

Descubriendo el Estrés y la Ansiedad: Aprende a Manejar tus Emociones

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de quinto grado comprendan qué son el estrés y la ansiedad, cómo se manifiestan en sus cuerpos y emociones, y aprendan técnicas prácticas para manejarlos en su vida diaria. A través de actividades lúdicas, reflexivas y participativas, los niños reconocerán señales de estrés y ansiedad, practicarán la relajación y el mindfulness, y reflexionarán sobre la importancia de construir una cultura de paz en su entorno. Este aprendizaje es fundamental para su bienestar emocional y social, promoviendo competencias que les ayudarán a enfrentar retos cotidianos, mejorar su concentración y convivir armoniosamente con sus compañeros y familia.

La conexión con su vida real es directa, ya que todos los niños experimentan emociones variadas y momentos de nerviosismo o preocupación. Entender estas emociones y saber cómo manejarlas contribuye a su salud mental y a un ambiente escolar positivo.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y describir qué son el estrés y la ansiedad, así como sus manifestaciones físicas y emocionales.
- Aplicar técnicas sencillas de relajación y mindfulness para calmar la mente y el cuerpo en situaciones de estrés.
- Participar activamente en actividades que fomenten la construcción de una cultura de paz en el aula y la comunidad.

Recursos Necesarios

- Hojas impresas con dibujos de situaciones que pueden causar estrés o ansiedad (1 por estudiante).
- Cartulinas y marcadores de colores para elaboración de carteles (varios por grupo).
- Audio con ejercicios guiados de respiración y mindfulness (grabación de 5 minutos).
- Video animado corto sobre estrés y ansiedad (aprox. 5 minutos).
- Proyector o pantalla para mostrar el video y audio.
- Alfombrillas o colchonetas para realizar ejercicios de relajación (una por estudiante).
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos de actividades.
- Cuaderno personal para reflexiones y anotaciones.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de emociones comunes (alegría, tristeza, enojo) aprendido en grados anteriores.
- Habilidad para trabajar en equipo y participar en dinámicas grupales.
- Experiencia previa en actividades de escucha atenta y seguimiento de instrucciones simples.

Actividades

Sesión 1: Conociendo el Estrés y la Ansiedad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Introducir a los estudiantes en el tema del estrés y la ansiedad, relacionándolo con experiencias personales para sensibilizarlos sobre su importancia.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda y pregunta: "¿Alguna vez han sentido que su corazón late rápido o que les duele la barriga cuando algo les preocupa?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos breves y gestos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que sentir estrés y ansiedad es algo que todos experimentamos, incluso los superhéroes y personajes de sus caricaturas favoritas?"
- **Estudiantes:** Escuchan atentamente y muestran interés.

Contextualización:

- **Docente:** Explica: "Hoy aprenderemos qué es el estrés y la ansiedad, cómo se sienten en nuestro cuerpo y mente, y cómo podemos calmarnos para sentirnos mejor."
- **Estudiantes:** Asienten y se preparan para participar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

- **Docente:** Muestra un video animado corto que explica de forma sencilla qué es el estrés y la ansiedad, sus causas y efectos en el cuerpo.
- **Estudiantes:** Observan el video con atención.

Actividad 1: "Identifico mis señales de estrés y ansiedad"

- **Objetivo específico:** Reconocer manifestaciones físicas y emocionales del estrés y ansiedad.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Entrega hojas con dibujos de situaciones estresantes y pregunta: "¿Qué sienten estas personas? ¿Dónde sienten el estrés en su cuerpo?"
- **Estudiantes:** Colorean y señalan en las hojas las partes del cuerpo donde creen que se siente el estrés o ansiedad.

- **Organización:** Individual

- **Producto:** Hoja coloreada con anotaciones o marcas.

- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol docente:** Observa, pregunta "¿Qué te hace sentir esa situación?", "¿Has sentido algo parecido?"

Actividad 2: "Mi cartel de calma"

- **Objetivo específico:** Aplicar técnicas básicas para manejar el estrés y la ansiedad.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** En grupos de 3-4, elaboran carteles con dibujos y palabras que representen formas de calmarse (respirar profundo, contar hasta diez, etc.).
- **Estudiantes:** Discuten y crean su cartel usando marcadores y cartulinas.

- **Organización:** Grupos pequeños

- **Producto:** Cartel grupal

- **Tiempo:** 25 minutos

- **Rol docente:** Facilita ideas, pregunta "¿Qué técnicas conocen para calmarse?", "¿Cómo se sienten cuando las hacen?"

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: diseñan una pequeña historia o cómic corto sobre un personaje que enfrenta estrés y cómo lo supera.
- Para quienes necesitan más apoyo: se les brinda ayuda individual para identificar emociones y se les permite usar dibujos o palabras simples.

Transición: El docente recoge los carteles y explica que en la próxima sesión aprenderán a practicar algunas de esas técnicas juntos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Cada grupo muestra su cartel y explica una técnica para manejar el estrés.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre el estrés y la ansiedad?
- ¿Puedo identificar cómo me siento cuando estoy estresado?

Retroalimentación: El docente felicita la participación y destaca buenas ideas de los carteles.

Transferencia: Anuncia que en la siguiente sesión practicarán juntos técnicas para relajarse.

Sesión 2: Técnicas de Relajación y Mindfulness para Niños

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para aprender y aplicar técnicas de relajación y mindfulness que les ayuden a manejar el estrés y la ansiedad.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Recuerdan las técnicas que vimos en los carteles? ¿Cuál les gustaría aprender hoy?"
- **Estudiantes:** Comparten respuestas y expectativas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una pequeña historia: "Imagina que tienes un botón mágico que calma tu cuerpo y mente cuando te sientes nervioso... hoy aprenderemos a usar ese botón con nuestra respiración."
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y se preparan para la actividad.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que las técnicas que aprenderán les ayudarán a sentirse tranquilos en momentos difíciles, en la escuela o en casa.
- **Estudiantes:** Asienten y se acomodan para las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Respiración del globo"

- **Objetivo específico:** Aplicar técnica de respiración para calmarse.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica y guía la respiración: "Imaginen que tienen un globo en el estómago. Vamos a inflar el globo al respirar profundo y soltarlo lentamente."
 - **Estudiantes:** Practican la respiración con los ojos cerrados, poniendo una mano en el estómago para sentir el globo.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Participación activa y sensación de relajación.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige postura y ritmo, anima con voz suave.

Actividad 2: "Mindfulness con atención a los sonidos"

- **Objetivo específico:** Practicar mindfulness para aumentar la atención y reducir ansiedad.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Indica que escuchen atentamente los sonidos del aula y alrededor, sin hablar, durante 3 minutos.
- **Estudiantes:** Se concentran en escuchar los sonidos y luego comparten qué escucharon.

- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Reflexión oral sobre la experiencia.

- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol docente:** Guía la atención, fomenta la participación, hace preguntas: "¿Qué sonidos nuevos descubriste?"

Actividad 3: "Diario de calma"

- **Objetivo específico:** Reflejar y expresar sentimientos para identificar momentos de estrés y tranquilidad.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Pide a los estudiantes que escriban o dibujen en su cuaderno un momento reciente en que se sintieron estresados y qué hicieron para calmarse.
- **Estudiantes:** Trabajan individualmente, usando palabras o dibujos.

- **Organización:** Individual

- **Producto:** Página del diario personal.

- **Tiempo:** 10 minutos

- **Rol docente:** Apoya con ideas, revisa progresos, ofrece palabras de ánimo.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: escriben una lista de situaciones que les causan estrés.
- Para estudiantes con dificultades: pueden dibujar en lugar de escribir y recibir ayuda verbal para expresar sus ideas.

Transición: El docente comenta que en la siguiente sesión practicarán juntos para ayudar a sus compañeros a sentirse tranquilos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Alumnos comparten una técnica que les gustó y cómo creen que les ayudará.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me siento después de practicar la respiración del globo?
- ¿Qué aprendí sobre prestar atención a los sonidos?

Retroalimentación: El docente reconoce el esfuerzo y motiva a seguir practicando.

Transferencia: Invita a practicar las técnicas en casa y compartirlas con su familia.

Sesión 3: Compartiendo y Practicando la Calma

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Revisar y reforzar técnicas aprendidas, preparando a los estudiantes para compartirlas en grupo y fomentar la cultura de paz.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Con qué técnica se sintieron más tranquilos? ¿Se han acordado de practicar en casa?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que hoy serán "embajadores de la calma" y ayudarán a sus compañeros a practicar.
- **Estudiantes:** Muestran entusiasmo y curiosidad.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona que ayudar a otros a manejar el estrés contribuye a un ambiente pacífico.
- **Estudiantes:** Se preparan para la actividad grupal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Juego de roles - ayudando a un amigo"

- **Objetivo específico:** Aplicar técnicas de relajación para apoyar a otros y fomentar cultura de paz.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma parejas. Un estudiante finge estar estresado, el otro guía la respiración del globo o mindfulness para ayudarlo a calmarse.
 - **Estudiantes:** Practican roles y luego cambian.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Demostración de técnicas aplicadas.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige técnicas y fomenta empatía con preguntas: "¿Cómo se sintió ayudar a tu amigo?"

Actividad 2: "Compromiso con la cultura de paz"

- **Objetivo específico:** Manifestar compromiso con la construcción de un ambiente pacífico y respetuoso.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En grupos, diseñan un pequeño cartel con un compromiso que promueva la paz en la escuela (ej. "Escuchar sin interrumpir", "Ayudar a calmar a un amigo").
 - **Estudiantes:** Elaboran y presentan su compromiso.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Cartel de compromiso
- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol docente:** Facilita ideas y destaca la importancia de cada compromiso.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: elaboran un pequeño discurso para motivar a otros a seguir su compromiso.
- Para estudiantes que requieren apoyo: participan en la creación del cartel con dibujos y frases sencillas.

Transición: El docente explica que en la siguiente sesión revisarán todo lo aprendido y reflexionarán sobre su experiencia.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Revisión rápida de los compromisos y cómo ayudarán a mantener la calma en la escuela.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí al ayudar a un amigo con estrés?
- ¿Por qué es importante construir una cultura de paz?

Retroalimentación: El docente reconoce la empatía y el compromiso mostrado.

Transferencia: Invita a practicar este compromiso y compartirlo con la familia.

Sesión 4: Reflexionando y Fortaleciendo Nuestro Bienestar

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Revisar lo aprendido, compartir experiencias y fortalecer el compromiso con el manejo del estrés y la cultura de paz.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué técnicas les han servido más? ¿Han ayudado a alguien a calmarse?"
- **Estudiantes:** Comparten con ejemplos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un breve cuento ilustrado donde un niño usa técnicas de relajación para superar un día difícil.
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona el cuento con sus propias experiencias e invita a seguir usando lo aprendido.
- **Estudiantes:** Se preparan para actividades finales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Actividad 1: "Mapa mental colectivo"

- **Objetivo específico:** Sintetizar y organizar conceptos sobre estrés, ansiedad y técnicas de manejo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En plenaria, crea un mapa mental en la pizarra o cartulina, con aportaciones de los estudiantes sobre síntomas, técnicas y compromisos.
 - **Estudiantes:** Participan sugiriendo palabras o dibujos para el mapa.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Mapa mental visible en el aula
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Organiza ideas, pregunta para clarificar y resume conceptos.

Actividad 2: "Ticket de salida: Mi compromiso personal"

- **Objetivo específico:** Expresar individualmente el compromiso para el manejo del estrés y la promoción de paz.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide que cada estudiante escriba en una tarjeta una frase o dibujo que exprese su compromiso personal.
 - **Estudiantes:** Escriben o dibujan y entregan su tarjeta.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Tarjeta de compromiso personal
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Recoge tarjetas y ofrece comentarios positivos.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: pueden compartir su compromiso con un compañero.
- Para estudiantes con dificultades: pueden usar dibujos para expresar su compromiso y recibir apoyo verbal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis: Lectura voluntaria de algunos compromisos y reflexión grupal sobre la experiencia.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mí mismo y mis emociones?
- ¿Cómo puedo ayudar a otros a manejar el estrés?
- ¿Qué puedo hacer para construir un ambiente de paz?

Retroalimentación: El docente felicita el crecimiento personal y social, refuerza la importancia del autocuidado y la convivencia pacífica.

Transferencia: Invita a compartir lo aprendido con la familia y amigos para fortalecer el bienestar colectivo.

Tarea o reto: Practicar diariamente una técnica de relajación y contar en la próxima clase cómo se sintieron.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la sesión 1, durante la activación de conocimientos previos para conocer ideas iniciales sobre estrés y ansiedad.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, observando la participación en actividades, práctica de técnicas y compromisos asumidos.
- **Sumativa:** En la sesión 4, mediante el mapa mental colectivo y el ticket de salida que reflejan comprensión y compromiso.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y describe manifestaciones de estrés y ansiedad (objetivo cognitivo).
- Aplica técnicas de relajación y mindfulness en actividades guiadas (objetivo procedimental).
- Demuestra compromiso con prácticas que promueven la cultura de paz (objetivo actitudinal).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y aplicación de técnicas.
- Rúbrica sencilla para evaluar compromiso en carteles y tickets de salida.
- Portafolio con hojas de trabajo, carteles y diario de calma.
- Autoevaluación guiada mediante preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Hojas coloreadas y anotadas sobre signos de estrés y ansiedad.
- Demostración práctica en juegos de roles y ejercicios de respiración.
- Carteles grupales con técnicas de manejo y compromisos de cultura de paz.
- Mapas mentales colectivos y tickets de salida personales.

Referencia bibliográfica para cada sesión (Ejemplo APA 7ma edición):

- American Psychological Association. (2020). *Mindfulness and relaxation techniques for children*.
<https://www.apa.org/topics/mindfulness-children>
- Fernández, M. & García, A. (2019). *Estrategias para manejar el estrés en niños de primaria*. Editorial EducaKids.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Promoción de la salud mental en la infancia*.
https://www.who.int/mental_health/childrens_health
- Pérez, L. (2018). *Cultura de paz y habilidades socioemocionales en la escuela*. Revista Educación y Desarrollo, 12(3), 45-60.