**FACTORES ALIMENTARIOS**

**El almuerzo del recreo no ayuda a la situación, un donuts estresa más aún sus conductas**

**FACTORES INDIVIDUALES**

**Es impulsivo y quiere ver su problemas resuelto cuanto antes. Es impaciente y no sabe esperar. Exige su vuelta , ya , sin aclarar lo que ha pasado**

**FACTORES SOCIALES**

**El resto de compañeros/as quieren que tengan en cuenta su opinión. Se cruzan las conversaciones y no hay orden para hablar**

**FACTORES PATOLÓGICOS**

**Falta de control**

**FACTORES AMBIENTALES**

**Gritos, temperatura del ambiente, el calor del aula es un aliado del estrés, desorden, ruidos estresantes**

**FACTORES MANEJO**

**Dar la pauta con gesto, por ej, juntar las palmas de la manos para que se auto- observe y se controle con la respiración**

**TABLA AUTOREGISTRO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situación que provoca estréss** | **Respuesta fisiológica** | **Pensamientos** | **Emociones** | **Pensamientos alternativos** |
| Gestionar conflictos emocionales en el aula. Por ej, un alumno/a presenta una expresión de ira porque le han quitado un objeto | Tensión, agresividad en la voz, en los gestos, me pongo roja, sube la temperatura, palpitaciones muy rápidas. Enseñarles a saber mirar lo que les ocurre | Bloqueo, no jerarquiza lo importante de la información para poder solucionar el problema. Ideas confusas en el plan de intervención. Mensajes negativos de “no voy a ser capaz de conseguirlo” | Ira | Por qué no voy a ser capaz. Recordar otras situaciones semejantes que se han producido y que he solucionado con éxito.  Visualizar mensajes que me hagan ver que soy capaz de parar y relajarme. Observar mi cuerpo y ser consciente del dominio de mi tranquilidad |

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**

**Contexto:** Todo esto sucede en una clase de infantil. El manejo y control de nuestras emociones es muy importante para poder aprender otras cosas. Este contexto se tiene que transmitir a las familias, dado que la formación es más completa cuando se tiene una justificación teórica que justifica los aprendizajes.

Cuando surge el conflicto llamamos a la rana. Los niños/as incluidos aquellos que lo protagonizan, se ponen en cuclillas imitando la postura de la rana. Se centran en la respiración y cuando oyen un sonido metálico, dan un salto de rana. Su corazón se agita, la respiración también y les provoca unas sensaciones que hago consciente para auto-observarse.

**ALIMENTOS ANTIESTRÉS**

Hoy vamos hacer un juego de adivinar de qué alimento se trata. Con los ojos cerrados vamos a identificar el alimento. Les explico que los alimentos que tomamos nos influyen en cómo nos comportamos. El chocolate con leche nos altera, nos pone más nerviosos/as, el plátano nos ayuda a relajar.

A continuación les planteamos que podemos hacer la semana de los fruto secos, ya que son de esos alimentos que nos ayudan a estar tranquilos como la rana. Dedicamos un día a las nueces, otro a los anacardos, otro a las almendras y a las avellanas. El último día de la semana hacemos un mix y vamos aprendiendo a diferenciarlos por el sabor y texturas.

Educamos a las familias a través de los niños/as y les concienciamos de lo importante e influyente que es la alimentación para controlar algunos aspectos de conducta. En una nota dirigida a los padres/madres elaboramos una lista con alimentos recomendados y otra de alimentos que hay que mantener en la zona de peligro, procurando evitarlos o tomarlos muy de vez en cuando.

Muy interesante también es informarles sobre la importancia de aprender a manejar las emociones, siendo consciente de la respiración. Por eso sería positivo hablarles de la dinámica de la rana para que ellos afronten las situaciones de conflicto que pueden aparecer cuando están en casa.