

Secundaria

CÓMO AFRONTAR EL NERVIOSISMO

BLOQUE 2

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A CONTROLAR LA AUTORREGULACIÓN

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo: Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

ACTIVIDAD 1: “El juego del 1, 2, 3”

DESARROLLO

- Se sitúan los alumnos por parejas (rojo-azul) y les vamos dando las siguientes consignas:
- Decir números del 1 al 3, rojo dice 1, azul dice 2, y rojo dice 3, se continúa con azul dice 1, rojo dice 2 y azul dice 3. Es una alternancia entre los dos.
- Cuando los alumnos han practicado 2 minutos, se sustituye el número 1 por palmada y se continúa (palmada, 2, 3).
- Se aumenta la sustitución del 1 por palmada y el 2 cambia a gesto de saludo murciano (Ehhh)
- En el cuarto momento se sustituye el número 3 por rugido de león.
- Ante las equivocaciones los alumnos han de verbalizar “Soy Bob Esponja” o “Soy Batman”.
- Al finalizar el juego se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, que les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.
- Como alternativa los cuentos son recursos que nos ayudan a explicar y ejemplificar técnicas de autocontrol y autorregulación. En las bibliotecas de nuestros centros podemos encontrar títulos como: “Libro rojo del enfado”, “Menuda rabieta”, “Soy un dragón” etc. que ejemplifican distintas situaciones que analizaremos con los alumnos.
- Además del juego aquí propuesto, es recomendable incorporar al aula de forma diaria técnicas de respiración y relajación.

RECURSOS Y MATERIALES

No se precisan materiales adicionales

TIEMPO

20 min.