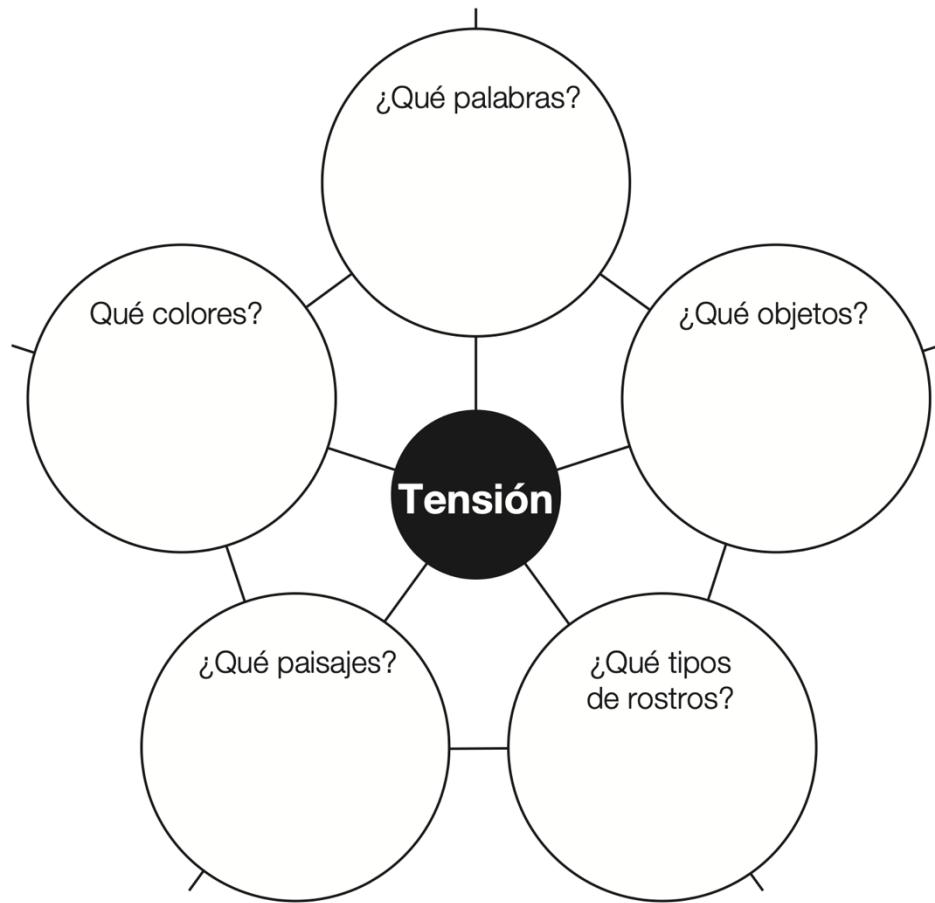




TENSIÓN . ¿POR QUÉ ?

APELLIDOS, NOMBRE:
CURSO:
FECHA:

1.Vamos a analizar qué aspectos hacen que esté en TENSIÓN.



2. Reflexiona y explica por qué crees que te resultan estresantes los elementos que has elegido.
Explica a qué los asocias.

Por ejemplo: El color rojo me genera tensión porque lo asocio a prohibiciones.

3.- Vamos a analizar:

a.¿Qué palabras dentro de clase me resultan más estresantes ? ¿Quién las dice?



TENSIÓN . ¿POR QUÉ ?

4. Puedo pensar que cuando se dirigen a mí me sienta atacad@ por :

- Ceño fruncido
- Sonrisa
- Ojos cerrados

- Aspecto desaliñado
- Gestos de dolor
- Labios fruncidos

5. Imagina que tienes que diseñar un hotel para que los alumn@s y tú estás incluid@ para que transmita paz y tranquilidad. ¿Cómo lo harías?

a. ¿En qué parte de Utrera lo situarías? ¿Por qué ?

b. ¿Cómo serían las habitaciones?

Grosor de los muros

Colores de las paredes

Colocación de las camas

Presencia de aparatos eléctricos

Otros objetos que habrá en las habitaciones

Objetos que no habrá en las habitaciones

c. ¿Cómo serían las zonas comunes?

- Piscina

Ubicación

Temperatura del agua

Sonidos y ruidos del entorno

- Cafetería

Ubicación

Temperatura

Sonidos y ruidos del entorno



TENSIÓN.



TENSIÓN . ¿POR QUÉ ?

- Sala de lectura

Ubicación.

Temperatura.

Sonidos y ruidos del entorno

5. ¿Cómo es el gesto de las personas que atienden dentro del hotel?

Competencias emocionales trabajadas:

Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento. Capacidad para influir o regular las emociones de los demás.