

Introducción

¿Le gustaría conocer una nueva estrategia para lidiar con el estrés?

Estar frente a un grupo de estudiantes requiere de habilidades cognitivas y emocionales que nos permitan lidiar con el estrés. El primer paso de la estrategia que les proponemos es identificar cuándo el estrés nos ayuda y cuándo no. Para lograrlo es necesario revisar los momentos que evaluamos como amenazantes en una situación, pues de ello dependerá nuestra reacción. Identificar nuestras “falsas amenazas” en el aula nos permitirá establecer una estrategia de cambio cognitivo frente a las emociones y situaciones que experimentamos.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes argumenten cuándo el estrés puede ser útil y cuándo no lo es en una situación.

¿Por qué es importante?

Porque identificar la diferencia permite que los estudiantes puedan aplicar una estrategia de cambio cognitivo con el fin de mejorar su relación con el estrés.

Concepto clave

Estrés.

“El cerebro es un experto buscador de amenazas”.
Sonia Lupien

¿Has escuchado la palabra estrés?, ¿has sentido estrés en la última semana? Esta palabra se ha filtrado en todas nuestras conversaciones en los últimos años. Parecería un monstruo que nos quita la paz y la tranquilidad. Pero... ¿qué es el estrés?, ¿tiene alguna función?

El estrés, al igual que otras emociones, tiene una función evolutiva: nos ayuda a sobrevivir. En ocasiones nos salva la vida, pero en otras genera reacciones exageradas. La clave está en la forma en que pensamos cada momento.

El reto es argumentar cuándo el estrés puede ser útil y cuándo no lo es en una situación.

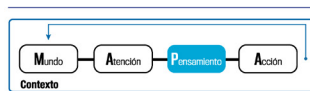
Actividad 1. Lee el siguiente texto.

La historia de Enrique el cavernícola y el tigre dientes de sable.

Hace miles de años existió un cavernícola llamado Enrique. A él le gustaba salir a recolectar y cazar. Un día, mientras recolectaba algunos frutos, escuchó un sonido extraño detrás de un arbusto. Se acercó y en menos de lo que pudo pensar saltó un tigre dientes de sable hacia él.

Su reacción física se manifestó antes de que lograra pensar, se movió de tal manera que el tigre no logró alcanzarlo. Su corazón latía fuerte, sus pupilas se dilataron, tuvo una especial irrigación de sangre en el torso y la cabeza, dejándole las manos frías. Enrique corrió rápida y habilidosamente, con una fuerza especial que no conocía, de tal manera que en el momento en que recobró la consciencia, se encontraba arriba de un árbol que usualmente no habría podido trepar. En este caso, la activación de su cuerpo llamada estrés le permitió enfrentarse a una amenaza real y sobrevivir. La evaluación rápida de “amenaza” frente al tigre, hizo que el cuerpo de Enrique comenzara a tener activaciones físicas, químicas y emocionales (como miedo, enojo) que lo salvaron.

Miles de años después seguimos reaccionando como Enrique ante aquello que consideramos como “amenazas”. El problema es que ahora no lidiamos con tigres dientes de sable, pero nuestro cuerpo reacciona igual.



Orientaciones didácticas

1 min. Individual

Un momento de atención y reflexión:
Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos.
 - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
 - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
 - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltamos muy suavemente.
 - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Individual o Grupal

Introducción para los estudiantes

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- También la puede leer usted, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min. Individual

Actividad 1.

Lea la historia en voz alta. También puede pedir a alguno de sus estudiantes que lo lea para todo el grupo.

- En esta parte es importante hacer énfasis en que “la evaluación cognitiva para identificar una situación como amenazante o no es la clave para trabajar con el estrés” ya que en la lección trabajaremos directamente con la parte cognitiva.

5 min. Individual

Actividad 2:

Pida a sus estudiantes que marquen con una “X” las situaciones que se señalan que les generan estrés y que es muy probable que no pongan en riesgo su vida.

- Ayude a los estudiantes a identificar otras situaciones que evalúan como peligrosas, pero que la reacción exaltada de las mismas suele resultar poco benéfica para ellos.
- Pida que levanten la mano aquellos que marcaron al menos una de las opciones de la tabla.

La pregunta es, entonces: ¿nos es útil reaccionar así siempre?

En algunas ocasiones sí y en otras no. Cuando nuestra vida está en peligro es importante reaccionar de manera instintiva como lo hizo Enrique, pero cuando no es así y son situaciones que sólo pensamos como amenazantes, entonces podemos cambiar nuestra reacción. Evaluar cognitivamente si una situación es realmente amenaza o no es la clave para trabajar con el estrés y evitarlo cuando no nos ayuda. Identifiquemos aquellas cosas que evaluamos como amenazantes y que no ponen en real peligro nuestra vida.

Actividad 2. Lee el siguiente listado y marca con una “X” las situaciones que te generen estrés.

Exploremos qué es eso que percibimos como “amenaza” y que no necesariamente pone en peligro nuestra vida. Es decir, estos “tigres” que no son reales, pero que disparan reacciones fisiológicas como sudoración en las manos, aceleración del ritmo cardíaco, tensión muscular, entre otras, porque los consideramos como amenazas y nos generan lo que llamamos estrés.

Tigres falsos que generan reacciones estrés.	Marca con una X
Examen final	
Exponer frente a la clase	
Hablar en público	
Llegar tarde a la escuela	
Regaño de tu profesor(a)	
Acercarte a la persona que te gusta	
Tráfico	
Pedir lo que necesitas a tu maestro	
Preguntar una duda de la clase	
Pensar qué harás en el futuro	
Otro	

Actividad 3. Argumenta en parejas las siguientes preguntas.

1. ¿En qué situación no me ha ayudado el estrés? Escribe un ejemplo.

7 min. En parejas

Actividad 3:

Pida a los estudiantes que contesten primero de manera individual las preguntas. Después en parejas, por medio de la escucha y habla atenta, que compartan las respuestas de la actividad. Puede usted indicarles el tiempo y turno de cada uno de los participantes. Le sugerimos pasar entre las parejas y escuchar las respuestas que están compartiendo, asegúrese de que profundicen especialmente en la pregunta 2.

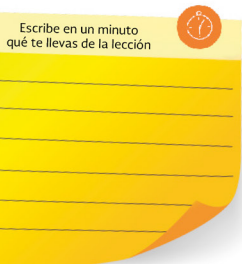
II. ¿En qué situaciones sí me ha ayudado el estrés? Escribe un ejemplo.

III. Después de identificar este “tigre” falso ¿cómo consideras que puedes enfrentarlo desde una perspectiva objetiva?

Reafirmo y ordeno

El estrés tiene una función evolutiva, nos ayuda a sobrevivir cuando nuestra vida está en peligro. La evaluación que cognitivamente hacemos de “amenaza” es el disparador de una serie de respuestas fisiológicas en nuestro cuerpo que nos ayudan a reaccionar frente al peligro. El problema es que nuestro cuerpo no discrimina entre amenazas de peligro real y problemas cotidianos, por lo que reacciona de la misma manera. Usar una estrategia de cambio cognitivo por medio de las habilidades de pensamiento como el análisis, donde diferenciamos las amenazas reales y las que no lo son, es el primer paso para regular nuestro estrés.

En esta variación identificaste algunas situaciones que percibes como amenaza y te causan estrés. Revalorar las situaciones de manera objetiva es una estrategia de cambio cognitivo que te permite regular las emociones. Familiarízate con esta manera imparcial de percibir y lograrás enfrentar de formas más adecuadas el estrés.



1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pregunte si a alguien le gustaría leer. En caso de que nadie se anime, léalo usted mismo.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación. Puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y, si lo desean, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

Invite a los estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Hoy, al terminar esta clase, pregúntese: ¿En qué situación, estando frente a grupo, no le ayudó el estrés?

Después de identificar este “tigre falso” que le genera estrés ¿cómo considera que puede enfrentarlo desde una perspectiva objetiva?

Para tu vida diaria

Exploremos nuestros “tigres” falsos.

Identifica un momento de estrés que hayas tenido hoy y escribe:

1. ¿Cuál fue la amenaza?

2. ¿En verdad ponía mi vida en peligro?

3. ¿Mi reacción fue de acuerdo con lo que sucedió?

¿Quieres saber más?

Un ejemplo de un tigre falso o una amenaza falsa es cuando tenemos la creencia de que algo malo sucederá y nuestro cuerpo reacciona preparándose para luchar o huir. En el siguiente video encontrarás un ejemplo del estrés contemporáneo, una película creada por tu cerebro. Puedes encontrarlo como “Miedo al Despido - Una película de tu cerebro (Estrés)” o entrando a la siguiente dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=ulr7qzrA2k>

Concepto clave.

Estrés. “El estrés se produce cuando la persona se encuentra en un contexto determinado y valora lo que sucede como algo que supera sus recursos personales de enfrentamiento considerando que pone en peligro su bienestar personal. Cuando se presenta el estrés, ocurren en el cuerpo cambios fisiológicos que lo alertan, como la sudoración, escalofrío o aumento del ritmo cardíaco”.

Le sugerimos lea el siguiente artículo que habla acerca del estrés escrito por Omar Torreblanca, egresado de la maestría en psicología clínica por la UNAM.

Puede darle click aquí o buscarlo en la siguiente dirección: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/26/el-estres>

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes argumentaron cuándo el estrés puede ser de utilidad y cuándo no en una situación.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					