

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-18	VERSIÓN 2
	Planeación Ejecución de Proyectos	FECHA: 03-02-2020	

NOMBRE DEL PROYECTO: Prevención de desastres

Área Encargada: Geometría

Nombre de la Actividad a realizar: Prevención del estrés

Fecha de planeación: 30 de Junio

Fecha de realización: Semana de proyectos

Marque el nivel al que va dirigido:

Periodo 1: 0°, 1° y 2°

3°, 4° y 5°

6° y 7°

8° y 9°

10° y 11°

Primaria

Bachillerato: X

Tiempo estimado: Dos horas

Objetivo:

Identificar que es el estrés, los factores que pueden producirlo y diferentes recomendaciones que pueden ayudar a prevenirlo.

Actividad(es):

1. Lectura “El estrés y las clases de estrés”

El estrés es un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona.

El entorno, que está en constante cambio, obliga a los individuos a adaptarse; por tanto, cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos y los cambios de la vida diaria. Es lo que se conoce como eustrés o estrés bueno.

1.1 Estrés bueno y estrés malo

El estrés es una respuesta natural del cuerpo que nos permite hacer frente a los desafíos y peligros. Todo comienza en el cerebro. El estrés bueno hace que actuemos o reaccionemos rápidamente. Cierta grado de estrés también puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas o a rendir mejor, por ejemplo, durante un examen, una entrevista de trabajo o a la hora de practicar algún deporte.

Sin embargo, el estrés prolongado, intenso o crónico puede hacernos mucho daño. Cuando el cuerpo está siempre en estado de “alerta máxima”, podemos sufrir en sentido físico, emocional y mental. Nuestro comportamiento y la forma de tratar a los demás quizás se vean afectados. El estrés crónico puede hacer que alguien abuse de alguna sustancia o adopte otros hábitos poco saludables. Incluso la persona podría llegar a deprimirse, sufrir agotamiento extremo o pensar en hacerse daño.

Aunque el estrés no afecta a todos por igual, puede provocar una gran variedad de enfermedades y afectar a casi cualquier parte del cuerpo.

2. Los estudiantes también pueden sufrir de estrés.

Los trabajos, el estudio, los exámenes, la falta de organización, entre otros, son algunas razones por las que los jóvenes pueden tener estrés, lo cual puede afectar su salud.

El sentimiento de ansiedad, angustia, nerviosismo, molestias en el estómago son producto del estrés. Por esa razón te damos algunos consejos para evitarlo.

Duerme bien: Debes dormir de 7 a 8 horas, así tu cerebro almacenará toda la información.

Haz ejercicio: Si no practicas deporte ni haces ejercicio, tus funciones orgánicas serán lentas. El ejercicio reduce el estrés y la tensión.



Alimentación: La alimentación es sumamente importante para que tu cuerpo funcione correctamente. Debes tener una alimentación balanceada, rica en vitaminas, proteínas y minerales. Recuerda que el cerebro consume gran parte de estos nutrientes.

Sé optimista: Cuando eres una persona optimista, aceptarás las circunstancias difíciles y cambiarás las situaciones que crean estrés en tu vida.

Relájate: La relajación produce una serie de respuestas bioquímicas que son opuestas a las causadas por el estrés. Puedes escuchar música clásica o practicar yoga.



Organízate: Asigna un tiempo determinado para cada tarea o actividad diaria. Contar con un horario es de mucha ayuda, de esta manera serás ordenado y evitarás el estrés.

Todo a su tiempo: No dejes para mañana lo que debes hacer hoy. Muchas veces los estudiantes realizan las tareas o trabajos un día antes o hasta el mismo día de entrega. Esta situación te produce estrés académico.

3. Análisis o reflexión sobre los numerales anteriores

- a. ¿Qué es el estrés?
- b. ¿Qué puede influir para que nuestro cuerpo desencadene estrés?
- b. Cuáles de los consejos mencionados para evitar el estrés que experimentan los estudiantes crees que te pueden servir para vivir relajado.
- d. ¿Qué género de música te gusta?
- e. A continuación vas a escuchar tu género de música preferido con el volumen que desees, te haga sentir bien y te permitan, luego vas a colorear el mandala del **Anexo 1** con los colores que

más te gusten, en caso de que no puedas imprimirla exprésate libremente dibujando o pintando lo que más te guste (animales, paisajes, cuadros, flores, abstractos...).

Recursos:

- Computador
- Copias del proyecto
- Hojas de papel
- Colores, marcadores, témperas o cualquier material que te permita pintar

Docente Responsable:

Diana Silva

Tomado de:

<https://www.jw.org/es/biblioteca/revistas/despertad-2020-numero1-mar-abr/que-es-el-estres/>

Anexo 1

