

Lección 7: Trabajar con el estrés

El estrés es una emoción muy frecuente en las y los estudiantes. En algunos casos puede ayudarles a mejorar su atención, motivación o energía. Sin embargo, cuando es muy intenso puede convertirse en un verdadero problema afectando su salud física y mental.

Objetivo: Reconocer el estrés (expresiones faciales, sinónimos y situaciones que lo causan) y conoce formas constructivas de manejarlo.

Nivel: Secundaria

Materiales: Una imagen de una situación estresante, por ejemplo, estudiante en un examen o antes de una exposición.

Duración: 1 h

Modalidad: Equipo

Reflexión para la o el docente: Conteste las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué situaciones le producen estrés? ¿Qué pensamientos tiene? ¿Qué hace cuando esto ocurre?
- b) Conecte con sus estudiantes: ¿Qué situaciones o actividades producen estrés a sus estudiantes? ¿Qué hace para evitar esas situaciones o cómo las maneja cuándo tiene que enfrentarlas? ¿Cuáles son sus formas habituales de reaccionar? ¿Ha intentado ponerse en los zapatos de sus estudiantes cuando se estresan para intentar conocer lo que sienten y piensan? ¿Cuál considera que es el impacto del estrés en su desempeño académico?

Instrucciones (2 min)

1. Comente a sus estudiantes que en esta lección vamos a empezar a trabajar con una emoción muy común, que a veces puede causarnos problemas (no mencione por el momento de qué emoción se trata). Van a tratar de adivinarla usando una imagen que les va a mostrar.

Antes de comenzar la clase debe preparar la imagen. Para ello, cúbrala completamente dejando visible solamente la cara de la persona estresada.

A lo largo de la lección va a destapar otra parte de la imagen (a modo de adivinanza). Trate de que sea una parte que cuente una historia por sí misma. La imagen se va develando de a poco, ayudando a niñas y niños a desarrollar su pensamiento crítico mediante la observación, la inferencia y la elaboración de hipótesis sobre cuál puede ser la situación de estrés representada en la imagen.

Si dispone de tiempo, puede repetir el ejercicio con dos o tres imágenes más.



Apertura (13 min)

Conectar el tema con los intereses de las y los estudiantes

2. Muestre a sus estudiantes la imagen preparada, donde solo está visible la cara de la persona estresada. Pregunte: ¿Qué emoción siente la persona de la imagen?



Las respuestas pueden ser variadas. Además de estrés, sus estudiantes pueden mencionar nerviosismo, preocupación, angustia, miedo, ansiedad, etc. Todas las opciones son correctas.

Cuando sentimos alguna emoción, esta se manifiesta con expresiones faciales características, por eso podemos identificarla. Esto también nos ayuda a reconocer qué emoción está sintiendo otra persona y a actuar constructivamente de acuerdo con esta información para intentar ayudarla.

3. Comente que la persona de la imagen siente estrés, lo cual puede incluir varias de las emociones que nombraron. El estrés es una de las formas en que nuestro cuerpo se prepara para afrontar algún desafío o situación importante con atención, energía y fuerza. En ese sentido, el estrés es muy bueno.

Pero en otras ocasiones el estrés puede ser muy intenso y abrumador. Incluso nos puede traer problemas de salud. Por ello es muy importante identificarlo y aprender algunas técnicas para lidiar con él.

¿Recuerdan alguna situación que les haya causado estrés?, ¿cómo se sentían en ese momento? Permita algunas intervenciones.



Desarrollo (30 min)

Momento de atención

4. Las y los estudiantes realizan un ejercicio del Apéndice para calmarse y enfocar su atención.

Develar la imagen

5. Aproveche la imagen (sin destapar todavía ninguna otra parte) y pregunte a sus estudiantes cómo se siente el estrés en el cuerpo.

Cuando el estrés es muy intenso, también lo son sus sensaciones corporales. Entre ellas: dolor de estómago, de cabeza y de espalda. Otros síntomas son: trastornos del sueño o de la alimentación, pérdida de la memoria, etc. Conocerlos ayuda a las personas a identificarlo.

Si dispone de tiempo, puede presentar a las y los estudiantes una silueta humana y pedirles que identifiquen, de manera libre, las sensaciones corporales causadas por el estrés. Posiblemente les ayude pensar en una situación personal en la que lo hayan experimentado.

6. Pregunte: ¿Por qué creen que la persona de la imagen se siente así? Permita que las y los estudiantes formulen hipótesis. De esta manera desarrollan el pensamiento crítico, a la vez que reconocen causas que en general producen estrés.



7. Debele, una por una, las partes tapadas de la imagen que previamente preparó. En cada parte que descubra, repita la pregunta: ¿Por qué creen que la persona de la imagen se siente así?



Cierre (15 min)

Revisar lo aprendido

8. Pregunte: ¿Qué se quedan de esta lección? Recuperen lo visto en relación con los siguientes elementos del estrés: expresiones faciales, sinónimos, situaciones que lo causan, síntomas y situación personal de estrés.
9. Pida a sus estudiantes que representen a un niño estresado.

Maneras saludables de lidiar con el estrés

10. Divida el pizarrón en dos partes. Con apoyo del grupo, anote de un lado estrategias constructivas para manejar el estrés y del otro, maneras no constructivas.

Maneras constructivas de lidiar con el estrés: hacer ejercicio, caminar en la naturaleza, alimentarse bien, dormir adecuadamente, hablar con una amiga o amigo, dibujar, relajarse (usar las PARAR y las técnicas presentadas en el Apéndice).

Maneras poco constructivas: Consumir sustancias tóxicas (bebidas alcohólicas, drogas, fumar, etc.), comer en exceso, dormir todo el día, enojarse, jugar videojuegos y no atender a las tareas que tenemos que hacer, etc.



Para seguir practicando durante la semana: Revisen frecuentemente las formas constructivas de lidiar con el estrés. Trabajen en identificar situaciones personales de estrés e imaginen qué estrategia les ayudaría en caso de que se repitiera esa situación.

Actividades complementarias: Ingrese a la dirección:

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional2.html>, y aplique la lección que se encuentra en Autorregulación/Regulación de las emociones.

