

UNIDAD 13. AUTOCONTROL Y DAVID, Y JOHN WOODEN	
PARTE A: METODOLOGÍA DE LA LECCIÓN	
CUALIDAD	Autocontrol
DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CALIDAD	<p>Según capacidad definición de autocontrol del diccionario de Oxford es:</p> <ul style="list-style-type: none"> de mantener la calma y no mostrar sus emociones aunque se sienta enojado, emocionado, etc. lograr metas a largo plazo—es lo que separa a los humanos del resto de los seres vivos. El autocontrol tiene sus raíces principalmente en la corteza prefrontal, el centro de planificación, resolución de problemas y toma de decisiones del cerebro, que es significativamente más grande en los humanos que en otros mamíferos (<i>Psychology Today</i>). <p>La riqueza de las conexiones nerviosas en la corteza prefrontal permite a las personas planificar, evaluar acciones alternativas e, idealmente, evitar hacer cosas de las que luego se arrepentirán, en lugar de responder de inmediato a cada impulso que surja (<i>Psychology Today</i>).</p> <p>La capacidad de regular las emociones y el comportamiento de uno es un aspecto clave de la función ejecutiva, el conjunto de habilidades que permiten a un individuo planificar, monitorear y alcanzar metas. Existe un debate en torno al grado en que el autocontrol es una diferencia individual innata frente a una habilidad aprendida. La mayoría de los expertos creen que las personas que están dispuestas a tener niveles más bajos de autocontrol aún pueden cultivar hábitos saludables y tomar contramedidas para controlar su comportamiento (<i>Psychology Today</i>).</p> <p>El nivel de autocontrol de una persona tiende a aumentar y disminuir a lo largo del día, lo que sugiere que el autocontrol se parece menos a una capacidad mental como la inteligencia y más a un recurso fluctuante a lo largo de las líneas de la energía física (<i>Psychology Today</i>).</p> <p>El autocontrol en la juventud</p> <p>Como adultos practicamos el autocontrol a diario, es una parte necesaria de ser un adulto responsable. Algunos jóvenes son naturalmente</p>

	<p>disciplinados y otros necesitan algo de entrenamiento. Pero, el autocontrol para los adolescentes es un comportamiento que se puede aprender (<i>Reachout</i>).</p> <p>Se ha demostrado que el autocontrol es un indicador más importante del éxito académico que el coeficiente intelectual de un estudiante. Las investigaciones muestran que los estudiantes que practican el autocontrol obtienen mejores resultados en la escuela en general y son más felices. Vale la pena enseñar a los niños el autocontrol si crees que les vendría bien un poco de ayuda (<i>Reachout</i>).</p> <p>El modelado a seguir es una forma efectiva de mostrar por qué es importante el autocontrol para los adolescentes. Los planes de lecciones del proyecto MoPYL están destinados exactamente a ser modelos a seguir para la generación joven a través de sus planes de lecciones.</p> <p>El autocontrol en las Escrituras</p> <p>El autocontrol bíblico significa elegir dejar de tratar de controlar las cosas por nosotros mismos, rendirnos a Dios para que nos ayude y trabajar junto a Él para lograr un cambio real (<i>Paternidad cristiana amable</i>).</p> <p>El dominio propio, según Gálatas 5:23, es producto de tener el Espíritu Santo. Ser un producto o fruto del Espíritu Santo, significa que tener el Espíritu Santo es un requisito previo (<i>Paternidad Cristiana Amable</i>).</p> <p>Si una persona carece de autocontrol, será controlada por sus caprichos. Si él o ella no elige confiar en el Espíritu Santo y se esfuerza por tomar las decisiones correctas, él o ella no puede llegar a ser lo mejor de sí mismo (<i>Paternidad Cristiana Amable</i>).</p> <p>Vea lo que los propios jóvenes de acuerdo con la investigación realizada por el equipo del proyecto MoPYL tienen que decir sobre el autocontrol a continuación en el capítulo de "Dilema".</p>
<p>DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN</p>	<p>La lección consta de tres partes: parte introductoria (~ 10 % del tiempo), parte principal (~ 75 % del tiempo) y parte final (~ 15 % del tiempo). La parte introductoria consta de: a) enlaces con otras lecciones; b) introducción. La parte principal consta de partes teóricas y prácticas (individual, en pareja, en grupo). La parte final consta de un resumen de la lección y conclusiones, comentarios, preguntas y respuestas.</p>

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN	1) aprender aspectos positivos del autocontrol, como la paciencia, la automotivación y la responsabilidad; 2) poner en práctica las características positivas de la mansedumbre a través de discusiones – las historias de David y John Wooden.
EDUCACIÓN NO FORMAL MÉTODOS DE LA LECCIÓN	1) formación teórica, 2) discusiones, ejemplificación del autocontrol y lo contrario en los debates, pensamiento reflexivo, aprender a aprender, observación, retroalimentación, preguntas y respuestas, etc.
GRUPO DE EDAD	13-15 años
RESULTADOS ESPERADOS DE LA LECCIÓN	1) características positivas del autocontrol, como paciencia, automotivación y responsabilidad aprendidas y percibidas; 2) características positivas de autocontrol a través de la historia de la lección puesta en práctica por discusiones.
PARTE B: DESCRIPCIÓN DE LA LECCIÓN	
LEMA	Si pierdes el autocontrol, todo se derrumbará. John Wooden
DILEMA	<p>Las cualidades que promueve esta unidad junto con el autocontrol, también son la automotivación, la paciencia y la responsabilidad mostradas por David luchando contra Goliat. David, por supuesto, podría haberse desmoronado como una maleta de dos dólares cuando se paró frente a Goliat y sin armadura. Sin embargo, David se mantuvo calmado y seguro de sí mismo en la situación peligrosa porque pudo controlar sus sentidos con un buen ejemplo de dominio propio. El eslogan de la lección dicho por John Wooden, quien no solo fue un increíble jugador de baloncesto, luego entrenador, sino también un cristiano devoto. Es famoso por varias cosas, incluida su Pirámide del Éxito, que también incluye el autocontrol como una de las cualidades básicas para una vida exitosa y plena.</p> <p>Dentro del Informe de investigación del proyecto MoPYL, el autocontrol no se mencionó por separado. Sin embargo, teniendo en cuenta otras investigaciones anteriores que afirman que esta es una cualidad que debe enseñarse a los adolescentes, es comprensible que los adolescentes no hayan puesto este valor entre los más favoritos. Nosotros, como adultos, aún</p>

	<p>debemos prestar atención al desarrollo de esta cualidad, ya que puede ser crucial en sus vidas posteriores en muchas situaciones. Es por eso que el equipo del proyecto MoPYL se comprometió a desarrollar al menos un plan de lecciones sobre este valor.</p> <p>Los resultados del informe de investigación de MoPYL ayudaron al consorcio del proyecto a decidir sobre la cantidad de valores de autocontrol que deben promover los planes del proyecto.</p> <p>Vea el informe completo de investigación de MoPYL del proyecto en la página de inicio del proyecto www.mopyl.eu.</p>		
<p>MATERIALES NECESARIOS PARA LA LECCIÓN</p>	<p>Proyector, pantalla, computadora, acceso a Wi-Fi o Internet móvil</p>		
<p>DURACIÓN DE LA LECCIÓN</p>	<p>1 hora de aprendizaje, es decir, 45 minutos</p>		
<p><u>PARTE INTRODUCTO RIA</u></p>	<p>Juego anticipatorio</p>	<p>3 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● saludar, bendecir e involucrar a los estudiantes ● Conexión con el aprendizaje previo: reflexiones, comentarios, debates ● explicación del material de la lección actual ● explicación de tareas para los estudiantes ● conexión con el aprendizaje futuro
	<p>Introducción del nuevo material</p>	<p>2 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● instrucciones directas del contenido ● modelado de nuevas habilidades – autocontrol ● verificación de la comprensión de los estudiantes



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MOPYL

Mobile Program for Youth Learners

<p><u>PARTE PRINCIPAL</u></p>	<p>Práctica guiada: los líderes juveniles son dadas dos opciones para esta parte: la parte A es una lección cristiana; la parte B es una lección secular. Ambas lecciones se basan en iguales cualidades.</p>	<p>28 minutos</p>	<p>TÍTULO A AUTOCONTROL Y DAVID</p> <p>TÍTULO B DOMINIO PROPIO Y JOHN WOODEN</p>
<p><u>PARTE A</u></p> <p>La historia de David, ya sea contada por el propio maestro siguiendo 1 Samuel 17:1-25:7 de la Escritura. O mostrado en un Superlibro episodio 6 de la temporada 1 AQUÍ (episodio 106) una vez que haya iniciado sesión (el registro es obligatorio para poder ver los episodios de Superbook). Duración del episodio: 24 minutos.</p> <p>Registro en línea gratuito para ver episodios de Superbook durante todas las temporadas AQUÍ.</p>			
<p>PRÁCTICA EN GRUPO PARTE A</p>	<p>10 minutos</p>		



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

Al principio, el profesor pregunta si hay alguna pregunta relacionada con la historia de David y Goliat. El profesor responde y explica todos los temas relacionados. Antes de dar respuestas, el profesor anima a otros alumnos a responder.

El maestro pregunta si la clase puede nombrar a una persona o evento similar con tal autocontrol en una situación peligrosa y crucial. ¿Pueden vincular las acciones audazmente controladas de David con alguna ocasión conocida: alguien conocido, sus padres, amigos, parientes, etc., que hayan mostrado tal autocontrol en una acción?

Si nadie puede mencionar nada, el profesor habla de John Wooden. La generación más joven probablemente no conocería a esta persona, sin embargo, J. Wooden ha dejado huellas significativas en la historia del baloncesto y el cristianismo. Su gran éxito en el baloncesto, tanto como jugador como entrenador, como él mismo afirma, se debe a su enfoque de todos los campos de la vida a través del prisma del cristianismo. John Wooden también es famoso con esta Pirámide del Éxito, donde una parte integral y una de las cualidades básicas es el autocontrol. Además, esta pirámide cubre también una gran cantidad de otros valores promovidos por el proyecto MoPYL.

Preguntas a discutir:

- 1. ¿Quién fue David? ¿Qué estaba haciendo para ganarse la vida? – David era un pastorcillo de Israel. Su trabajo era cuidar ovejas.**
- 2. ¿Quién fue Goliat? ¿Qué hizo para ganarse la vida? – Goliat era un soldado gigante de los filisteos.**
- 3. ¿Quién desafió a Goliat? - David.**
- 4. ¿Cómo persuadió David al rey? – Convenció al rey contándole su experiencia pasada cuando mató un león y un oso por su cuenta. David dijo que Dios estaba con él y lo ayudaría a luchar contra Goliat.**
- 5. ¿Cuáles fueron las armas de David en la lucha contra Goliat? – Cinco piedras lisas.**



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MOPYL

Mobile Program for Youth Learners

SITUACIÓN	<p>Parte B</p> <p>La historia de vida de John Wooden contada por el maestro siguiendo el resumen a continuación o mostrada en la película AQUÍ (<i>YouTube</i>).</p> <p>¿Quién era John Wooden y qué tiene de especial?</p> <p>Fue un entrenador y jugador de baloncesto estadounidense. Apodado el Mago de Westwood, ganó diez campeonatos nacionales de la National Collegiate Athletic Association (NCAA) en un período de 12 años como entrenador en jefe de los UCLA Bruins, incluido un récord de siete seguidos. Ningún otro equipo ha ganado más de cuatro partidos seguidos en baloncesto universitario masculino o femenino de la División I. Dentro de este período, sus equipos ganaron un récord de baloncesto masculino de la NCAA en 88 juegos consecutivos. Wooden ganó el prestigioso Premio Henry Iba como entrenador nacional del año un récord de siete veces y ganó el premio AP cinco veces (<i>Wikipedia</i>).</p> <p>Como guardia de 5'10 ", Wooden fue el primer jugador en ser nombrado All-American de baloncesto tres veces, y el equipo Purdue de 1932 para el que jugó en su último año fue reconocido retroactivamente como el campeón nacional del torneo anterior a la NCAA por Helms Athletic. Fundación y Premo-Porretta Power Poll. Jugó profesionalmente en la Liga Nacional de Baloncesto (NBL). Wooden fue incluido en el Salón de la Fama del Baloncesto Naismith Memorial como jugador (1960) y como entrenador (1973), la primera persona en la historia consagrado en ambas categorías (<i>Wikipedia</i>).</p> <p>Uno de los entrenadores más venerados en la historia de los deportes, Wooden era amado por sus ex jugadores, entre ellos Lew Alcindor (más tarde Kareem Abdul-Jabbar) y Bill Walton. Wooden era conocido por su corto, sencillos mensajes inspiradores para sus jugadores (incluida su "Pirámide del Éxito"), muchos de los cuales estaban dirigidos a cómo tener éxito en la vida y en el baloncesto. La carrera de 29 años de Wooden como entrenador y el abrumador reconocimiento de la crítica por su liderazgo han creó un legado no solo en los deportes sino también en los negocios, el cristianismo, el éxito personal y el liderazgo organizacional (<i>Wikipedia</i>).</p> <p>John Wooden murió solo cuatro meses antes de cumplir 100 años, era el más conocido y ahora es recordado como el entrenador más grande que</p>
-----------	---



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MOPYL

Mobile Program for Youth Learners

jamás haya existido. Pero tal vez sea mejor recordado como un mentor, un amigo, un amoroso esposo y padre, y una fuente de infinita sabiduría y gracia para cientos de jugadores, miles de entrenadores y millones de fanáticos y admiradores a lo largo de las décadas y en todo el mundo. Wooden ha dicho durante mucho tiempo que su sabiduría provino principalmente de dos fuentes: su padre terrenal, Joshua Wooden, y de su Padre celestial (*Christianity Today*).

Wooden, un cristiano devoto, lee su Biblia todos los días. Su pasaje favorito era 1 Corintios 13, verdades que ha abrazado especialmente desde la muerte de Nellie, su esposa durante 53 años, el 21 de marzo de 1985. En los 25 años transcurridos desde entonces, Wooden le ha escrito una carta de amor a Nellie el día 21 de cada año. mes, apilándolos en la almohada sobre la que durmió durante las más de cinco décadas de su matrimonio (*Christianity Today*).

Wooden hablaba a menudo de la sabiduría que obtuvo de su padre: "Cuando me gradué de nuestra pequeña escuela primaria de tres salones en Centerton, Indiana, me vestí con un mono limpio para el gran evento. Mi papá me dio algo ese día que moldearía toda mi vida: mi trabajo, mi matrimonio, mis metas, mi filosofía. Era una tarjeta en la que había escrito algunas pautas. Todavía la llevo conmigo. En un lado de la tarjeta, papá había escrito su credo. En la parte superior del papel, decía 'Siete cosas que hacer'" (*Christianity Today*).

Esas siete cosas:

1. Sé fiel a ti mismo.
2. Ayuda a los demás.
3. Haz de cada día tu obra maestra.
4. Beba profundamente de buenos libros, especialmente de la Biblia.
5. Haz de la amistad un arte.
6. Construye un refugio contra un día lluvioso.
7. Ora para que te guíen y da gracias por tus bendiciones todos los días (*Christianity Today*).

Wooden continuaría ampliando los siete puntos de su padre, construyendo su propia famosa Pirámide del Éxito, un "modelo", por así decirlo, para vivir una vida de excelencia. Wooden definió el éxito como "la paz mental que es el resultado directo de la autosatisfacción al saber que hiciste todo lo posible para convertirte en lo mejor que eres capaz de llegar a ser". La

	<p>Pirámide del Éxito en particular, y la sabiduría de Wooden en general, son los cimientos del Curso de John Wooden, que hoy en día utilizan corporaciones, entrenadores e iglesias para enseñar principios de carácter, liderazgo, colaboración, deportividad y más (<i>Christianity Today</i>).</p>	
<p>LEMAS DE JOHN WOODEN</p>	<p>1. <i>El éxito nunca es definitivo, el fracaso nunca es fatal y lo que cuenta es el coraje.</i> 2. <i>Nunca dejes de intentar ser lo mejor que puedas ser.</i> 3. <i>La mejor competencia que tengo es contra mí mismo, para ser mejor.</i></p>	
<p>PRÁCTICA EN GRUPO PARTE B</p>	<p>10 minutos</p> <p>Tarea: siguiendo la Pirámide del Éxito (<i>Efecto Madera</i>) de J.Wooden, haga su propia Pirámide del Éxito: piense qué cualidades incluiría allí, en qué secuencia y cuáles serían sus cualidades y valores básicos como base del resto?</p>	
<p>PARTE FINAL</p>	<p>12 minutos</p>	<p>Breve resumen de la lección, discusión de las lecciones aprendidas, debates si los alumnos plantean cuestiones poco claras y discutibles. Comentarios de los alumnos sobre las mejores prácticas que se aplicarán en el futuro.</p>
<p>REFERENCIAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> El cristianismo de hoy. 2010. <i>John Wooden: Pasa una leyenda.</i> Consultado: 23.05.2022. https://www.christianitytoday.com/news/2010/june/john-wooden-legend-passes-on.html. Biblia en versión estándar en inglés. <i>biblia_</i> Consultado: 23.05.2022. https://www.biblestudytools.com/esv/. Proyecto Erasmus+. 2022. <i>Programa móvil para jóvenes estudiantes. Informe de investigación de MoPYL.</i> Disponible en: www.mopyl.eu. Amable crianza cristiana. 2022. <i>Autocontrol en la Biblia: 6 verdades para ayudarlo a vencer la tentación.</i> Consultado: 23.05.2022. https://gentlechristianparenting.com/self-control-in-the-bible/. Diccionarios de aprendizaje de Oxford. <i>Autocontrol.</i> Consultado: 23.05.2022. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/self-control. Psicología Hoy. 2022. <i>Autocontrol.</i> Consultado: 23.05.2022. https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-control. Alcanzar. 2022. <i>Ayude a su adolescente a desarrollar el autocontrol.</i> Consultado: 23.05.2022. 	



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MOPYL

Mobile Program for Youth Learners

	<p>https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-risk-take/help-your-teenager-develop-self-control.</p> <p>8. Revista Éxito. 2016. <i>Entrenador: La vida y el legado de John R. Wooden</i>. Consultado: 23.05.2022. https://www.youtube.com/watch?v=qYKbLYTvObE.</p> <p>9. superlibro. Episodio 106: <i>Una aventura gigante</i>. Consultado: 23.05.2022. https://us-en.superbook.cbn.com/episode_player?v=3768932562001.</p> <p>10. Wikipedia. <i>Juan Madera</i>. Consultado: 23.05.2022. https://en.wikipedia.org/wiki/John_Wooden.</p> <p>11. Efecto madera. <i>La Pirámide del ÉXITO</i>. Consultado: 23.05.2022. https://www.thewoodeneffect.com/pyramid-of-success/.</p> <p>12. youtube_ 2016. <i>Entrenador: La vida y el legado de John R. Wooden</i>. Consultado: 23.05.2022. https://www.youtube.com/watch?v=qYKbLYTvObE.</p>
--	---