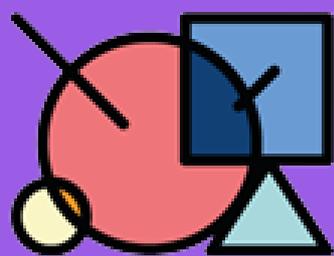




MICRO TAREAS



S4B

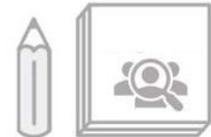
Nota para el usuario : Después de familiarizarse con cada píldora de vídeo, el usuario tendrá la oportunidad de realizar varias tareas/actividades/juegos para practicar y seguir desarrollando la habilidad respecta.

HABILIDAD

RESILIENCIA Y GESTION DEL ESTRESS

MICRO TAREA NUMERO: 1

01 ¿Cuáles son los objetivos de las tareas?



Los objetivos de esta tarea son:

- ✓ Lograr una mayor comprensión de los factores estresantes en la actualidad.
- ✓ Demostrar conocimientos sobre el reconocimiento de una amplia gama de emociones

02 ¿Qué aprenderan ?



Esta tarea dará a los profesores la oportunidad de comprender una amplia gama de emociones que influyen en el nivel de estrés y practicar la capacidad de distinguir entre las principales emociones.

La conciencia y la aceptación de los sentimientos forman parte del proceso de alivio del estrés.

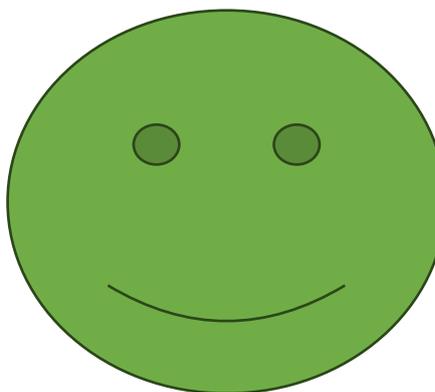
03 Tareas y proceso



El procedimiento de esta microtarea permite asimilar rápidamente los pasos necesarios de la siguiente manera.

Paso 1: Los profesores leen y utilizan la lista de control con las 10 emociones principales que se relacionan con el estrés y la resiliencia.

- ✓ Fear.....
- ✓ Trust.....
- ✓ Ira.....
- ✓ Ansiedad.....
- ✓ Aburrimiento.....
- ✓ Excitación.....
- ✓ Satisfacción.....
- ✓ Molesto.....
- ✓ Desanimado
- ✓ Deprimido



Paso 1: Al final de cada día, los profesores eligen 3 de las 10 emociones que mejor describen sus sentimientos de ese día. Para ser plenamente conscientes de cómo se sienten y de cómo les afectan las situaciones que les rodean, los profesores deben realizar esta actividad durante al menos 2 semanas. Al final, pueden analizar cuáles fueron las emociones mayoritarias, cuántos días y por qué motivos.