

## Valor Nuclear: Divertido.

Habilidad para la vida: **Manejo de estrés y tensiones**

Nombre de la Técnica: Me divierto conociéndome “grupo juvenil”

Objetivo: Reconocer la importancia del manejo de estrés y tensiones, favoreciendo la congruencia en los diferentes ámbitos o roles asumidos, favoreciendo herramientas y alternativas que brinden salidas a problemáticas de manera asertiva.

Descripción:

Saludo de bienvenida

Encuadre e información acerca del desarrollo de la actividad

### **MOMENTO 1 ACTIVIDAD DE AEROBICOS:**

Se realiza una actividad deportiva guiada por una docente, la cual ofrecerá la técnica de aerobicos articulado a la habilidad manejo de estrés y tensiones.

**MOMENTO 2:** posteriormente los participantes eligen una señal que les genere estrés y tensión, que considere debe trabajar en su vida para lograr su manejo y bajar el nivel de factores de riesgo.

Posibles señales de estrés

- Marcada pérdida de la concentración.
- Sensación de cansancio, aun al despertarnos.
- Despertarse demasiado temprano/dificultad para dormirse, pe sadillas.
- Incremento en el consumo de alcohol o de cigarrillos.
- Aumento de la irritabilidad.
- Pérdida del sentido de la perspectiva.
- Tendencia a apartarse de actividades sociales.
- Aumento de la susceptibilidad ante las críticas.
- Cambios en los hábitos de alimentación.
- Tensión.
- Rebeldía.
- Dolores de estómago en forma de nudos.
- Manos temblorosas.
- Tics nerviosos, como por ejemplo en los párpados.
- Pérdida de la confianza en sí mismo.
- Fallas de la memoria.
- Incómoda sensación de presión.
- Palpitaciones.
- Mandíbula tensa.
- Comerse las uñas.
- Náuseas.
- Diarrea.
- Ataques de pánico.
- Sentimientos de furia, agresión y hostilidad.
- Tendencia a las lágrimas.
- Aspecto descuidado.
- Agitación física, como por ejemplo tamborilear con los dedos o piernas inquietas.
- Boca seca.

- Manos húmedas, dedos fríos.
- Color gris en la piel.
- Aspecto demacrado.
- Fuertes sentimientos de culpa.
- Otro ¿cuál? \_\_\_\_\_

**MOMENTO 3:** ¿Qué limitantes identificas en tu vida, que generen estrés y tensión?

**MOMENTO 4:** Reflexión sobre las herramientas de afrontamiento para lograr estabilidad emocional

- 1.- Practica la meditación
- 2.- Escucha música
- 4.- Escribe: Redactar un diario
- 5.- Realiza yoga
- 6.- Reduce el consumo de alcohol
- 7.- Experimenta la relajación muscular
- 8.- Deja de comer en exceso
- 9.- Date un masaje relajante
- 10.- Descansa

Normas:

Respeto al cuerpo propio y el de los demás

Respeto a la libre expresión de los demás

Respeto por la palabra y las situaciones de cada uno.

Sinceridad en las respuestas

### **COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA**

(marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)

Cognitivas	Manejo de las Emociones	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos	Comunicación efectiva x
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales
Solución de conflictos x		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés x	Empatía

Preguntas Reflexivas:

¿Qué debo hacer para bajar los niveles de tensión y estrés?

¿Qué herramientas considera adoptarlas para bajar el estrés y la tensión?

¿Qué compromisos asumiré para lograr la congruencia y estabilidad emocional?

Recurso Físico: espacio abierto

No. de participantes: Mínimo 15 máximo 50 personas

Materiales por persona:

Aros, Conos, Pito.

Hoja en blanco, Lápiz, Borrador

Sacapuntas.

Variable: No aplica

### **OBSERVACIÓN**

El facilitador estará apoyando la actividad de aerobicos con los mensajes a introyectar durante la actividad y al final hará la actividad de recolección de la información acerca de lo que genera la tensión y el estrés

Nivel 1: ____ Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Nivel 2: <u>X</u> Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	Nivel 3: ____ Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal
--	--	---

#### FIGURA O GRÁFICO

<p>Selecciona con una X una o máximo dos opciones de estas señales que generan tensión y estrés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcada pérdida de la concentración.</li> <li>• Sensación de cansancio, aun al despertarnos.</li> <li>• Despertarse demasiado temprano/dificultad para dormirse, pesadillas.</li> <li>• Incremento en el consumo de alcohol o de cigarrillos.</li> <li>• Aumento de la irritabilidad.</li> <li>• Pérdida del sentido de la perspectiva.</li> <li>• Tendencia a apartarse de actividades sociales.</li> <li>• Aumento de la susceptibilidad ante las críticas.</li> <li>• Cambios en los hábitos de alimentación.</li> <li>• Tensión.</li> <li>• Rebeldía.</li> <li>• Dolores de estómago en forma de nudos.</li> <li>• Manos temblorosas.</li> <li>• Tics nerviosos, como por ejemplo en los párpados.</li> <li>• Pérdida de la confianza en sí mismo.</li> <li>• Fallas de la memoria.</li> <li>• Incómoda sensación de presión.</li> <li>• Palpitaciones.</li> <li>• Mandíbula tensa.</li> <li>• Comerse las uñas.</li> <li>• Náuseas.</li> <li>• Diarrea.</li> <li>• Ataques de pánico.</li> <li>• Sentimientos de furia, agresión y hostilidad.</li> <li>• Tendencia a las lágrimas.</li> <li>• Aspecto descuidado.</li> <li>• Agitación física, como por ejemplo</li> </ul>	<p>¿Qué herramienta de afrontamiento eliges para bajar los niveles de estrés y tensión?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Practica la meditación</li> <li>2.- Escucha música</li> <li>4.- Escribe: Redactar un diario</li> <li>5.- Realiza yoga</li> <li>6.- Reduce el consumo de alcohol</li> <li>7.- Experimenta la relajación muscular</li> <li>8.- Deja de comer en exceso</li> <li>9.- Date un masaje relajante</li> <li>10.- Descansa</li> </ol>	
---	---	--

tamborilear con los dedos o piernas inquietas.

- Boca seca.
- Manos húmedas, dedos fríos.
- Color gris en la piel.
- Aspecto demacrado.
- Fuertes sentimientos de culpa.
- Otro ¿cuál? \_\_\_\_\_