



Dimensión:

“Manejo mi estrés”



Conoce T

### **Preguntas detonadoras...**

- ¿Cómo manejas las situaciones que te provocan tensión o estrés?
- ¿Qué puedes hacer para manejar mejor tu estrés?

Para trabajar con:  
**Estudiantes**

### **Nuestro objetivo:**

Reconocer cómo se manifiesta el estrés en nuestro cuerpo e identificar nuevas estrategias para aprender a manejarlo.

Tiempo de planeación:  
**0 min.**

### **Condiciones y materiales deseables:**

En el aula. Una cartulina u hoja de rotafolio y plumón.

Duración estimada:  
**15 min.**

### **Paso a paso:**

1. Forme equipos de cinco estudiantes.
2. Solicite a los integrantes de cada equipo que identifiquen las partes de su cuerpo que resienten el estrés, tales como: dolores de cabeza, de estómago, tensión muscular en hombros, espalda, problemas respiratorios, gástricos o dermatológicos.
3. Una vez que los estudiantes hayan identificado las manifestaciones corporales del estrés, reflexionen en grupo la importancia de aprender a manejar las situaciones de estrés para evitar afectaciones que puedan dañar la calidad de vida.
4. Escriba en el rotafolio el título “Estrategias para manejar el estrés”.
5. En plenaria pida a los estudiantes que aporten estrategias que consideren útiles para manejar el estrés.
6. Enliste, de forma resumida, las aportaciones de los estudiantes en la hoja de rotafolio.
7. Puede dejar la hoja construida colectivamente pegada en una pared del salón para que los estudiantes la tengan presente y puedan utilizarlas en los momentos y situaciones de estrés.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Auto percepción



Manejo del estrés

### **Para terminar...**

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Con esta actividad aprendemos la forma en que otras personas manifiestan corporalmente las situaciones que les provocan estrés y cómo las enfrentan. La reflexión colectiva aporta nuevas estrategias de afrontamiento. El manejo del estrés es algo fundamental en nuestra vida, pues al acumularlo puede provocar problemas crónicos de salud, tanto físicos como psicológicos y, además, generar un desgaste emocional que puede afectar nuestra calidad de vida.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.