Del revés 2 en 50 minutos

Después de ver la película · 5º-6º de Primaria y ESO · Tutoría, Valores o Biología

Objetivo: reconocer la ansiedad y tener herramientas para calmarla.

Emociones	Ansiedad	5-4-3-2-1	Árbol	Salida
0'	5'	15'	25'	45' 50'

5 MIN

¿Quién manda hoy? 0'-5'

Cada alumno piensa en silencio qué emoción manda hoy en su consola. Nadie tiene que decirlo.

10 MIN

¿Para qué sirve Ansiedad? 5'-15'

Lista en la pizarra: cosas buenas de la ansiedad (preparar, prever) y cuándo se pasa (bloquea, no deja dormir).

10 MIN

Técnica 5-4-3-2-1 15'-25'

Practicad juntos: 5 cosas que veo, 4 que toco, 3 que oigo, 2 que huelo, 1 que saboreo. Como Riley con el banco de madera.

Volver al presente.

20 MIN

Mi árbol de creencias 25'-45'

Con la plantilla de abajo, cada alumno escribe en las raíces frases amables sobre sí mismo. Es privado: no se entrega.

5 MIN

Billete 45'-50'

Billete de salida anónimo:

Cuando me agobio, me ayuda...

Necesitas

- La plantilla del árbol
- Una caja para los billetes

Adapta al curso

- **5º-6º:** emociones y técnica 5-4-3-2-1.
- **ESO:** creencias, redes sociales y autoestima.

Cuidado

Si alguien muestra ansiedad intensa, deriva a orientación. Nada de compartir problemas en público.

Evalúas

- **CPSAA:** identifica emociones y estrategias
- **CCL:** expresa ideas sobre sí mismo

Si no la han visto

Pon el tráiler y presenta a las emociones con la lámina.

RECORTA · MI ÁRBOL DE CREENCIAS (SOLO PARA TI)

Soy alguien que... _____

Se me da bien... _____

Cuando fallo, me digo... _____

Las personas que me quieren dirían... _____

Dibuja tu árbol

NOTAS DEL PROFE: CÓMO HA IDO LA SESIÓN

¿Quieres más de una sesión?

Unidad completa, cuaderno del alumno y paradas para la app DidacCine Aula, gratis en **didacine.com/del-reves-2**

DidacCine

Cine que enseña