MANEJAR EL ESTRÉS

3
LECCIÓN

AGENDA

- Actividad inicial
- ¿De dónde viene el estrés?
- ¿Cómo es?
- Cómo eliminar el estrés
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes identificarán las fuentes de estrés en su vida.

Los estudiantes identificarán señales emocionales y de comportamiento del estrés.

Los estudiantes identificarán los métodos para manejar o eliminar el estrés.

Materiales necesarios

- Una hoja de papel de dibujo para cada estudiante, materiales de dibujo (Actividad inicial y Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Factores de estrés" para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial *(5 minutos)*

Anuncie que comenzará la clase de hoy con una prueba sorpresa. Pídales que saquen una hoja y un lápiz. En una secuencia bastante rápida, haga las siguientes tres preguntas:

- ¿En qué año comenzó la Guerra Civil?
- ¿Qué distancia hay entre la Tierra y el Sol?
- Acaban de entrar en una habitación llena de personas y perros. Allí hay un total de 72 piernas. ¿Cuántas personas y cuántos perros hay?

Después de decirles que terminó el tiempo, pregúnteles si se sienten estresados después de esta experiencia. Asegúreles que la prueba no fue real. Explique que situaciones como una prueba sorpresa pueden hacer que una persona se sienta nerviosa, tensa, molesta e incluso enojada. Estos sentimientos son señales de estrés. Explíqueles que, en la lección de hoy, hablarán sobre cómo reconocer y manejar el estrés.

Parte I ¿De dónde viene el estrés? *(20 minutos)*

Propósito: los estudiantes hacen dibujos para ilustrar el estrés e identificar la fuente en su vida.

1. Los estudiantes dibujan representaciones del estrés.

Pídales que piensen cómo se siente tener estrés. Distribuya hojas de papel de dibujo y dé unos minutos para que dibujen imágenes del estrés.

Después de uno o dos minutos, pregúnteles si dibujaron las imágenes en un entorno. Si no lo hicieron, sugiérales que agreguen entornos a los dibujos para mostrar dónde se produce el estrés.

2. Los estudiantes identifican las fuentes de estrés.

Centre la atención en lo que dibujaron. Pídales que elijan una palabra que describir las imágenes sobre el estrés y que la escriban. Pídales que nombren el lugar donde están situados los dibujos y que escriban una o dos palabras que indiquen qué produce estrés.

Explique que el estrés es tensión o sensación de presión o ansiedad. Señale que se puede producir cuando personas, eventos o situaciones nos hacen sentir indefensos o fuera de control. Diga: "Veamos los ejemplos".

Dibuje tres columnas en la pizarra y nómbrelas "Sentimientos", "Lugares", "Causas". Pídales que compartan las palabras que escribieron para describir las imágenes. Escriba las respuestas en la columna "Sentimientos". Luego, pídales que digan dónde están situadas las imágenes. Escriba estas respuestas en la columna "Lugares". Proceda de la misma manera con las causas de estrés que identificaron los estudiantes.

3. Los estudiantes hacen observaciones.

Pídales que revisen la lista y que identifiquen las principales fuentes de estrés que son comunes en la vida de todos. Escriba sus respuestas en la pizarra. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que identifiquen dichas fuentes, como las siguientes:

- Escuela (tareas, pruebas y calificaciones)
- Padres (expectativas de comportamiento y logros)
- Amigos y compañeros (presiones sobre el comportamiento, las relaciones y la conformidad)

Señale que muchas de estas opciones no son estresantes en sí, pero pueden volverse fuentes de estrés por cómo las percibimos. Por ejemplo, las pruebas generalmente son estresantes cuando no estamos preparados. Si estamos preparados, podemos sentirnos un poco nerviosos, pero probablemente no nos sentiremos estresados.

Explique que, si pueden identificar lo que los hace sentir estrés, pueden aprender a hacerle frente e incluso convertirlo en algo positivo en lugar de negativo.

Parte II ¿Cómo es? *(10 minutos)*

Propósito: los estudiantes identifican señales emocionales y de comportamiento del estrés.

1. Los estudiantes identifican las señales de comportamiento del estrés.

Señale que, en las imágenes, dibujaron cómo se siente el estrés. Desafíelos a analizar las imágenes y describir cómo estos sentimientos pueden afectar la apariencia exterior. (*Los estudiantes pueden responder: hiperactividad, estar inquietos, comerse las uñas, reírse o hablar demasiado fuerte, ser prepotentes y agresivos, quedarse callados y retraídos, hacer crujir los nudillos, hacer garabatos en lugar de prestar atención*).

Explique que todos estos comportamientos son señales físicas de estrés. Haga la observación de que todos reaccionan de manera diferente ante el estrés, tanto física como emocionalmente.

2. Los estudiantes identifican las señales emocionales del estrés.

Dirija la atención de los estudiantes a la lista de "Sentimientos" en la pizarra y explique que las señales emocionales del estrés no pueden detectarse tan fácilmente. Desafíelos a agregar otras señales emocionales del estrés si la lista no es inclusiva. La lista debe reflejar señales como sentirse enojado, nervioso, preocupado, asustado, afligido, presionado, tenso, ansioso, molesto, indefenso, frustrado, etc.

Explique que ciertos comportamientos y sentimientos son indicaciones de situaciones estresantes. Dígales que estas indicaciones les dirán cuando está ocurriendo una situación estresante. Cuando la reconozcan, podrán empezar a abordar el estrés. Dígales que hay cosas que pueden hacerpara reducir o aliviar los sentimientos de estrés en estas situaciones.

Parte III Cómo eliminar el estrés *(15 minutos)*

Propósito: los estudiantes aprenden sobre los métodos para manejar o eliminar el estrés y eligen algunos.

1. Los estudiantes identifican factores personales de estrés.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Factores de estrés". Dirija la atención de los estudiantes hacia la columna "Generadores de estrés" y pídales que marquen los factores que se aplican a ellos. Pídales que agreguen al final de la columna otros factores que les hagan sentir estrés.

Después de unos minutos, señale la columna "Señales de estrés". Pídales que marquen los comportamientos que se apliquen a ellos y enumeren otras reacciones personales ante el estrés al final de la columna.

2. Los estudiantes intercambian ideas sobre las maneras de manejar el estrés.

Pídales que piensen en las maneras en que pueden evitar sentirse estresados. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que revisen lo que aprendieron sobre la importancia de la salud y la aptitud física, y de qué manera se relaciona con el bienestar general. (*Los estudiantes pueden responder: los alimentos que consumen afectan su nivel de energía. Si no se alimentan bien, no podrán lidiar muy bien con las presiones y los problemas diarios. La cantidad de horas de sueño afecta su estado de ánimo, su nivel de energía y su rendimiento. Si no duermen lo suficiente, probablemente se estresen más de lo que deberían. El ejercicio aumenta la energía, hace que sean más fuertes física y emocionalmente, y alivia la tensión y el estrés. Realizar más ejercicio equivale a tener menos estrés*).

Pídales que intercambien ideas sobre las técnicas de relajación que puede ayudarlos a controlarse en situaciones estresantes. (*Los estudiantes pueden responder: contar lentamente hacia atrás desde el cinco. Respirar hondo tres veces mientras se inclinan para atarse un zapato o subirse un calcetín. Dar un paso hacia atrás. Estirar. Tomarse un tiempo para relajarse, pensar y recuperar la calma. Llamar a un amigo y desahogarse. Hablar sobre la situación con alguien en quien confíen y pedirle consejos. Leer un poema, su libro favorito o una revista. Crear un plan de acción para evitar el estrés, por ejemplo, planificar estudiar para las pruebas*).

Recuérdeles que el estrés proviene de nuestras reacciones a una situación, no de la situación en sí. Por lo tanto, siempre debemos reconocer las situaciones estresantes y estar preparados para lidiar con ellas.

3. Los estudiantes eligen maneras de manejar el estrés.

Dirija nuevamente la atención a la hoja de actividades "Factores de estrés" y asigne tiempo para que completen la columna del medio. Haga hincapié en que deben elegir cosas que puedan hacer y que harán. Sugiera que guarden esta hoja de actividades en la carpeta y la consulten de vez en cuando. Además, sugiera que la actualicen de manera periódica.

Conclusión *(2 minutos)*

Pregúnteles si las situaciones estresantes son inusuales. Pídales que identifiquen maneras de lidiar con el estrés. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Reconocer lo que causa estrés es el primer paso para hacerle frente.
- Nuestros comportamientos y sentimientos son indicaciones de situaciones o eventos estresantes. Es importante escucharlos.
- Ustedes tienen el poder de reducir o aliviar el estrés en su vida.

Evaluación del estudiante

1. Enumera algunas de las señales físicas y emocionales que indican que alguien está estresado. Enumera la mayor cantidad posible.
2. Enumera tres cosas que puedes hacer para aliviar el estrés.
3. Describe algo de tu vida que te provoque estrés y tres cosas que puedes hacer para reducir dicho estrés.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Estoy convencido de que la vida es así: un 10% es lo que me pasa y un 90% es cómo reacciono ante ello". -Charles Swindoll

Indique a los estudiantes que desarrollen una lista de eventos estresantes que hayan ocurrido hoy. Pídales que asignen un nivel de estrés a cada evento (de uno a 10, donde 10 es el más estresante) y comparta sus respuestas con la clase. Analice la idea de que el mismo evento puede desencadenar diferentes reacciones en las personas.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que lean las páginas 347-348 de *Speaker's Sourcebook II* de Glenn Van Ekeren a fin de conocer 10 sugerencias para reducir el estrés. Divida la clase en pequeños grupos y asigne a cada grupo una de las técnicas. Pida a los grupos que preparen y presenten un juego de roles en el que los estudiantes de la escuela media ponen en práctica sus técnicas.

Haga que los estudiantes ensayen sus juegos de roles y los compartan con la clase.

Escribir en el diario

Analice la escritura como una oportunidad de descargar las frustraciones y aclarar los problemas. Pida a los estudiantes que usen sus diarios para este propósito al menos una vez durante la semana.

Indique a los estudiantes que compartan su trabajo con un compañero o maestro de su elección.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que busquen en Internet dichos que los ayuden a manejar el estrés.

Pida a los estudiantes que diseñen carteles que incorporen sus citas o proverbios elegidos. Exhiba los carteles alrededor del aula.

Tarea

Durante una semana, pida a los estudiantes que conserven una lista de situaciones que los haga sentir estresados y lo que hicieron para relajarse (p. ej., meterse en problemas y luego llamar a un amigo para desahogarse).

Pida a la clase que cree un gráfico de los recursos para calmar el estrés utilizados con más frecuencia y analicen cuál funciona mejor.

Recursos adicionales

Invite a un orador invitado (p. ej., un profesor de gimnasia, un psicólogo escolar, un instructor de aeróbic) para que muestre ejercicios que reducen el estrés y responda preguntas sobre cómo manejarlo.

Pida a los estudiantes que hagan una lista de los pasos que deben realizar para reducir el estrés.

FACTORES DE ESTRÉS

Generadores de estrés

- ☐ pruebas
- ☐ problemas familiares
- ☐ actividades secretas
- ☐ miedo al peligro
- ☐ peleas
- ☐ confrontaciones
- ☐ divorcio
- ☐ amistades
- ☐ valores personales
- ☐ problemas en la escuela
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Pueden provocar

Formas de reducir o mitigar el estrés

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Señales de estrés

- ☐ dolor de cabeza
- ☐ enojo
- ☐ comer o dormir muy poco
- ☐ comer o dormir demasiado
- ☐ falta de energía e interés
- ☐ intolerancia
- ☐ frustración
- ☐ retraimiento
- ☐ poca concentración
- ☐ tensión
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

OVERCOMING OBSTACLES®

overcomingobstacles.org

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES