

Guía docente de la situación de aprendizaje
La ansiedad y estrés

3.º y 4.º ESO / Bachillerato/ FP





Índice

1. Presentación.....	4
2. Punto de partida.....	4
3. Descripción.....	5
4. Justificación.....	5
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje.....	7
5.1.Tabla resumen.....	11
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje.....	12
6.1.Tabla resumen.....	14
7. Interdisciplinariedad.....	15
8. Indicaciones de las actividades.....	15
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?.....	15
Apartado 2. Definiciones y componentes la ansiedad.....	16
Apartado 3. ¿Qué es el estrés? definición y factores.....	17
Actividad: El cuaderno de bitácora	18
Apartado 4. Repercusiones del estrés	18
Actividad. Visionado de vídeo y reflexión personal	19
Actividad: Somatizaciones: autoreflexión y puesta en común.....	19
Apartado 5. La auto regulación.....	20
Actividad. Estrategia de autoregulación	20
Actividad. Vídeo.....	20
Apartado 6. Aprende a relajarte.....	21
Aprender a respirar. Respiración abdominal	22

Ejercicio de respiración: contando de 1 al 10	23
Relajación consciente y sentida.....	23
Ejercicio de relajación: salivación consciente.....	24
Técnicas de relajación muscular progresiva. Relajación progresiva de Jacobson.....	25
Actividad para profundizar: lectura del documento sobre la técnica de relajación progresiva de Jacobson	25
Actividad: visionado de vídeo y debate grupal posterior.....	26
El descanso	26
Actividad. Reflexión de manera individual sobre las estrategias o actividades que producen satisfacción	27
Apartado 7. El estilo de afrontamiento.....	27
Actividad. Reflexión final y propósitos de cambio	27
Apartado 8. Para terminar, ¿qué he aprendido?.....	28
Actividad evalúate. Realización de una infografía	28
Actividad final: finalización del Cuaderno de bitácora	29
BIBLIOGRAFÍA	34
9. Resumen final.....	37



1 Presentación

- ▶ **Título:** La ansiedad y estrés
- ▶ **Etapa:** Secundaria
- ▶ **Curso:** 3.º y 4.º de ESO / Bachillerato/ FP
- ▶ **Temporalización:** cuatro sesiones completas de 60 minutos (ampliables si se desarrollan todas las actividades).
- ▶ **Producto final o evidencias:** Reflexión final y propósitos de cambios a través de la elaboración de un "cuaderno de bitácora" a modo de proyecto de vida personal señalando la dirección que el alumnado quiere que tome su vida teniendo en cuenta los valores y conocimientos aprendidos en la situación de aprendizaje.
- ▶ **Espacio:** Aula o espacio amplio que permita desplazar el mobiliario para la realización de trabajo en grupo 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.



Netex



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.
5. Técnicas o estrategias para gestionarlas.

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.



Netex



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

Competencias específicas	Criterios de evaluación	G r a d o
<p>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.</p>	<p>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.</p>	■
	<p>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.</p>	■
	<p>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.</p>	■
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para</p>	<p>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.</p>	■

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales



La ansiedad y estrés



Bienestar
emocional

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.

2.2. 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
<p>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.</p>	<p>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.</p>	
	<p>2.4. Tomar conciencia 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.</p>	
	<p>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.</p>	
	<p>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.</p>	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales



Competencias específicas	Criterios de evaluación	G r a d o
<p>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.</p>	<p>3.1. Describir las relaciones históricas de inter- conexión, interdependencia y ecoddependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.</p>	Yellow
	<p>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.</p>	Grey
	<p>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.</p>	Grey
<p>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.</p>	<p>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.</p>	Green



La ansiedad y estrés

5.1. Tabla resumen



Completo
 Parcial
 No se trata

C1			C2						C3			C4
1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4
.
1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1
.



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.	Alto
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	Medio
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	Medio
	4. La educación afectivo-sexual.	Bajo
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	Medio
	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.	Medio
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	Bajo
	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.	Bajo
	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	Alto

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales



La ansiedad y estrés



B. Sociedad, justicia y democracia	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	
------------------------------------	---	--

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 etnocultural 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 ecoddependencia 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	1	1	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.
- ▶ **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?

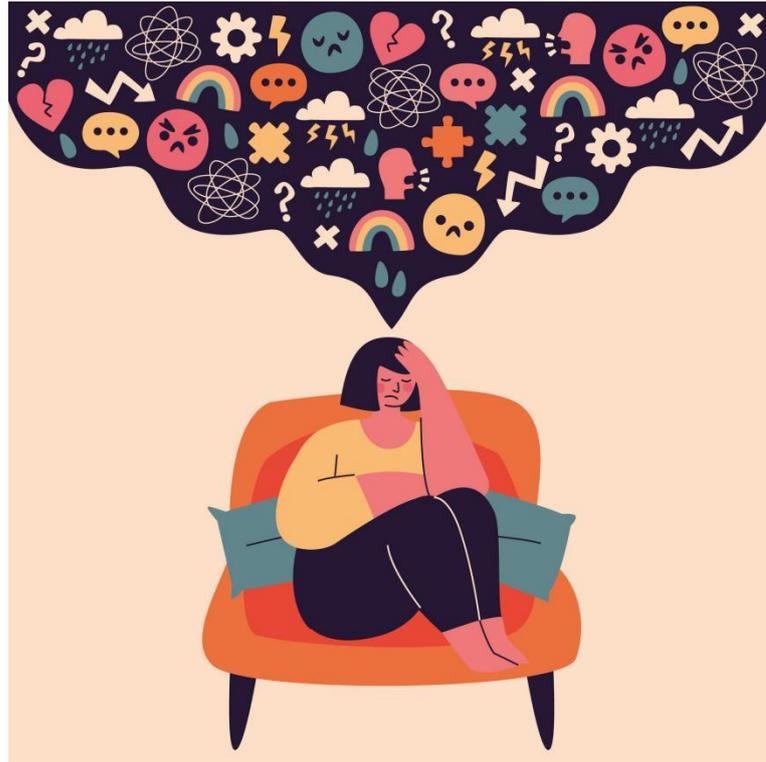
En esta unidad didáctica se desarrollan los aspectos principales de la ansiedad y el estrés, permite reflexionar sobre los factores personales que contribuyen a ellos y los que lo previenen, potencian o compensan, así como proporcionar herramientas que faciliten al alumnado poder afrontar situaciones de ansiedad y estrés ante las situaciones cotidianas de la vida.

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.

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

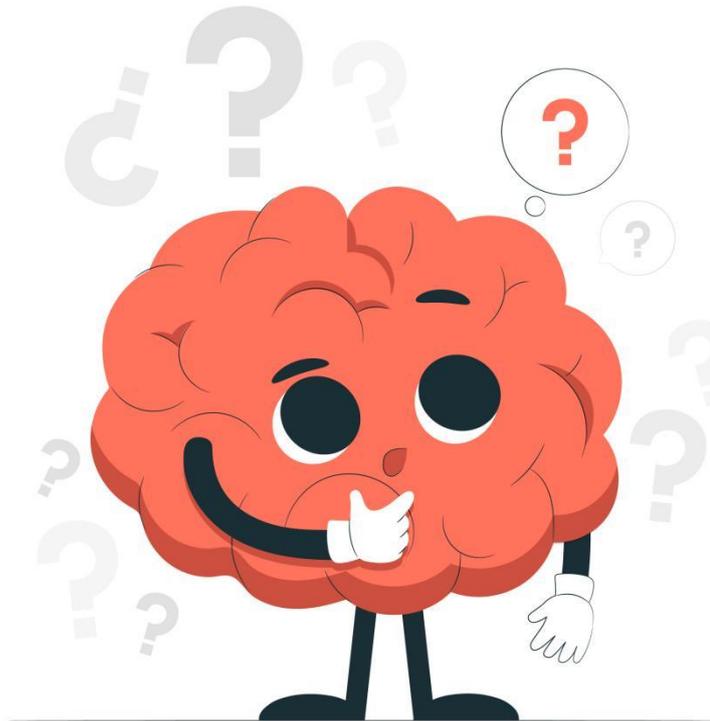
Se realizará como ejercicio transversal la elaboración de un cuaderno de bitácora, de manera que se vayan recogiendo los contenidos destacables para el alumnado: reflexiones, ejemplos u objetivos de cambio. El cuaderno de bitácora plantea un plan de trabajo que permite realizar cambios a corto, medio o largo plazo en el desarrollo de las habilidades y estrategias planteadas en el tema que nos ocupa.



https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-conciencia-salud-mental_7974025.htm#query=ansiedad&position=23&from_view=search&track=sph&uuid=ef74db e2-0fbc-42fd-b7ba-a386bc1430b0>Imagen de pikisuperstar en Freepik

Apartado 2. DEFINICIONES Y COMPONENTES LA ANSIEDAD

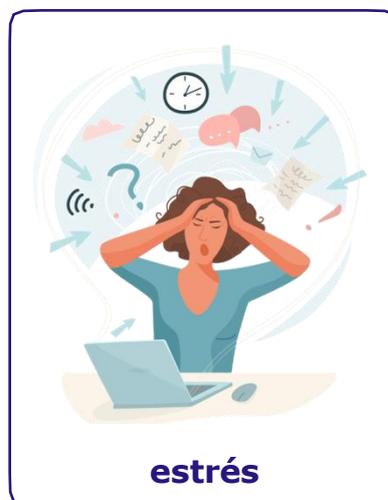
Se presenta la definición de ansiedad y sus efectos en: cómo pensamos, lo que hacemos y cómo reacciona nuestro cuerpo, así como los síntomas físicos más comunes. Posteriormente se enumeran algunas técnicas que ayudarán a comprender mejor la ansiedad con el objetivo de aprender a regularla.



https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-cerebro-curiosidad_30576698.htm#query=pensar&position=3&from_view=search&track=sph&uuid=4d392d2f-9f0f-4427-b9c9-2842cf73cf34>Imagen de storyset en Freepik

Apartado 3 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS? DEFINICIÓN Y FACTORES

En el apartado tres se presenta una definición de estrés y los factores externos, internos y moduladores del mismo. Posteriormente se reflexiona sobre la diferencia entre ansiedad y el estrés, dos conceptos diferentes, pero estrechamente relacionados.



Netex



Actividad

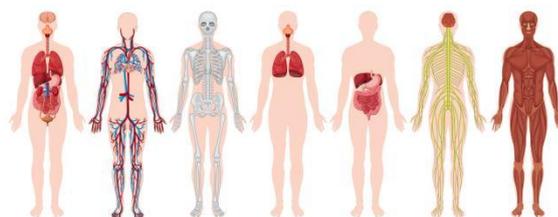
Se inicia la actividad transversal del cuaderno de bitácora, a modo de reflexión individual de cada uno de los contenidos presentados en la unidad y la aplicabilidad en la cotidianidad. Será el trabajo final de la unidad como recopilatorio de los nuevos aprendizajes, reflexiones y objetivos a cumplir a corto, medio o largo plazo.



https://www.freepik.es/foto-gratis/concepto-verana-libro-abierto_2067408.htm#query=cuaderno%20de%20bit%C3%A1cora%20navegaci&position=7&from_view=search&track=ais&uuid=001fdd5f-5c96-4cab-90f1-190ccd9b7545>Freepik

Apartado 4. REPERCUSIONES DEL ESTRÉS

En el apartado 4 se profundiza en los problemas físicos y psíquicos asociados al estrés. Mediante dos actividades, se pretende que reflexionen sobre situaciones de la vida cotidiana donde se hayan visto identificados en la experiencia de esos síntomas o bien en personas de su entorno.



https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-cuerpo-humano-anatomia_10163663.htm#page=2&query=cuerpo&position=7&from_view=search&track=sh&uuid=39928f58-1c02-4072-9bd5-b03cf07e5b07>Imagen de brgfx en Freepik



Actividad

A través del visionado de un vídeo se podrán conocer los mecanismos que se desencadenan en el cuerpo como reacción a situaciones estresantes, así como los efectos del estrés crónico. Se deberán contestar a las siguientes preguntas a modo de reflexión personal.

- ¿Te sientes identificado con alguno de estos síntomas?
- ¿En cuál de ellos te ha recordado a alguien de tu entorno?
- ¿Qué consecuencias en tu estado de ánimo o salud de las comentadas en el vídeo, crees que pueden estar siendo afectadas?

Se pretende que se reflexione sobre las reacciones en nuestro cuerpo y las consecuencias en el estado de ánimo o de la salud, de manera que se puedan ir detectado situaciones donde estos mecanismos se hayan puesto en marcha como experiencia propia o en personas del entorno más próximo.

Se anotarán en el cuaderno de bitácora, de manera que se inicia un recopilatorio de reflexiones personales sobre los distintos aspectos tratados en la unidad.



Temporalización 30 minutos



Agrupamiento: trabajo individual



Actividad

Tras la anterior actividad, se pretende hacer una más concreta sobre situaciones en las que hayan sufrido estas somatizaciones y posteriormente compartirlo en pequeños grupos.

Se pretende 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.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



Apartado 5. La autoregulación.

Se presenta una definición de autorregulación emocional como el conjunto de estrategias utilizadas para ajustar la intensidad y duración de los estados emocionales hasta alcanzar un nivel confortable que permita la consecución de objetivos (Thompson, 1994).

Se trata de un proceso complejo que inicia suponiendo, inhibiendo o modulando los distintos aspectos vistos en el apartado 2 (respuestas cognitivas, en el comportamiento o en las respuestas fisiológicas relacionadas con las emociones).

Ya que la autoregulación emocional es un proceso complejo, se ofrecen diversas estrategias para controlar mejor la ansiedad y gestión del estrés.



Actividad

En esta actividad, aparecen los cuatro pasos de la estrategia de autoregulación emocional "STOP" y deben ordenarse, de manera que finalmente se forma la palabra final a modo de acrónimo.

Se pretende recordar esta estrategia para su futura puesta en práctica. A través del acrónimo es más fácil de usar y recordar.



Temporalización 5 minutos



Agrupamiento: trabajo individual



Actividad

En pequeños grupos, se prepara un resumen de las ideas principales que se plantean en los cuatro vídeos propuestos para luego compartirlo en gran grupo, relacionándolo con los contenidos vistos hasta ahora en la unidad.

- El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés. Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora.

Aprendiendo Juntos. BBVA. Marian Rojas, 4min.



La ansiedad y estrés



- ¿Qué es el cortisol?

Mentes expertas. Marian Rojas Estapé, 2.29 min

- ¿Qué tipos de estrés hay? Con Marian Rojas - Estapé, psiquiatra y escritora

Aprendiendo Juntos. BBVA. Marian Rojas 0.45min

- Cómo superar la ansiedad.

Mentes expertas, Mario Alonso Puig, 1.41 min.

Se pretende profundizar e incorporar aprendizajes nuevos sobre la temática de la unidad a través otros medios, como el audiovisual en este caso, sintetizar los contenidos más destacables, debatirlos en pequeños grupos y poder compartirlos con el resto posteriormente. De esta manera, se amplían otras fuentes de información y se invita a un papel activo en la creación de nuevos contenidos.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos.

Apartado 6. Aprende a relajarte

En el apartado 6 se detallan distintas técnicas para relajarse de cara a reducir la preocupación y la ansiedad, así como ayudar a mejorar el sueño y aliviar los síntomas físicos causados por el estrés.

Es importante transmitir que aprender a relajarse es una habilidad que requiere práctica y perseverancia y que cada persona lo consigue por distintas vías, como el deporte, ejercicio, escuchando música, viendo la televisión, leyendo un libro, etc. Sin embargo para conseguir una relajación más profunda, pueden conseguirlo a través de ejercicios más específicos.

Se ofrecen diversas estrategias para controlar mejor la ansiedad y gestión del estrés, profundizando en todas ellas a través de distintos recursos: vídeos, audios, documentos para ampliar información...de manera que se pueda experimentar a través de su puesta en práctica y poder sentir la relajación por sí mismos/as.

Igualmente, se ofrecen distintos recursos que permitan al alumnado conocer esa fuente y poder ampliar y profundizar si lo creen necesario, como la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid o la guía de autoayuda de *Aprenda a relajarse. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social.*



Netex



Actividad

APRENDER A RESPIRAR. RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

La relajación debe considerarse nuestro un estado natural que nos aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. De esta forma, saber qué es la relajación y cómo relajarse, también nos libera de posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas que se van acumulando con el paso del tiempo.

Los ejercicios de relajación son el nombre bajo el cual se conocen a la serie de prácticas que representan la forma más eficaz y sencilla para reducir los síntomas que genera el estrés o la ansiedad, en conjunto con las técnicas de respiración.

También debemos destacar que poniendo en práctica determinadas técnicas de relajación conseguimos una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad, tanto física como mental y emocional.

Por ello se propone la práctica de esta respiración abdominal o diafragmática (con la tripa) a través del audio descargable de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid como guía.



Temporalización: 10 minutos (audio de 6 min.)



Agrupamiento: gran grupo



Netex

Actividad

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN: CONTANDO DE 1 AL 10.

A través de este ejercicio, se pretende que con la contabilización del 1 al 10, se puedan ir relajando, llegando a un estado más calmado y sosegado. La facilidad de su puesta en práctica permite que pueda ser utilizada de manera autónoma en un futuro.



Temporalización: 10 minutos (audio de 5:36 min.)



Agrupamiento: gran grupo

Actividad

RELAJACIÓN CONSCIENTE Y SENTIDA

Mediante la guía de relajación a través del audio, la relajación es más fácil de llevar a la práctica y tomar consciencia del estado general y su cambio en el organismo. Igualmente, este recurso está disponible en la red para su uso personal en otros momentos donde valoren que puede ser utilizado con ese mismo fin.



Temporalización: 10 minutos (audio de 7 min.)



Agrupamiento: gran grupo



https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-procesamiento_7126211.htm#query=hacer&position=2&from_view=search&track=sph&uid=ad01ce71-f7b6-4506-8096-c2a2e18b499a>Imagen de storyset en Freepik



Actividad

EJERCICIO DE RELAJACIÓN: SALIVACIÓN CONSCIENTE

En otro audio descargable de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid dispone de una guía que puede escucharse, utilizando la técnica de la salivación consciente. Se trata de otra opción para intentar equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración.



Temporalización: 10 minutos (audio de 6:11 min.)



Agrupamiento: gran grupo



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA. RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Esta técnica busca la relajación en cada una de las partes del cuerpo o grupos musculares, progresando desde uno de ellos hasta que todos estén completamente relajados. Esta técnica busca la relajación a partir de la tensión.

Las claves para que la relajación muscular se realice correctamente son las siguientes:

- Mantener unos segundos la tensión y observar detenidamente su localización, desde dónde hasta dónde llega la sensación de tensión.
- Aflojar los músculos lo más lentamente posible.
- Sincronizar la respiración con ambos ejercicios, de forma que hay que tomar el aire y aguantarlo mientras se tensa y se acumula la tensión y después hay que soltarlo muy lentamente, a la vez que se aflojan los músculos, también muy despacio, como "a cámara lenta".
- Focalizar la atención en el grupo muscular y en las sensaciones de tensión y de relajación mientras se trabaja con cada uno de ellos.

Para facilitar su práctica se propone la siguiente actividad:



Actividad

ACTIVIDAD PARA PROFUNDIZAR.

A través del documento sobre la Técnica de Relajación progresiva de Jacobson, de la Universidad de Almería, se puede profundizar en el estudio de esta técnica y su posible puesta en práctica en la sesión. Se explica en qué consiste, qué se logra, cómo se hace y las fases para llevarlo a cabo.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: gran grupo



Actividad

LA NEUROCIENCIA DE LA MEDITACIÓN. NAZARETH CASTELLANOS

A través del vídeo *Aprendiendo Juntos. BBVA*, de Nazareth Castellanos, sobre una investigación acerca de cómo el cerebro se comunica con el cuerpo cuando meditamos, se propone un debate grupal sobre las principales ideas y experiencias personales vividas y relacionadas con estos contenidos.



Temporalización: 20 minutos (vídeo de 6:43 min.)



Agrupamiento: gran grupo

EL DESCANSO

En el apartado de descanso se reflexiona sobre la importancia de crear una rutina nocturna y preparar al organismo para el descanso profundo de la noche.

La preparación para el descanso comienza mucho antes de irse a la cama, por lo que hay que tener en cuenta hábitos relacionados con la cena, los alimentos, la preparación de lo necesario para el día siguiente o crear un buen ambiente de descanso.

Es necesario destacar que la higiene del sueño ha de ser tenida en cuenta como un aspecto importante para el descanso diario, y que todo ello contribuye al bienestar general del organismo y un buen estado de ánimo.



https://www.freepik.es/vector-gratis/hombre-moviendo-flechas-reloj-gestionando-tiempo_11235693.htm#query=descanso&position=3&from_view=search&track=sph&uuid=091e1aaa-6171-4a29-83d4-48c3bc4d0139>Imagen de pch.vector en Freepik



Actividad

En esta actividad se pretende que el alumnado reflexione de manera individual, qué estrategias o actividades ha descubierto que le produzca satisfacción. Desde actividades de ocio como quedar con amigos, aficiones, gustos (dar un paseo, ver una serie con la que disfrute, dibujar, pintar, hacer deporte...) , así como las nuevas herramientas que haya aprendido en la unidad y crea que pueden ayudarle.

Debe anotarlas en su cuaderno de bitácora como parte de los nuevos aprendizajes adquiridos y aplicados a sí mismo/a.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: trabajo individual

Apartado 7 . El estilo de afrontamiento.

Tener suficientes recursos personales y sociales para afrontar las situaciones problemáticas es fundamental para salir bien parados en nuestro paso por la vida, por lo que es interesante reflexionar sobre los propios recursos, hábitos y estrategias a la hora de afrontar estas situaciones. Se presentan tres grandes estilos habituales de afrontamiento a grandes rasgos: aceptación, rechazo o evitación.



Actividad

REFLEXIÓN SOBRE EL ESTILO DE AFRONTAMIENTO

Esta actividad precisa la reflexión sobre el estilo habitual de afrontamiento teniendo en cuenta lo visto en este apartado.

Este contenido será de interés para incorporarlo a la actividad final y completar el cuaderno de bitácora.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: trabajo individual



Apartado 8. Para terminar, ¿qué he aprendido?



Actividad

ACTIVIDAD. Evalúate.

Como una de las actividades finales se solicita una infografía sobre los principales contenidos de la unidad, de manera que resuma los principales apartados y los contenidos más destacables de la misma.

A modo de ejemplo, se aporta una infografía de Salud Madrid, que permite repasar contenidos y dar ideas de cómo presentar la información.

Se puede utilizar cualquier soporte, bien físico o tecnológico, si bien es importante destacar las ideas principales de la unidad y dar coherencia a los nuevos contenidos aprendidos, no tanto al producto final a nivel estético.

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

El estrés
Cómo afrontar mejor los retos de la vida

1. Afronta los problemas
Analiza los problemas con calma, trata de resolverlos o acepta lo que no puedes cambiar. Fíjate metas realistas, tanto en tu casa como en el trabajo.

2. Aprende y practica técnicas de relajación
Las técnicas de respiración, el masaje y otras actividades relajantes y, por supuesto, la práctica de ejercicio físico son muy útiles para descargar la tensión.

3. Adopta una actitud positiva
No dejes preocuparte tanto ("no te preocupes, ocúpate"). Trata de ver los cambios como un reto, no como una amenaza. No seas perfeccionista. Confiar mis en la gente, en la vida. Recupera el sentido del humor.

4. Disfruta cada día
Reserva un tiempo diario para alguna actividad que te guste hacer deporte, salir con tus amigos, ir al cine, al teatro, al campo, irte de vacaciones, viajar y hasta sin prisas.

5. Aprende a decir NO
No siempre tienes que cumplir con las expectativas y deseos de los demás. Pon tus límites. **DI, NO.**

6. Habla con tus amistades, con la familia
Comparte tus emociones. No te aisles. Es muy útil hablar con personas que han pasado por situaciones parecidas.

7. Cuidate. Mima tu cuerpo y tu mente:

¿Qué es el estrés?
"Estrés" significa tensión, tensión emocional y tensión física. Nuestro cuerpo dispone de un sistema de alerta que se pone en marcha ante las situaciones de tensión y provoca distintas reacciones físicas: aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumenta el tono muscular, etc. Su finalidad es adaptarnos a estas situaciones y sin este sistema adaptativo no podríamos vivir. El problema aparece cuando quedamos atrapados en un estado de estrés, un estado de alerta permanente que nos agota y que es perjudicial para la salud física y mental. Hay señales que nos avisan de excesos de estrés. Señales de malestar emocional: ansiedad, tristeza, mal humor, inquietud, cansancio, pesimismo, problemas en las relaciones con los demás. Y señales de tensión física: sentir las nervias a flor de piel, un ruido en el estómago, tensión muscular, sudoración, palpitaciones, dolor de cabeza, de cuello o espalda, insomnio. Si reconocemos estas señales, debemos identificar sus causas y ponernos manos a la obra para controlarlas, antes de caer enfermos.

Causas de estrés
Cualquier tipo de cambio, incluso si es un cambio positivo, puede causar estrés. Aunque lo importante es el modo en que cada persona reacciona a estos cambios. De hecho, algo que causa estrés a una persona puede afectar a otra. Algunas de las causas más frecuentes de este malestar son: la pérdida del trabajo o cambios en el trabajo, separación de la pareja o divorcio, maltrato, enfermedades propias o de seres queridos, problemas económicos, la llegada de un nuevo miembro a la familia, una mudanza, la marcha del hogar de un hijo o una hija, la muerte o enfermedad del cónyuge, etc.

¿Qué puedo hacer para disminuir mi estrés?
Lo primero es aprender a reconocer qué situaciones son las que me provocan estrés y cuáles son las señales que el cuerpo me envía. Por ejemplo: tensión en los hombros y en el cuello, comer las manos en forma de puño, tener la mandíbula apretada, etc. Lo siguiente: aprender a manejarlo. Lo mejor es evitar el evento que lo causa, pero si esto no es posible hay que cambiar la forma de reaccionar ante él mismo.



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: trabajo individual o pequeños grupos.



Actividad

REFLEXIÓN FINAL Y PROPÓSITOS DE CAMBIO

Esta actividad es el producto final y consiste en diseñar un cuaderno de bitácora. Precisa de la realización de un recopilatorio de las principales ideas de lo recogido en el cuaderno, junto con las reflexiones sobre las fortalezas y debilidades propias, así como el estilo habitual de afrontamiento.

Se recogerán las reflexiones personales realizadas a lo largo de la unidad y un proyecto de vida personal, definiendo la dirección que se desea a nivel vital a medida que crecemos y nos desarrollamos como individuos teniendo en cuenta los propósitos de cambio que permitan mejorar el control de la ansiedad y el estrés a corto, medio y largo plazo. Para lograrlo, se solicita considerar los valores propios, habilidades y virtudes actuales, así como aquellos que se desean adquirir y cómo conseguirlo.

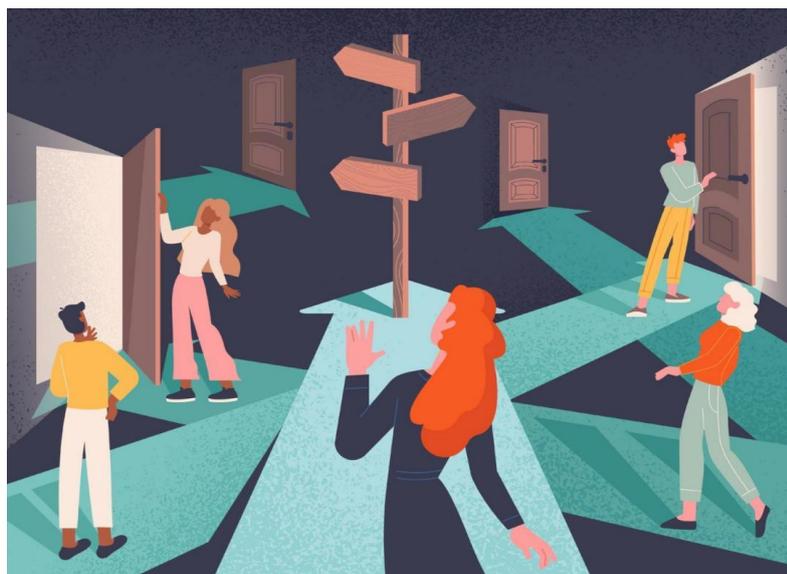
Bloque A. Habilidades sociales y emocionales



Netex



Para llevar a cabo esta actividad, se debe completar una ficha que incluye dos secciones: **“Vida actual”** y **“Vida futura”**. En la sección **“Vida actual”**, se pide proporcionar un resumen de cómo es en este momento, identificar las fortalezas actuales relacionados con los contenidos de la unidad (valores y virtudes), reconocer debilidades que desean cambiar, mencionar los gustos y pasatiempos actuales, identificar necesidades que les gustaría tener, describir los estudios que les gustaría realizar en el ámbito académico y establecer aspiraciones, es decir, lo que se desea lograr en la vida en términos de familia, trabajo y hogar.



Netex

En la sección **“Vida futura”**, se insta a visualizarse a los 30 años y considerar cómo le gustaría ser. Debemos identificar las fortalezas que han desarrollado y valoran en nuestra vida futura, mencionar los gustos y pasatiempos que aún disfrutan, describir la profesión a la que se dedican en esa visualización y establecer las aspiraciones que han logrado en términos de familia, trabajo y hogar.

Esta actividad los anima a reflexionar profundamente sobre todos los aspectos de nuestra vida actual y futura, teniendo en cuenta tanto las áreas en las que sobresalen como aquellas en las que desean mejorar. Al hacerlo, podrán conformar la personalidad de manera positiva, cultivar una buena autoestima y trabajar hacia una vida más plena y satisfactoria.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: trabajo individual



Rúbrica de evaluación - Proyecto de vida personal

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Vida Actual				
Compleitud de la ficha	El estudiante completa todos los aspectos de la ficha de manera detallada y reflexiva.	El estudiante completa la mayoría de los aspectos de la ficha con detalles adecuados.	El estudiante completa algunos aspectos de la ficha, pero con falta de detalles.	El estudiante no completa adecuadamente la ficha.
Análisis reflexivo	El estudiante demuestra un profundo análisis de su vida actual, identificando claramente sus fortalezas, debilidades, gustos y necesidades, así como su comprensión de las emociones.	El estudiante muestra un análisis sólido de su vida actual, identificando sus fortalezas, debilidades, gustos y necesidades, así como su comprensión de las emociones.	El estudiante hace un análisis básico de su vida actual, identificando algunas fortalezas, debilidades, gustos y necesidades, y menciona algunas emociones.	El estudiante tiene un análisis superficial de su vida actual, con poca identificación de fortalezas, debilidades, gustos y necesidades, y poca mención de emociones.
Conciencia emocional	El estudiante muestra una comprensión profunda de sus emociones actuales y cómo afectan a su vida, demostrando habilidades de autoconciencia emocional.	El estudiante demuestra una comprensión sólida de sus emociones actuales y cómo afectan a su vida, mostrando habilidades de autoconciencia emocional.	El estudiante muestra una comprensión básica de sus emociones actuales y cómo afectan a su vida, con algunas habilidades de autoconciencia emocional.	El estudiante tiene una comprensión limitada de sus emociones actuales y cómo afectan a su vida, con poca autoconciencia emocional.



Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Vida Futura				
Coherencia con la vida actual	Las fortalezas y gustos del estudiante en el futuro están en línea con su vida actual y muestran un desarrollo personal coherente, considerando las emociones.	Las fortalezas y gustos del estudiante en el futuro tienen cierta coherencia con su vida actual, considerando las emociones.	Las fortalezas y gustos del estudiante en el futuro tienen conexiones limitadas con su vida actual y mencionan algunas emociones.	Las fortalezas y gustos del estudiante en el futuro son inconsistentes o carecen de relación con su vida actual y apenas mencionan emociones.
Gestión emocional	El estudiante muestra una comprensión profunda de cómo manejar sus emociones en su vida futura y cómo esto afectará a su bienestar general.	El estudiante demuestra una comprensión sólida de cómo manejar sus emociones en su vida futura y cómo esto afectará a su bienestar general.	El estudiante muestra una comprensión básica de cómo manejar sus emociones en su vida futura y cómo esto afectará a su bienestar general.	El estudiante tiene una comprensión limitada de cómo manejar sus emociones en su vida futura y cómo esto afectará su bienestar general.
Reflexión sobre el crecimiento	El estudiante muestra una profunda reflexión sobre su desarrollo personal, cómo planea ser una mejor persona en el futuro y cómo las emociones desempeñan un papel en este proceso.	El estudiante muestra una reflexión sólida sobre su desarrollo personal, cómo planea ser una mejor persona en el futuro y cómo las emociones desempeñan un papel en este proceso.	El estudiante hace una reflexión básica sobre su desarrollo personal, cómo planea ser una mejor persona en el futuro y menciona algunas emociones.	El estudiante tiene una reflexión superficial sobre su desarrollo personal, cómo planea ser una mejor persona en el futuro y apenas menciona emociones.
Presentación y organización	La ficha está organizada, presenta una redacción clara y está libre de errores gramaticales y ortográficos significativos.	La ficha está mayormente organizada, con una redacción comprensible y pocos errores gramaticales y ortográficos.	La ficha tiene cierta organización, con una redacción limitada y algunos errores gramaticales y ortográficos.	La ficha está desorganizada, con redacción confusa y numerosos errores gramaticales y ortográficos.



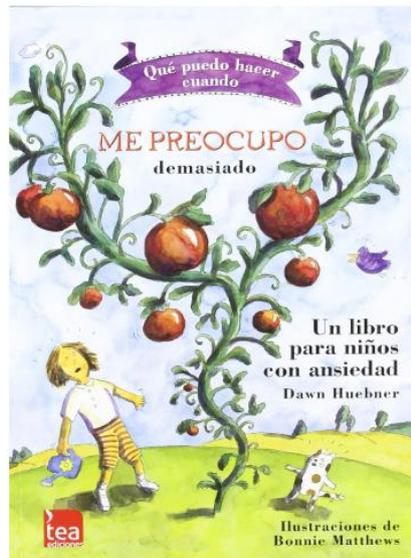


Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Participación y esfuerzo	El estudiante demuestra un alto nivel de participación, dedicación y esfuerzo en la realización del proyecto, considerando la importancia de las emociones.	El estudiante muestra un nivel adecuado de participación, dedicación y esfuerzo en la realización del proyecto, considerando la importancia de las emociones.	El estudiante muestra un nivel limitado de participación, dedicación y esfuerzo en la realización del proyecto, considerando la importancia de las emociones.	El estudiante muestra una falta de participación, dedicación y esfuerzo en la realización del proyecto, considerando la importancia de las emociones.



BIBLIOGRAFÍA

Se presentan materiales para profundizar o ampliar el trabajo de contenidos tratados en la unidad. Todos ellos son de uso personal, a modo de "cuadernillo" o como recopilatorio de reflexiones personales:



Hueber, D. (2012). *Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado. Un libro para niños y niñas con ansiedad*. TEA

Los niños, niñas y jóvenes se enfrentan cada día a multitud de actividades y situaciones que suponen todo un desafío para ellos: el rendimiento en el colegio, las actividades extraescolares, los problemas con sus compañeros, los problemas en casa..., y en ocasiones sienten que no son capaces de controlar esas situaciones y se muestran muy preocupados y ansiosos.

Esta sencilla guía enseña a los niños, niñas, jóvenes y a sus padres, cómo superar estos problemas, proporcionándoles pautas claras y eficaces para manejar la ansiedad y las preocupaciones.

Aunque está destinada a niños entre 6 a 12 años, las pautas y reflexiones que incluyen son totalmente extrapolables a edades más avanzadas.

<https://web.teaediciones.com/Que-puedo-hacer-cuando-ME-PREOCUPO-DEMASIADO.aspx>



Agenda de inteligencia emocional

!!!Para que seas la mejor versión de ti mismo!!!

Pilar Rivera
Carolina Quiroga



Rivera, P. y Quiroga, C. (2018). *Big Star Journal*. Ed. Eleftheria.

BIG STAR JOURNAL es un libro de trabajo personal con apariencia de agenda perpetua. Es una herramienta sencilla pero infalible para desarrollar la inteligencia emocional en unos minutos al día. Mediante preguntas, de una manera fácil y casi sin darte cuenta, obtendrás claridad y una actitud ganadora ante la vida durante los 12 meses del año. En manos de niños/as y jóvenes, es una herramienta perfecta para crecer con más conciencia emocional, dotándoles de herramientas personales que van a necesitar para afrontar el resto de su vida. Es una oportunidad para conectarse con uno mismo y vivir una vida plena y en coherencia. Permitirá reflexionar sobre los acontecimientos de tu vida cotidiana y cómo los afrontas en el día a día.

<https://www.agapea.com/Pilar-Rivera-Caderno/Big-Star-Journal-9788494938788-i.htm>



Brian, R. (2021). *Libro (des)preocupado. Siente tu fuerza, encuentra la calma y domina la ansiedad*. Ed. Océano.



La ansiedad y estrés



Este libro es para los que se preocupan. las emociones vienen en todas las presentaciones, buenas y malas y todos se preocupan de vez en cuando. Pero demasiada preocupación y ansiedad pueden estorbar. Desde reconocer tu ansiedad hasta domarla con trucos y herramientas, todo lo que encontrarás en estas páginas es para ayudar a despreocuparte. El consentimiento (¡para niños/as y jóvenes!) es un libro que te dará seguridad, responsabilidad y control sobre tu cuerpo, tus emociones y tu forma de ser. Aprende a poner límites, a pedir respeto y a reflexionar sobre tu comportamiento. En pocas palabras, a entender qué es el consentimiento.

<https://www.oceano.mx/obras/el-libro-des-preocupado-rachel-brian-20953.aspx>



9 Resumen final

TÍTULO: La ansiedad y estrés

CURSO: 3.º y 4.º de ESO/Bachillerato/FP



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.
- ▶ Reflexión de los hábitos y estilo de vida que nos puede llevar a estados de estrés-
- ▶ Adquirir hábitos de vida saludables que ayuden a prevenirlos.
- ▶ Conocer y poner en práctica técnicas y estrategias para combatirlos.



Desafío final

Reflexión final y propósitos de cambio.



Agrupamientos

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



Evaluación

- ▶ Evaluación cooperativa
- ▶ 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

Cuatro sesiones de 60 minutos (ampliables si se desarrollan todas las actividades)