



**TÍTULO**  
**GUÁRDAME EL SECRETO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/ekqq2x>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autocontrol, habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia

**EDAD RECOMENDADA**  
8-10 años

**SINOPSIS**  
Sherman es un niño que acaba de tener un altercado en el colegio con una niña que le trata muy mal. A sus padres se les ha ocurrido que hacerles pasar la tarde en la misma habitación mejoraría las cosas, algo que no agrada demasiado a las partes implicadas. Sin embargo, tendrán que esforzarse por llevarse bien y, además, sin desvelar el secreto de la máquina del tiempo que Sherman y su padre esconden en casa.

**REFERENTE TEÓRICO:** El autocontrol es una habilidad que ponemos en marcha constantemente, incluso en momentos en los que no nos damos ni cuenta. Es lo que permite, en definitiva, que las cosas puedan hacerse con un orden, respetándonos entre personas y controlando nuestras emociones e impulsos para que todos podamos estar bien. El autocontrol, entonces, se encuentra también en las cosas pequeñas, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, y es interesante, no sólo despertar conciencia desde que se tiene corta edad sobre estos asuntos, sino entender las ventajas que tiene ponerlo en marcha de manera habitual.

**RAZÓN DE SER:** La secuencia seleccionada sitúa al alumnado ante varias situaciones en las que será necesario ejercitar el autocontrol, desde un momento en el que tenemos que relacionarnos con alguien que no nos cae bien o que nos trata mal, hasta la necesidad de guardar un secreto que se nos ha encomendado. Este tipo de circunstancias no siempre son fáciles de manejar, pero si se es capaz de conseguirlo será, sin duda, a base de buenas habilidades para autocontrolarse.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

Se iniciará la actividad introduciendo el concepto de autocontrol, ya que puede no ser una palabra muy utilizada a esta edad. El objetivo es que el propio alumnado ayude a su definición, que intente explicar qué significa y para qué piensa que sirve.

Proponemos a continuación algunas definiciones sencillas y aplicaciones prácticas que sólo se han de transmitir a la clase cuando hayan intentado primero dar sus propias respuestas:

- Controlarse a uno mismo, dominar los impulsos.
- No dejarse llevar sólo por lo que te apetece sin pensar en nada más.
- Ser capaz de parar lo que se está haciendo y detenerse a pensar antes de actuar.
- Que podemos controlar nuestras emociones y no al revés.
- Dejar de hacer cosas que, aunque puede apetecernos hacer, no son adecuadas.

En cuanto a algunas de sus utilidades:

- Poder tomar buenas decisiones.
- Evitar dañar a otras personas innecesariamente cuando decidimos actuar.
- Relacionarnos desde el respeto mejorando la convivencia.
- Evitar consecuencias indeseadas

Después de comentar estas cuestiones en gran grupo, se les animará a que pongan ejemplos de su vida real.

### 2ª Fase

*Veremos cómo Sherman tiene que aplicar autocontrol en varios momentos de la secuencia que voy a proyectar a continuación, igual que la niña que le acompaña, Penny. Vamos a tratar de encontrar al menos tres momentos en los que tendrán que controlarse y decidiremos si lo han hecho bien o mal.*

Algunas de las situaciones en las que se ve la necesidad de autocontrol en la secuencia son las que se exponen a continuación, junto con sugerencias de supuestos a tratar derivados de ellas:

- Cuando tienen que estar tanto Sherman como Penny en la misma habitación a pesar de lo mal que se caen. (Si no tuvieran autocontrol, su conducta podría haber sido peor).
- El que más autocontrol muestra es Sherman, porque ella no se calla ni deja de manifestar lo que piensa de él. (Comentar si les parece justo que sólo Sherman se controle y, por otro lado, si creen que con que lo haga él es suficiente para evitar el conflicto. Es decir, ¿es verdad ese refrán que dice que “*dos no discuten si uno no quiere*”?).
- Sherman y Peabody se controlan en la puerta cuando procuran hablar bajito, a pesar de las muchas emociones fuertes que están sintiendo. (Comentar qué hubiera podido pasar si no lo hicieran así).
- Sherman escucha las razones de su padre, aunque probablemente no le apetece. Para eso debe controlar su impulso de no querer escuchar y salir huyendo de la situación. (Puede comentarse cuáles serían las consecuencias de estos actos).
- Sherman se esfuerza por ir a hablar con ella, a pesar de que no se controla y se lo pone muy difícil. (Pensar aquí cómo hubiera sido la situación si ambos se controlaran y no él solo, y también cómo hubiera sido si no lo hubieran hecho ninguno de los dos.)
- Ella no usa el autocontrol, sino que todo el tiempo le presiona e incluso le empuja e insulta. (¿De qué otra manera podría comportarse con él aunque no se caigan bien mutuamente?).
- Aunque ella le provoca, Sherman no responde con violencia. (Esta, a pesar de lo que muchas personas piensan, es siempre una opción: no entrar a la provocación y no darle gusto a la persona que está intentando provocarnos. Comentarle y ver qué opinan al respecto).
- Ante la insistencia de ella, Sherman no es capaz de guardar el secreto y lo cuenta. (¿Por qué es im-

portante saber guardar secretos? ¿qué tiene que ver esto con el autocontrol?).

Terminar con las ideas principales, entre las cuales está especialmente la omnipresencia de la necesidad de autocontrol en nuestro día a día y la importancia de saber manejar nuestros impulsos para no complicar las situaciones que vivimos, a pesar de que no nos gusten.

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Para complementar la actividad se propone construir por parte del alumnado una historia en la que los protagonistas muestren autocontrol en diferentes situaciones de un día (por ejemplo: “Esta mañana Luis no quería levantarse, porque estaba muy cansado y no le apetecía nada ir al colegio, pero a pesar de ello hizo un esfuerzo y decidió ponerse en marcha e irse a desayunar. Es verdad que los cereales que había para el desayuno no eran sus favoritos, pero pensó que también podría comer tostadas ese día...”).

Puede ser una historia sencilla y cotidiana o más bien fantástica, pero es necesario que aparezca de forma clara el autocontrol. Cuando la hayan pensado, puede escribirse en un mural y dejarlo visible a los ojos de la clase durante unos días, al igual que pueden dibujarse escenas que muestren de forma gráfica los momentos en los que se aplica el autocontrol, sirviendo así de recordatorio.