

Guía docente de la situación de aprendizaje
La ansiedad y estrés

1.º y 2.º ESO / FP de Grado Básico





Índice

1. Presentación	3
2. Punto de partida	3
3. Descripción	3
4. Justificación	4
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje. .	5
5.1. Tabla resumen	7
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje	8
6.1. Tabla resumen	10
7. Interdisciplinariedad	10
8. Indicaciones de las actividades	11
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?	11
Apartado 2. ¿Estoy nervioso, estresado, ansioso?	12
Actividad 1	12
Actividad 2	13
Actividad 3	14
Actividad 4	15
Apartado 3. Parar y respirar hondo	15
Actividad 1	16
Actividad 2	17
Actividad 3	18
Apartado 4. Técnicas para mantener a raya el estrés y la ansiedad	19
Actividad 1	19
Actividad 2	20
Actividad 3. QuExt	21
Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?	22
Actividades 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7. Evalúate	22
Actividad. Para terminar	23
9. Resumen final	25



1 Presentación

- ▶ **Título:** La ansiedad y estrés
- ▶ **Etapas:** Secundaria
- ▶ **Curso:** 1.º y 2.º de ESO / FP grado básico
- ▶ **Temporalización:** Dos sesiones completas de 60 minutos.
- ▶ **Producto final o evidencias:** Sesión de yoga.
- ▶ **Espacio:** Aula o gimnasio en algunas de las actividades.
- ▶ **Agrupamientos:**
 - Trabajo individual (TIND)
 - Trabajo en parejas (TPAR)
 - Pequeños grupos (PGRU)
 - Gran grupo (GGRU)



2 Punto de partida

Para el desarrollo de esta situación de aprendizaje partimos de un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el descubrimiento y en la reflexión del alumnado sobre su conocimiento próximo.

Partiendo de la realidad del alumnado trabajaremos para que sean conscientes de lo que es la ansiedad y el estrés, cómo detectarlos y cómo ponerles remedio.



3 Descripción

Se establecerán reflexiones y análisis de forma individual y grupal. La metodología se basará en la colaboración y coordinación por parte del alumnado, estimulando su comunicación e interacción continua.



Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Saber detectar una situación de ansiedad y los síntomas que nos produce.
2. Proporcionar técnicas para afrontar la ansiedad.
3. Conocer los efectos del estrés en nuestro cuerpo.
4. Entender que hay contextos en los que la ansiedad y el estrés se pueden dar con más facilidad.

4 Justificación

En esta situación se trabajarán contenidos importantes para afrontar la actividad diaria de nuestro alumnado, dándole estrategias válidas para superar las dificultades del día a día.

En la sociedad actual, en la que todo se mueve a mucha velocidad y en la que en algunos momentos podemos sentirnos superados, es muy importante reconocer qué es lo que nos está pasando para poder tomar medidas que hagan que no se convierta en una situación de carácter patológico.





5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.	1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.	
	1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.	
	1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.	
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.	
	2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.	

>>>



>>>

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.	
	2.4. Tomar consciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.	
	2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.	
	2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.	

>>>



>>>

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.	3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecodependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.	Parcial
	3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.	No se trata
	3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.	No se trata
Competencia específica 4. Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.	4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.	Completo

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.
Completo	Completo	Completo	No se trata	No se trata	No se trata	No se trata	No se trata	No se trata	Parcial	No se trata	No se trata	Parcial



Completo



Parcial



No se trata



6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Autoconocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	
	4. La educación afectivo-sexual.	
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	
	8. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

>>>



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnoculturales y de género. Los derechos LGTBIQ+.	
	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.»	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

>>>



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
C. Sostenibilidad y ética ambiental	1. Interdependencia, interconexión y ecodpendencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



Completo



Parcial



No se trata

7 Interdisciplinariedad

Esta situación de aprendizaje se relaciona con las siguientes áreas:

- **Lengua y Literatura Castellana**, a través de la ejecución de tareas relacionadas con la producción de textos orales para expresar ideas o sentimientos y opiniones. Asimismo, el alumnado deberá crear textos escritos con corrección gramatical y ortográfica.



- ▶ **Educación Física**, a través de actividades de movimiento como el ejercicio físico y la conciencia, concienciación y conocimiento del funcionamiento del cuerpo y de los distintos tipos de respiración.
- ▶ **Educación Artística**, al trabajarse la expresión plástica a través de distintos soportes y actividades como el *lettering*.
- ▶ **TIC**, a través del uso de recursos digitales para la consulta y búsqueda de información.

8 Indicaciones de las actividades

Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

En este primer apartado aparece un mapa conceptual sobre los saberes y contenidos que se van a trabajar. Hay un texto de inicio para introducir la unidad y se explica la situación de aprendizaje que se propone. El resultado será la elaboración de una sesión de yoga en relación con la temática de la unidad.

Se incluye un itinerario de aprendizaje en el que se puede ver, tanto en formato texto como en una imagen a modo de infografía, el recorrido de la unidad en cuanto a sus apartados y contenidos.

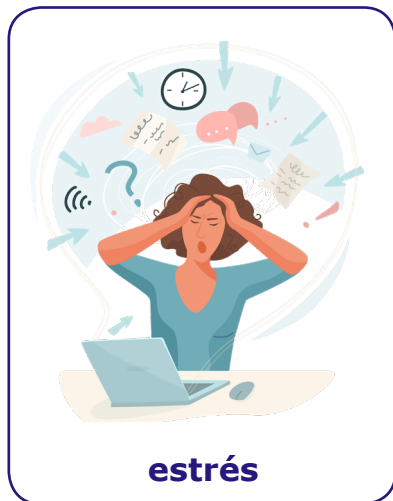
Finalmente, en este apartado el alumnado podrá encontrar una serie de consejos para realizar las distintas actividades, dependiendo de la organización que requiera cada una de ellas.



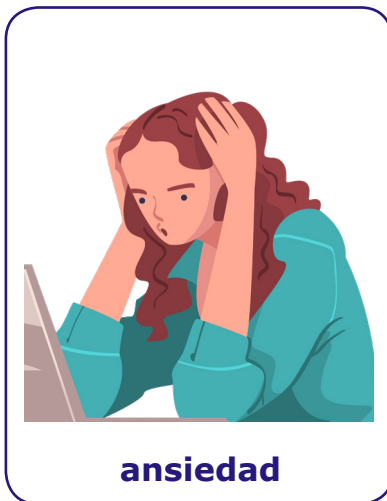


Apartado 2. ¿Estoy nervioso, estresado, ansioso?

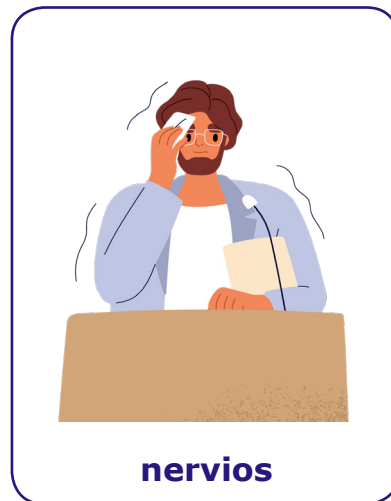
En un panel teórico se presentan los términos de nervios, estrés y ansiedad junto con sus definiciones y se muestra la relación entre ellos. Se pone de manifiesto que, aunque tendamos a confundir los términos y a usarlos como sinónimos, no son lo mismo.



estrés



ansiedad



nervios



Actividad 1

Como inicio a la actividad el alumnado realizara un pequeño test interactivo con cinco preguntas sobre el miedo y la ansiedad.

Seguidamente, con la realización de esta actividad pretendemos varias cosas:

- ▶ Que el alumnado aprenda a distinguir todas esas sensaciones de estrés y ansiedad.
- ▶ Que detecte qué situaciones son las que le generan esas sensaciones.
- ▶ Que las comparta con el resto del grupo, entendiendo que todo el mundo puede pasar por lo mismo en algún momento de su vida.

Algunos ejemplos útiles para diferenciar entre estrés y ansiedad podrían ser:

- ▶ La ejecución de un examen, que sería estrés porque la tensión y el malestar acaba cuando termina el examen.
- ▶ El cambio desde el colegio al instituto, que podría ser ansiedad porque ese miedo se manifiesta recurrentemente, puede causar alteraciones del sueño o del apetito de una forma más continuada en el tiempo.

Nosotros, como docentes, deberemos hacer la reflexión con ellos sobre los puntos anteriores, normalizando el hecho de que en algunos momentos podamos sentirnos y así y recalando la importancia de compartir esas sensaciones cuando tengan lugar.



Algunos ejemplos de situaciones cotidianas que pueden surgir o que pueden servir como ejemplo serían:

- El tránsito a la etapa de secundaria.
- El cambio del colegio al instituto.
- La presentación oral de un trabajo.
- La ejecución de un examen.
- Un trabajo de grupo.



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



Actividad 2

Esta actividad va dirigida al alumnado NEAE que precise, para llegar a su ejecución, de apoyo visual o de una tarea más dirigida.

Podemos primeramente observar las fotos y comentarlas para tener claro que el alumno ha comprendido el significado de cada una de ellas. Una vez realizada esta reflexión, elegirá cuál de ellas le provoca estrés o ansiedad y lo describirá.

Atendiendo a las capacidades de nuestro alumnado podremos ejecutar la actividad de forma oral u escrita.



Temporalización 5 minutos



Agrupamiento: individual



A continuación de esta actividad, los alumnos conocerán los síntomas más comunes en una situación de estrés, distinguiendo entre síntomas **físicos**, síntomas **conductuales** y síntomas **cognitivos**.



Actividad 3

Para la realización de esta actividad partiremos de las situaciones que el alumnado recogió en la actividad 1 y les ayudaremos a realizar en su cuaderno un listado sobre los síntomas que han llegado a sentir en alguna de esas ocasiones, clasificándolos en una tabla (**en el caso del alumnado NEAE partiremos de las situaciones de la actividad 2**).

La tabla la realizarán en el cuaderno atendiendo a la información proporcionada al inicio de la actividad en los iconos despleables.

Síntomas cognitivos	Síntomas físicos	Síntomas conductuales



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: individual

Panel DUA

En este panel podrán escuchar o leer un poema sobre la enfermedad mental.





Actividad 4

En parejas, responderán a una serie de preguntas relacionadas con el poema anterior.

- ▶ ¿Qué significado crees que tiene la frase «En la mente un mundo se esconde» en el poema? ¿Cómo crees que podemos ayudar a comprender lo que las personas pueden estar enfrentando en su interior?
- ▶ El poema menciona que “una sonrisa puede esconder tormento”. ¿Por qué crees que es importante ser sensibles y comprensivos con las personas, incluso si parecen estar bien en la superficie?
- ▶ ¿Cómo podemos brindar apoyo a quienes están pasando por dificultades emocionales?

A continuación, animaremos al alumnado a que vea este *vídeo* de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid. En él se habla de los ataques de pánico y crisis de ansiedad.

<https://escueladesalud.comunidad.madrid/mod/resource/view.php?id=476>



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: parejas

Apartado 3. Parar y respirar hondo

Este apartado se inicia con un [enlace](#) a la web de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid donde se explica qué es la respiración abdominal y que incluye un audio descargable indican cómo realizarla correctamente.

Si se considera necesario, como material complementario, se puede mostrar al alumnado el siguiente [vídeo](#), en el que un fisioterapeuta explica con claridad cinco ejercicios para trabajar la respiración consciente.

Constituye una actividad introductoria que podrán seguir desde sus sillas. Si queremos hacerla más completa, podríamos realizarla en un espacio más amplio, tipo gimnasio, para que los alumnos se puedan acostar en el suelo. Les animaremos a que intente realizar los ejercicios respiratorios propuestos.





Actividad 1

Esta actividad sirve para trabajar la respiración abdominal. Para ello, y siguiendo las instrucciones que vimos en el vídeo introductorio y junto a los dibujos de la unidad, intentaremos que trabajen los tres momentos de la respiración en un ambiente relajado.



En la unidad se aportan unos enlaces a sonidos relajantes referidos a distintas temáticas, como el mar o la lluvia, para acompañar la puesta en práctica de esta actividad.

También podremos recurrir a estos sonidos que inducen a la relajación para utilizarlos en nuestro día a día en el aula, por ejemplo como música de fondo mientras el alumnado trabaja o realiza alguna búsqueda de información.

El maestro tendrá que dirigir la actividad dando instrucciones sencillas y directas como las que se describen en la unidad:

1. Nos sentamos con la espalda recta, los hombros echados hacia atrás y sacando pecho.
2. Cerramos la boca y tomamos el aire lentamente por la nariz notando cómo crece nuestra barriga.
3. Después, vamos soltando el aire muy despacio, también por la nariz.

Repetiremos las instrucciones de tomar aire y soltarlo durante los tres minutos que dura la actividad. Descansaremos un par de minutos y repetimos otra vez.

Una vez realizada la parte práctica, dedicaremos unos minutos a que el alumnado ponga en común cómo se ha sentido después de realizar esta actividad: qué sensaciones ha tenido, si se siente mejor que antes de realizar la actividad o no, si le resultó placentera, si tuvo dificultades para realizarla...



Temporalización 10 minutos

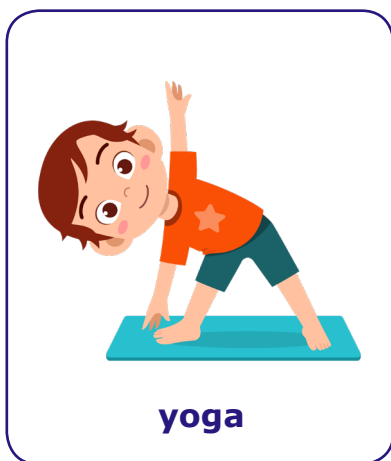


Agrupamiento: individual



Actividad 2

Ahora toca que alumnado realice una actividad de investigación sobre algunas de las principales técnicas para el control del estrés y la ansiedad. Nos centraremos en el yoga, el taichí y el *mindfulness*.



yoga



taichí



mindfulness

Dividiremos al alumnado en grupos para que realicen una búsqueda de información y le asignaremos el tema sobre el que deben investigar. Cuando consigan la información necesaria sobre el origen, la definición, las aplicaciones y los beneficios de cada técnica, se dividirán el trabajo para hacer una breve exposición al grupo clase. En la unidad se muestran algunos enlaces para iniciar la búsqueda.

Las rúbricas para evaluar la actividad serían:

Rúbrica	Puntuación 3	Puntuación 2	Puntuación 1
Estructura	Contempla la estructura de: origen, definición, aplicaciones y beneficios.	Contempla solo tres bloques de la estructura planteada.	Contempla dos o menos bloques de la estructura planteada.
Extensión	Tres minutos o más.	Dos minutos.	Un minuto.
Contenido	El contenido es claro y está bien organizado.	El contenido es claro, pero no está bien organizado.	El contenido ni es claro ni está bien organizado.
Lenguaje	Hay un excelente uso del lenguaje.	Se observa un uso adecuado del lenguaje.	El lenguaje es pobre.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 3

Se trata del primer paso para la posterior realización de uno de los productos finales de la unidad.

Cada alumno, o grupo de alumnos si la clase es numerosa, tendrá que buscar una o varias posturas de yoga y aprender a realizarla.



Cuando hayan seleccionado las posturas se hará un breve listado en el encerado para seleccionarlás y que no se repitan. El alumnado deberá guardar en su equipo o describir en su cuaderno el nombre de la asana y la descripción o pasos para realizarla, ya que posteriormente deberán ponerla en práctica y enseñar a los demás a llevarla a cabo.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: gran grupo



Apartado 4. Técnicas para mantener a raya el estrés y la ansiedad

Se presenta un panel teórico sobre la importancia de realizar ejercicio físico para mantener a raya el estrés y la ansiedad.



El alumnado podrá ver un vídeo de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid donde tratan este tema: <https://escueladesalud.comunidad.madrid/mod/resource/view.php?id=222>

Se propone que prueben rutinas de ejercicio cortas pero intensas.

Para ello hemos seleccionado estos vídeos de Patry Jordán, pero también proponemos la práctica de algún juego en equipo.

- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=908_TON1JII
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>



Actividad 1

Para la realización de esta actividad, el alumnado elaborará una *playlist* de temas que les resulten relajantes o estimulantes, de música que consiga cambiar su estado de ánimo a una actitud positiva hacia las cosas.

Para para ello, cada alumno escribirá una lista con cinco temas que consigan provocar los cambios de ánimo citados. Después haremos una puesta en común en el encerado para hacer un gran listado, una *playlist* de canciones que les ayuden a animarse o a relajarse cuando lo necesiten.



También se podrá recurrir a este recurso en el día a día del aula, por ejemplo después de realizar un examen o antes del mismo, en el cambio entre asignaturas, dentro de una sesión de trabajo intenso –para terminarla de forma positiva y relajada–, en el cambio de actividades más teóricas a otras más prácticas...



Esta actividad musical favorece la integración del alumnado NEAE, ya que la música es siempre un centro de interés muy motivador para todos los alumnos.



Temporalización 5 minutos



Agrupamiento: gran grupo



Actividad 2

La práctica de los cinco minutos de las preocupaciones pretende asentar en el alumnado el hábito de centrar sus pensamientos negativos o sus preocupaciones en solo cinco minutos al día para así evitar tener pensamientos negativos o tóxicos de forma constante.

Pero para ello es necesario tener conocimiento de nuestras emociones, conocimiento de nosotros mismos y de cómo afrontarlo.





La actividad comienza ayudando a los alumnos a que plasmen en papel las preocupaciones que les atenazan actualmente. Ejemplos: un examen inminente, una prueba médica, la enfermedad de un familiar, una competición deportiva, las expectativas de sus padres o de sus amigos frente al desarrollo de una tarea... Una vez que hayan puesto en orden sus pensamientos, compartirán estas preocupaciones durante cinco minutos con un compañero de su confianza.

Si alguien estuviese dispuesto, sería muy enriquecedor poder hacer este ejercicio en voz alta y en grupo para así poder conocer más a nuestro alumnado y sus inquietudes.

Una vez que pasen los diez minutos destinados a hablar sobre sus preocupaciones haremos una puesta en común sobre cómo se ha sentido el alumnado durante el desarrollo de la actividad; les preguntaremos si les ha parecido útil, si se sienten más “liberados”... Todo para reflexionar sobre cómo el solo hecho de compartir esas preocupaciones con alguien que nos entienda y nos apoye hace que parezcan “menos preocupaciones”.



Temporalización 5 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 3. QuExt

El alumnado realizará un breve test interactivo sobre la ansiedad y el estrés.

Para divertirme

La risoterapia es sin duda una herramienta estupenda para cambiar nuestro estado de ánimo.

Cuando nos reímos, segregamos endorfinas, se nos olvidan las preocupaciones por un tiempo y eso nos ayuda a tener una actitud más positiva en la vida. Planteamos dos opciones para hacer una sesión de risoterapia:





El club de la comedia. Consiste en que cada alumno cuente un chiste. Podría comenzar el docente para romper el hielo con alguno de estos o dárselos como modelo al alumnado con NEAE:

- ¿Sabes de qué nacionalidad es el mejor portero del mundo? De Para-guay.
- ¿Sabes por qué las focas siempre están mirando las hacia las luces? Porque allí están los focos.



Barriga de almohada. Consiste en dejarnos contagiar la risa al sentir los movimientos de la barriga de nuestro compañero. Para ello es necesario que los alumnos se recuesten donde puedan colocar su cabeza sobre el vientre de un compañero y, así encadenados uno tras otro, formarán un círculo. En caso de que uno inicie la risa y no se contagie el resto, se podría combinar esta actividad con la del club de la comedia y que cada uno fuese contando un chiste.

Para la realización de esta actividad, será necesario contar con un espacio amplio donde pueda estar el alumnado echado en el suelo, como por ejemplo un gimnasio o un aula de usos múltiples.

Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?

Incluye un pequeño texto introductorio de como realizarán la evaluación.



Actividades 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7. Evalúate

Set trata de una actividad interactiva en la que el alumnado tiene que marcar la opción correcta de entre tres posibilidades; la opción elegida definirá algunos de los conceptos trabajados en la unidad (**actividades 1, 2, 3, 4 y 7**). También se proponen dos preguntas de verdadero o falso (**actividades, 5 y 6**).



Actividad. Para terminar

Para la realización de esta actividad necesitaremos un lugar en el que el alumnado se pueda mover con cierta libertad y con espacio para la realización de las distintas posturas. Seleccionaremos una música relajante, o los sonidos ambientales propuestos en la actividad 1 del apartado “Parar y respirar hondo”, para acompañar la ejecución de las distintas posturas de yoga.

Por turnos, cada alumno o grupo de alumnos irá enseñando a los demás el nombre de su postura de yoga y cómo ejecutarla paso a paso. Una vez que el alumnado consiga realizar la asana, permanecerán respirando abdominalmente en esa postura un breve periodo de tiempo, uno o dos minutos según la dificultad y exigencia de la postura.



Temporalización 30 minutos



Agrupamiento: gran grupo



Se propone la siguiente rúbrica para evaluar la ejecución por parte del alumnado:

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Insuficiente (1)
Postura Corporal	Mantiene una postura corporal correcta y alineada en todas las partes del cuerpo durante la postura.	Mantiene en su mayoría una postura adecuada, aunque puede haber ligeras desviaciones en algunas partes del cuerpo.	La postura corporal es irregular y muestra algunas desviaciones significativas en la alineación del cuerpo.	La postura corporal es incorrecta y muestra desviaciones notables en la alineación del cuerpo.
Equilibrio y Estabilidad	Mantiene un equilibrio estable y firme durante toda la postura, sin movimientos excesivos.	Muestra un equilibrio adecuado en la mayoría de la postura, pero puede haber momentos de inestabilidad.	Experimenta dificultades en el equilibrio, lo que provoca movimientos o ajustes frecuentes.	Muestra una falta de equilibrio y estabilidad, lo que resulta en inestabilidad constante.
Respiración	Mantiene una respiración constante, profunda y sincronizada con la postura, mostrando control y relajación.	La respiración es en su mayoría constante y adecuada, aunque puede haber momentos de irregularidad.	La respiración es irregular y no siempre se adapta a la postura, lo que afecta al control.	La respiración es descontrolada e inconsistente, no se ajusta a la postura.
Concentración y Enfoque	Muestra un alto nivel de concentración y enfoque en la ejecución de la postura, demostrando presencia mental.	Muestra un nivel adecuado de concentración, pero puede haber momentos de distracción.	La concentración es inconsistente y la atención se desvía con frecuencia de la postura.	La falta de concentración es evidente, lo que afecta significativamente la ejecución.
Generalidad de la Postura	Ejecuta la postura con precisión y conocimiento, mostrando una comprensión profunda de la técnica.	Realiza la postura de manera correcta en su mayoría, pero puede faltar algún detalle técnico.	Muestra dificultades en la ejecución de la postura, con detalles técnicos omitidos o mal ejecutados.	La ejecución de la postura es incorrecta y carece de comprensión técnica.



9 Resumen final

TÍTULO: La ansiedad y estrés

CURSO: 1.º y 2.º de ESO/FP Grado básico



Competencias

CCL, CD, CSC, CAA



Pregunta guía

- ¿Has practicado alguna vez alguna técnica de relajación o antiestrés?
- ¿Cómo te sientes?



Metodología

- Aprendizaje cooperativo
- Debate y discusión oral
- Reflexión y autoconocimiento



Objetivos

- Conocer conceptos como ansiedad y estrés.
- Saber reconocer sus síntomas.
- Adquirir hábitos de vida saludables que ayuden a prevenirlos.
- Conocer y poner en práctica técnicas y estrategias para combatirlos.
- Aprender a distinguir fuentes de información fiables en medios digitales.



Desafío final

Preparación y realización de una clase de yoga cooperativa



Agrupamientos

- Trabajo individual (TIND)
- Trabajo en parejas (TPAR)
- Pequeños grupos (PGRU)
- Gran grupo (GGRU)



Evaluación

- Evaluación cooperativa
- Rúbricas de evaluación en una actividad
- Autoevaluación



Tareas

- Reflexión, visualización e interpretación de videos con relación a la temática. Redacción de textos.
- Creación de elementos gráficos.
- Debatir y compartir experiencias personales sobre las personas, los ambientes y sus características.



Temporalización

Dos sesiones de 60 minutos