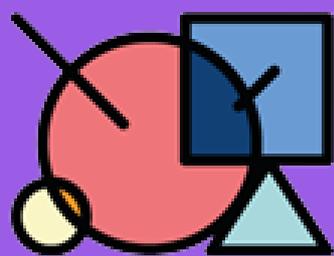




MICRO TAREAS



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: 3

01 ¿Cuáles son los objetivos de la tarea?



Los objetivos de esta tarea son:

- ✓ Ser consciente de los motivos que llevan a un determinado nivel de estrés.
- ✓ Ser capaz de argumentarse a sí mismo y a los que le rodean los factores estresantes que afectan a su estado de ánimo.

02 ¿Qué aprenderan ?



Esta tarea está relacionada con la tarea número 2, y ayuda a los profesores a crear un hábito más fácilmente mediante la práctica de actividades intuitivas y fáciles de seguir. Una vez integrada en la rutina diaria la tarea de identificar el nivel de estrés, conviene reconocer los motivos.

Esto facilita el proceso de toma de conciencia y puede conducir a un equilibrio interior de las emociones. Es aconsejable realizar esta microtarea al mismo

tiempo que la tarea número 2 en las mismas 2 semanas para tomar conciencia de los motivos reales.

03 Tareas y proceso



El procedimiento de esta microtarea facilita la rápida asimilación de los pasos necesarios de la siguiente manera.

Paso 1: Los profesores leen y utilizan una lista con 5 motivos principales que podrían determinar un nivel de estrés en general. A partir del porcentaje elegido por ellos al final de un determinado día durante las 2 semanas (como parte de la tarea 2), los profesores pueden continuar el hábito eligiendo 2 razones principales de la lista de 5 razones dadas, y también añadir sus propias razones.

Please write here
the level of stress
and the day you had
it:

¿Qué te hizo sentir así??.....

Motivo 1: Sentirse sometido a mucha presión escolar..

Motivo 2: Enfermedad o lesión..

Motivo 3: Organizar un evento complicado.

Motivo 4: Enfrentarte a grandes cambios en tu vida.

Motivo 5: Tener responsabilidades escolares y vitales que te resultan abrumadoras.

Otros motivos :.....