

# Aprendizaje Social y Emocional (SEL)

## Conciencia Social: Autogestión / Control del estrés

### Vistazo general:

El estrés es real y todos lo experimentan en algún momento. El estrés es una reacción que ocurre cuando algo difícil o desafiante pasa. Un poco de estrés puede proporcionar la oportunidad a personas de concentrarse y aprender algo nuevo. Sin embargo, demasiado estrés puede causar desafíos de salud físicos y mentales. En estas actividades de estrés, su hijo/a aprenderá tácticas sobre cómo reconocer los niveles de estrés y cómo controlarlos adecuadamente.

### Objetivos:

Su hijo/a aprenderá tácticas sobre cómo reconocer los niveles de estrés

### Metas estudiantiles:

Yo puedo reconocer mi nivel de estrés. También cómo me afecta emocionalmente, físicamente y en mi nivel de productividad.

**Vocabulario:** reconocer, productividad, estrés, control

### Aprenda- 5 minutos

Antes de que su hijo/a pueda lidiar con el estrés, primero debe ser capaz de reconocer cuáles son sus factores estresantes. Haga que su hijo/a piense en cosas que causen estrés en su vida.

Su hijo/a hará una lista de factores estresantes. Comenzando con cosas que causan el nivel más bajo de estrés a situaciones que causan un alto nivel de estrés.

### Practique-15 minutos

La lista de los factores estresantes puede ayudar a los niños a reconocer lo que sienten que es la mayor causa de estrés en sus vidas. También cómo les afecta emocionalmente, físicamente y su nivel de productividad.

Preguntas de discusión:

- • ¿Cómo te hizo sentir físicamente el estrés?
- • ¿Cómo te hizo sentir emocionalmente el estrés?
- • ¿Cómo afectó el estrés tu nivel de productividad (capacidad para completar tareas)?
- • Describe una situación en la que el estrés te motivo a mejorar.
- • Describe un momento en que el estrés fue agotador.

## Recurso

### Diario de estrés

Antes de que los niños puedan lidiar con el estrés, primero deben aprender a reconocer qué causa su estrés y cómo manejarlo adecuadamente. Recordemos situaciones recientes que pueden haber causado estrés. Incluya toda la información que lo ayude a identificar la situación como un factor estresante (cómo lo hizo sentir emocionalmente, físicamente o cómo impactó su nivel de productividad). Use la tabla de abajo para documentar situaciones estresantes y sus reacciones. Esto lo ayudará a reconocer cuando los factores estresantes pueden ser útiles (motivan a mejorar) o perjudiciales (impactan el nivel de productividad). Califique los factores estresantes como alto, medio y bajo y registre su reacción. Luego, piense en estrategias que lo ayuden a controlar su estrés (caminar, respirar profundamente, colorear, hacer rompecabezas, etc.)

Fecha	Hora	Acto (Quien, Que Cuando y Donde)	Nivel de estrés (alto, medio, bajo)	Reacción (física, emocional, nivel de productividad)

## Inmersión más profunda -15 minutos

El diario de estrés ayuda a su hijo/a a documentar los factores estresantes y a registrar sus reacciones al estrés. También le ayuda a generar una respuesta positiva a situaciones estresantes.

Proporcione a su hijo el diario de estrés.

Haga que su hijo/a complete la actividad documentando situaciones estresantes como baja, media o alta. Especifique fechas, horas, eventos y reacciones.

Pídale a su hijo/a que documente cómo los factores estresantes los hicieron sentir emocional o físicamente, y también cómo afectan su nivel de productividad. también dígame a su hijo/a que escriba una reflexión con detalles de cuándo los factores estresantes lo motivaron a mejorar o de las estrategias que utilizo para manejar el estrés cuando era alto.

**Consejo:** Hable abiertamente con su hijo/a sobre cómo manejar el estrés y cómo reconocer los estresores. Proporcione ejemplos de lo que puede considerarse una situación o evento estresante, que puede causar mucho estrés. Anime a su hijo/a a llevar un diario de estrés para que pueda controlar sus reacciones y también pueda manejar cómo el estrés afecta su bienestar físico y emocionalmente.