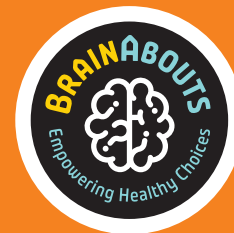


Sobre el Estrés - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

- **Ver el Vídeo:**

Sin emplear ninguna Estrategia:
5 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo):
10-15 minutos

- **Actividades con los Alumnos:**

Anotación en Mi Diario: 5-10 minutos

Actividad Grupal: 15-20 minutos

Actividad Individual: 10-15 minutos

¡Quiero Saber Más! 20-30 minutos

- **Concurso «Cerebritos»:** 5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

- **Antes de ver el vídeo (3-5 minutos):**

- Pide a los alumnos que completen el «**Hazlo ahora**» para poneros en marcha.
- Pide a los alumnos que «**formen pareja y compartan**» con otro compañero y/o que tengan un debate en clase.
- Recuerda a los alumnos que **vean la guía antes de ver el vídeo** para saber qué información van a recibir.

- **Mientras veis el vídeo (3-5 min):** páralo de vez en cuando para comprobar que lo están entendiendo. Puedes pedir a algunos alumnos que respondan a alguna Pregunta de Comprobación (PC) de forma individual o grupal.

- **Para el vídeo para introducir la PC #1:**

¿Cuál es la diferencia entre el estrés bueno y el malo?

- **Para el vídeo para introducir la PC #2:**

¿Cómo puede serte de ayuda recordar «CHEIS» cuando estés estresado?

Continúa en la otra cara

Sobre el Estrés - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Actividades con los alumnos (opciones):

- **Anotación en Mi diario (5-10 minutos):**

a. Acuérdate de la última vez que te sintieras estresado y no emplearas ninguna de las habilidades para afrontar los problemas de forma positiva. ¿Cuál fue el resultado? Y ahora acuérdate de otra en la que sí lo hiciste. ¿El resultado fue diferente?

- **Actividad individual (10-15 minutos):**

a. Materiales necesarios: folleto de Recursos para Alumnos, o papel y lápiz/bolígrafo.

b. Instrucciones: coloca las palabras del banco sobre el lugar del cuerpo en que suele producirse cada efecto cuando estamos estresados. Añade más palabras o completa la imagen con tus dibujos si se te ocurre alguno más.

c. Criterios de corrección: los alumnos demuestran con sus repuestas que conocen los efectos que provoca el estrés en nuestro cuerpo.

- **Actividad Grupal (15-20 minutos):**

a. Materiales necesarios: folleto de Recursos para Alumnos o nada.

b. Instrucciones: completa con tu grupo el gráfico de abajo con cada palabra que describa los efectos positivos (añade «+») y negativos (-) del estrés. Después, poned en común la frase que mejor resuma la habilidad para afrontar los problemas de manera cuando estamos estresados.

- Hacer grupos de 3-5 alumnos y sacarlos a presentar a todos ellos o solo a algunos.

c. Criterios de corrección: los alumnos demuestran su conocimiento de los efectos positivos y negativos del estrés y de las habilidades para gestionarlo de forma positiva.

- **Actividad «¡Quiero saber más!» (15-20 minutos):**

a. Materiales necesarios: papel y lápiz/bolígrafo.

b. Instrucciones: habla con los miembros de tu familia para que te cuenten como manejan ellos el estrés y anótalo.

c. Criterios de corrección: los alumnos demuestran que saben identificar cuáles son las causas del estrés y qué habilidades para gestionarlo positivamente debemos emplear.

- **Concurso «Cerebritos» - Respuestas (5-10 minutos):**

1. Falso.
2. B. El sistema límbico.
3. D. Todas las anteriores.
4. A. No contar que estás estresado e ignorarlo.
5. Respuesta abierta: tensión, presión, incomodidad o exaltación, etc.