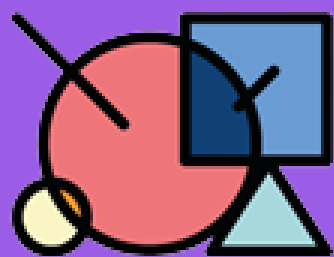




MICRO TAREAS



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 MANEJO DEL ESTRES

MICRO TAREA NUMERO: 2

01 ¿Cuáles son los objetivos de la tarea?



Los objetivos de esta tarea son:

- ✓ Ser consciente del nivel de estrés en un día determinado
- ✓ Diferenciar cómo influyen el estrés y la resiliencia si se analizan en días consecutivos.

02 ¿Qué aprenderan ?



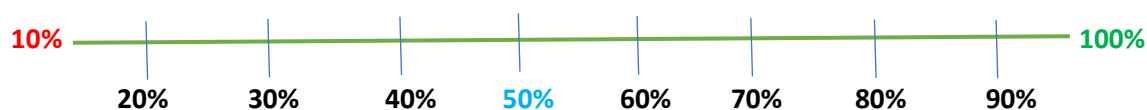
Esta tarea dará a los profesores la oportunidad de ser conscientes de su nivel de estrés en un día determinado, pero también de cómo influyen en él determinados factores si se mide en días consecutivos como un hábito. Tras medir el nivel de motivación durante 7 días consecutivos, los profesores podrán decidir qué medidas pueden tomarse.

03 Tareas y proceso



El procedimiento de esta micro tarea facilita la rápida asimilación de los pasos necesarios, tal como se indica a continuación.

Paso 1: Al final del día, los profesores marcan su nivel de estrés del 10% al 100%, teniendo en cuenta cómo se han sentido y los acontecimientos que han tenido lugar en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



Paso 2: Después de medir el nivel de estrés durante 7 días consecutivos, los profesores pueden decidir qué medidas pueden tomarse para reducir el estrés y disfrutar de bienestar.