

# Sobre el Estrés - Nivel 2

## 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: 6 minutos  
Empleando las Estrategias (ver abajo): 10 minutos

### Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «Toma nota!»: 10 minutos  
2ª Actividad Grupal 10 minutos  
3ª Actividad de Profundización: 15 minutos

### Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos

## Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

### Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

- Haz que los alumnos «se tiren a la piscina» (participen sin tener que levantar la mano) para ir calentando entorno a la pregunta: «¿Qué cosas provocan más estrés a los adolescentes de tu edad?».
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan en clase entorno esa pregunta: «¿Cómo sueles gestionar y aliviar tu estrés?».

### Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan. Pueden completar las respuestas del Concurso mientras ven el vídeo o después de haberlo visto.



# Sobre el Estrés - Nivel 2

## Guía de Actividades para Profesores



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

1. Los cinco principales factores de estrés para los adolescentes incluyen todos los siguientes EXCEPTO: (Respuesta: a. dibujos animados).
2. \_\_\_\_\_ es una parte del cerebro que está constantemente buscando en el entorno cosas que percibimos como estresantes. (Respuesta: d. amígdala)
3. La hormona del estrés se llama \_\_\_\_\_. (Respuesta: cortisol)
4. Sentirse estresado y para dejar de hacerlo, evitar hacer frente al origen del estrés o al estrés mismo se denomina «afrentamiento \_\_\_\_\_». (Respuesta: d. evasivo).
5. Hacer frente de cara a los problemas que tenemos, intentando encontrar soluciones incluso cuando es difícil y nos cuesta hacerlo, se denomina «afrentamiento \_\_\_\_\_». (Respuesta: c. activo)

### Actividades con los Alumnos:

#### 1ª Actividad «¡Toma nota!»: (10 minutos)

- a. **Materiales:** diario o cuaderno o papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** perdonarse a uno mismo significa comprender que somos humanos y por definición, imperfectos. Mostrar compasión por uno mismo es tranquilizarse y darse ánimos cuando estamos atravesando dificultades emocionales. Pide a los alumnos que escriban dos frases que puedan emplear para darse ánimos o como mantra personal cuando estén atravesando una dificultad que sea resultado de algún error provocado por nuestra imperfección.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos escriben dos frases que les animan cuando enfrentan dificultades.

#### 2ª Actividad Grupal: (10 minutos)

- a. **Materiales:** ninguno.
- b. **Instrucciones:** divide la clase en grupos de 3 a 5 alumnos. Pide a cada miembro del grupo que comparta cosas o momentos en los que se siente estresado y las estrategias que utiliza para afrontarlos. Cada miembro del grupo practica la escucha activa y expresa cómo daría su apoyo a los otros miembros. Si hay un factor estresante para el que un miembro del grupo no tiene una habilidad de afrontamiento, pide a los otros miembros que le sugieran algunas.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de conversar adecuadamente y de hablar entorno a los factores estresantes y de qué habilidades de afrontamiento emplean.

#### 3ª Actividad de Profundización: (15 minutos)

- a. **Materiales:** diario, cuaderno y/o cartulina, bolígrafos, rotuladores y/o lápices de colores.
- b. **Instrucciones:** C.H.E.I.S (H.A.L.T.S. en inglés) es un acrónimo que nos recuerda que debemos preguntarnos si estamos cansados, hambrientos, estresados, irritados o solos. Pide a los alumnos que creen su propio acrónimo para acordarse de sus habilidades de afrontamiento y que hagan algo decorativo con él.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos escriben un acrónimo de al menos 3 letras formado por la inicial de sus habilidades de afrontamiento correspondientes.