

**OBJETIVO DE LA UNIDAD**

Entregar herramientas para el autoconocimiento y desarrollo personal del estudiante, en función de su futura empleabilidad.

**OBJETIVO DE LA CLASE**

Reconocer los niveles óptimos de estrés y aprender técnicas para regularlo.

**CONTENIDOS**

- Estrés positivo y negativo.
- Síntomas.
- Técnicas de regulación.

**APERTURA**

5 min

¿Sabes qué es el estrés? Muchos piensan que el estrés es algo negativo, pero no siempre es así. El estrés es una respuesta natural de nuestro cuerpo ante ciertas situaciones y, aunque no lo crean, la mayoría de las veces es esta reacción la que nos mueve a la acción. En palabras simples, el estrés es energía que podemos utilizar a nuestro favor. El problema surge cuando esta energía se nos escapa de las manos y la ansiedad domina nuestros pensamientos. Es ahí cuando comienzan a surgir los síntomas que le hacen daño a nuestro cuerpo: tensión, irritabilidad, dolores musculares, de cabeza, de estómago, etc. ¿Cómo encontrar el nivel óptimo de estrés y qué hacer para regularlo? Hoy lo descubriremos.

**VIDEO • PINGÜINO ESTRESADO**

10 min

A través de una animación, el video muestra el estrés que podemos generar en otro sin darnos cuenta.

**REVISIÓN DE CONTENIDOS**

20 min

Revisa y comenta los contenidos del libro junto a los estudiantes (tema 6, U1). En ellos se explica claramente qué es estrés, como podemos identificar los niveles adecuados y qué podemos hacer para controlarlo.

**ACTIVIDAD • NIVEL DE ESTRÉS**

15 min

Reúne a los estudiantes en grupos de entre 4 a 5 personas y pídeles que comenten sobre cuál creen que sería su nivel óptimo de estrés. Quiénes, por ejemplo, eligen situaciones adrenalínicas en sus vidas, como andar en bicicleta a altas velocidades y quienes se resisten a cambios por miedo a no poder sobrellevar la ansiedad.

**JUEGO • BASKETBASURERO**

30 min

En este juego podremos ver cómo se desempeñan los alumnos en una situación de estrés controlado.

**CIERRE**

10 min

Te proponemos formular dos preguntas para estimular la reflexión de los jóvenes:

¿Qué aprendieron hoy? ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido a la vida?

Para finalizar la clase, te sugerimos entregar un mensaje de cierre que integre los conceptos vistos y que contribuya a su comprensión.

## SUGERENCIAS DE IMPLEMENTACIÓN:

Tras la realización de cada actividad, te invitamos a que generes una reflexión colectiva para que los alumnos interioricen la materia. Puedes hacer preguntas a todo el curso o instarlos a que conversen sobre el tema tratado en parejas o grupos.

No olvides que dispones del libro para sustentar los contenidos de la clase. Puedes revisar junto a los estudiantes las páginas correspondientes en el momento que consideres adecuado, o bien explicarles con tus palabras o a través de experiencias personales el contenido revisado.

► ¿Qué ajustes necesité realizar durante la clase en función del tiempo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

► Registra sugerencias o modificaciones para una futura implementación.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:



Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:



Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:

