

Guía docente

Contar hasta 10

Área disciplinar: Formación Ética y Ciudadana

Nivel: Secundario

Año: 2°

Contenido

- Autocontrol

Presentación

Este tema es relevante para trabajar con los alumnos, especialmente para tratar el autocontrol sobre sí mismos, ya que tener el autocontrol ayuda a nuestros estudiantes en muchos aspectos fundamentales de la vida, colabora en la construcción de su personalidad.

- Este video tiene por objetivos:
- Comprender la importancia del autocontrol en relación a nuestras acciones.
- Reconocer el autocontrol en relación a nuestras emociones.

Actividades Sugeridas

Tener control de sus acciones y reacciones ayuda a integrarse y a socializar. El autocontrol forma parte de un grupo de habilidades que permiten a las personas gestionar sus pensamientos, acciones y emociones, y así poder desenvolverse de la mejor forma posible. Por ello, nuestra propuesta de trabajo es ponerlos en situación de indagar con los alumnos sobre qué ideas tienen del autocontrol. Como así también pensar la pregunta ¿Tenemos autocontrol de nuestras acciones?

Reunidos en grupo pueden observar el video y desarrollar la propuesta de trabajo para ver cómo controlan sus emociones en relación a la vida escolar.

Cabe señalar que hay varias aplicaciones que ayudan a llevar un registro de nuestras emociones, por ejemplo Daylio, Calm, Pausa, entre otros, o podés completar diariamente el siguiente cuadro para registrar tus emociones (el recurso corresponde al cuadernillo *Sentir, reconocer, aprehender y practicar la educación emocional*).

Emociones que sentí	L	M	M	J	V	S	D
Antes de ir a la escuela							

En la escuela							
Al finalizar mi jornada laboral							
En mi hogar							



Material extra

Páginas sugeridas:

Propuesta de trabajo: “¿Cómo podemos desarrollar estas habilidades en la escuela?” en Cuadernillo *Sentir, reconocer, aprehender y practicar la educación emocional*.

Págs 101-102-103-104. <http://rodna.bn.gov.ar> (acceso ultima vez 15/05/2022).

<https://www.dailymotion.com/video/x2ubztb> (acceso ultima vez 15/05/2022).