

CENTRO: CRA LA FRESNEDA

ETAPA/NIVEL: INFANTIL Y PRIMARIA

BIBLIOGRAFÍA\*: *Apellido, Iniciales. (Año). Título. Ciudad de edición: Editorial.*

WEBGRAFÍA \*\*: *Recuperado de <http://www.titulopaginaweb.com/>:*

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

La tortuga

**FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD:**

Controlar la impulsividad, la ira y el enfado en situaciones relacionales a través de soportes gráficos que evoquen sentimientos y pensamientos de control.

**DESARROLLO EN EL AULA:**

Se reflexiona sobre las explosiones de ira o de mal genio o de impulsividad que se tiene cuando algo no nos gusta o no sale como deseamos. Se hacen observaciones en otros y en uno mismo sobre cómo nos sentimos en esos momentos y cómo reaccionamos.

Se analizan las consecuencias de nuestras acciones: castigos, enfados, malestar...

Se propone una forma de autocontrol o de control de conducta incorporando "La tortuga". Se ha elaborado un cartel que está en todas las clases con las consignas. Cuando alguien se pone nervioso o irritado, se le recuerda que vaya al cartel, lo mire y siga los pasos indicados.

**ETIQUETAS:**

- Ver dorso.
- 1.- Autocontrol Vs. Impulsividad
  - 2.- Educación emocional
  - 3.- Resolución de Conflictos

**MATERIALES NECESARIOS:**

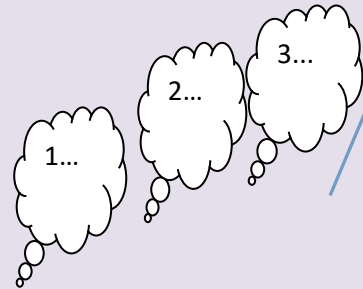


CUANDO TENGAS UN CONFLICTO....

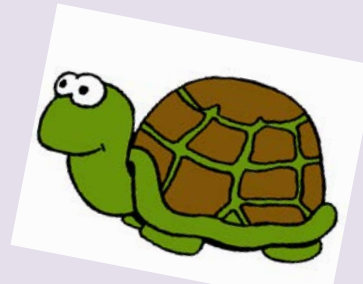
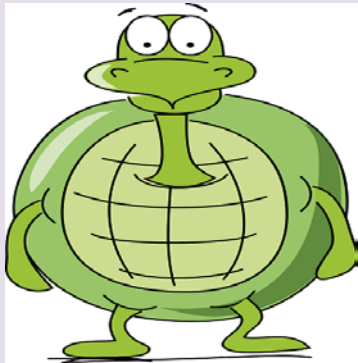
PARA

RELÁJATE

Y PIENSA



PORQUE  
QUIERO  
SOLUCIONAR EL  
CONFLICTO



DILE AL OTRO CÓMO TE SIENTES:

- 1.- ME SIENTO...
- 2.- CUANDO TÚ...
- 3.- ME GUSTARÍA QUE ...

\*Bibliografía Normas APA: Ejemplo: Salomon, G. (2001). *Cogniciones distribuidas. Consideraciones psicológicas y educativas*. Buenos Aires: Amorrortu.

\*\*Webgrafía: Recuperado de <http://www.someaddress.com/full/url/>

**ETIQUETAS.** Indica en el apartado de Etiquetas de la ficha un máximo de tres contenidos con los que se puede relacionar la actividad para catalogarla en la página web:

Enseñar a ser persona	Enseñar a Convivir	Enseñar a Pensar
Autocontrol Vs. Impulsividad	<i>Habilidades de Comunicación</i>	Nivel Micro - Técnicas de Trabajo Intelectual  <i>(Planificación Personal, Lugar de estudio, Subrayado, Resumen, Mnemotecnia, Recursos TIC para aprender a hacer Mapas Mentales, Mapas conceptuales, Infografías)</i>
<i>Identidad personal–autoconcepto</i>	<i>Habilidades Sociales</i>	
<i>Educación para la salud</i>	<i>Empatía</i>	
<i>Educación Emocional</i>	<i>Inclusión e Interculturalidad</i>	
Tolerancia a la frustración	Cohesión grupal	
	Resolución de Conflictos	
Esfuerzo personal	<i>Aspectos Organizativos (normas de aula, derechos, deberes, asamblea, delegados, rol del profesor...)</i>	Nivel Macro – Metacognición ( <i>Hábitos de la Mente, Rutinas de pensamiento, Destrezas de Pensamiento, Funciones Ejecutivas...</i> )
Actividades para celebrar fechas especiales		
	Prevención y detección del acoso escolar	
	Paz y no violencia	
	<i>Coeducación</i>	<i>Toma de Decisiones</i>
	<i>Respeto al medio ambiente</i>	<i>Programas de Filosofía para Niños</i>

