

Fundamentos del estrés y la ansiedad en adolescentes y adultos jóvenes

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso de Habilidades Socioemocionales está diseñado para estudiantes mayores de 17 años y aborda el desarrollo de competencias emocionales, sociales y adaptativas para la vida académica, laboral y personal. A lo largo de las unidades, el curso propone un enfoque práctico y reflexivo con actividades que permiten identificar, comprender y gestionar emociones, mejorar la comunicación y fortalecer el apoyo entre pares y con la red de apoyo externa.

En la Unidad 5: Impacto del estrés y la ansiedad; rendimiento, relaciones y apoyo, se analiza cómo el estrés y la ansiedad influyen en el rendimiento académico y laboral, así como en las relaciones interpersonales y la percepción de apoyo. Se identifican factores modificables y se describen estrategias de intervención y recursos disponibles para apoyar la salud emocional y el funcionamiento diario. A través de ejercicios de autoevaluación, estudio de casos y plan de acción personal, los estudiantes aprenderán a reconocer señales de agotamiento, a aplicar técnicas de regulación emocional y a buscar apoyo adecuado cuando sea necesario.

Competencias

COMPETENCIAS

- Analizar y reconocer señales de estrés y ansiedad en sí mismos y en otros, y describir su impacto en el rendimiento y las relaciones.
- Regular emociones y autorregular el comportamiento ante situaciones de presión académica o laboral, utilizando estrategias basadas en evidencia.
- Comunicar de forma asertiva y empática, para facilitar la resolución de conflictos y el apoyo mutuo.
- Aplicar técnicas de manejo del estrés, resiliencia y bienestar para mejorar la calidad de vida y el rendimiento en tareas diarias.
- Identificar recursos de apoyo disponibles (personas, servicios institucionales, herramientas digitales) y gestionar su acceso cuando sea necesario.
- Trabajar de forma colaborativa para diseñar e implementar un plan de acción personal de reducción del estrés y mejora de hábitos saludables.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Asistencia y participación activa en sesiones presenciales o virtuales; compromiso con la confidencialidad y el respeto en las intervenciones.
- Acceso a internet y a la plataforma educativa para materiales, foros y entregas.
- Realización de lecturas previas, ejercicios prácticos y autoevaluaciones solicitadas por el docente.
- Entregas en tiempo de tareas, reflexiones y planes de acción personal según el calendario curricular.
- Disponibilidad para trabajar de forma autónoma y en parejas o grupos en actividades colaborativas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Conceptos y distinciones entre estrés y ansiedad

Objetivos de Aprendizaje

- Definir estrés y ansiedad y describir las características de estrés agudo, estrés crónico y trastornos de ansiedad.
- Explicar las causas y factores de riesgo asociados en adolescentes y adultos jóvenes.
- Describir las posibles consecuencias del estrés y la ansiedad en el bienestar, el rendimiento y las relaciones.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Definiciones y conceptos básicos. Descripción breve de estrés y ansiedad y sus diferencias.
2. **Tema 2:** Tipos de respuesta: estrés agudo, estrés crónico y trastornos de ansiedad. Descripción de características y ejemplos.
3. **Tema 3:** Causas y factores de riesgo en adolescentes y adultos jóvenes. Factores ambientales, psicológicos y biológicos.

Actividades

- **Actividad 1: Debate guiado sobre definiciones** Se explican y comparan definiciones de estrés y ansiedad, con ejemplos de la vida diaria. Puntos clave: identificar conceptos, argumentar diferencias y consolidar vocabulario técnico.
- **Actividad 2: Mapa conceptual de tipos** Construcción de un mapa conceptual que contraste estrés agudo, crónico y trastornos de ansiedad, destacando causas y consecuencias. Puntos clave: clasificación, criterios temporales y signos característicos.
- **Actividad 3: Análisis de casos** Se analiza un caso breve de un adolescente y otro de un adulto joven para identificar causas y posibles consecuencias. Puntos clave: contexto, factores de riesgo y posibles impactos en el bienestar.

Evaluación

La evaluación de la unidad considerará: (a) precisión en la definición y clasificación de conceptos; (b) capacidad para distinguir entre estrés agudo, crónico y trastornos de ansiedad; (c) explicación de causas y consecuencias; (d) participación y calidad de las actividades prácticas. Se utilizará una rúbrica con criterios de comprensión conceptual, claridad explicativa y aplicación a ejemplos reales.

Unidad 2: Señales físicas, cognitivas y emocionales; cuándo buscar apoyo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar señales físicas, cognitivas y emocionales en escenarios cotidianos y académicos.
- Describir criterios y red flags que indiquen la necesidad de apoyo profesional.
- Desarrollar un protocolo básico de autoevaluación de señales para intervención temprana.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Señales físicas: tensión muscular, somatización, palpitaciones y cambios en el sueño.
2. **Tema 2:** Señales cognitivas y emocionales: dificultad de concentración, rumiación, irritabilidad y miedo persistente.
3. **Tema 3:** Cuándo buscar ayuda profesional: criterios de alarma, recursos disponibles y primeros pasos.

Actividades

- **Actividad 1: Diario de señales** Registro de señales físicas, cognitivas y emocionales durante 3 días, con reflexión sobre posibles desencadenantes. Puntos clave: autoobservación, correlación con situaciones y posibles patrones.
- **Actividad 2: Role-play de búsqueda de ayuda** Simulación de conversación con un familiar, un docente o un orientador para pedir apoyo. Puntos clave: claridad en la necesidad, lenguaje adecuado y opciones de apoyo.
- **Actividad 3: Lista de verificación de red flags** Elaboración de un checklist para identificar señales que requieren intervención profesional y cuándo acudir a especialistas.

Evaluación

Evaluación basada en la capacidad de reconocer y describir señales en casos presentados, la calidad del diario de señales y la aplicación del checklist de red flags. Se valorará la precisión, la reflexión y la capacidad de buscar apoyo adecuado cuando sea necesario.

Unidad 3: Regulación emocional y técnicas básicas

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar respiración diafragmática en contextos de tensión.
- Ejercitar la relajación muscular progresiva para disminuir la tensión física.
- Aplicar ejercicios básicos de atención plena en tareas diarias y estudiar sus efectos.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Respiración diafragmática: técnica, ritmo y puntos de práctica diaria.
2. **Tema 2:** Relajación muscular progresiva: indicadores de tensión y relajación sistemática.
3. **Tema 3:** Atención plena (mindfulness) en la vida diaria: observación consciente y reducción de reacciones automáticas.
4. **Tema 4:** Integración de prácticas en la rutina: planificación y seguimiento de efectos.

Actividades

- **Actividad 1: Sesión de respiración diafragmática guiada** Práctica diaria de 5 minutos durante una semana, registro de sensaciones y reducción de tensión reportada. Puntos clave: técnica correcta, duración y efectos en la ansiedad.
- **Actividad 2: Relajación progresiva guiada** Protocolo de 10 minutos para disminuir tensión muscular en grupo o individualmente, con diario de cambios en la percepción de relajación.
- **Actividad 3: Atención plena en tareas simples** Realizar una práctica breve de mindfulness durante una actividad rutinaria (comer, caminar, estudiar) y registrar observaciones internas y externas.
- **Actividad 4: Registro de práctica y revisión** Cuaderno de prácticas con metas semanales, autoevaluación de qué técnica funciona mejor para cada situación.

Evaluación

Evaluación basada en la participación activa en prácticas, la capacidad de aplicar las técnicas en situaciones reales y la reflexión en el registro de prácticas. Se considerará la consistencia y la autoobservación de cambios en la respuesta de estrés.

Unidad 4: Unidad 4: Plan personal de manejo del estrés

Objetivos de Aprendizaje

- Definir metas SMART para el manejo del estrés.
- Seleccionar y aplicar estrategias de afrontamiento (cognitivas, conductuales, sociales) y mapear recursos de apoyo.
- Elaborar un plan escrito y un registro de progreso para su revisión y ajuste.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Metas y planes SMART: definición, criterios y ejemplos de aplicación.
2. **Tema 2:** Estrategias de afrontamiento y hábitos saludables: técnicas, rutinas y redes de apoyo.
3. **Tema 3:** Registro y seguimiento del plan: herramientas de monitoreo y revisión periódica.

Actividades

- **Actividad 1: Taller de metas SMART** Definición de metas para las próximas 4 semanas, con indicadores de éxito y plazos claros. Puntos clave: especificidad, medibilidad, alcance y tiempo.
- **Actividad 2: Diseño del plan de afrontamiento** Elaboración de un plan con estrategias cognitivas, conductuales y sociales, y selección de recursos de apoyo (familia, docentes, orientadores, servicios de salud mental).
- **Actividad 3: Registro y revisión del progreso** Llenado de un registro semanal del plan, con ajustes propuestos para la semana siguiente.

Evaluación

Evaluación del plan personal completo: claridad de metas SMART, adecuación de estrategias de afrontamiento, identificación de recursos de apoyo y calidad del registro de progreso y ajustes propuestos.

Unidad 5: Unidad 5: Impacto del estrés y la ansiedad; rendimiento, relaciones y apoyo

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar cómo el estrés y la ansiedad afectan el rendimiento académico y laboral.
- Evaluar impactos en relaciones interpersonales y vida social.
- Identificar factores modificables y proponer acciones para mitigarlos y mejorar la calidad de vida.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Rendimiento académico y laboral: efectos de la ansiedad en concentración, memoria y productividad.
2. **Tema 2:** Relaciones interpersonales y salud mental: comunicación, apoyo social y conflicto.
3. **Tema 3:** Factores modificables y consecuencias a corto/mediano plazo: hábitos, entorno y recursos.
4. **Tema 4:** Recursos de intervención y apoyo: servicios, líneas de ayuda, y estrategias de búsqueda de apoyo.

Actividades

- **Actividad 1: Análisis de escenarios** Estudio de casos sobre bajo rendimiento académico y tensiones en relaciones, con identificación de factores modificables y posibles soluciones. Puntos clave: análisis crítico, propuesta de estrategias concretas.
- **Actividad 2: Plan de acción individual** Elaboración de un plan de intervención para mejorar un área de impacto (académica, laboral o relacional) a corto plazo.
- **Actividad 3: Presentación de hallazgos** Exposición oral o escrita de los hallazgos y del plan de apoyo, con retroalimentación entre pares.

Evaluación

Evaluación centrada en la comprensión del impacto del estrés y la ansiedad, la identificación de factores modificables y la capacidad de proponer acciones de mitigación y apoyo. Se valorarán la calidad del análisis de casos, la viabilidad de

las acciones propuestas y la claridad de la comunicación.