

CENTRO:	ETAPA/NIVEL:
BIBLIOGRAFÍA*: <i>Apellido, Iniciales. (Año). Título. Ciudad de edición: Editorial.</i>	
WEBGRAFÍA **: <i>Recuperado de http://www.titulopaginaweb.com/:</i>	

MANTENERSE CALMADO EN SITUACIONES DE ESTRÉS

FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD: Aprender habilidades sociales: Aprender algunas técnicas que les ayuden a mantenerse calmados, a tener más autocontrol de su conducta.

- DESARROLLO EN EL AULA:

Realizar con todo el grupo clase “Lluvia de ideas” para trabajar:

- . Síntomas que notamos antes de enfadarnos, pelearnos, llorar...
- . Cómo poder calmarnos ante esos síntomas.

- Copiar las ideas, que una vez analizadas parece que son eficaces.

- Enseñarles estrategias que pueden utilizar cuando estén ante una situación de estrés.

. Autocontrol por medio de frases: “Escúchalo sin ponerte nervioso”, “Esta muy enfadado y dice cosas que no siente”, “el/ella lo que quiere es que me enfade y no lo va a conseguir”...

. Respiración lenta y profunda: nariz – boca.

. Contar mentalmente antes de responder: 100 – 99 – 98 – 97 90.

. Relajación muscular: respirar profundamente y dejar el cuerpo como si fuese un muñeco de trapo.

. Utilización de muletillas o frases hechas: “Estoy muy nervioso/a, hablaremos más tarde”, “No quiero tratar ese tema ahora mismo ¿Cuándo podemos hablar?”....

. Contestaciones asertivas: “Si intentas ponerme nervioso no lo vas a conseguir” ...

- Buscar situaciones reales en las que podían haber utilizado algunas de las técnicas aprendidas.

ETIQUETAS:

Ver dorso.

- 1.- Autocontrol Vs. Impulsividad

2.- *Habilidades Sociales*

MATERIALES NECESARIOS:

Aula

VARIANTES:

Las técnicas para mantenerse calmados cuesta automatizarlas y por ello se deberían trabajar mediante juegos en varias sesiones:

- En parejas hacer de muñeco de trapo de forma alterna.
- Andar como un soldado de plomo, como un gigante, como un ratoncito... y parar a una orden del profesorado.
- Jugar a las estatuas.
- Realizar técnicas de relajación sentados, al finalizar cada sesión de tutoría.

Plantearles situaciones y que ellos decidan qué técnica utilizarían, dramatizar las situaciones...

*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	Nivel Macro – Metacognición (<i>Hábitos de la Mente, Rutinas de pensamiento, Destrezas de Pensamiento, Funciones Ejecutivas...</i>)	
Esfuerzo personal	<i>Aspectos Organizativos (normas de aula, derechos, deberes, asamblea, delegados, rol del profesor...)</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>
	<i>Mediación</i>		

