

## AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Es estrés o no?
- Quitar el estrés
- Análisis
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

### Objetivos

Los estudiantes identificarán las fuentes y los síntomas de estrés.

Los estudiantes identificarán maneras de controlar y reducir el estrés.

### Materiales necesarios

- Tres copias de la hoja de actividades "¿Es estrés o no?" (Actividad inicial y Parte I)
- Un diccionario (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Situaciones estresantes" o una hoja de papel en blanco que haya doblado y desplegado para hacer 10 o 12 casillas (Parte II)

---

## Actividad inicial (3 minutos)

Antes de comenzar, entregue a tres alumnos que les guste actuar copias del diálogo de la hoja de actividades "¿Es estrés o no?" para que practiquen en silencio.

En la pizarra, escriba la palabra "estrés". Dibuje un círculo alrededor para comenzar una red de palabras. Explique las redes de palabras a los estudiantes que no estén familiarizados con este tipo de organizador. Pídales que asocien libremente las palabras que se relacionan con la palabra "estrés" mientras escribe sus respuestas en el área que rodea el círculo.

Analice las ideas de los estudiantes y concluya que el estrés es una gran parte de nuestra vida cotidiana. Explique que la lección de hoy los ayudará a reconocer y manejar el estrés.

---

## Parte I ¿Es estrés o no? (10 minutos)

*Propósito:* los estudiantes definen "estrés" y las maneras en que nuestras percepciones de las situaciones determinan si estamos estresados o no.

### 1. Los estudiantes definen "estrés".

Pídale a un voluntario que busque la palabra "estrés" en el diccionario. Enumere las diversas definiciones en la pizarra. Haga que los estudiantes identifiquen las definiciones con las que estén más familiarizados. (*Los estudiantes deberían responder: tensión, presión, desgaste mental o físico*).

### 2. Tres estudiantes realizan un diálogo para la clase.

Explique a la clase que van a ver una breve representación sobre el estrés. Recuérdeles que tengan en mente la definición de "estrés".

Indique a los tres estudiantes que eligió durante la actividad inicial que realicen el diálogo para la clase.

### 3. Los estudiantes reconocen que nuestras percepciones de las situaciones determinan si estamos estresados.

Cuando el diálogo esté completo, pregúnteles si pensaron que la prueba era estresante. Guíe a los estudiantes para comprender que la prueba fue estresante para Eddie, pero no para Dominique. Haga que los estudiantes identifiquen las razones por las cuales este fue el caso. (*Las respuestas de los estudiantes incluirán que Eddie no estaba preparado para el examen, mientras que Dominique sí*).

Señale que las actitudes de los estudiantes con respecto al examen fueron diferentes. Guíe a los estudiantes para darse cuenta de que esa actitud es un factor importante en la forma en que percibimos el nivel de estrés que implica una situación. La mayoría de las situaciones no son estresantes en sí mismas: es cómo las *percibimos* lo que determina el estrés.

---

### Parte II Quitar el estrés (20 minutos)

*Propósito:* los estudiantes identifican situaciones que causan estrés.

#### 1. Los estudiantes intercambian ideas sobre situaciones que les resultan estresantes.

Pida que hagan una lista de las situaciones que consideran estresantes. Escriba sus ideas en la pizarra. Además, pídale a un voluntario que escriba las situaciones en la hoja de actividades "Situaciones estresantes" o en la hoja de papel que anteriormente dobló para crear las casillas. Haga que el voluntario escriba una situación en cada cuadro.

#### 2. Los estudiantes identifican síntomas de estrés.

Refiera a los estudiantes a una situación en la pizarra. Pida que describan cómo se sienten cuando ocurre esa situación. Incentívelos a considerar sus reacciones emocionales y físicas. (*Los estudiantes pueden responder: tensión, respiración acelerada, pérdida de sueño, sueño excesivo, depresión, enfermedad, ira, comer demasiado o no lo suficiente*).

Explique que estas respuestas pueden ser síntomas de estrés y que aprender a reconocer estos síntomas puede ayudarnos a reducir el estrés.

#### 3. Los estudiantes trabajan en grupos y se preparan para representar situaciones estresantes.

Divida la clase en grupos de tres o cuatro. Pida al estudiante voluntario que corte la hoja de actividades o el papel doblado en pedazos para que haya una situación en cada pieza. Coloque los papeles en una bolsa o caja. Haga que cada grupo elija al azar una situación estresante para representar.

Indique a los estudiantes que incluyan lo siguiente en los juegos de roles:

- Identificar y describir la situación estresante mediante la actuación.
- Mostrar los síntomas de estrés.
- Mostrar cómo y por qué las percepciones de un personaje sobre la situación contribuyen a que sea estresante.

Explique a los estudiantes que no necesitan mostrar una resolución para la situación en este momento.

Dé a los estudiantes cinco minutos para preparar sus juegos de roles.

#### **4. Los estudiantes realizan sus juegos de roles.**

Haga que los estudiantes realicen sus juegos de roles para la clase.

---

### **Parte III Análisis (15 minutos)**

*Propósito:* los estudiantes analizan los juegos de roles y sugieren técnicas para manejar o reducir el estrés.

#### **1. Los estudiantes intercambian ideas sobre algunas técnicas para controlar el estrés.**

Explique que ahora van a sugerir formas de controlar o reducir el estrés que vieron en los juegos de roles.

Pida que sugieran algunas técnicas comunes para controlar o reducir el estrés. *(Los estudiantes deben responder: estar preparados, mantenerse saludables, hablar de ello, dar un paseo, desglosar las tareas grandes en partes más fáciles de manejar, respirar hondo, visualizar lugares que nos den tranquilidad, hacer ejercicio, pensar en el "panorama general").*

#### **2. Los grupos analizan los juegos de roles.**

Explique a los estudiantes que ahora van a sugerir maneras apropiadas de manejar las situaciones estresantes que retrataron en sus juegos de roles. Asigne a cada grupo uno de los juegos de roles que realizó otro grupo.

Dé a los estudiantes ocho minutos para discutir las siguientes preguntas:

- ¿Por qué se percibió la situación como estresante?
- ¿Qué técnicas de control del estrés podrían ser útiles?

Cuando hayan terminado, haga que los grupos compartan sus análisis con la clase.

---

### Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que identifiquen técnicas para reducir el estrés que puedan aplicar a su propia vida. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- La mayoría de las situaciones no son estresantes en sí mismas: es cómo las percibimos lo que determina el estrés que sentimos.
- Reconocer los síntomas de estrés puede ayudarnos a reducir el estrés.

### Evaluación del estudiante

---

1. Define "estrés".
2. Enumera tres signos físicos y tres signos emocionales de estrés.
3. Enumera tres técnicas para manejar tu estrés.
4. Describe una situación estresante en tu vida. ¿Qué puedes hacer para que esta situación sea menos estresante?

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Usar citas

---

"Cuando una puerta de la felicidad se cierra, otra se abre: pero a menudo miramos tanto la puerta cerrada que no vemos la que se nos ha abierto". -Helen Keller

Analice el papel de la aceptación y la flexibilidad para reducir el estrés.

### Abordar múltiples estilos de aprendizaje

---

Pida a los estudiantes que compilen una guía de recursos de consejos para controlar el estrés. Los estudiantes pueden contribuir con información de revistas de interés juvenil o libros de referencia para adultos. Use un fichero para separar esta información por categorías.

Pida a los estudiantes que escriban sus consejos favoritos en una ficha para poder ir con ellos a donde sea que vayan.

### Escribir en el diario

---

Haga que los estudiantes usen el siguiente mensaje para comenzar a escribir sus diarios: "¡Estrés! Tengo mucho. Por ejemplo...". Haga que identifiquen síntomas de estrés, desarrollen un plan personal de técnicas para reducir el estrés e identifiquen dónde obtener ayuda con problemas difíciles.

Discuta las fuentes de estrés comunes a los estudiantes en la clase.

### Usar tecnología

---

Muestre un video de relajación o de estrés. Analicen juntos los elementos del video y las sugerencias que ofrece.

Haga que los estudiantes creen sus propios videos sobre desencadenantes del estrés.

### Tarea

---

Pida a los estudiantes que realicen una prueba para descubrir su "cociente de molestia". (Consulte las páginas 21-24 de *Urban Ease: Stress-Free Living in the Big City* por Allen Elkin, PhD o indique a los estudiantes que hagan su propio cuestionario).

Discuta los resultados de la prueba en clase. Hable sobre cómo las personas responden de manera diferente a los eventos estresantes. Los estudiantes podrían dar la prueba a un miembro de la familia y discutir si sus estilos de afrontamiento son iguales o diferentes.

### Recursos adicionales

---

Invite a un orador invitado experto en un método particular de relajación (p. ej., meditación, yoga, tai chi) o un deporte tradicional para demostrar y debatir sobre su área de experiencia y cómo reduce el estrés.

Haga que los estudiantes escriban sobre la actividad y si parece probable que la estrategia les funcione.

# ¿ES ESTRÉS O NO?

El siguiente diálogo tiene tres personajes:

- Maestro
- Eddie
- Dominique

Practica el diálogo varias veces antes de presentarte frente a la clase.

*Durante alrededor de 30 segundos, los dos estudiantes se sientan en los escritorios en el frente del aula. Eddie revuelve frenéticamente los papeles e intenta estudiar para la prueba de historia. Dominique está sentada tranquila y parece relajada, tal vez está leyendo un libro. El maestro ingresa en el aula y camina hacia su escritorio en la esquina mientras habla.*

**MAESTRO:** Bien, clase, es momento de la prueba de historia. Necesito que quiten todo lo que hay en los escritorios.

**EDDIE:** (sigue revolviendo las cosas y se dice a sí mismo) Una vez más... Bien, ¿quién fue el presidente durante la Gran Depresión?

**MAESTRO:** Eddie, ¿me escuchaste? Es momento de la prueba. Quita todo lo que tienes en el escritorio. (El maestro empieza a organizar algunos papeles).

**DOMINIQUE:** (a Eddie) Ey, ¿qué te preocupa tanto? Esto será pan comido.

**EDDIE:** ¿Qué quieres decir que será pan comido? Necesito, al menos, una B en esta clase para poder jugar este año, y si no me va bien en esta prueba, nunca la obtendré.

**DOMINIQUE:** Bueno, yo también tengo que obtener una buena nota en esta clase. Es un requisito importante para la universidad a la que quiero ir. Pero no me ves volviéndome loca.

**MAESTRO:** (nuevamente prestando atención a los estudiantes) Clase, no puedo empezar la prueba hasta que todos hayan quitado las cosas de los escritorios.

**DOMINIQUE:** (a Eddie) ¡Dale! ¡Quiero empezar!

*Eddie mira con una expresión de pánico.*

# SITUACIONES ESTRESANTES
