



GUÍA DE ACTIVIDADES

NOMBRE	CURSO: 3° medio
FECHA:	TIEMPO PEDAGÓGICO: 45 minutos

PROFESOR: Ignacio Figueroa Rossel
UNIDAD TEMÁTICA: Crecimiento Personal
SUBUNIDAD 1: Busco mi bienestar
O.A. 1: Desarrollar estrategias para manejar adecuadamente la ansiedad y el estrés
O.A. 2: Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana.
HABILIDADES: Introspección, pensar críticamente, escucha activa.

DATE UN RESPIRO

Inicio: En familia, con amigos, por videollamada, o de alguna forma colectiva reunirse para poder desarrollar la actividad. Puede ser en la sobremesa, o en algún momento de reunión con más personas. Lo importante es que haya confianza entre los que realizarán la actividad.

Idealmente, poner música ambiente relajante que sea del gusto de todos. Cerrarán sus ojos durante unos minutos e intenten percibir sus sensaciones.

Desarrollo: En círculo, los integrantes:

- 1) Elaborarán una lista de situaciones o acciones que habitualmente los y las estresan, como por ejemplo una prueba.
- 2) Luego, harán una lista con los signos o señales que experimentan cuando están estresados. Por ejemplo, cansancio, dolor de cabeza, mareo, etc.
- 3) Se debe aclarar que para reducir el estrés es necesario darse cuenta y aceptar lo que está sucediendo, en vez de negarlo mediante frases como “Esto se va a pasar solo” o “Es solo hoy”. Solo asumiendo este estado se pueden tomar medidas para manejarlo y disminuirlo. Por esto es clave el segundo paso, aceptando que “estoy estresado/a”.
- 4) Cada integrante realizará una lista de medidas y estrategias saludables para bajar el estrés, siguiendo esta idea:
 - Marcar las estrategias que han llevado a cabo.
 - Agregar estrategias que no están en la lista, pero que consideran efectivas.
 - Encerrar en un círculo una o dos estrategias que les gustaría probar y poner en práctica en sus vidas.

Cierre: Una vez realizada la actividad y todas las preguntas se hayan respondido, deben realizar algún compromiso para reducir el estrés en la vida cotidiana.

Por ejemplos: “Yo, de ahora en adelante, quiero cuidar mi cuerpo durmiendo mejor o deteniéndome cuando estoy cansado/a”.