Trabajo: Promoción de las habilidades de gestión del estrés/ansiedad

**Objetivo de la actividad**

Actualmente muchos niños/as presentan síntomas de ansiedad, y falta de atención, especialmente aquellos alumnos/as con dificultades de aprendizaje, o problemas de atención. Introducir técnicas de relajación en el aula, de manera sistemática, tiene un gran poder de prevención de problemas de ansiedad y favorece el aprendizaje.

El objetivo de esta actividad es desarrollar habilidades de gestión del estrés/ansiedad en el grupo.

Metodología

* Paso 1. Elabora un mapa conceptual sobre los aspectos básicos para gestionar adecuadamente la ansiedad.
* Paso 2. Busca las técnicas que se han demostrado más efectivas para gestionar y prevenir la ansiedad en niños de primaria.
* Paso 3. Elabora un ejercicio breve y divertido para poder aplicar en el aula-grupo de manera sistemática. Especifica las variaciones para adaptarlo a los cursos iniciales de primaria, cursos intermedios y últimos cursos de esta etapa. Fundamenta el ejercicio con evidencias científicas sobre su efectividad.
* Paso 4. Elabora un informe con la información recogida en los tres pasos (incluye el referenciado según la normativa APA). El paso 3, puedes incluirlo en formato vídeo, (máximo 5 minutos) a través de una representación de la actividad.

**Criterios de evaluación**

* Creatividad
* Precisión técnica en la elaboración de la actividad
* Selección de los aspectos clave y adecuado ajuste por edades
* Ortografía, expresión y redacción adecuada

**Extensión máxima de la actividad:** 3 páginas, fuente Calibri, 12, interlineado 1.5.

Puntuación

Paso 1: máximo: 0, 15 puntos.

Paso 2: máximo 0, 35 puntos. La máxima puntuación incluye: precisión técnica en la elaboración de la actividad, y referenciado adecuado.

Paso 3: máximo 0,5 puntos. La máxima puntuación incluye creatividad y selección de los aspectos clave y adecuado ajuste por edades. Errores de ortografía: -0.05 puntos. Expresión y redacción inadecuada: -0.10 puntos.

La puntuación final es la suma de la puntuación del paso 1, del paso 2, y del paso 3 y de la resta de las penalizaciones, si procede.