

# 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 2: “Los contrarios”

##### DESARROLLO

- Damos a un alumno/a dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un jugador de su elección. A partir de ese momento, el elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer jugador.
- Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar; si el conductor se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura.
- Si el segundo jugador comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro jugador. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro niño.
- 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.
- Si no es recomendable el intercambio de sombreros, antes de iniciar la actividad cada alumno fabrica el suyo propio con un folio, perdiendo su sombrero aquel que pierde.

##### RECURSOS Y MATERIALES

Dos sombreros de papel o cada alumno su propio sombrero de papel.

##### TIEMPO

30 min