

DESARROLLO COGNITIVO

AUTOCONTROL



TÍTULO
HOMER SIMPSON Y EL MEDIO AMBIENTE

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/uymiz2>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Homer Simpson ha almacenado masivamente excrementos de cerdo y tras las exigencias de Marge, su esposa, debe deshacerse de ellos. Sin pensar en las consecuencias los vierte en el lago de Springfield, lo que desencadenará una serie de desastres.

REFERENTE TEÓRICO: A lo largo de la vida vamos tomando decisiones y realizamos actos que conlleven toda una serie de consecuencias deseables o no para nosotros mismos y/o para nuestro entorno. Aprender a identificar las consecuencias y actuar para no dejarnos llevar por ciertos impulsos es imprescindible, ya que otorga mayor nivel de control sobre nuestra propia conducta.

RAZÓN DE SER: Tras el visionado de la secuencia, el docente explora con el alumnado las consecuencias que tienen los comportamientos individuales impulsivos y los actos marcados por la irresponsabilidad y el hedonismo. Una dinámica posterior permitirá la reflexión sobre las diferentes alternativas que se tiene para actuar de forma controlada. Por último, los alumnos representarán una situación parecida a la de la secuencia y analizarán las consecuencias que en la vida real tienen actos como los de Homer Simpson.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente comenta a la clase que van a ver una secuencia de la película "Los Simpson" en la que se muestra la importancia de controlarse en determinadas situaciones.

Se proyecta el audiovisual se plantean preguntas para la reflexión:

- *¿Qué sucede en la secuencia que acabamos de ver? (Homer tiene que depositar los excrementos de cerdo en el lugar adecuado. Cuando está en la cola, Carl le llama y le dice que están regalando donuts. Homer se pone muy nervioso, no aguanta la espera y tira los residuos al lago de Springfield causando un desastre ecológico)*
- *Ante la llamada de Carl, ¿qué otra cosa podía haber hecho? (Haberle pedido a Carl que le guardara unos donuts o que cogiera algunos y fuese a apoyarle en la espera...)*
- *¿Ha actuado impulsivamente?*
- *¿Cuáles han sido las consecuencias? Estas consecuencias, ¿Han sido valoradas previamente por Homer? Si lo hubiera hecho ¿El final hubiera sido el mismo?*
- *¿Conoces algún ejemplo de la vida cotidiana parecido? ¿Cuál? (Ejemplos en los que haya personas que no se paren a pensar en las consecuencias de sus actos: correr con el coche para llegar a algún lugar antes, beber alcohol en exceso...)*

2ª Fase

- *¿Qué es el autocontrol? (Es la capacidad que tenemos de controlar nuestras emociones, pensamientos y conductas, sin que sean ellas las que dirijan nuestro comportamiento).*
- *¿Es difícil autocontrolarse? ¿Por qué?*

El docente hace el siguiente comentario:

A mucha gente le gusta la forma de ser que tiene Homer, incluso hay muchos chicos que les gusta-

ría que su padre fuera como él, pero la realidad es que Homer no tiene ningún tipo de control sobre su conducta, se deja llevar por las situaciones sin tener en cuenta las consecuencias que sus actos pueden tener en el mismo o en los demás. Pensad en la vida cotidiana ¿cuándo creéis que nos comportamos como Homer?

El profesor reparte unas tarjetas en blanco y hace el siguiente comentario:

Pensad en una situación en la que os resulte difícil controlaros y apuntad en la tarjeta: Soy Homer cuando... y al final ocurre que... (consecuencia no deseada).

Ejemplos de respuestas:

- *Soy Homer cuando juego a la consola toda la tarde y al final me agobio muchísimo porque no me da tiempo a estudiar o hacer los deberes.*
- *Soy Homer cuando no escucho lo que dice mi madre y al final la hago sentir mal y terminamos discutiendo.*

Pasados 3-4 minutos el docente hace el siguiente comentario:

Por suerte hay muchas cosas que nos diferencian de Homer. Una de ellas es que nosotros somos capaces de pensar alternativas y modos de anticipación para guiar nuestro comportamiento. Vamos a aconsejarnos los unos a los otros sobre alternativas que conozcamos para autocontrolarnos en situaciones diferentes.

El profesor recoge las tarjetas y las vuelve a repartir al azar. Los alumnos leerán la situación que les haya tocado y escribirán por detrás una manera que nos ayude a controlarnos y no dejarnos llevar por los impulsos.

Un voluntario recogerá todas las fichas y las leerá al resto de compañeros.

3ª Fase

Se divide la clase en equipos de 4-5 personas. A cada equipo se le asigna un rol:

- **Pescadores:** Viven de lo que se pesca en el río. Ya no pueden pescar.
- **Turistas:** Visitan el pueblo de los pescadores y se bañan en las aguas del río.
- **Comerciantes:** Viven de lo que venden a los turistas.
- **Habitantes del pueblo:** Se duchan y beben agua del grifo.
- **Adolescentes:** Hacen fiestas junto al río, se bañan en él... El profesor hace el siguiente comentario:

El Ayuntamiento de Jumilla de los Sauces ha llamado a juicio a un grupo de personas por haberse comportado de manera impulsiva sin pensar en las consecuencias. Ha vertido aguas de la fosa séptica (fecales) al río que abastece de agua al pueblo (tal y como hizo Homer). El río ahora huele mal, ha cambiado de color y ha dejado de ser potable. Estas personas no entienden el revuelo que se ha formado y por más que se les explica las consecuencias negativas que han tenido sus actos no lo entienden.

Cada grupo hace un listado de consecuencias negativas según el rol que le ha tocado para cuando sea llamado al juicio para explicar los daños y perjuicios que está sufriendo por estar el agua contaminada.

Para finalizar se hará una puesta común que simulará el juicio y el profesor acabará con el siguiente comentario final:

En esta sesión se ha visto lo importante que es pensar en las consecuencias que tienen nuestros actos y cómo un acto puede influir de manera decisiva en el entorno en el que vivimos. Hoy nos hemos centrado en el medioambiente, pero hay miles de ejemplos cotidianos que afectan a las personas que nos rodean. Es importante tener cierto nivel de autocontrol sobre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Decimos que tenemos que controlar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para evitar las consecuencias negativas que puede causar comportarnos de esa forma. Cualquier ejercicio de autocontrol implica, de alguna forma, ir en contra de nuestros impulsos y por eso puede resultarnos difícil pero no imposible controlarnos. Tened en cuenta que el autocontrol es una habilidad que se entrena y da capacidad de decisión. Por ejemplo:

- *Siento el impulso de dormir la siesta.... pero decido IR AL GIMNASIO.*
- *Siento el impulso de ver la televisión... pero decido ESTUDIAR.*
- *Siento el impulso de insultar... pero decido NO SALTAR, NI PICARME.*

El profesor comenta a la clase que hay muchos ejercicios para desarrollar el autocontrol, y por lo tanto la Inteligencia Emocional, que se podrían practicar de manera cotidiana. El docente propone los ejemplos que aparecen en el siguiente cuadro y pide algunos más a los propios alumnos:

1. Si nos gusta mucho un programa de TV... deliberadamente pasar un día sin verlo.
2. Si nos gusta mucho salir con amigos el fin de semana... deliberadamente pasar un fin de semana en soledad.
3. Si criticamos mucho a los demás...pasar un día sin criticar, sin emitir ni una palabra negativa hacia nadie.
4. Si me enfado mucho cuando me despierta mi madre por la mañana...poner el despertador antes y despertarme antes de que entre a la habitación.

Pasada una semana se hará una puesta en común para ver si los/as alumnos/as han realizado algunos de los ejercicios propuestos.

También se les puede hacer pensar en situaciones en las que sí han conseguido autocontrolarse y qué hicieron para conseguirlo. Compartir con el resto.