

Estrés y estrategias de afrontamiento

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES PARA PRIMARIA

INDICE

• Intrucción: ¿Por qué trabajar el estrés en secundaria?	3
• Objetivos: Enfoque del módulo y principios pedagógicos	3
• Recomendaciones para profesor: Qué es y qué no es este taller	4
• Día 1 — ¿Qué me estresa y cómo lo noto?	
• AP 1.1 — Introducción y presentación	6
• AP 1.2 — Monstruos emocionales	8
• AP 1.3 — Juego “Todos aquellos que...”	10
• AP 1.4 — Head Picture — ¿Qué me estresa?	12
• AP 1.5 — Body Picture — ¿Cómo lo noto en mi cuerpo	14
• A 1.6 — Conceptos clave del estrés	16
• A 1.7 — Juego “Dr. Beat”	18
• A 1.8 — Modelo del tanque emocional	20
• A 1.9 — Pizza massage	23
• A 1.10 — Visualización Guiada	25
• AP 1.11 — Cierre día 1	27
• Día 2 — Aprender a regularme y cuidarme	
• AP 2.1 — Bienvenida y recordatorio del Día 1	29
• A 2.2 — Juego “Levantar pesas” — El peso del estrés	31
• AP 2.3 — Estrategias para gestionar el estrés	33
• A 2.4 — Juego “1-7”	36
• AP 2.5 — Cofre del Tesoro emocional	38
• A 2.6 — Mi Póster del Estrés	40
• AP 2.7 — Visualización Mi planeta / Lugar interior de poder	42
• AP 2.8 — Cierre de modulo	44
• Actividades complementarias	
• Actividad Complementaria 1 — Semáforo del estrés	46
• Actividad Complementaria 2 — Caja de primeros auxilios emocionales	48
• Materiales imprimibles y recursos	
• Checklist de materiales por sesión	50
• Recursos visuales y documentos de apoyo	
◦ Día 1.	
▪ AP 1.4 Head picture	52
▪ AP 1.5 Body picture	53
▪ A 1.6 Conceptos claves del estrés	55
◦ Día 2	
▪ AP 2.3 Estrategias de manejo del estrés	56
▪ AP 2.5 Cofre del Teoros emocional	63
▪ A 2.6 Mi poster del Estrés	64
◦ Actividades completarias	
▪ AC 1. Semaforo de emociones	65
▪ AC 2. Tarjetas primeros auxilios	66

INTRODUCCIÓN

El estrés es una experiencia cotidiana que afecta tanto a niños como a adultos, especialmente en etapas en las que aumentan las responsabilidades académicas, sociales y emocionales. En esta edad, muchos alumnos empiezan a sentir mayor presión por el rendimiento escolar, los cambios en las amistades, las actividades extraescolares o las expectativas familiares, aunque no siempre disponen de herramientas para comprenderlo o gestionarlo.

Este módulo está diseñado para que el alumnado reconozca qué es el estrés, cómo se manifiesta en su cuerpo y en sus emociones, y qué estrategias pueden utilizar para regularse de forma saludable. A través de dinámicas corporales, actividades de reflexión, juegos en grupo, debates y ejercicios de visualización, los estudiantes aprenderán a identificar señales tempranas de estrés y a desarrollar recursos personales que les ayuden a afrontar situaciones difíciles.

El enfoque del módulo es práctico, vivencial y respetuoso con el desarrollo evolutivo de 5º y 6º de Primaria. Se busca que los alumnos **adquieran conciencia emocional, autonomía personal y competencias de autocuidado**, a la vez que fortalecen la cohesión del grupo y el apoyo mutuo.

Objetivos del módulo

- Comprender qué es el estrés desde una perspectiva clara y accesible, diferenciando el estrés funcional (que ayuda a rendir) del estrés que sobrepasa la capacidad de una persona.
- Identificar situaciones cotidianas que pueden generar estrés en la escuela, en casa o en su vida social.
- Reconocer cómo se manifiesta el estrés en el cuerpo, en las emociones, en los pensamientos y en la conducta.
- Explorar herramientas de regulación práctica (respiración, visualización, movimiento corporal, estrategias cognitivas).
- Reflexionar sobre la importancia de pedir ayuda y reconocer los propios límites.
- Elaborar recursos personales como el “cofre del tesoro emocional” o el “póster del estrés”, para disponer de recordatorios accesibles durante el curso.
- Favorecer la responsabilidad personal y grupal en el cuidado emocional y el clima de aula.

Palabras clave

- Estrés
- Activación
- Respuesta fisiológica
- Cerebro en modo emergencia
- Tanque emocional
- Regulación
- Autocuidado
- Estrategias de afrontamiento
- Señales corporales
- Pensamientos automáticos
- Apoyo
- Atención y concentración

Resultados esperados modulo 2

En este módulo comprenderán qué es el estrés, cómo funciona en su cuerpo y en su mente, y aprenderán herramientas prácticas para regularse, cuidarse y manejar mejor los momentos de activación.



Orientación para el docente — Uso flexible del módulo

Este módulo ha sido diseñado como un banco flexible de actividades, no como un programa rígido que deba completarse en su totalidad. Aunque el taller está planificado para **2 sesiones de 60-90 minutos**, incluye **más actividades de las estrictamente necesarias**, con el objetivo de que **el docente pueda adaptar el recorrido al ritmo del grupo, al tiempo disponible y a su propia experiencia**.

Ten en cuenta que:

- **No es necesario realizar todas las actividades.**
- **Algunas actividades están pensadas como claves**, ya que sostienen los objetivos principales del módulo.
- Otras funcionan como **actividades de apoyo, profundización o alternativa**, útiles si el grupo avanza rápido o si se dispone de más tiempo.
- **Puedes elegir, combinar o sustituir actividades** sin perder coherencia pedagógica.

Si es la primera vez que impartes este módulo, **te recomendamos:**

- **Priorizar las actividades clave indicadas en la guía.** Indicadas como AP+ número (actividad principal) de color rosa y A+número (actividad secundaria) color azul.
Ej: **AP1** o **A3**
- Mantener un ritmo tranquilo, sin prisas por “llegar a todo”.
- Recordar que el objetivo no es completar actividades, sino **facilitar comprensión, conciencia corporal y herramientas prácticas de regulación del estrés**.

El módulo funcionará correctamente aunque solo se realice una parte del material propuesto.

Confía en tu criterio profesional y en la respuesta del grupo.

Recomendaciones para el profesor

- **Crear un clima seguro:** algunos alumnos pueden sentirse vulnerables al hablar de lo que les estresa. Refuerza siempre la escucha y evita que nadie se ridiculice por compartir sus emociones.
- **Evitar la exposición personal directa:** en lugar de preguntar “¿qué te estresa a ti?”, utiliza dinámicas grupales, tarjetas anónimas o ejemplos ficticios.
- **Observar las señales corporales:** bostezo excesivo, inquietud, risas nerviosas, dificultad para concentrarse o irritabilidad pueden indicar activación emocional.
- **Combinar momentos de actividad y calma:** alternar dinámicas de movimiento con ejercicios de respiración o visualización ayuda a mantener la atención del grupo.
- **Validar todas las experiencias:** no minimices el estrés del alumnado (“eso no es para tanto”). Para ellos, es real y su cuerpo lo vive como tal.
- **Invitar a la reflexión sin forzar:** si algún alumno no quiere participar en ciertos ejercicios, puede observar.
- **Animar a pedir ayuda:** recuerda que el adulto de referencia en la escuela es un apoyo importante; normaliza que lo busquen cuando lo necesiten.

1.1.1 Objetivo:

1. Dar la bienvenida y presentar el funcionamiento del taller.
2. Crear un ambiente de confianza, calma y participación.
3. Introducir el tema del módulo: **el estrés y cómo podemos gestionarlo**.

Materiales

- ☐ Aula con círculo de sillas.
- ☐ Espacio despejado para movernos.

1.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Forma el círculo**
 - Invita al alumnado a sentarse en círculo para que todos se vean.
 - Explica que este será el espacio de trabajo para la primera parte del taller.
2. **Presentación inicial:** Da una breve bienvenida y explica el propósito general
 - *"Hoy vamos a hablar sobre el estrés, una sensación que todos hemos tenido alguna vez. Veremos qué es, cómo nos afecta y qué estrategias podemos usar para sentirnos mejor."*
3. Aclara que habrá **juegos, ejercicios corporales, momentos de reflexión, y actividades creativas**.
4. **Presentación personal con gesto**
 - Indica al alumnado que, uno por uno, se presenten diciendo:



"Mi nombre es ____ y hoy me siento ____"
y acompañen la emoción con un gesto breve.

El grupo responde al unísono:
"Hola ____, te sientes ____" y replica el gesto.

5. **Esta dinámica:**
 - Rompe el hielo, permite observar el clima emocional del grupo, y prepara para trabajar emociones y estrés.

Nota para el profesor

- **Mantén un tono tranquilo y cercano** para modelar el clima que queremos generar.
- **Acepta cualquier emoción que aparezca** en la rueda de presentación (cansancio, nervios, alegría, aburrimiento... todas son válidas).
- **Evita interpretaciones, juicios o “forzar”** gestos complejos; basta con una pequeña señal corporal.
- **No profundices** aún en qué es el estrés: **esta explicación se desarrollará más adelante** en el módulo.
- **Si aparecen risas nerviosas o vergüenza, normalízalo**: son reacciones habituales cuando se inicia un taller emocional.

AP2

Actividad 2: “Monstruos emocionales” (10 minutos).

Puedes ampliarla si el grupo participa activamente

1.2.1 Objetivo:

1. Activar el reconocimiento emocional de forma dinámica.
2. Conectar las emociones con el tema del estrés.
3. Facilitar que los estudiantes identifiquen cómo se expresan las emociones en el cuerpo y en la conducta.

Materiales

- ☐ Tarjetas o folios para dibujar (opcional).
- ☐ Pizarra para recopilar ideas (opcional).

1.2.2 Descripción de la Actividad:

1. Presenta la dinámica

- Explica brevemente que las emociones pueden sentirse y expresarse de muchas formas:
 - “Vamos a representar emociones a través de pequeños gestos o movimientos, como si fueran ‘monstruos emocionales’. La idea es reconocer cómo se ven, cómo suenan o cómo se sienten por dentro.”
- Aclara que no son disfraces literales, sino metáforas para comprender mejor las emociones.

2. Invitación a participar

- Pide voluntarios que quieran dibujar un “monstruo emocional” en un papel o describirlo con palabras.
- Estos “monstruos” representan emociones como:

Miedo

Alegría

Vergüenza

Rabia

Estrés

Cansancio

Frustración



- Puedes comenzar tú para modelar la actividad.

3. Mímica o representación breve

- Cada voluntario **representa al “monstruo emocional” con un movimiento, postura o sonido breve.**
- El grupo intenta adivinar qué emoción es.

4. Conversación guiada

- Lanza preguntas cortas para abrir reflexión:
 - “¿Cómo se nota esta emoción en el cuerpo?”
 - “¿Qué hace este monstruo cuando aparece?”
 - “¿Qué cambia en nuestra forma de hablar o movernos?”
 - “¿Las emociones cambian a lo largo del día?”

5. Introduce el concepto del “monstruo del estrés” (del material original):

- “¿Cómo imagináis que sería el monstruo del estrés? ¿Qué hace? ¿Va rápido? ¿Se agita? ¿Presiona?”
- Permite que los alumnos lo describan con libertad.

Nota para el profesor

- **Esta actividad** no es infantil si se orienta desde el lenguaje simbólico y metafórico (algo que los adolescentes siguen usando).
- **Asegúrate de que la participación sea voluntaria**; algunos estudiantes pueden sentirse incómodos representando emociones.
- Puedes utilizar dibujos en lugar de mímica si el grupo es tímido.
- Mantén siempre la **conversación desde la curiosidad, sin juzgar** ni analizar individualmente.
- **Esta actividad sirve como puente** hacia el tema del estrés, sin entrar aún en explicaciones teóricas.

1.3.1 Objetivo:

1. Identificar experiencias emocionales compartidas dentro del grupo.
2. Normalizar que todos sentimos estrés o emociones intensas en momentos distintos.
3. Generar cohesión y preparar al alumnado para hablar del tema sin exponerse individualmente.

Materiales

- ☐ Círculo de sillas (una menos que el número de alumnos)
- ☐ Espacio libre para moverse.

1.3.2 Descripción de la Actividad:

1. **Prepara el círculo:** Coloca una silla menos que el número de alumnos.
2. **Explícales las reglas básicas:**
 - “*Quien se queda en el centro dirá una frase empezando por ‘Todos aquellos que...’ y el resto cambiará de sitio si le aplica.*”
 - Aclara que no se puede volver a la propia silla y que deben hacerlo sin empujar.
3. **Comienza tú como docente**
 - Para romper el hielo, lanza una primera frase sencilla:
 - “*Todos aquellos que hoy han llegado con energía... cambian de sitio.*”
 - Esto da el tono de seguridad y ritmo.
4. **Da paso al alumnado**
 - Quien se queda sin silla pasa al centro y propone una frase relacionada con emociones o señales de estrés.
 - Guíalos si lo necesitan, con ejemplos como:
 - “*Todos aquellos que esta semana han sentido nervios por un examen...*”
 - “*Todos aquellos que a veces duermen peor cuando están preocupados...*”
 - “*Todos aquellos que han estado enfadados por algo que les salió mal...*”
 - “*Todos aquellos que han sentido presión por terminar tareas...*”
 - “*Todos aquellos que han querido un descanso y no han podido...*”
 - Mantén frases abiertas y generales, nunca dirigidas a situaciones personales específicas.
5. **Mantén un ritmo dinámico**
 - Deja que la actividad fluya, alternando emoción, humor y movimiento.
 - La idea es ver que todos compartimos experiencias parecidas sin entrar en lo íntimo.

6. Cierre breve

- Antes de pasar a la siguiente actividad, lanza una reflexión corta:
 - *“¿Os habéis fijado en que casi todos hemos cambiado de silla varias veces? Esto nos muestra que muchas de nuestras emociones son comunes, y también las situaciones que nos generan estrés.”*



Nota para el profesor

- Evita frases que puedan exponer a un alumno o que apunten a un suceso concreto del aula (“Todos aquellos que se han discutido esta semana...”).
- Si el grupo tiende al humor excesivo, redirígelo suavemente a frases que aporten información emocional.
- Observa qué emociones generan más movimiento; te dará pistas del estado general del grupo.
- Recuerda que esta actividad sirve como puente para profundizar en el tema del estrés sin hacerlo aún de forma teórica.

1.4.1 Objetivo:

1. Identificar situaciones cotidianas que generan estrés en el alumnado.
2. Comprender que el estrés no siempre proviene de cosas “grandes”: a veces surge de presiones diarias.
3. Crear un mapa visual que será la base del resto del módulo.

Materiales

- ☐ Cartulina o pizarra grande.
- ☐ Rotuladores de varios colores.
- ☐ Dibujo de una cabeza en tamaño grande (puede estar preparado previamente).

1.4.2 Descripción de la Actividad:

1. Presenta el “Head Picture”

- Explica al grupo:
 - *“Vamos a crear juntos un mapa mental sobre las cosas que nos generan estrés. No hablaremos de casos personales, sino de situaciones generales que les pueden pasar a muchos niños de vuestra edad.”*
- Aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas.

2. Dibuja la cabeza en el centro

- Dibuja o muestra una cabeza vacía, grande y sencilla.
- A su alrededor, dibuja “rayos” o líneas que saldrán del centro hacia afuera.
- Explica:
 - *“Cada rayo representará algo que puede causar estrés. Lo iremos escribiendo juntos.”*

3. Pregunta guía: lanza la pregunta central del ejercicio

- *“¿Qué cosas os suelen generar estrés en vuestro día a día?”*
- Invita a que respondan de forma general, por ejemplo:

- Estudios
- Exámenes
- Tiempo limitado
- Discusiones
- Expectativas de adultos
- Deportes o competiciones
- Problemas con amigos
- Cambios inesperados
- Ruidos o ambientes muy cargados
- Demasiadas actividades
- Falta de descanso

- Escribe cada aportación en un rayo.
- Si aparecen categorías nuevas, añade más líneas.



4. Profundiza de forma ligera

- Evita entrar en experiencias personales, pero sí puedes preguntar:
 - *“¿Esto os pasa a muchos?”*
 - *“¿A qué se parece sentir esta presión?”*
- Haz que el alumnado vea que varias experiencias son compartidas, lo que reduce la sensación de aislamiento.

5. Conecta con el objetivo del módulo

- Cuando el mapa esté lleno, explica:
 - *“Lo que estamos haciendo es poner nombre a las cosas que nos presionan. Cuando identificamos nuestros estresores, es más fácil buscar estrategias para gestionarlos. Esta lista nos servirá en las siguientes actividades.”*

Nota para el profesor

- Si el grupo se dispersa hacia ejemplos muy concretos (p. ej., “cuando X me dijo...”), redirígelo a categorías generales (“discusiones con amigos”).
- Asegúrate de mantener un **tono que normalice el estrés** como algo humano, no como un fallo personal.
- Este ejercicio es clave: **te permitirá ver tendencias comunes en la clase** y anticipar necesidades emocionales para los siguientes pasos.
- Puedes guardar el póster para utilizarlo en el Día 2 durante la creación del “póster del estrés”

1.5.1 Objetivo:

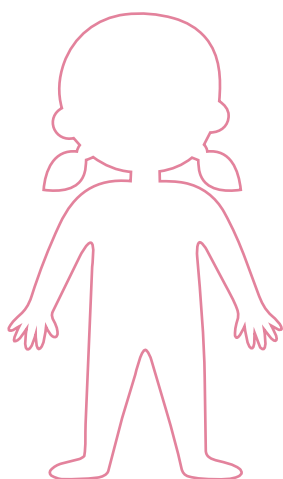
1. Ayudar al alumnado a identificar señales físicas del estrés.
2. Comprender que el cuerpo envía avisos antes de que una emoción se desborde.
3. Conectar el estrés con sensaciones corporales reales y comunes.

Materiales

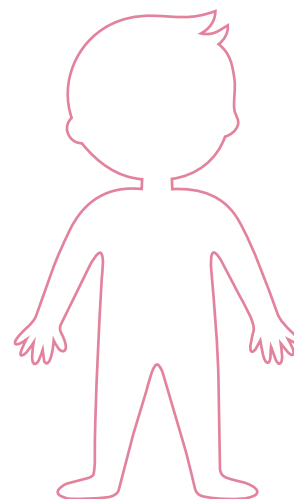
- ☐ Silueta corporal grande en pizarra o cartulina.
- ☐ Rotuladores de colores.
- ☐ (Opcional) Post-its para que el alumnado coloque sensaciones específicas.

1.5.2 Descripción de la Actividad:

1. Presenta la silueta corporal: dibuja o muestra una figura humana simple en tamaño grande.
 - Explica:
 - *“Ahora vamos a ver cómo se manifiesta el estrés en nuestro cuerpo. A veces sentimos algo antes incluso de darnos cuenta de que estamos estresados.”*
 - Aclara que cada cuerpo es distinto, y eso está bien.
2. Pregunta guía: Lanza la pregunta
 - *“Cuando estáis estresados, ¿qué notáis en vuestro cuerpo?”*
 - Anota las respuestas directamente sobre la silueta, usando distintos colores para diferenciar sensaciones.
 - Pueden aparecer respuestas como:



dolor de estómago
 manos frías / sudorosas
 tensión en hombros o mandíbula
 respiración rápida
 corazón acelerado
 nudo en la garganta
 ganas de llorar
 temblor
 sensación de calor
 cansancio repentino
 dolor de cabeza



- Valida todas las aportaciones.

3. Normaliza la experiencia

- Una vez completada la silueta, explica:
 - *Todos estos signos son avisos del cuerpo. Es su forma de decirnos que necesitamos parar, respirar o pedir ayuda. El estrés no aparece de golpe: suele dar señales. Cuando las identificamos a tiempo, es más fácil regularnos.*

4. Relación con el “Head Picture”

- Haz una pequeña conexión:
 - *“En el ejercicio anterior vimos qué nos estresa, y ahora estamos viendo cómo lo sentimos. Estos dos mapas juntos nos ayudarán a encontrar buenas estrategias para el Día 2”*

Nota para el profesor

- **Mantén el espacio seguro:** algunos alumnos pueden mencionar síntomas relacionados con ansiedad. Acoge con calma y redirige hacia lo general.
- **Evita analizar casos individuales.** El ejercicio es grupal y simbólico.
- Puedes permitir que los alumnos escriban en post-its si no quieren decirlo en voz alta.
- **Este mapa corporal puede permanecer visible** durante todo el módulo para reforzar el aprendizaje.

1.6.1. Objetivo:

1. Introducir los conceptos básicos del estrés de forma clara y accesible.
2. Diferenciar qué nos estresa, cómo reacciona nuestro cuerpo y qué estrategias ayudan a regularnos.
3. Preparar al grupo para los ejercicios corporales y de autocontrol que vendrán después.

Materiales

- ☐ Tarjetas con los conceptos:
 - “Situaciones estresantes”
 - “Reacciones al estrés”
 - “Estrés positivo / estrés útil”
 - “Stress killers” (lo que ayuda)
- ☐ Espacio en el suelo o pizarra para colocarlas.
- ☐ Rotuladores (opcional).

1.6.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presenta las tarjetas en el suelo o pizarra:** colócalas en este orden:
 - Situaciones estresantes
 - Respuestas al estrés
 - Stress killers (herramientas que ayudan)
2. Explica:
 - *“Vamos a ver tres ideas clave para entender el estrés. Esto nos ayudará a reconocer qué lo causa, qué nos pasa por dentro y qué podemos hacer”*

Pregunta 1: situaciones estresantes

Situaciones estresantes

- *“¿En qué momentos del día os sentís bajo presión o estresados?”*
- Haz referencia al mapa del “Head Picture” que hicimos antes.
- Anota respuestas o simplemente recógelas verbalmente.
- Aclara:
 - *“Las situaciones estresantes no son iguales para todos. Lo que estresa a uno, quizá no estresa a otro, y eso es normal.”*

Pregunta 2: Reacciones al estrés

Reacciones al estrés

- *“¿Qué pasa por dentro cuando estamos estresados? ¿Qué siente nuestro cuerpo? ¿Qué pensamientos aparecen? ¿Qué conductas cambian?”*
- Conecta con el “Body Picture”:
 - respiración rápida
 - tensión
 - corazón acelerado
 - Preocupación
 - irritabilidad
 - bloqueo
- Explica, de forma accesible:
 - *“Estas reacciones no son malas. El cuerpo intenta ayudarnos a concentrarnos y rendir mejor. A veces el estrés es útil para activarnos. Lo que estresa a uno, quizá no estresa a otro, y eso es normal.”*

Pregunta 3: "Stress killers" (lo que ayuda)

Stress Killers

- *"¿Qué cosas os ayudan a bajar la tensión cuando estáis estresados?"*
 - Recoge ideas espontáneas:
 - Movimiento,
 - Respirar,
 - Escuchar música,
 - Hablar con alguien,
 - Descansar,
 - Beber agua,
 - Hacer algo que les guste.
 - Conecta con lo que veremos en el resto del módulo.
 - Aclara:
 - *"Los 'stress killers' son como estaciones de servicio: cosas que rellenan nuestro tanque emocional y nos ayudan a equilibrarnos."*
3. Cierre de la actividad
- Resalta:
 - *"Hasta ahora hemos visto qué nos estresa, cómo lo sentimos y qué puede ayudarnos. En las próximas actividades vamos a experimentar todo esto con el cuerpo."*



Nota para el profesor

- **Mantén la conversación simple y estructurada;** esta actividad es un puente entre la parte emocional y los ejercicios corporales.
- Si surge confusión sobre "estrés bueno" y "estrés malo", utiliza ejemplos cercanos:
 - *"Antes de un examen o un partido, un poco de estrés te ayuda a concentrarte."*
 - *"Pero si el estrés dura demasiado, el cuerpo se cansa y necesitamos herramientas para recuperarnos."*
- Asegura que el alumnado comprenda que el objetivo no es eliminar el estrés, sino aprender a gestionarlo.

A7 Actividad 7: Juego “Dr. Beat” - ¿Cómo cambia mi corazón con el estrés? (5 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

1.7.1 Objetivo:

1. Comprender de forma práctica cómo el estrés activa el cuerpo.
2. Observar cambios en el ritmo cardíaco y en la respiración.
3. Relacionar sensaciones físicas con emociones y situaciones de presión.

Materiales

- ☐ Espacio despejado para hacer sentadillas o movimiento.
- ☐ Cronómetro o reloj (opcional).
- ☐ Silencio relativo para poder escuchar el pulso.

1.7.2 Descripción de la Actividad:

1. Introducción breve: explica al alumnado
 - “Nuestro cuerpo reacciona al estrés muy rápidamente. Vamos a hacer un pequeño experimento para notar cómo cambia el corazón y la respiración.”

Primera observación: en reposo

- Pide:
 - Sentarse o quedarse de pie en silencio,
 - Llevar una mano al pecho o al cuello,
 - Y observar si pueden sentir su corazón.
- Guía con frases como:
 - “Respirad normal y prestad atención. ¿Notáis vuestro pulso? ¿Va rápido, lento...?”
- Dales 30–40 segundos.



2. Activación física

- Pide al grupo:
 - “Ahora vamos a hacer 10 sentadillas rápidas. Cuando acabemos, volveremos a escuchar nuestro cuerpo.”
- Dirige el conteo para que vayan al mismo ritmo.



Segunda observación: tras el esfuerzo

- Indica:
 - *“Ahora quedad quietos y volved a poner la mano en el pecho. ¿Qué notáis? ¿El corazón late diferente? ¿Y la respiración?”*
- Dales unos 20–30 segundos para observar.

3. Explicación breve:

- Conecta la experiencia física con el estrés:
 - *“Cuando estamos tranquilos, el corazón va más lento. Cuando estamos estresados, nerviosos o nos estamos esforzando, el corazón late más rápido y respiramos más deprisa. Esto no es malo: es el cuerpo preparándonos para actuar o concentrarnos.”*

4. Aclara:

- *“El estrés tiene sentido: nos ayuda a rendir cuando lo necesitamos. Pero si se mantiene demasiado tiempo, podemos cansarnos mucho. Por eso necesitamos estrategias para relajarnos, igual que ‘bajamos las revoluciones’ después de correr.”*

Nota para el profesor

- **Asegúrate de que todos puedan realizar las sentadillas sin riesgo;** si alguien tiene molestias físicas, puede hacer una alternativa suave (elevar rodillas, caminar rápido en el sitio).
- Evita competir (“quién lo hace más rápido”); **esto es un ejercicio de escucha corporal, no de rendimiento.**
- **Si el grupo está muy agitado,** deja unos segundos de respiración calmada antes de seguir con la actividad siguiente.
- Conecta este ejercicio con lo que vendrá más tarde (técnicas de regulación y “tanque emocional”).

A8

Actividad 8: El modelo del “tanque emocional” (10- 15 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

1.8.1 Objetivo:

1. Entender el “tanque emocional” como metáfora del bienestar.
2. Identificar qué cosas “llenan” el tanque y qué cosas lo “vacían”.
3. Relacionar esta idea con la importancia de los “stress killers” (herramientas de regulación)

Materiales

- ☐ Pizarra o cartulina grande.
- ☐ Tiza o rotuladores de colores.
- ☐ Espacio para que todos vean bien el dibujo.

1.8.2 Descripción de la Actividad:

1. **Presenta el concepto:** explica
 - *“Igual que un coche necesita gasolina para funcionar, nosotros tenemos un tanque emocional que se llena con cosas buenas y se vacía cuando vivimos situaciones difíciles o estresantes.”*
 - Avisa que lo vais a dibujar juntos.
2. **Dibuja un gran círculo en la pizarra. Ese círculo representa el tanque emocional vacío.**
 - Pregunta:
 - *“Cuando nuestro tanque está lleno... ¿cómo nos sentimos?”*
 - Recoge ideas y añádelas dentro del círculo, por ejemplo:

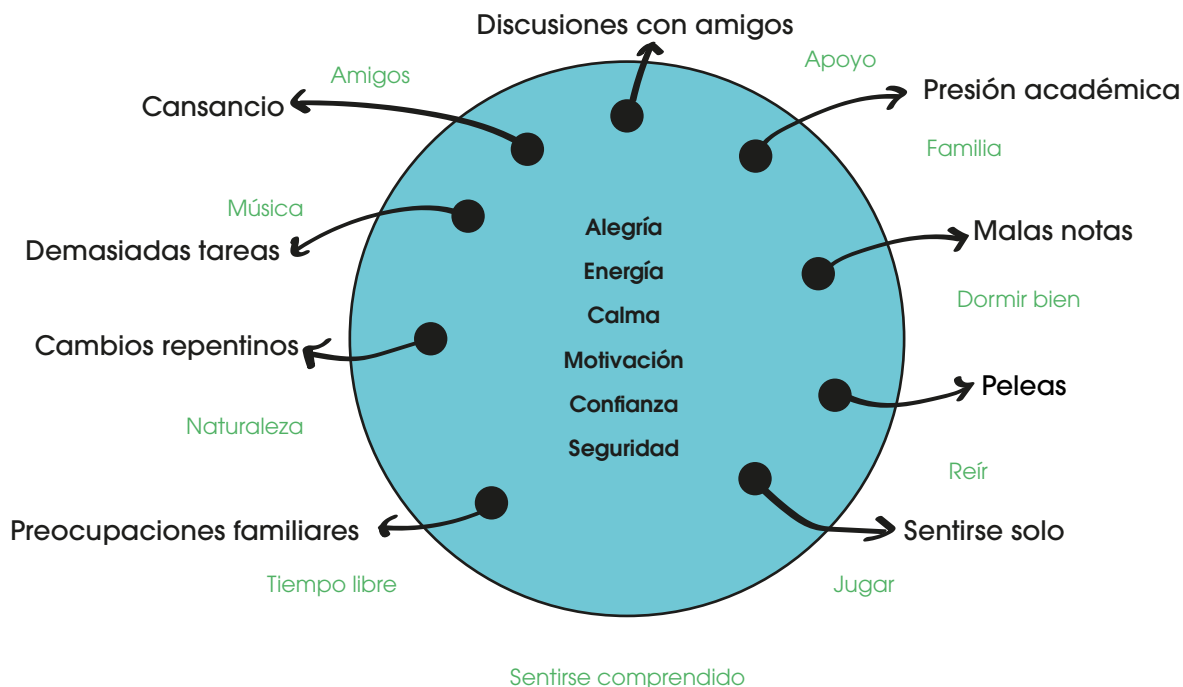


3. **Identifica qué llena el tanque**
 - Pregunta:
 - *“¿Qué cosas os ayudan a llenar vuestro tanque emocional?”*
 - Escribe alrededor del tanque (fuera del círculo) las “estaciones de servicio” del bienestar:



4. Identifica qué vacía o “hace agujeros” en el tanque.

- Ahora pregunta:
 - “¿Qué cosas hacen agujeros en el tanque o lo vacían?”
- Recoge ejemplos generales, no personales:



- Dibújalos alrededor del tanque con otro color, como “agujeros”.
- Explica:
 - “Cuando estas cosas pasan, es normal sentirnos estresados, tristes o abrumados. Lo importante es saber cómo volver a llenar el tanque.”

5. Cierre breve

- Haz una síntesis accesible:
 - *“Todos tenemos un tanque emocional, y todos tenemos días en que se llena más o se vacía más. No se trata de evitar el estrés por completo, sino de saber qué estrategias nos ayudan a recargar cuando lo necesitamos. En las próximas actividades veremos más formas de hacerlo.”*

Nota para el profesor

- **Evita que el alumnado mencione situaciones muy personales;** redirige hacia categorías generales.
- Si alguien comparte algo delicado, **valida su emoción y devuelve el enfoque** al ejercicio (“esto le pasa a muchas personas...”).
- Este modelo es clave para el módulo: servirá de base para el trabajo de regulación del Día 2 (cofre del tesoro y póster del estrés).
- **Utiliza colores distintos para facilitar la comprensión visual** (verde = llena / rojo = vacía).
- Puedes dejar el póster del tanque colgado todo el día para reforzar el concepto.

1.9.1 Objetivo:

1. Practicar una técnica breve y respetuosa de relajación corporal.
2. Reconocer cómo disminuye la tensión cuando recibimos un estímulo relajante.
3. Fomentar el cuidado mutuo, los límites y la comunicación respetuosa.

Materiales

- ☐ Sillas colocadas en parejas o tríos.
- ☐ Música suave (opcional).
- ☐ Caja con pequeños objetos de masaje (opcional): pelotas suaves, rodillos, plumas, etc.

1.9.2 Descripción de la Actividad:

1. **Introducción breve:** explica al grupo
 - *“El estrés se acumula mucho en el cuerpo. Hoy vamos a utilizar una técnica muy sencilla para liberar tensión en la espalda y los hombros, siempre respetando los límites del compañero.”*
 - Aclara que la actividad es opcional: quien no quiera recibir masaje puede usar un objeto de masaje, masajear su propio brazo o formar parte del grupo sin recibir contacto.
2. **Formar parejas o tríos:** Organiza las sillas de manera que un alumno pueda situarse detrás del otro.
 - Indica:
 - **Persona A** recibe el masaje.
 - **Persona B** lo realiza.
 - **Luego se intercambiarán.**
 - Da una instrucción importante:
 - *“El masaje se hace sobre los hombros y la parte alta de la espalda, sin tocar la columna. Todo debe hacerse de forma suave, respetuosa y cuidando al compañero.”*
3. **Comienza la guía del “Pizza Massage”**
 - Guía las acciones paso a paso, en tono calmado:
 1. **Limpiar la superficie**
 - *“Imagina d que la espalda es la base de una pizza. Primero ‘limpiamos la mesa’, haciendo movimientos suaves con las manos.”*
 2. **Echar harina**
 - *“Con las yemas de los dedos, simulamos espolvorear harina para que la masa no se pegue.”*
 3. **Amasar la masa**
 - *“Hacemos pequeños movimientos circulares o de presión suave, como si estuviéramos amasando.”*
 4. **Estirar la masa**
 - *“Deslizamos las manos hacia afuera, desde el centro hacia los lados, como si estiráramos la pizza.”*



5. Añadir ingredientes

- **Tomate:** golpecitos suaves con los puños cerrados.
- **Salami:** presionar suavemente con la mano plana.
- **Pimiento:** líneas cortas con un dedo.
- **Champiñones:** presiones suaves con el pulgar.
- **Cebolla:** círculos con los dedos.
- **Queso:** toques muy ligeros con la punta de los dedos.

Paso 1

Poner la pizza en el
horno

"Deslizamos lentamente las manos desde abajo hacia arriba, como si colocáramos la pizza en el horno."

Paso 2

Calentar la pizza

"Frotamos nuestras manos para calentarlas y las apoyamos suavemente en los hombros o parte alta de la espalda (evitando columna)."

Paso 3

Sacar la pizza del
horno

"Deslizamos la mano suavemente hacia abajo para terminar."

4. Intercambio de roles

- Haz que los alumnos cambien:
 - *"Ahora A hace de pizzero y B de pizza."*
- Mantén un ritmo calmado.

5. Cierre corto

- Invita a reflexionar:
 - *"¿Qué habéis notado antes y después de recibir el masaje?"*
 - *¿Ha cambiado la tensión de vuestro cuerpo?"*
 - *¿Cómo se siente ayudar a otro a relajarse?"*

Nota para el profesor

- **Respeto corporal:** recuerda al grupo que pueden decir "más suave", "menos presión" o "prefiero no continuar". Esto es parte del aprendizaje emocional.
- **Evita el tono infantil;** preséntalo como un ejercicio de regulación corporal.
- Recuérdales que **no deben tocar la columna directamente.**
- Si algún alumno se siente incómodo con el contacto, ofrécele alternativas:
 - automasaje,
 - usar bolitas de masaje,
 - quedarse como observador.
- Mantén un **ambiente tranquilo**, con música suave si ayuda.

A10

Actividad 10: Viaje guiado a tu “Lugar Interior de Poder” (10 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

1.10.1 Objetivo:

1. Facilitar una experiencia de calma y conexión interior.
2. Aprender una **estrategia mental** para regular el estrés en momentos de alta presión.
3. Fomentar la imaginación como herramienta de autocuidado.

Materiales

- ☐ Aula en silencio.
- ☐ Música suave opcional (ambiente relajante).
- * Los estudiantes pueden sentarse en sus mesas o en el suelo, como estén más cómodos.

1.10.2 Descripción de la Actividad:

1. Preparación del ambiente: explica brevemente
 - *“Vamos a hacer un ejercicio de visualización para encontrar un lugar interior en el que os sintáis bien, seguros y tranquilos. Este lugar os servirá como recurso para volver a él cuando estéis muy estresados.”*
 - Invita a sentarse cómodamente, con espalda recta pero relajada. Pueden cerrar los ojos solo si quieren.
2. Guía de respiración breve:
 - *“Respirad hondo... Inspirad por la nariz, y soltad el aire poco a poco... Notad cómo vuestro cuerpo va aflojando la tensión...”*
 - Haz dos o tres respiraciones dirigidas.
3. Inicia la visualización: Lee en voz tranquila y pausada

“Vamos a buscar un lugar donde os sintáis completamente bien. Puede ser un lugar real que conozcáis, como un bosque, una casa, una playa, vuestra habitación... O puede ser un lugar imaginario, inventado por vosotros. Imaginad que estáis viajando hacia ese lugar. Podéis llegar caminando, volando, en un tren, en una barca... lo que queráis.”

Cuando lleguéis, mirad alrededor:

- ¿Qué veis?
- ¿Qué colores hay?
- ¿Hay luz, sombra, sol, nubes...?
- Escuchad:
 - ¿Qué sonidos hay en vuestro lugar?
 - ¿Hay silencio?
 - ¿Hay agua, viento, música...?
- Notad la temperatura:
 - ¿Es cálida, fresca, suave...?

Pensad qué cosas os hacen sentir bien ahí. Puede ser una sensación, un objeto, un paisaje, un olor... Todo lo que os ayude a sentirnos seguros y tranquilos.”
Este lugar es solo vuestro. Nadie puede entrar sin vuestro permiso. Aquí podéis descansar, pensar, respirar... o simplemente estar.



4. Anclar la experiencia: Guía
 - *“Para volver a este lugar cuando lo necesitéis, buscad una palabra que lo represente: puede ser ‘calma’, ‘hogar’, ‘bosque’, vuestro nombre... lo que elijáis.” “Repetid la palabra en vuestra mente mientras recordáis el lugar. Esta palabra será como una llave para volver cuando estéis estresados.”*
5. Cierre de la visualización:
 - *“Volved poco a poco... Moviendo los dedos, respirando hondo... y cuando estéis listos, abrid los ojos.”*
6. Haz una pausa de unos segundos.

Nota para el profesor

- **Mantén un tono neutro y calmado** durante toda la actividad.
- **Evita analizar las visualizaciones o pedir detalles** personales (especialmente a esta edad).
- Es normal que algunos alumnos no se concentren completamente; **anímalos a practicar en otras ocasiones.**
- Este ejercicio **puede reutilizarse** antes de exámenes, evaluaciones, conflictos o días de alta tensión.
- Si algún alumno prefiere no cerrar los ojos, es totalmente válido.
- Si el grupo está muy inquieto, reduce la duración a 5–7 minutos sin problema.

1.11.1 Objetivo:

1. Integrar lo aprendido durante la sesión.
2. Dar un cierre emocional que refuerce calma y cohesión.
3. Preparar al alumnado para la siguiente sesión del módulo (Día 2).

Materiales

- ☐ Círculo de sillas.
- ☐ Póster del "Head Picture" y del "Body Picture" visibles (opcional).

1.11.2 Descripción de la Actividad:

1. **Vuelta al círculo:** Invita al alumnado a volver al círculo de inicio, manteniendo un ambiente tranquilo después de la visualización.
 - Explica:
 - *"Vamos a cerrar el primer día del taller recordando lo que hemos descubierto sobre el estrés y sobre nuestro cuerpo."*
2. Lanza una **pregunta sencilla** para que respondan en una palabra o frase corta:
 - *"¿Qué ha sido lo más útil o interesante de hoy?"*
 - O da alternativas si necesitan apoyo:
 - *"Algo que entendí mejor..."*
 - *"Algo que no sabía sobre el estrés..."*
 - *"Algo que me ayudó a relajarme..."*
 - Evita que entren en detalles personales; mantén las respuestas generales.
3. **Conexión con las actividades:** Resume de forma clara
 - *"Hoy vimos qué cosas pueden estresarnos, cómo lo siente el cuerpo y qué señales nos da. También practicamos una técnica para relajarnos y descubrimos nuestro 'lugar de poder'."*
 - Asegúrate de nombrar al menos estas ideas clave:
 - O1** Estrés es respuesta normal del cuerpo
 - O2** Señales corporales
 - O3** Situaciones estresantes
 - O4** Modelo del tanque
 - O5** Actividades de regulación
4. **Avance del Día 2:** Introduce lo que harán en la próxima sesión:
 - *"En el próximo encuentro veremos más estrategias para manejar el estrés y construiremos algo especial: vuestro cofre del tesoro emocional y un póster con vuestras propias herramientas para los momentos difíciles."*
 - Esto genera expectativa positiva.

5. Cierre emocional

- Ofrece una frase que refuerce seguridad:
 - *“Recordad: todos sentimos estrés alguna vez. Lo importante es aprender qué necesitamos y cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos.”*

Nota para el profesor

- Mantén el **cierre corto y amable**.
- **Evita abrir debates largos**; este momento es de integración emocional, no de análisis.
- Si algún alumno comparte algo personal, **agradécele la confianza y devuelve el enfoque** al grupo.
- **Es buena idea dejar el póster del “Head Picture” o del “Body Picture” visibles** para que sirvan de recordatorio durante la semana.

A1

Día 2. ¿Qué puedo hacer y quién me ayuda? (- minutos duración)

Actividad 1: Bienvenida y recordatorio del Día 1 (10 minutos).

Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

2.1.1 Objetivo:

1. Recuperar los aprendizajes del Día 1 y **reconectar al grupo con el tema del estrés.**
2. **Identificar quién estuvo presente y quién no,** y ofrecer un resumen rápido.
3. **Preparar el clima emocional** para el segundo bloque de trabajo.

Materiales

- ☐ Círculo de sillas.
- ☐ Pizarra (opcional) para anotar ideas clave.
- ☐ Póster del Día 1 visible (si lo guardaste).

2.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Crea el círculo de inicio:** Indica al alumnado que se sienten como el día anterior.
 - Genera un ambiente tranquilo, especialmente si acaban de salir del patio o de otra asignatura exigente.
2. **Pregunta de activación:** Invita a una reflexión breve y concreta:
 - “¿Qué recordáis del taller anterior? ¿Qué aprendimos sobre el estrés?”
 - Permite respuestas cortas.
 - Si no surgen muchas, puedes guiarlos:
 - “¿Qué cosas pueden generarnos estrés?”
 - “¿Qué señales da el cuerpo?”
 - “¿Qué era el tanque emocional?”
 - Escribe 2-3 palabras clave en la pizarra.
3. **Verifica asistencia:** Pregunta
 - “¿Hay alguien que no estuvo la sesión anterior?”
 - Si algún alumno faltó, ofrece un mini resumen de 30 segundos:
 - “Vimos qué cosas nos estresan, cómo lo nota el cuerpo, qué hace el estrés en nosotros y practicamos una técnica de relajación. Hoy continuaremos aprendiendo herramientas para manejarlo mejor.”
 - Evita repetir toda la sesión; este repaso es solo contextual.



4. Conexión con el objetivo del día: Explica brevemente
 - *“Hoy vamos a centrarnos en cómo manejar el estrés, qué herramientas podemos usar en el día a día y cómo pedir ayuda cuando lo necesitamos. Vamos a construir algo personal que os servirá durante todo el curso.”*
 - (Esto anticipa el cofre del tesoro, el póster del estrés y las nuevas estrategias.)
5. Activación emocional ligera
 - Haz una pregunta rápida para conectar la parte emocional:
 - *“¿Quién ha tenido un momento de estrés esta semana?”* (Levantar la mano es suficiente. No se pide explicación.)
 - Normaliza:
 - *“El estrés aparece muchas veces en la vida, no solo en los exámenes o problemas grandes. Hoy veremos cómo gestionarlo.”*

Nota para el profesor

- Mantén este inicio breve para no perder tiempo del bloque principal del Día 2.
- Evita que el alumnado comparta experiencias personales profundas (lo trabajaremos de forma general).
- Si el ambiente está muy disperso, haz 2 respiraciones profundas todos juntos antes de pasar a la siguiente actividad.
- Mantén visibles los pósteres del Día 1 si los conservaste; ayudan a reforzar continuidad.

2.2.1 Objetivo:

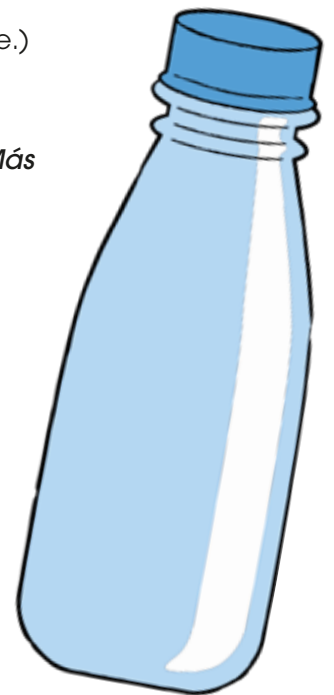
1. Comprender que el estrés no solo depende de la intensidad, sino del tiempo durante el cual lo sostenemos.
2. Introducir la metáfora del “peso emocional” y la necesidad de soltarlo.
3. Preparar al alumnado para reflexionar sobre estrategias de gestión del estrés.

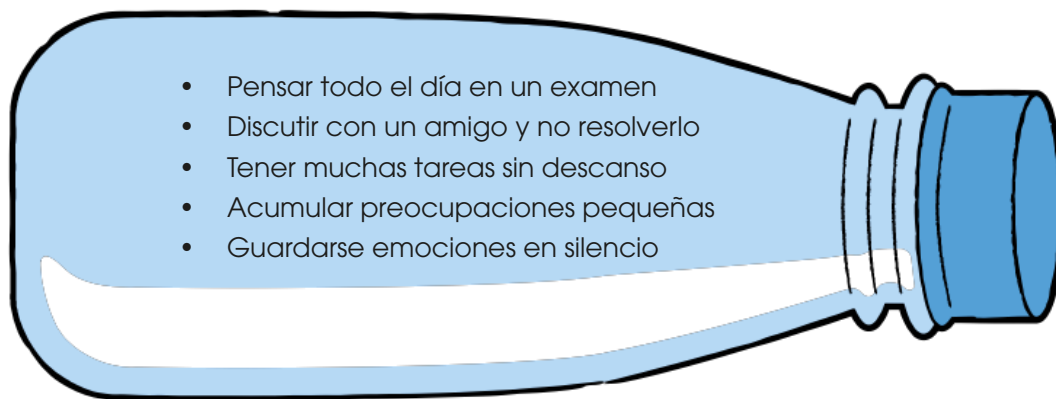
Materiales

- ☐ Botellas pequeñas llenas de agua (aprox. 500 g) u objetos de peso similar.
- ☐ Espacio para que todos puedan estirar el brazo sin golpearse.

2.2.2 Descripción de la Actividad:

1. **Entrega un peso a cada alumno:** Da una botella u objeto similar a cada estudiante.
 - Explica:
 - *“Vamos a probar algo sencillo para entender mejor cómo funciona el estrés.”*
2. **Pregunta inicial:** Antes de comenzar, pregunta
 - *“¿Este objeto os parece ligero o pesado?” Normalmente dirán “ligero”.*
 - Explícales:
 - *“El peso parece pequeño... pero mirad lo que pasa cuando lo sostenemos durante un rato.”*
3. **Ejercicio físico:** Pide
 - Estirar el brazo hacia adelante, paralelo al suelo.
 - Sujetar la botella con la mano.
 - Indica:
 - *“Mantened el brazo estirado sin doblarlo. Solo respirad normal.”*
 - Espera 20–30 segundos. (A esta edad, sentirán el esfuerzo rápidamente.)
4. **Observación:** Pregunta
 - *“¿Cómo se siente ahora el brazo?, ¿Más cansado que al principio?, ¿Más pesado?”*
5. **Guía la reflexión:**
 - *“El objeto no ha cambiado.”*
 - *“Pesa lo mismo que hace un minuto.”*
 - *“Entonces... ¿por qué ahora cuesta más sostenerlo?”*
 - Esto conecta directamente con el mensaje clave.
6. **Conexión con el estrés:** Explica
 - *“El estrés funciona igual que este peso. Incluso si una situación no es muy grande, si la sostenemos mucho tiempo, se va haciendo más pesada.”*
 - Ejemplo:





- Añade:
 - *“No importa lo fuerte que seas: si nunca sueltas el peso, el brazo se cansa. Por eso necesitamos aprender a soltar, descansar y pedir ayuda.”*

7. Suelta el peso

- Pide que bajen el brazo y coloquen la botella en su regazo o en el suelo.
- Concluye:
 - *“¿Qué ha pasado en vuestro cuerpo al soltarla?”*
 - *“¿Os habéis dado cuenta del alivio inmediato?”*
- Esto ayuda a anclar la metáfora.

Nota para el profesor

- Asegúrate de que ningún alumno tenga dolor o dificultad física; **permite alternativas** (sujetar con dos manos, sostener menos tiempo).
- **Evita que el ejercicio se convierta en una competición.**
- **Mantén el foco en la sensación corporal**, no en el rendimiento.
- Este ejercicio prepara directamente la siguiente actividad sobre cómo soltar el estrés y qué estrategias ayudan (stress killers, 3-finger method, etc.).

2.3.1. Objetivo:

1. Presentar herramientas prácticas para manejar el estrés.
2. Enseñar al alumnado a **pensar en soluciones** cuando se sienten presionados.
3. **Identificar personas o recursos** que pueden ayudar en momentos difíciles.
4. **Conectar la experiencia corporal** del ejercicio anterior con estrategias mentales y conductuales.

Materiales

- ☐ Tarjetas impresas o proyectadas de:
 - Método de los 3 dedos
 - Coping Skills (estrategias útiles)
 - Helper Cards (quién me ayuda)
- ☐ Pizarra o superficie para colocar las tarjetas.
- ☐ Rotuladores.

2.3.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción:** “¿Cómo suelto el peso del estrés?”
 - Conecta con la metáfora anterior:
 - *“Igual que soltamos el peso físico, podemos aprender a soltar el estrés emocional. Hoy veremos estrategias que os ayudarán en vuestro día a día.”*
 - Escribe en la pizarra:

Soltar

Regular

Pedir ayuda

2. Método de los 3 dedos

- Explica que es una herramienta sencilla para resolver situaciones que generan estrés.
- Muestra las tarjetas o dibuja tres dedos levantados.



Dedo 1 — STOP: ¿Cuál es el problema?

- “Primero paro y me pregunto: ¿Qué está pasando? ¿Qué me preocupa?”

Ejemplos apropiados:

“Tengo examen mañana.”
 “Me discutí con un amigo.”
 “Tengo demasiadas tareas.”



Dedo 2 — SOLUCIONES: ¿Qué puedo hacer?

- “Pienso en varias opciones. Aunque parezcan pequeñas, todas cuentan.”

Ejemplos:

Preguntar dudas al profe
 Pedir ayuda a un compañero
 Hacer un plan
 Dividir la tarea en partes
 Descansar un momento
 Pedir apoyo en casa



Dedo 3 — PRUEBA: ¿Funcionó?

- “Elijo una opción, la pruebo y me pregunto si me ayudó.”

Si no funciona:

- “Busco otra opción. No pasa nada por necesitar más de un intento.”

Esta flexibilidad es clave para prevenir frustración.

3. Coping Skills: ¿Qué cosas me ayudan cuando estoy estresado?

- Coloca o proyecta las tarjetas de estrategias.
- Explícalas brevemente:

01

Respira y regula tu cuerpo

- Respiración triangular
- Respirar profundo 3 veces
- Caminar un minuto
- Beber agua

02

Distracción sana / recreación

- Escuchar música
- Dibujar
- Cambiar de actividad un momento
- Estirarse

03

Pensamiento positivo realista

- "He podido con cosas peores"
- "Puedo pedir ayuda"
- "Esto es temporal"

04

Planificación

- Dividir tareas
- Hacer una lista
- Organizar tiempos

05

Hablar con alguien

- Expresar preocupación
- Pedir consejo
- Pedir acompañamiento

- Aclara que cada persona tiene estrategias distintas:
 - *"Lo que ayuda a uno, quizá no ayuda a otro. Lo importante es conocer tus propias herramientas."*

4. Helper Cards: ¿Quién me ayuda cuando me siento mal?

- Presenta esta parte como algo natural y necesario:
 - *"Pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de inteligencia emocional."*
- Entrega tarjetas en blanco o muéstralas proyectadas.
 - Los alumnos pueden pensar en:

amigos de confianza
un familiar
profesorado
tutor o cotutor
orientador/a
entrenadores
compañeros de clase

- Ejemplos:
- "Mi hermano — me escucha."
- "Mi profe — puedo preguntarle dudas."
- "Mi mejor amigo — me tranquiliza."

¿cómo me puede ayudar?"



5. Cierre breve

- Conecta todo lo visto:
 - *"Igual que el estrés aparece de muchas formas, también hay muchas maneras de regularlo. Lo importante es conocerte y saber qué te funciona a ti."*

Nota para el profesor

- Si el grupo tiene dificultades para verbalizar estrategias, **apóyate en ejemplos generales**, nunca personales.
- **Evita que las Helper Cards se conviertan en comparaciones sociales** ("todos ponen a X").
- Refuerza la idea de que **pedir ayuda es una habilidad**, no una señal de debilidad.
- Estas herramientas se utilizarán después en el **Póster del estrés** y en el **Cofre del tesoro**.

A4

Actividad 4: Juego “1-7” (10 -15 minutos).

Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

2.4.1. Objetivo:

1. Experimentar cómo reaccionamos bajo presión y en situaciones rápidas.
2. Observar qué ocurre cuando debemos tomar decisiones sin pensar demasiado.
3. Conectar el estrés repentino con la importancia de tener estrategias previas.

Materiales

- ☐ Espacio amplio para formar un círculo grande.
- ☐ No requiere material adicional.

2.4.2. Descripción de la Actividad:

1. **Preparación del círculo:** Pide al alumnado que formen un círculo de pie.
 - Explica:
 - *“Este juego va sobre seguir señales rápidamente. La clave es prestar atención y ver qué pasa cuando surge una situación un poco estresante.”*
2. Explica las reglas: empieza el juego mostrando una señal

Señal pasa hacia la derecha.



Mano izquierda sobre hombro derecho

Mano derecha sobre hombro izquierdo



Señal pasa hacia la izquierda

- Cada participante hace la señal hacia el siguiente compañero, manteniendo el ritmo.
 - Contarán de 1 a 7: La persona con el número 7 levanta la mano sobre la cabeza en vez de ponerla en el hombro.
 - Esto puede:
 - mantener la dirección o cambiarla, según hacia dónde apunte su mano.
3. **Ensayo corto y lento:**
 - *“Vamos a hacerlo despacio para entenderlo, y luego iremos más rápido.”*
 - Primero señal – señal – señal – señal...
 - Después agrega la cuenta:
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6... 7 (mano arriba), 1, 2, 3...
 - Aumenta progresivamente la velocidad.

4. **Juego completo:** Ahora juega con
 - ritmo más rápido,
 - cambio de dirección ocasional,
 - atención plena.
 - Si alguien se equivoca:
 - *“Quien se equivoca se sienta un momento y observa. No es un castigo, es parte del juego.”*
 - Mantén un tono ligero y de humor, sin competitividad.
5. **Reflexión final:** Cuando termine, reúne al grupo y pregunta
 - *“¿Alguno se ha sentido estresado durante el juego?”*
 - *“¿Qué ha pasado cuando tratábamos de seguir el ritmo rápido?”*
 - *“¿Qué ocurre cuando estamos bajo presión y no tenemos un plan?”*
 - Explica brevemente:
 - *“El estrés repentino hace que sea difícil pensar con claridad. Por eso es importante conocer estrategias y recursos antes de que aparezca el estrés fuerte. Así sabemos qué hacer incluso cuando hay prisa o mucha presión.”*
 - Conecta directamente con la actividad anterior (3 dedos, coping skills, helper cards).

Nota para el profesor

- Controla la velocidad según la energía del grupo.
- Si aparecen risas nerviosas, **normalízalo**: es parte del estrés leve y del juego.
- Mantén el juego seguro, sin golpes ni carreras.
- Este ejercicio es un excelente puente hacia las actividades creativas del Cofre del Tesoro y el Póster del estrés, donde los alumnos crearán su plan de regulación.

AP5

Actividad 5: Construcción del “Cofre del Tesoro emocional” (30 minutos). Ajusta según el tamaño del grupo y el clima del aula

2.5.1. Objetivo:

1. **Identificar recursos personales** que ayudan a regular el estrés.
2. **Crear un objeto físico** que funcione como recordatorio visual de autocuidado.
3. **Conectar las estrategias aprendidas** con la vida real del alumnado.
4. **Promover la autonomía emocional y la reflexión personal.**

Materiales

- ☐ Plantilla del cofre del tesoro para cada alumno/a.
- ☐ Tijeras.
- ☐ Pegamento en barra.
- ☐ Rotuladores o lápices de colores.
- ☐ Pequeños papeles o post-its para escribir los “tesoros”.
- ☐ Opcional: stickers o decoración sencilla.

2.5.2. Descripción de la Actividad:

1. **Introducción al ejercicio**
 - Explica:
 - *“Todos tenemos recursos que nos ayudan cuando estamos tristes, estresados o agobiados. Algunos son personas, otros son actividades, recuerdos o lugares. Hoy vamos a construir un ‘cofre del tesoro’ donde guardaremos esos recursos personales.”*
 - Aclara que no se compartirán públicamente a menos que quieran. Es un espacio personal.
2. **Entrega la plantilla del cofre:** distribuye la hoja con el cofre marcado.
 - Indica:
 - Recortar por las líneas externas.
 - Doblar por las líneas punteadas.
 - Pegar las solapas para formar la cajita.
 - Apoya al alumnado que necesite ayuda con el plegado.
3. **Decoración del cofre:** Permite que cada alumno personalice su cofre
 - Colores preferidos
 - Símbolos que les representen
 - Palabras, dibujos o detalles que transmitan calma- Recomienda un estilo sencillo para que no ocupen demasiado tiempo en esta parte.
4. **Reflexión guiada:** ¿Qué va en mi cofre?
 - Reparte papeles pequeños o post-its.
 - Explícales:
 - *“Vamos a escribir en estos papeles las cosas que os ayudan cuando estáis estresados. Pueden ser personas, actividades, objetos o pensamientos que os dan fuerza.”*
 - Da ejemplos generales (nunca personales):



Personas que ayudan:

- Mi madre porque me escucha.
- Mi mejor amigo/a porque me calma.
- Mi entrenador/a porque me anima.

Actividades reguladoras:

- Deporte
- Escuchar música
- Dibujar
- Caminar
- Respirar
- Jugar con mi mascota

Lugares o recuerdos:

- La playa
- Mi habitación
- Un viaje
- Un bosque
- Mi 'lugar de poder' del ejercicio anterior

Frases clave:

- "Yo puedo con esto."
- "Esto es temporal."
- "Respira, piensa, actúa."

5. Guardar los tesoros en el cofre

- Cuando tengan 4-6 papeles escritos (o más, según el tiempo), diles:
 - *"Doblad vuestros tesoros y guardadlos dentro del cofre. Este cofre es una herramienta personal, como un pequeño recordatorio de lo que os ayuda cuando no os sentís bien."*
- Pueden cerrarlo o mantenerlo abierto según prefieran.

6. Cierre breve de la actividad

- Haz una reflexión general (no individual):
 - *"Si en algún momento del curso os sentís estresados, podéis volver a vuestro cofre para recordar lo que os ayuda. A veces, cuando estamos abrumados, se nos olvida lo que funciona. Este cofre está para recordárnoslo."*
- Aclara que podrán utilizarlo en la siguiente actividad del póster del estrés.

Nota para el profesor

- Respetar el ritmo de cada alumno; algunos querrán escribir mucho y otros poco.
- Evita revisar los "tesoros" salvo que ellos quieran compartir. Es un ejercicio personal.
- Si alguien no sabe qué escribir, ayúdale con preguntas generales:
 - *"¿Qué te calma?"*
 - *"¿Qué te da energía?"*
 - *"¿Quién te apoya?"*
- Asegúrate de que ningún alumno se burle del diseño o contenido de otro, fomentando un clima de respeto.
- Puedes guardar los cofres en clase o dejar que se los lleven a casa.

2.6.1. Objetivo:

1. Integrar todos los aprendizajes del módulo de forma visual y estructurada.
2. Ayudar al alumnado a identificar sus señales personales y estrategias de regulación.
3. Crear una herramienta que puedan consultar durante el curso.
4. Favorecer la autonomía emocional.

Materiales

- ☐ Plantilla del “Póster del Estrés” para cada estudiante (tamaño A4 o A3).
- ☐ Rotuladores o lápices de colores.
- ☐ Tijeras y pegamento (opcional).
- ☐ Cofres del Tesoro de la actividad anterior, visibles para inspirarse.

2.6.2. Descripción de la Actividad:**1. Presentación de la actividad**

- Explica:
 - *“Hoy vais a crear vuestro ‘Póster del Estrés’. Este póster os ayudará a recordar, de forma sencilla, qué os estresa, cómo lo nota vuestro cuerpo, qué podéis hacer para regularos y a quién podéis pedir ayuda.”*
- Muéstrales una plantilla o un ejemplo vacío para que visualicen el formato.

2. Estructura del póster

- Indica que el póster se divide en 4 secciones:
- Aclara que no deben poner nombres completos si no quieren; iniciales o roles son suficientes.

Lo que me causa estrés....

Pueden inspirarse en el Head Picture del Día 1.

Ejemplos:

- Exámenes
- Conflictos con amigos
- Demasiadas tareas
- Presión por hacerlo perfecto
- Cambios inesperados

¿Cómo lo siento?

Inspirado en el Body Picture.

Ejemplos:

- Corazón rápido
- Tensión en hombros
- Dolor de estómago
- Ganas de llorar
- Respiración acelerada

Quien me ayuda....

Inspirado en las Helper Cards.

Ejemplos:

- Familia
- Profesora/tutor
- Amigo/a de confianza
- Orientador
- Entrenador

Lo que me ayuda...

Basado en las Coping Skills y en su Cofre del Tesoro.

Ejemplos:

- Respirar hondo
- Caminar
- Pedir ayuda
- Escuchar música
- Hacer una lista
- Ir a un lugar tranquilo

3. Tiempo para completar el póster

- Dales entre 10 y 15 minutos para crear su póster.
- Indica:
 - *“No es un trabajo artístico, sino personal. No importa que quede perfecto; lo importante es que sea útil para vosotros.”*
- Pueden colorearlo, añadir dibujos, símbolos o frases cortas.

4. Opcional: compartir voluntariamente

- Deja que quien quiera comparta una parte del póster (nunca obligues).
- Ideas que pueden compartir:
 - **una estrategia que les funciona**
 - **una señal corporal**
 - **algo que les inspira**
- Nunca pidas que compartan situaciones personales sensibles.

5. Guardar el póster en un lugar accesible

- Indica:
 - *“Este póster es una herramienta para vuestro día a día. Podéis llevarlo a casa o dejarlo en clase. Lo importante es que sepáis dónde está cuando lo necesitéis.”*

Nota para el profesor

- Refuerza la idea de que no hay estrés “pequeño” o “grande”; si su cuerpo lo siente, es real.
- Asegura un **clima de respeto** para que nadie se burle del póster de otro.
- Puedes usar estos **pósteres para revisarlos** más adelante en tutoría o para evaluar el impacto del módulo.
- Es una excelente **herramienta para observar patrones comunes** del grupo sin señalar a nadie.

AP7 Actividad 7: “Mi Planeta” — Ejercicio anti-estrés y visualización creativa (15 minutos).

2.7.1. Objetivo:

1. Desarrollar una herramienta mental poderosa para manejar el estrés.
2. Ayudar al alumnado a **imaginar un espacio interno seguro** donde puedan “resetearse”.
3. Fomentar la **capacidad de tomar decisiones** sobre qué permiten y qué no en su mundo emocional.
4. Cerrar el módulo con una visualización empoderadora y significativa

Materiales

- ☐ Aula tranquila.
- ☐ Música suave opcional.
- ☐ Espacio para que el alumnado pueda sentarse cómodamente.
- ☐ Pegatinas o pequeños puntos adhesivos (opcional, para el recordatorio del planeta).

2.7.2. Descripción de la Actividad:

1. Introducción. explica de forma sencilla:
 - *“Igual que hicimos con el ‘Lugar de Poder’, hoy vamos a imaginar que tenemos nuestro propio planeta. Es un planeta donde vosotros decidís todo: quién entra, qué se queda, qué se va, y qué normas hay.”*
 - Aclara que no van a compartir detalles personales después (solo si quieren).
2. Preparación
 - Invita al alumnado a ponerse cómodos: sentados en sillas, en el suelo, o con la cabeza apoyada en la mesa si lo prefieren.
 - Pueden cerrar los ojos si les resulta cómodo.

3. Inicio de la visualización: Lee lentamente

Imagina que tienes tu propio planeta... Puedes ponerle el nombre que quieras. Ese planeta está hecho solo para ti, y tú decides cómo es.

Mira a tu alrededor: ¿Cómo es su superficie? ¿Tiene montañas, agua, bosques, ciudades, nubes o luces? ¿Qué colores ves?

Ahora escucha: ¿Qué sonidos hay en tu planeta? ¿Hay silencio? ¿Hay viento, música, voces suaves...?

4. Decisiones importantes

En tu planeta aparecerán cosas que te gustan... y también pueden aparecer cosas que te estresan: sensaciones, pensamientos, situaciones o emociones pesadas.

Recuerda: “tú decides qué permites y qué no.”

Si algo que no te gusta aparece, puedes decirle:

“Gracias por venir a avisarme, pero aquí no te necesito. Puedes irte.”

Y lo empujas suavemente fuera del planeta.

“Todo lo que te hace bien se queda. Todo lo que te hace daño... lo apartas. No hace falta enfadarse. Simplemente decides.”

5. Recordatorio o “ancla” del planeta

“Para recordar este planeta cuando estés estresado, piensa en un pequeño símbolo o palabra que lo represente. Puede ser una estrella, un color, una frase corta o el nombre del planeta.”

- Diles que lo repitan mentalmente.

6. Regreso suave

- “Respira hondo... Siente el cuerpo sentado aquí... Y cuando estés listo, abre los ojos poco a poco.”

7. (Opcional) Pegatina recordatoria

- Si deseas hacerlo: Entrega un pequeño adhesivo/punto de color.
- Diles que lo coloquen en un lugar donde lo vean a menudo: estuche, agenda, carpeta...
- Explica:
 - *“Este punto será un recordatorio de tu planeta. Cuando lo veas, recuerda que tú decides qué permites en tu mundo emocional.”*

Nota para el profesor

- **Mantén la lectura pausada.** Puedes reducir el guion si el grupo está inquieto.
- Evita analizar los planetas individuales: **el ejercicio es introspectivo y personal.**
- **Observa el clima final:** suele generar calma profunda.
- **Este ejercicio cierra el módulo con un mensaje de autonomía emocional.**

AP8

Actividad 8: Cierre del Módulo 2 (5 minutos).

2.8.1. Objetivo:

1. Integrar y consolidar lo aprendido en las dos sesiones.
2. Reforzar la autonomía y las estrategias de afrontamiento del alumnado.
3. Cerrar el módulo con un mensaje positivo y empoderador.

Materiales

- ☐ Círculo de sillas.
- ☐ Cofres del tesoro y pósteres visibles si deseas reforzar el aprendizaje.
- ☐ Ambiente tranquilo.

2.8.2. Descripción de la Actividad:

1. **Vuelta al círculo:** Indica al alumnado que vuelva al círculo de inicio.
 - Explica:
 - *“Vamos a cerrar este módulo recordando lo que hemos aprendido sobre el estrés y sobre cómo podemos cuidarnos.”*
2. **Reflexión en una palabra:** Pide una palabra o frase breve para cerrar
 - *“Di una palabra que describa cómo te vas ahora: relajado/a, cansado/a, tranquilo/a, curioso/a, bien... o una palabra del módulo que te haya parecido importante.”*
 - Evita profundizar en casos personales; mantiene el cierre ligero y respetuoso.
3. **Síntesis del módulo:** Haz un resumen claro:
 - Refuerza:
 - *“Recordad que tenéis vuestro cofre y vuestro póster para usar cuando lo necesitéis.”*



“En estos dos días hemos aprendido:

1. Que el estrés es una reacción normal del cuerpo,
2. Que hay señales que nos avisan,
3. Que todas las personas sienten estrés,
4. Que tenemos estrategias para gestionarlo,
5. Que podemos pedir ayuda cuando lo necesitamos,
6. Y que cada uno tiene recursos que le ayudan a sentirse mejor.”

4. **Pregunta final:** Lanza una pregunta sencilla para cerrar con intención
 - *“¿Qué es lo primero que puedes hacer cuando te sientas estresado/a?”*
 - Permite respuestas variadas:
 - *“Respirar”, “Pedir ayuda”, “Ir a mi lugar seguro”, “Recordar mi planeta”, “Mirar mi póster”, etc.*
5. **Mensaje emocional para finalizar:** concluye con un mensaje positivo
 - *“El estrés forma parte de la vida, pero aprender a gestionarlo también forma parte de hacerse más fuerte. Tenéis muchas herramientas dentro de vosotros. Usadlas cuando las necesitéis.”*

Nota para el profesor

- **Mantén el tono cercano y motivador;** evita abrir temas que requieran intervención larga.
- Si alguien comparte una preocupación personal, **agradécele la confianza y coordina el seguimiento fuera del cierre del módulo.**
- Puedes recomendar a quienes lo necesiten que mantengan su cofre en un lugar accesible o que coloquen su póster en su carpeta personal.
- **Esta actividad debe dejar un clima de calma y cohesión.**

3.1.1. Objetivo:

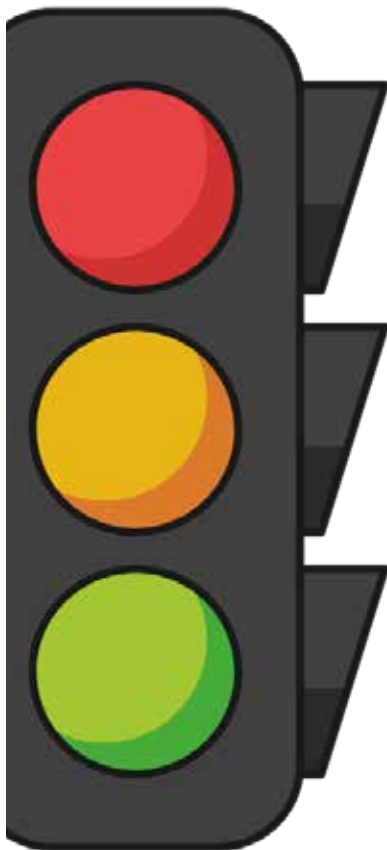
1. Ayudar al alumnado a identificar su nivel de estrés en tiempo real.
2. Aprender a ajustar su conducta en función de la intensidad emocional.
3. Facilitar señales visuales que pueden usar durante el curso.

Materiales

- ☐ Tres cartulinas: roja, amarilla y verde.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Plantilla del semáforo para cada alumno (opcional).
- ☐ Pizarra.

3.1.2. Descripción de la Actividad:

1. **Presenta el semáforo:** Dibuja un semáforo en la pizarra con tres niveles
 - Verde: Estoy bien, concentrado/a y tranquilo/a.
 - Amarillo: Empiezo a notarme tenso/a, nervioso/a o preocupado/a.
 - Rojo: Estoy muy estresado/a, bloqueado/a o a punto de explotar.
 - Explica:
 - “El estrés no aparece de golpe. Tiene niveles, igual que un semáforo.”
2. **Clasificación:** guiando al grupo, pregunta ejemplos de cada nivel
 - Escribe los ejemplos en la pizarra.

**Estoy muy estresado/a, bloqueado/a o a punto de explotar**

No puedo pensar con claridad
Siento que exploto
Lloro
Me bloqueo completamente

Bajar la intensidad

Salir un momento del lugar (si es posible)
Respiración controlada
Hablar con un adulto
Usar un “stress killer” del póster o cofre

Empiezo a notarme tenso/a, nerviosa/o o preocupado/a

Me cuesta concentrarme
Siento nervios
Comienzo a bloquearme
Noto tensión

Prevenir que suba a rojo

Hacer una pausa
Beber agua
Pedir ayuda
Usar una coping skill
Cambiar de actividad momentáneamente

Estoy bien, concentrada/o y tranquilo/a

Estoy centrado
Sé lo que tengo que hacer
Estoy tranquilo

Mantener el bienestar

Respirar profundo
Seguir concentrado
Pedir ayuda si la necesito

3. Estrategias para cada color

- Pregúntales:
 - “¿Qué puedo hacer cuando estoy en cada color?”
- Guíalos hacia estrategias.

4. Mini semáforo personal (opcional)

- Entrega una plantilla del semáforo.
- Cada alumno: **escribe sus señales personales en cada color, y qué estrategia usará en cada caso.**
- Puede guardarlo en su cuaderno o carpeta.

Nota para el profesor

- Puedes usar este semáforo durante el curso como parte de rutinas de tutoría.
- Si un alumno señala que está en amarillo o rojo, respeta su mensaje.
- Es una herramienta útil para prevenir explosiones emocionales.

AC2

Actividad 2: “Caja de primeros auxilios emocionales” — Herramientas para momentos difíciles (15-20 minutos).

3.2.1. Objetivo:

1. Crear una “mini caja de emergencia emocional” con estrategias rápidas para momentos de estrés.
2. Convertir herramientas abstractas en un objeto físico fácilmente accesible.
3. Favorecer la autorregulación autónoma y el autocuidado.

Materiales

- ☐ Caja pequeña (puede ser una bolsita, una cajita reciclada, o un sobre grueso).
- ☐ Tarjetas pequeñas o tiras de papel.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Opcional) Pegatinas, colores o elementos decorativos.

3.2.2. Descripción de la Actividad:

1. Presentación breve

- Explica:
 - *“Igual que hay botiquines para curar heridas del cuerpo, vamos a crear un botiquín para momentos de estrés. Será una caja pequeña con recordatorios y herramientas que os ayudarán cuando estéis saturados.”*

2. Decoración de la caja: Permite que decoren su caja con palabras o símbolos de calma

- Estrella
- Ola
- Montaña
- Nube
- La palabra “respira”
- Un color que les relaje

3. Escribir los “primeros auxilios emocionales”: Entrega tarjetas pequeñas.

- Pide que escriban cosas cortas, prácticas y rápidas, como si fueran instrucciones personales:
- Pueden añadir dibujos o símbolos en vez de frases si lo prefieren.

Da un paseo de 1 minuto.

Bebe agua.

Haz 3 respiraciones profundas.

Cuenta hasta 10.

- “Revisa tu póster del estrés.”
- “Usa tu estrategia del dedo 2.”
- “Busca a alguien que te apoye.”
- “Cierra los ojos y piensa en tu Lugar de Poder.”
- “Eres capaz.”
- “Esto va a pasar.”

4. Llenar la caja: Diles

- *“Guardad todas vuestras estrategias dentro de la caja. Esta caja es personal, pero podéis llevarla en la mochila o dejarla en el aula.”*

5. Cierre: Pregúntales

- *“¿En qué momento creéis que esta caja os puede ayudar más?”*
- Refuerza:
 - *“Recordad que no estáis solos/as: pedir ayuda es parte del autocuidado.”*

Nota para el profesor

- Puedes dejar todas las cajitas en un espacio accesible del aula.
- Es una actividad útil para tutorías, momentos de conflicto o previo a exámenes.
- Es complementaria al "Cofre del Tesoro", pero esta es más rápida y centrada en reacciones inmediatas.

Checklist del material todas las actividades

Día 1.

1.1 Introducción y presentación

- ☐ Silla en círculo
- ☐ Espacio despejado

1.2 Monstruos emocionales

- ☐ Folios o tarjetas (opcional, para dibujar)
- ☐ Rotuladores o lápices (opcional)
- ☐ Pizarra (opcional, para recoger ideas)

1.3 Juego “Todos aquellos que...”

- ☐ Círculo de sillas (una menos que el número de alumnos)
- ☐ Espacio libre para moverse

1.4 “Head Picture”: ¿Qué me estresa?

- ☐ Póster o cartulina grande
- ☐ Dibujo de una cabeza (puede estar preparado)
- ☐ Rotuladores de colores

1.5 “Body Picture”: ¿Cómo lo noto en mi cuerpo?”

- ☐ Póster o cartulina con una silueta grande
- ☐ Rotuladores de colores
- ☐ Post-its (opcional)

1.6 Conceptos clave del estrés

- ☐ Tarjetas con los conceptos:
 - “Situaciones estresantes”
 - “Reacciones al estrés”
 - “Stress killers”
- ☐ Pizarra o suelo para colocarlas

1.7 Juego “Dr. Beat”

- ☐ Espacio despejado para hacer sentadillas
- ☐ Cronómetro (opcional)

1.8 Modelo del “Tanque emocional”

- ☐ Pizarra o cartulina grande
- ☐ Tizas o rotuladores de colores

1.9 “Pizza Massage”

- ☐ Sillas en parejas o tríos
- ☐ Música suave (opcional)
- ☐ Caja de objetos de masaje (opcional):
 - pelotas suaves
 - rodillos
 - plumas

1.10 Viaje al “Lugar Interior de Poder”

- ☐ Música suave (opcional)
- ☐ Luz tenue (opcional)
- ☐ Ambiente silencioso

1.11 Cierre Día 1

- ☐ Círculo de sillas
- ☐ Pósteres del Día 1 “Head Picture” y del “Body Picture” visibles (opcional)

Día 2.

2.1 Bienvenida y recordatorio

- ☐ Círculo de sillas
- ☐ Pizarra (opcional)
- ☐ Póster del Día 1 visible

2.2 Juego “Levantar pesas”

- ☐ Botellas pequeñas llenas de agua (una por alumno) u objetos similares
- ☐ Espacio para estirar el brazo sin riesgo

2.3 Estrategias para gestionar el estrés

- ☐ Tarjetas o diapositivas del:
 - Método de los 3 dedos
 - Coping Skills
 - Helper Cards
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores

2.4 Juego “1-7”

- ☐ Espacio amplio para formar un círculo grande
- ☐ Sin material adicional

2.5 Cofre del Tesoro emocional

- ☐ Plantilla del cofre (una por alumno)
- ☐ Tijeras
- ☐ Pegamento en barra
- ☐ Colores / rotuladores
- ☐ Papeles pequeños o post-its
- ☐ Stickers (opcional)

2.6 Mi Póster del Estrés

- ☐ Plantilla “Poster deñ Estres” (A4 o A3)
- ☐ Rotuladores o lápices de colores
- ☐ Tijeras y pegamento (opcional)
- ☐ Cofre del Tesoro del día anterior

2.7 “Mi planeta” — visualización

- ☐ Música suave (opcional)
- ☐ Pegatina redonda o punto adhesivo (opcional)
- ☐ Ambiente tranquilo

2.8 Cierre del módulo

- ☐ Círculo de sillas
- ☐ Pósteres y cofres visibles (opcional)

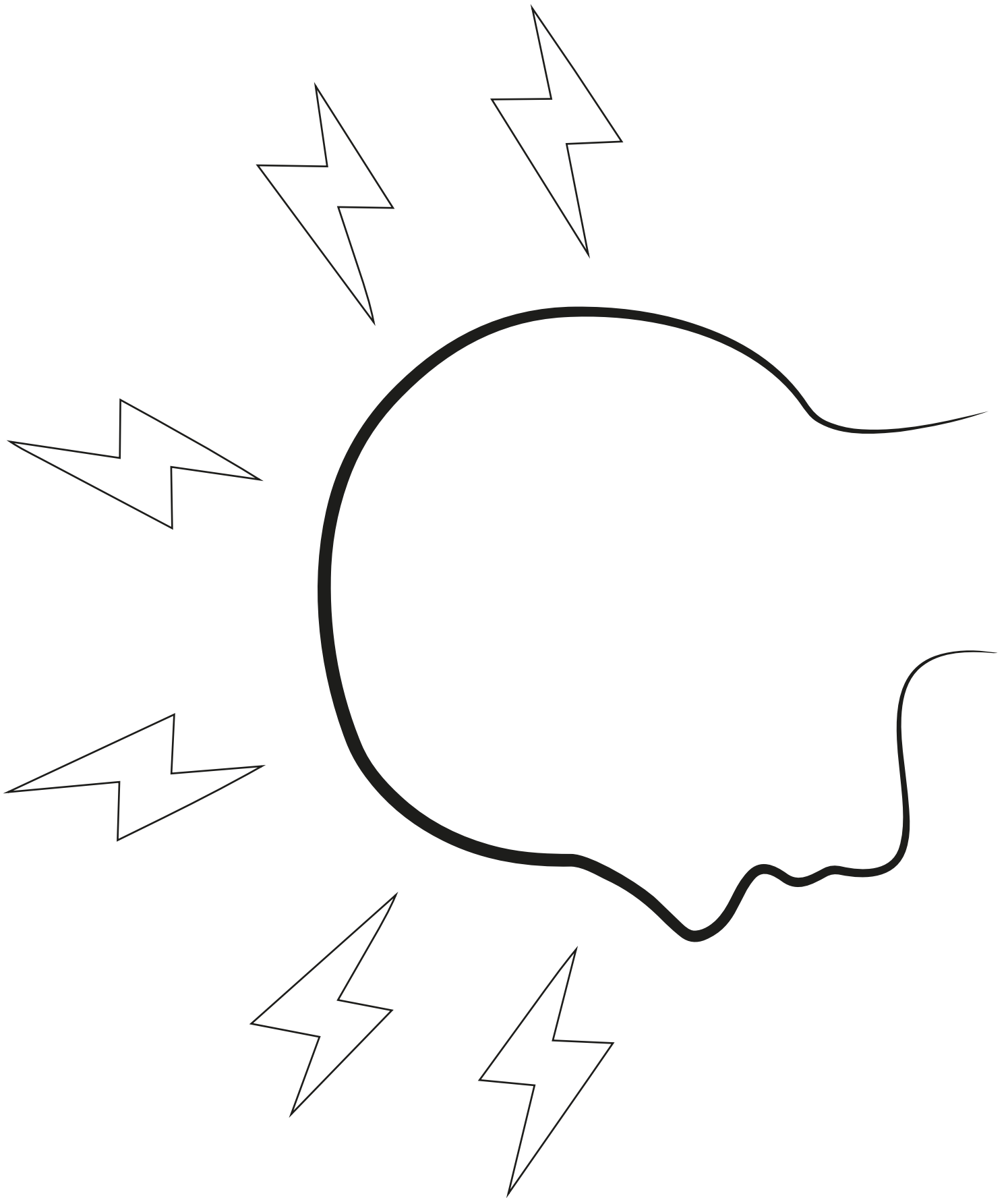
Actividades complementarias

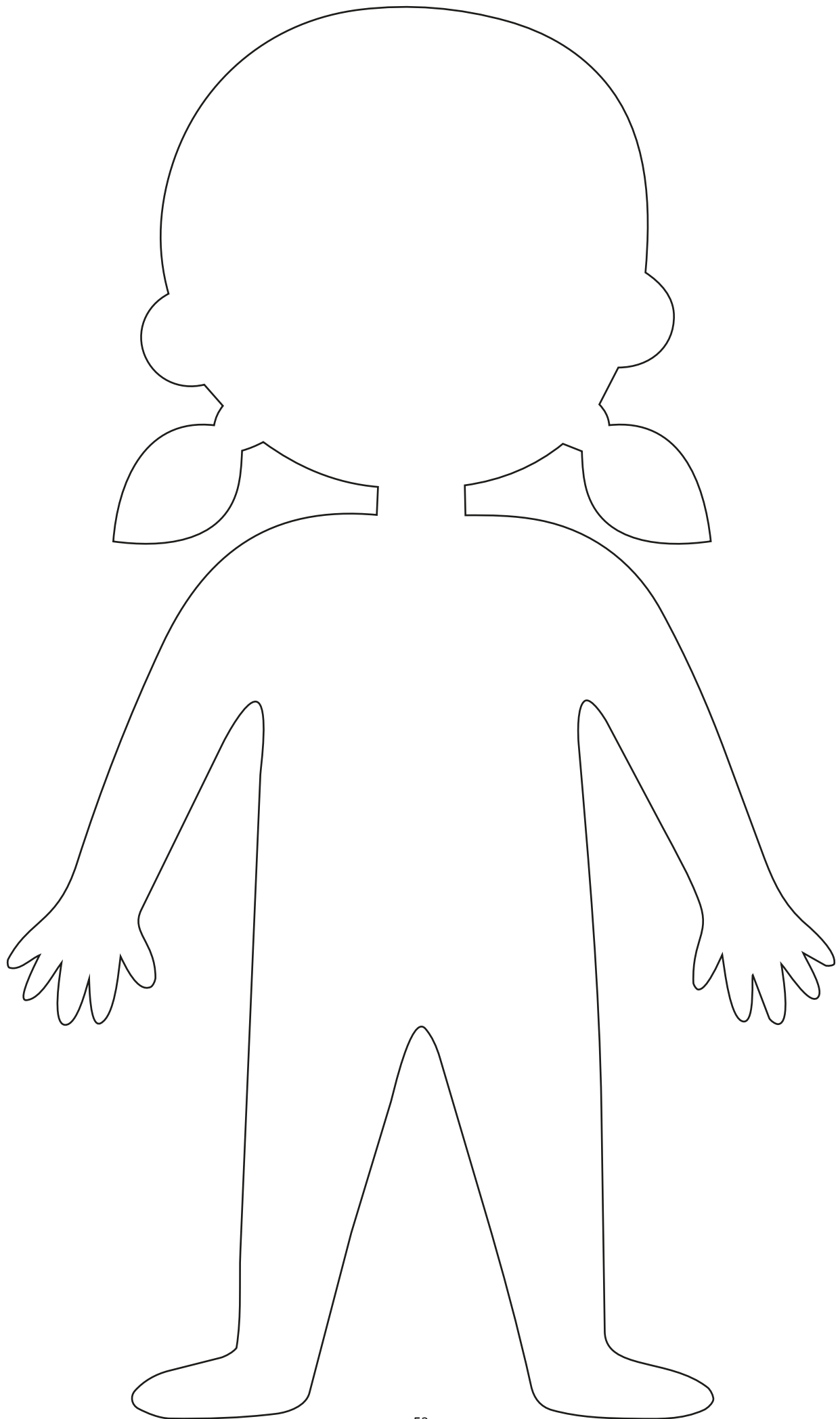
3.1 Semáforo del Estrés

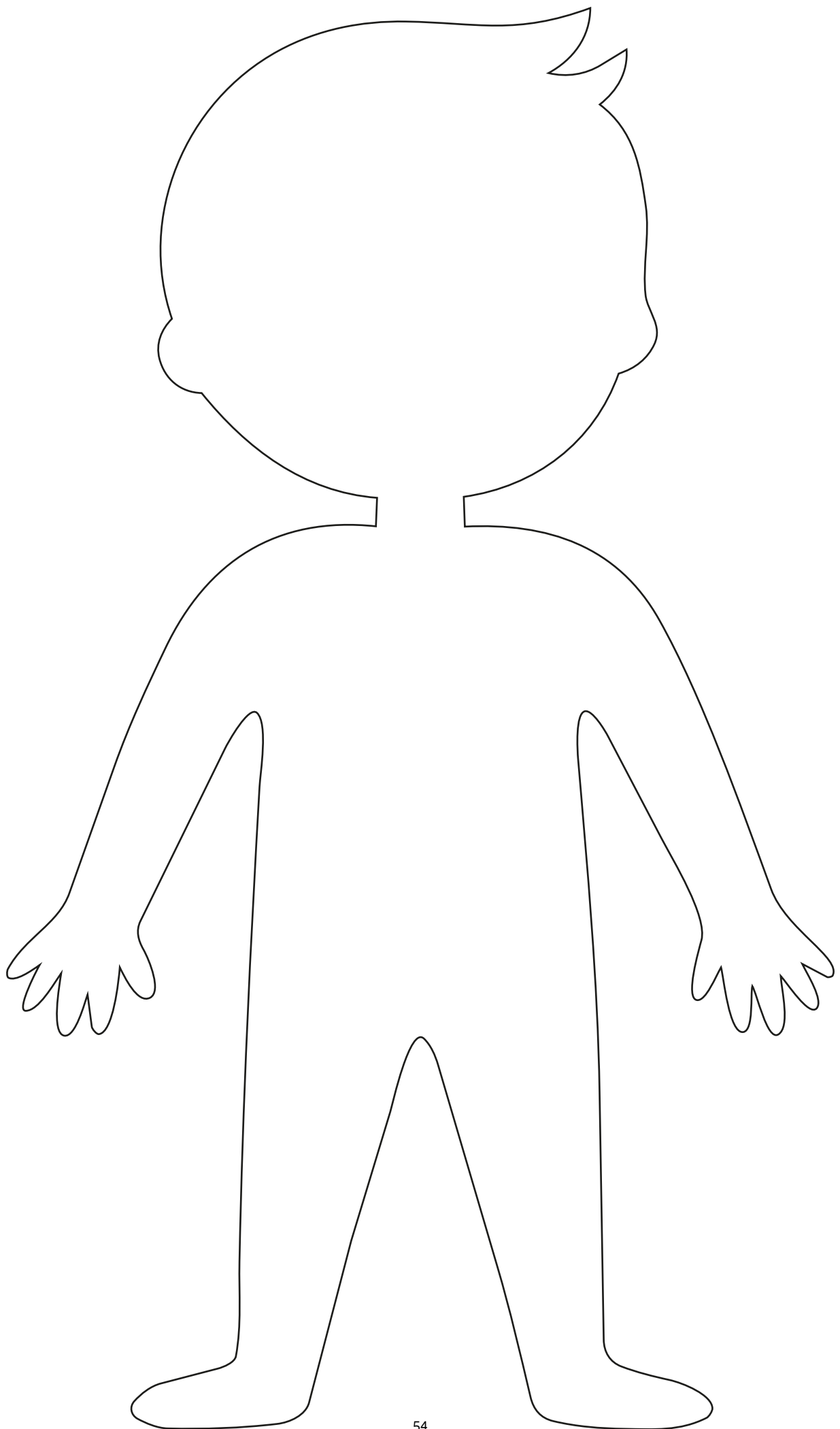
- ☐ Tres cartulinas: roja, amarilla y verde.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Plantilla del semáforo para cada alumno.
- ☐ Pizarra.

3.2 Kit de Primeros Auxilios Emocionales

- ☐ Cajas pequeñas / sobres
- ☐ Tarjetas pequeñas
- ☐ Rotuladores
- ☐ Pegatinas (opcional)







**Situaciones
estresantes**

**Reacciones al
estrés**

Stress Killers

**Estrés positivo /
Estrés útil**



Cuenta hasta
10

DBT printables



Pide ayuda

DBT printables



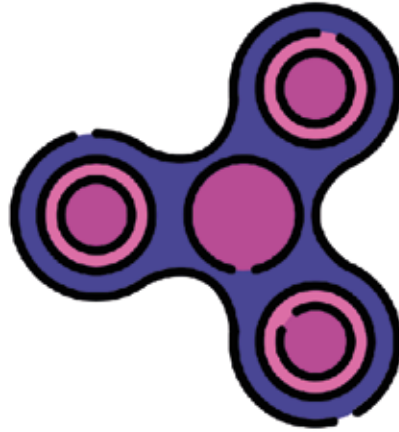
Masticar chicle

DBT printables



Salir a dar un
paseo

DBT printables



Jugar con un
juguete antiestrés

DBT printables



Abraza a un osito
de peluche.

DBT printables



Haz saltos de
tijera

DBT printables



Escuchar música

DBT printables



Colorea

DBT printables

Tarjeta de
habilidades de
enfrentamiento
para niños



DBT printables



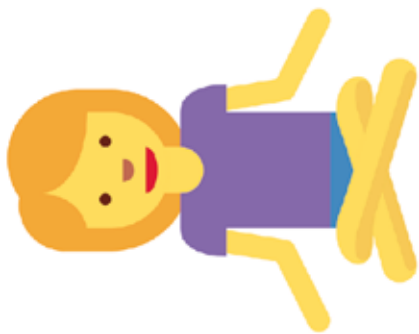
Respira hondo.

DBT printables



Lee un libro

DBT printables



Medita

DBT printables



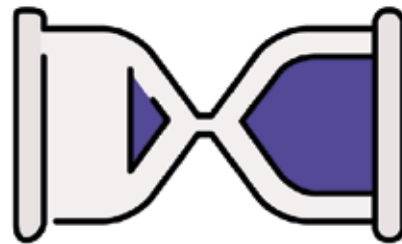
Sonrie o reír

DBT printables



Hago un dibujo
de cómo me
siento.

DBT printables



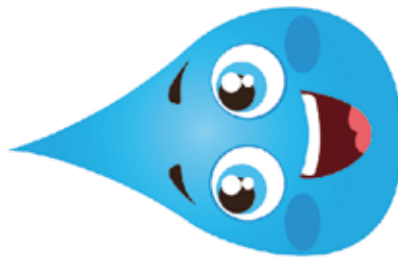
Toma un
descanso

DBT printables



Estira

DBT printables



Toma un poco
de agua

DBT printables



Apretar o jugar
con plastilina.

DBT printables



Piensa en otra
cosa.

DBT printables



Aprieto todos
mis musculos,
luego suelta.

DBT printables



Salir al exterior

DBT printables



Me dije cosas
bonitas a mí
mismo.

DBT printables



Pide un abrazo.

DBT printables



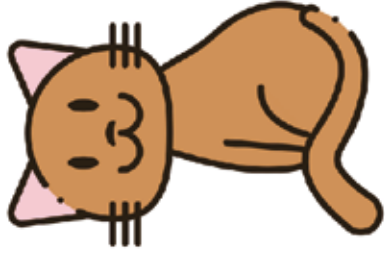
Hacer pompas
de jabón

DBT printables



Decirme cosas
bonitas a mi
mismo.

DBT printables



Acariciar a un
animal

DBT printables



Haz un dibujo.

DBT printables



Dame un abrazo
de mariposa.

DBT printables



Usa mis
palabras.

DBT printables



Hacer yoga

DBT printables



Ejercicio

DBT printables



Sostener hielo

DBT printables



Decir "Yo puedo
hacer esto"

DBT printables



Hablar con un
amigo

DBT printables

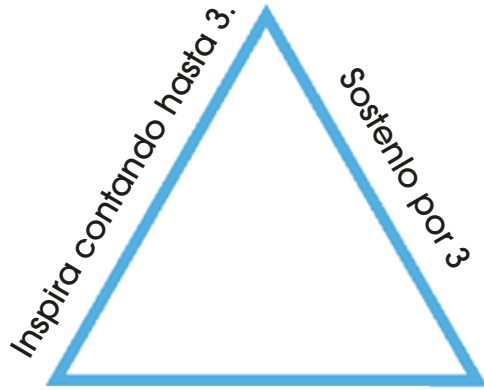
Sostener por 4 recuentos
Respirar por 4 recuentos



Sostener por 4 recuentos

Caja de respiración

DBT printables



Comienza

Exhala por 3

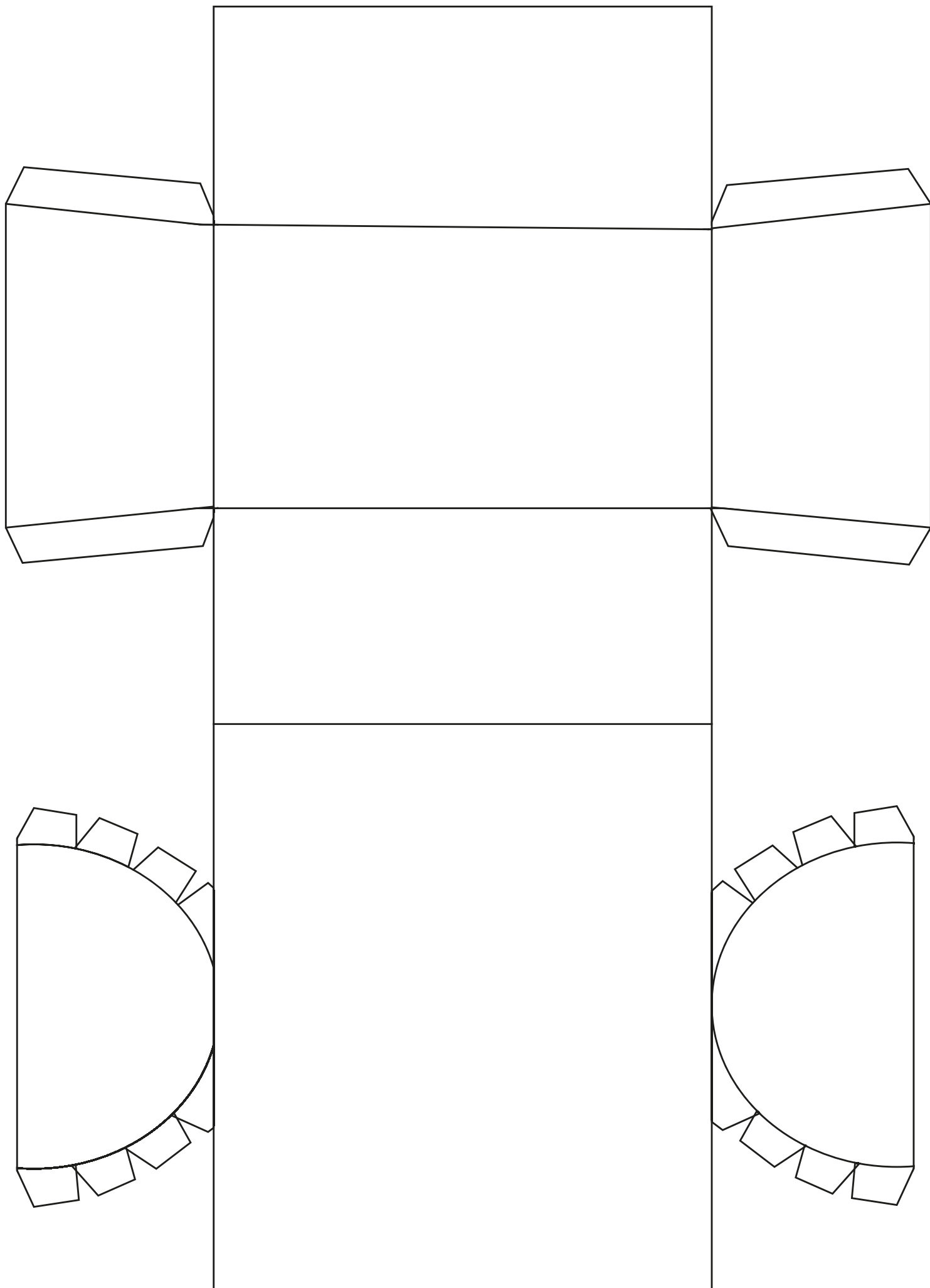
**Traza un triángulo con
el dedo mientras
respiras.**

DBT printables



**Come un snack
saludable**

DBT printables



Nombre: _____

Lo que me causa estrés....

¿Cómo lo siento?

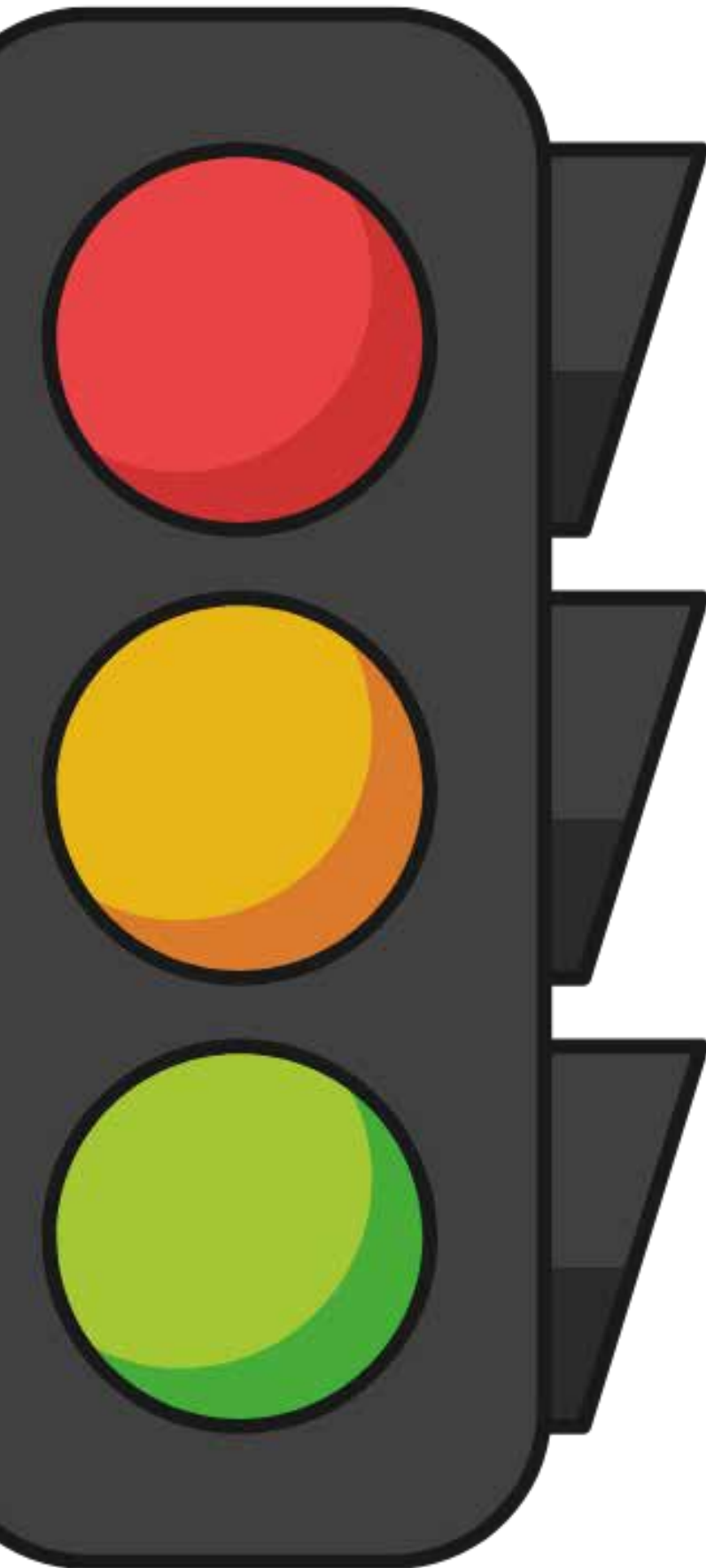
Quien me ayuda....

Lo que me ayuda...



Y respira....

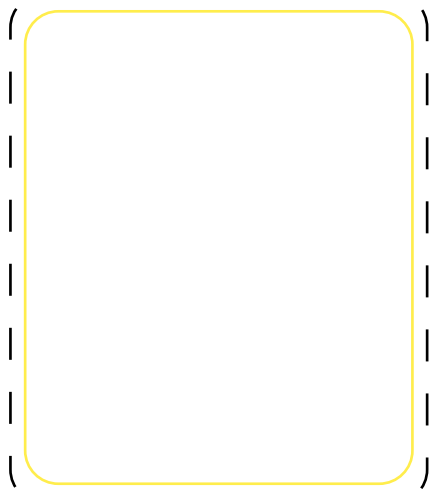
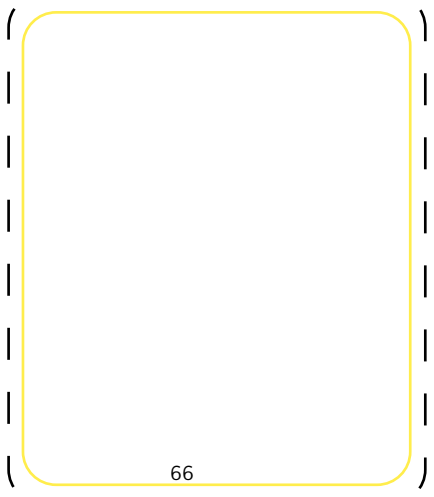
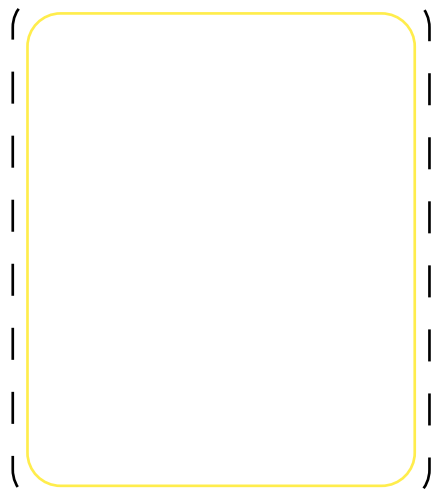
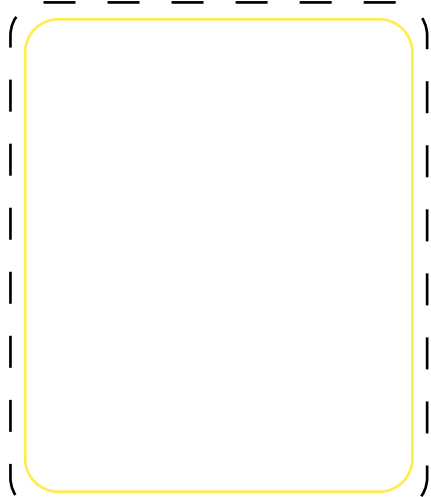
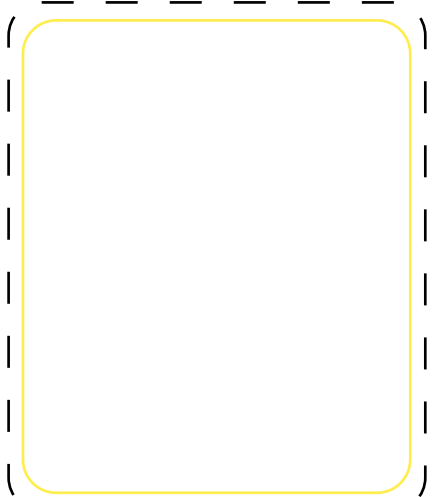
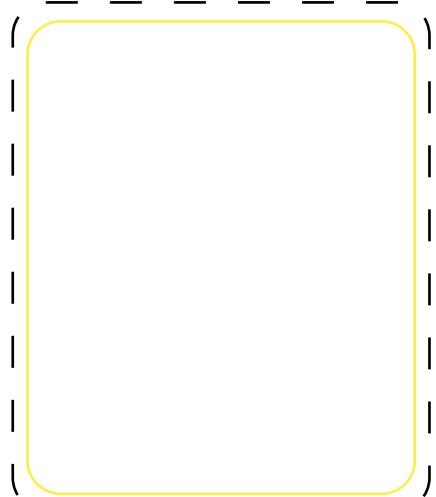
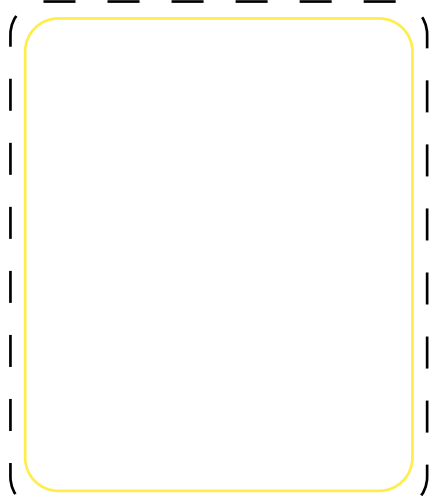
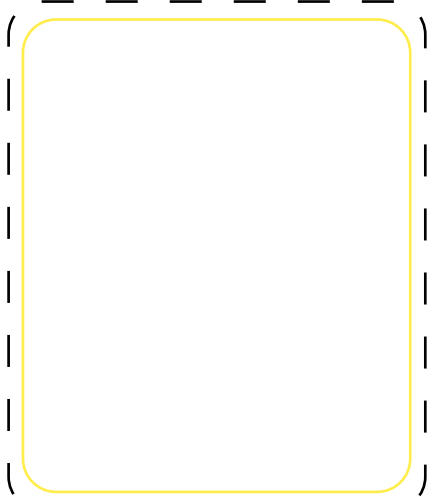
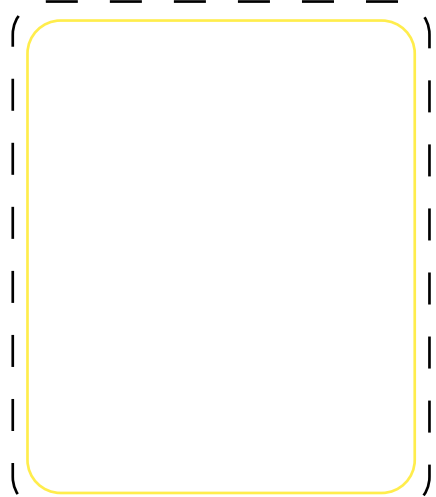
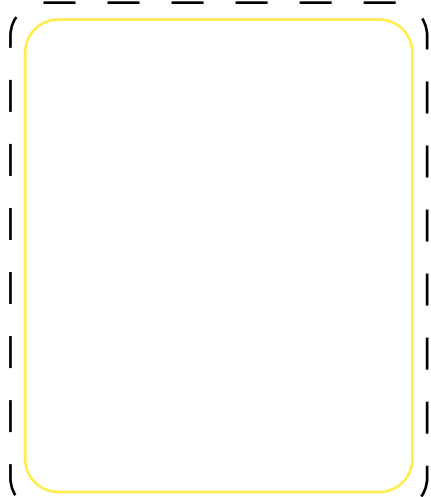
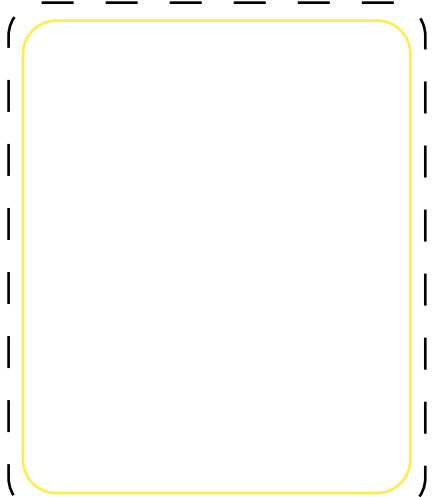
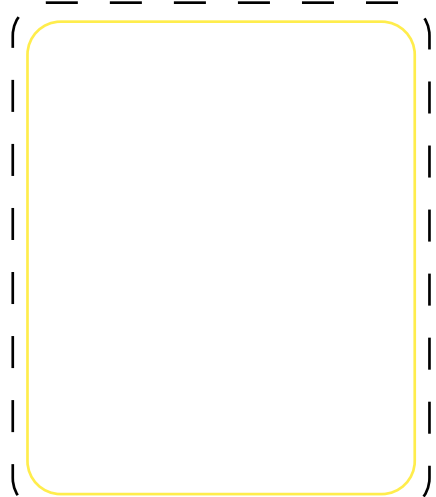




Estoy muy estresado/a, bloqueado/a o a punto de explotar

Empiezo a notarme tenso/a, nerviosa/o o preocupado/a

Estoy bien, concentrada/o y tranquilo/a





Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

