

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Jhonatan Farías	GRADO	TERCERO
ASIGNATURA	Ética y cátedra por la paz		
Correo electrónico de contacto	Jhonatan.farias@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	23/03/2021	Fecha de entrega	26/03/2021
Tiempo de ejecución de la actividad	Una hora en ética y cátedra por la paz		
TEMA	Mantener la calma		

Contextualización

Soluciones para mantener la calma



Cómo mantener la calma bajo presión. ¿Cómo responde tu cerebro en momentos de crisis? ¿Cómo afrontas esas situaciones que te producen estrés? Una pelea con tu pareja, el atasco de camino al trabajo, la discusión con tu jefe, la pataleta de tu hijo/a, el

desprecio de tu compañero, la cola del supermercado, etc... Algunas veces nos enfrentamos a una situación difícil o conflictiva en la que es muy difícil mantener la serenidad. Seguro que alguna vez has vivido ese momento difícil en el que tu control emocional se desborda, pierdes los nervios y eres totalmente incapaz de tomar una decisión acertada. Puede, incluso, que si alguien te ha sacado de tus casillas explotes y solo deseas gritar y descargar tu furia en esa persona que te exaspera.

Este artículo trata sobre eso: Cómo afrontar las situaciones conflictivas en las que parece que todo nos sale mal, y ser capaz de mantener la calma en los momentos difíciles. Mairena Vázquez, psicóloga, te da 10 estos consejos y técnicas mentales que te ayudarán a mantener la serenidad ante cualquier situación.

1. Identifica las señales de alarma

Antes de nada, debes procurar estar alerta a las señales que nos manda el cuerpo ante situaciones de tensión y estrés. Es importante que sepas identificar cómo reacciona tu cuerpo en esas circunstancias para aprender a mantener la calma en momentos posteriores. Si crees que eres capaz de parar la situación, pararás la situación y podrás mantener la calma. Si eres capaz de controlar tu cabeza, más de la mitad de la batalla la tienes ganada

2. Respira y cuenta hasta 10

"1-2-3-4-5...9-10." Créeme cuando te digo que es preferible que te tomes tu tiempo para

contar números (ya sea hasta el 10 o hasta el 100) hasta relajarte. Así evitas decir o hacer cualquier cosa de la que luego te puedas arrepentir al mismo tiempo que calmas el sistema nervioso.

3. Distánciate por un momento de la situación

Cuando nos encontramos en una situación que nos genera malestar o nervios y necesitamos mantener la calma, una buena opción es alejarte de la situación e intentar tomar aire puro. Si además puedes aprovechar algún rayito de sol te ayudará aún más a mantener la serenidad.

Otra opción siempre que sea posible, es lavarte la cara con agua fría para hacer que la frecuencia cardíaca disminuya. Esto te ayudará a calmarte

4. Desconecta tu cerebro, piensa en otra cosa

Cuando estás en tensión y quieres mantener la calma... ¿Has probado a pensar en imágenes que te relajen? ¿Cuáles son los paisajes que te inspiran más sensación de paz y tranquilidad? Quizás si piensas en el mar, el sonido de las olas, la brisa que te llega,... te sea más fácil mantener la calma.

Intenta pensar en cualquier cosa que no sea el problema, tienes miles de opciones: Piensa en tus próximas vacaciones, conéctate a internet, visualiza un paisaje, ponte a leer ese libro que tanto te gusta, intenta recordar aquella situación tan graciosa que viviste hace poco,...

5. Analiza tu situación de manera objetiva

Cuando veas que no puedes más con esa situación que tanta rabia te da y tanto estrés te genera, cuando sientas que vas a explotar, cuando intentes por todos los medios mantener la calma pero no puedas,... sé objetivo.

Imagínate la situación que estás viviendo como si tú no estuvieras dentro de ella y el protagonista fuera otra persona. ¿Cómo lo verías? ¿Lo verías del mismo modo? Si el protagonista de esa historia te pidiera consejo, ¿qué le dirías? Seguro que si no tienes en cuenta las implicaciones emocionales, eres capaz de actuar de un modo distinto y mejor.

6. Cuidar tu alimentación puede ayudarte a controlar tus nervios

Comer de manera saludable es importante en todos nosotros ya que la alimentación influye tanto en nuestro cuerpo como en nuestro estado de ánimo. Descubre cómo le afecta al cerebro lo que comemos.

7. La naturaleza puede ser tu gran aliada

En momentos tensos y complicados, alejarte de la situación que te altera es muy importante para aclarar tu mente. Busca un lugar tranquilo donde te sientas cómodo y céntrate en pensar cualquier otra cosa que no sea aquello que te genera malestar.

8. La importancia del ejercicio físico

¿Cómo mantener la calma en situaciones complicadas? Muévete, activa tu cuerpo de cualquier manera. Pasear siempre es muy recomendable. Dar un paseo o incluso (dependiendo de tu forma física) salir a correr es una buena manera de desconectar de los problemas, liberar energía y mantener la mente despejada de las situaciones que nos generan malestar.

9. Perdona, olvida y mantén el sentido del humor

A veces, nos enfrentamos a situaciones en las que por diversas circunstancias, nos sentimos angustiados y culpables.

En estas ocasiones, si queremos mantener la calma, es crucial que seamos conscientes de los errores que hemos cometido y libres para poder perdonarnos a nosotros mismos y poder liberar de este modo la culpa. Si creemos que hemos cometido algún error, debemos saber perdonarnos y darnos una segunda oportunidad.

10. Date la enhorabuena

Ya sabemos que mantener la calma en cualquier circunstancia no es una tarea fácil. Requiere

de mucha paciencia, mucha práctica y ganas y fuerza de voluntad para no darse por vencido cuando parezca que la situación se nos va de las manos.

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza varios dibujos donde expliques las diferentes emociones por las cuales haz pasado.



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://blog.cognifit.com/es/como-mantener-la-calma-consejos/>
<https://www.youtube.com/watch?v=FOV78qPnwgo>

Criterios de Evaluación

Comprende qué es una norma y qué es un acuerdo. Entiende el sentido de las acciones reparadoras, es decir de las acciones que buscan enmendar el daño causado cuando se incumple una norma o acuerdo.