

UNIDAD 31 AUTOCONTROL y PODER	
PARTE A: METODOLOGÍA DE LA LECCIÓN	
CUALIDAD	Autocontrol
DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CUALIDAD	<p>Según <a href="#">capacidad</a> definición de autocontrol del diccionario de Oxford es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de mantener la calma y no mostrar sus emociones aunque se sienta enojado, emocionado, etc.</li> <li>• 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>).</li> </ul> <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><b>El autocontrol en la juventud</b></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>
<b>DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN</b>	La lección consta de tres partes: parte introductoria (~ 10% del tiempo), parte principal (~ 75% del tiempo), 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.
<b>OBJETIVOS DE LA LECCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. definir el autocontrol y la falta del mismo;</li> <li>2. aprender las características positivas del autocontrol;</li> <li>3. analizar ejemplos de autocontrol y aprender a practicar el autocontrol;</li> </ol>
<b>EDUCACIÓN NO FORMAL MÉTODOS DE LA LECCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) formación teórica,</li> <li>2) discusiones, debates, aprender a aprender, simulación, observación, retroalimentación, preguntas y respuestas, etc.</li> </ol>
<b>GRUPO DE EDAD</b>	13-15 años
<b>RESULTADOS ESPERADOS DE LA LECCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. los estudiantes aprenden definición de auto control;</li> <li>2. los estudiantes entienden la importancia del autocontrol al reflexionar de manera práctica sobre ejemplos de situaciones en las que deben practicar la auto-práctica.</li> </ol>

<b>PARTE B: DESCRIPCIÓN DE LA LECCIÓN</b>	
<b>ESLOGAN</b>	<p><b>Tienes poder sobre tu mente, no sobre eventos externos. Date cuenta de esto, y encontrarás fuerza.</b></p> <p><b>Marcus Aurelius</b></p>
<b>DILEMA</b>	<p>El autocontrol fue seleccionado como uno de los 13 valores. Dentro del tiempo de vida del proyecto, se preguntó a 305 jóvenes de 14 a 15 años sobre los trece valores promovidos por el proyecto MoPYL, lo que ayudó a ver el enfoque de los jóvenes y desarrollar planes de lecciones teniendo en cuenta las necesidades y expectativas de los jóvenes. .</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 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 <a href="http://www.mopyl.eu">www.mopyl.eu</a>.</p>
<b>MATERIALES NECESARIOS PARA LA LECCIÓN</b>	<p>Proyector, pantalla, computadora, acceso a Wi-Fi o internet móvil, rotafolio, papel blanco, marcadores, bolígrafos.</p>
<b>DURACIÓN DE LA LECCIÓN</b>	<p>1 hora de aprendizaje, es decir, 45 minutos</p>



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia



Co-funded by the  
European Union

# MOPYL

Mobile Program for Youth Learners

<b><u>PARTE INTRODUCTO RIA Escenario</u></b>	anticipatorio	3 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>● saludar e involucrar a los estudiantes</li><li>● conexión con el aprendizaje previo sobre el tema</li><li>● explicación del material de la lección actual</li><li>● explicación de tareas para los estudiantes</li><li>● conexión con el aprendizaje futuro</li></ul>
	Introducción del nuevo material	2 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>● instrucciones directas del contenido</li><li>● modelado de nuevos valores – autocontrol</li><li>● verificación de la comprensión de los estudiantes</li></ul>
<b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b>	Práctica guiada	<b>30 minutos</b>	<b>TÍTULO:</b> Autocontrol y poder



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia



Co-funded by the  
European Union

# MOPYL

Mobile Program for Youth Learners

## **Génesis 3:24**

**Después de que Dios creó a Adán y Eva y mandó al hombre: 'Tú eres libre de comer de cualquier árbol en el jardín'.**

**La caída:**

**3 Ahora bien, la serpiente era más astuta que cualquiera de los animales salvajes que el Señor Dios había hecho. Él le dijo a la mujer: "¿De verdad dijo Dios: 'No debes comer de ningún árbol en el jardín'?"**

**<sup>2</sup> La mujer le dijo a la serpiente: "Podemos comer del fruto de los árboles del jardín, <sup>3</sup> pero Dios dijo: 'No debes comer del fruto del árbol que está en medio del jardín, y no debes tocarlo. , o morirás.'"**

**<sup>4</sup> "Ciertamente no morirás," dijo la serpiente a la mujer. <sup>5</sup> "Porque Dios sabe que cuando comáis de él, se os abrirán los ojos, y seréis como Dios, sabiendo el bien y el mal."**

**<sup>6</sup> Cuando la mujer vio que el fruto del árbol era bueno para comer y agradable a la vista, y también deseable para adquirir sabiduría, tomó un poco y lo comió. También dio de ella a su marido, que estaba con ella, y él comió. <sup>7</sup> Entonces se les abrieron los ojos a ambos, y se dieron cuenta de que estaban desnudos; así que cosieron hojas de higuera y se hicieron cubiertas.**

**<sup>8</sup> Entonces el hombre y su esposa oyeron el sonido del Señor Dios mientras él caminaba en el jardín al aire del día, y se escondieron del Señor Dios entre los árboles del jardín. <sup>9</sup> Pero el Señor Dios llamó al hombre: "¿Dónde estás?"**

**<sup>10</sup> Él respondió: "Te escuché en el jardín, y tuve miedo porque estaba desnudo; así que me escondí.**

**<sup>11</sup> Y él dijo: ¿Quién te enseñó que estabas desnudo? ¿Has comido del árbol del cual te mandé que no comieras?**

**<sup>12</sup> El hombre dijo: La mujer que me pusiste aquí me dio del árbol y yo comí.**

**<sup>13</sup> Entonces el Señor Dios dijo a la mujer: "¿Qué es esto que has hecho?"**

**La mujer dijo: "La serpiente me engañó, y comí".**

**<sup>14</sup> Entonces el Señor Dios dijo a la serpiente: "Por cuanto has hecho esto, ¡Maldita serás**

**entre todas las bestias y todos los animales salvajes!**

**Te arrastrarás sobre tu vientre**

**y comerás polvo**

**todos los días de tu vida.**

**<sup>15</sup> Y pondré enemistad**

**entre ti y la mujer,**

**entre tu descendencia<sup>YS</sup> de ella**

	<p>él te herirá<sup>enherirásy</sup> la cabeza, en el calcañar. <sup>16</sup> A la mujer dijo: “Haré que tus dolores de parto sean muy severos; con dolores de parto darás a luz hijos. Tu deseo será para tu marido, y él se enseñoreará de ti”.</p> <p><sup>17</sup> A Adán le dijo: “Porque escuchaste a tu esposa y comiste del árbol acerca del cual te mandé, 'No debes comer de él', “Maldita será la tierra por tu causa; con doloroso trabajo comerás alimento de él todos los días de tu vida. <sup>18</sup> Espinos y cardos te producirá, y comerás las plantas del campo. <sup>19</sup> Con el sudor de tu frente comerás tu pan hasta que vuelvas a la tierra, de la cual fuiste tomado; porque polvo eres y al polvo volverás.”</p> <p><sup>20</sup> Adán<sup>[k]</sup> llamó a su esposa Eva,<sup>[l]</sup> porque ella sería la madre de todos los vivientes.</p> <p><sup>21</sup> El Señor Dios hizo túnicas de pieles para Adán y su esposa y los vistió. <sup>22</sup> Y el Señor Dios dijo: “El hombre ahora es como uno de nosotros, sabiendo el bien y el mal. No se le debe permitir extender su mano y tomar también del árbol de la vida y comer, y vivir para siempre.” <sup>23</sup> Así que el Señor Dios lo expulsó del Jardín del Edén para que labrara la tierra de la que había sido tomado. <sup>24</sup> Después de expulsar al hombre, puso en el lado oriental<sup>[m]</sup> del Jardín del Edén querubines y una espada llameante que resplandecía de un lado a otro para guardar el camino hacia el árbol de la vida. El maestro lee el pasaje bíblico a los estudiantes.</p>
<p><b>PRÁCTICA EN GRUPO</b></p>	<p><b>10 minutos</b></p>

	<p>El docente pregunta si los alumnos tienen alguna duda sobre la historia bíblica de Adán y Eva. El maestro responde a las preguntas y luego procede al ejercicio de práctica grupal. El docente invita a los estudiantes a reflexionar si la historia de Adán y Eva es una historia exitosa de autocontrol. Luego, el docente invita a los estudiantes a compartir sus pensamientos voluntariamente.</p> <p>El maestro luego da otros ejemplos de cuando las personas practican el autocontrol y determina su éxito. Por ejemplo, cuando uno desea perder peso y se abstiene de comer dulces, el autocontrol de comer dulces durante un período más largo dará como resultado que la persona pierda peso significativamente y alcance sus metas.</p> <p>El docente aborda entonces las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es el autocontrol?</li> <li>2. ¿Qué generó la falta de dominio propio en la historia de Adán y Eva?</li> <li>3. ¿Puedes dar ejemplos de la vida real cuando la falta de autocontrol frente a la comida, la belleza estética y otros deseos te lleven a ti o a otros a tener problemas?</li> <li>4. ¿Por qué es importante el autocontrol?</li> <li>5. ¿Con qué frecuencia practica el autocontrol?</li> </ol> <p>El profesor divide al alumno en 2 grupos y procede al ejercicio práctico situacional.</p>
<p><b>SITUACIÓN</b></p>	<p><b>Situación:</b> imagina que encuentras 100 euros extra en tu bolsillo. Estos euros son una bendición, ya que realmente los necesitas. Una parte de ti sabe que debes sumarlo a tus ahorros para poder pagar los impuestos ya que se acerca la fecha límite y ya has gastado mucho dinero en remodelar tu casa. Otra parte de ti quiere gastarlo en salir a cenar con tu amigo.</p> <p><b>Tarea:</b> se le pide que reflexione sobre la situación y tome la decisión correcta para usted considerando las consecuencias.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grupo número 1: eliges añadirlo a tus ahorros. ¿Qué ganas? ¿Qué pierdes? Expón tus argumentos en torno al autocontrol.</li> <li>2. Grupo número 2: eliges darte un capricho e ir a cenar. ¿Qué ganas? ¿Qué pierdes? Expón tus argumentos en torno al autocontrol.</li> </ol>

	3. <b>Se les pide a ambos grupos que pasen al frente de la clase y presenten.</b>	
<b>MORAL</b>	<i>El dominio propio es uno de los dones del Espíritu que no siempre resulta fácil para el ser humano pero que una vez dominado, el ser humano se convierte en dueño de su propia vida y de sus deseos ingobernables.</i>	
<b><u>PARTE FINAL</u></b>	<b>12 minutos</b>	<b>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.</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Biblia en versión estándar en inglés.</b> <i>biblia_</i> Consultado: 03.10.2022. <a href="https://www.biblestudytools.com/esv/">https://www.biblestudytools.com/esv/</a>.</li> <li><b>Proyecto Erasmus+.</b> 2022. <i>Programa móvil para jóvenes estudiantes. Informe de investigación de MoPYL.</i> Disponible en: <a href="http://www.mopyl.eu">www.mopyl.eu</a>.</li> <li><b>Psicología Hoy.</b> 2022. <i>Autocontrol.</i> Consultado: 03.10.2022. <a href="https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-control">https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-control</a>.</li> <li><b>Alcanzar.</b> 2022. <i>Ayude a su adolescente a desarrollar el autocontrol.</i> Consultado: 03.10.2022. <a href="https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-risk-take/help-your-teenager-develop-self-control">https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-risk-take/help-your-teenager-develop-self-control</a>.</li> </ol>	