

TECNICAS DE AUTROCONTROL EMOCIONAL

AUTROCONTROL EMOCIONAL

Capacidade para conseguir xestionar as emocións ante determinados eventos que nos afectan



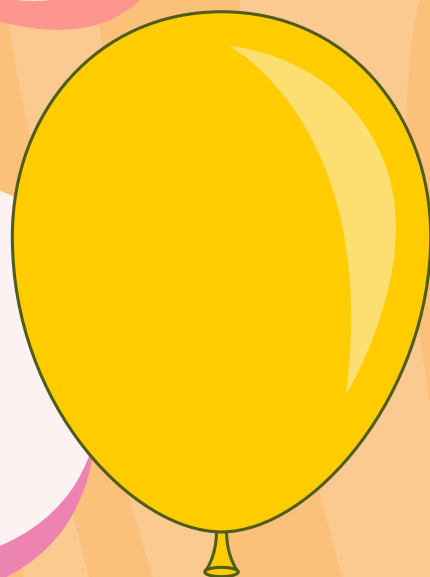
PASTEL DA CALMA

DEBUXAREMOS UN CÍRCULO NUN PAPEL QUE REPRESENTARÁ UNHA TORTA. DIVIDIRÉMOLA EN ANACOS. EN CADA ANACO ESCRIBIREMOS UN TRUGO PARA CALMARNOS CANDO ESTEAMOS NERVIOSOS



O GLOBO

Cando nos enfademos ou nos poñamos nerviosos ou irritables, imaxinaremos que somos un globo que se vai inchando lentamente. Unha vez inchados imaxinamos que imos voando alto e relaxámonos. Podemos empregar un globo de verdade para exemplificalo.



O VOLCÁN

Para explicar en que consiste a emoción da "Rabia"

"Somos coma un volcán, cando estamos en calma a lava permanece no noso interior, pero cando nos enfadamos, entramos en erupción e a lava sae de nós rápidamente e con moita forza".



BOLA ANTIESTRÉS

Consiste en crear cos nenos/as unha pelotinha que poder apretar nos momentos de nerviosismo, frustración ou ira. Podemos facer unha moi facilmente con un globo desinchado con arroz, fariña, garavanzos dentro.



CEIP PLURILÍNGÜE " IRMÁNS VILLAR"

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
PLAN DE BENESTAR E CONVIVENCIA