

## Maneja tu estrés

## #05



## Descripción

Taller breve, que consiste en un paquete de actividades relacionadas con la relajación, las cuales pueden ser realizadas en su conjunto o por separado. Incluye 1 test y varios ejercicios.

el estrés que experimenta una persona responde al contexto en que se encuentra y a las habilidades que tenga para enfrentar la presión del ambiente. Todos y en especial los adolescentes, enfrentan muchas situaciones que les generan altos niveles de preocupación. Es conveniente que aprendan a reconocer sus reacciones de estrés y a relajarse, como también sean capaces de identificar lo que les ayudaría.

Se entrega un test para conocerse en esta dimensión y también varios ejercicios que el profesor o profesora puede enseñar cuando lo estimen conveniente.

## Objetivos:

## Generales

- Desarrollar habilidades protectoras frente al consumo de alcohol y/o drogas.

## Específicos

- Aprender formas de manejar adecuadamente el estrés o ansiedad.

## Fuente:

- Arrate Palma, Marina y Bisama Castillo, Ligia. Manual de técnicas corporales para el manejo del stress laboral. Santiago, Chile, 1984.
- Cruz, C. & Vargas, L. Estrés: Entenderlo es manejarlo. Ediciones Universidad Católica de Chile. Santiago, Chile, 1998.



## Materiales

- Sala o entorno silencioso, como cancha, plaza cercana, etc.
- Radio y CD de música suave.
- 1 test por alumno, fotocopiable. (Está en el CD del Yo decido, sección Conociéndote.)



Duración: Variable.

## Instancias Pedagógicas

Educación Física, Consejo de Curso, Orientación, Taller extraprogramático.

## Material facilitado por:

CONACE  
Ministerio del Interior  
y Seguridad Pública

## Fuente:

CONACE (2010). Yo Decido: Programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas para la Enseñanza Media, III Medio. Manual docente. "Maneja tu estrés", pp.24-30.



## Motivación

Al inicio de la sesión invite a los y las estudiantes a responder un test para conocer su grado de stress. Entregue a cada uno un cuestionario y luego invítelos a corregir sus respuestas según pauta adjunta (además este cuestionario está incluido en CD Yo decido, sección "Conociéndote" para aquellos que lo quieran ver). Este cuestionario también puede entregarse y pedirles que lo traigan como tarea para la clase siguiente.

Una vez analizados los resultados, comente sobre la importancia de aprender a tomar contacto con nuestro cuerpo y relajarse ya que es un recurso para usar toda la vida.

*Nota: Puede que algunos estudiantes hayan realizado este test antes (1° medio). Si es así, invítelos a contestarlo y a ver cómo han evolucionado desde la primera vez que lo hicieron.*



## Desarrollo

1. Escoja el ejercicio de relajación que le parezca más apropiado para su curso y las condiciones ambientales. En otra oportunidad aplicará otro de los ejercicios.
2. Ojalá disponga de una sala amplia, aislada del ruido exterior. Se recomienda poner música suave, a muy bajo volumen, para que favorezca la relajación, pero sin interferir con la voz del monitor o guía de los ejercicios.
3. Previamente a la aplicación de cada ejercicio, recuerde al curso la importancia de la relajación y su efecto en la salud.
4. Aplique la relajación "Ejercicios de respiración profunda de Benson," los "Ejercicio de relajación muscular progresiva de Jacobson" y/o los Automasajes incluidos en esta actividad.



## Cierre

1. Pregunte a los participantes acerca de cómo se sintieron al realizar los ejercicios, y si creen que pueden ser de utilidad. Es importante, también, que les recomiende con qué frecuencia y en qué momentos podrían seguir practicándolos.

Si los estudiantes ya realizaron el test en 1° medio, pregúnteles qué cambios le llamaron la atención desde la primera vez que lo hicieron.

2. Pregunte a los estudiantes: ¿Qué cosa del colegio o de la familia les ayudarían a sentirse menos estresados? La idea es que den sugerencias realistas (por ejemplo, saber con anticipación las fechas de las pruebas, que se anoten en un calendario las tareas, etc.)

## sugerencias

Es muy conveniente que el docente haya practicado los ejercicios previamente, con ayuda de otro guía.

## En síntesis



› Andar relajado es una forma de tener un estilo de vida saludable, que permite tomar buenas decisiones, pensadas con tranquilidad.

Practicar estos ejercicios con frecuencia permite estar tranquilo, contactarse con el propio cuerpo y disminuir la ansiedad.

Realizar estos ejercicios en momentos de mucha tensión, como antes de las pruebas, frente a problemas u otras situaciones que nos provoquen estrés, permite aminorar la ansiedad.

La ansiedad y el estrés pueden ser motivaciones para el consumo de alcohol y drogas si no se tienen herramientas para reconocerlos y enfrentarlos.



Para fotocopiar

YO DECIDO

## Test de reconocimiento del propio estrés

Sigue las instrucciones de **ANOTARTE** o **RESTARTE PUNTOS** por cada una de las frases que están a continuación. Cuando las hayas completado todas, obtendrás un puntaje personal que te indicará cómo manejas el estrés.

1. Si te sientes apoyado por alguien, ya sea un familiar, un amigo, profesor u otra persona, **suma 20 puntos.**
2. Si tienes un pasatiempo al que te dedicas con constancia, **suma 5 puntos por cada vez que lo practicas durante la semana.**
3. Si perteneces a un grupo o actividad social en la que participas más de una vez al mes, **suma 10 puntos.**
4. Si estás, más o menos, dentro de tu peso ideal, **suma 15 puntos.**
5. Si participas de alguna forma de "relajación profunda", como meditación, yoga u otra, **suma 10 puntos por cada vez que lo practicas en la semana.**
6. Por cada vez que haces 30 minutos de ejercicio a la semana, **suma 5 puntos.**
7. Por cada comida nutritiva y balanceada que comes en el día (alta en legumbres, frutas, verduras y baja en grasa), **suma 5 puntos.**
8. Por cada vez que haces algo que realmente disfrutas durante la semana, **suma 10 puntos.**
9. Si hay un lugar en el cual te puedes relajar y estar tranquilo, **suma 10 puntos.**
10. Si tienes el hábito de planificar adecuadamente el tiempo que te toma hacer las cosas del día (no te atrasas, usas una agenda), **suma 10 puntos.**
11. Si fumas menos de una cajetilla diaria, **resta 5 puntos y si fumas una cajetilla o más al día, resta 10 puntos.**
12. Por cada noche de la semana en la que te cuesta mucho conciliar el sueño o bien despiertas angustiado, **resta 5 puntos.**
13. Por cada vez en la semana en que te sientes tan nervioso o angustiado que te tomarías un medicamento, **resta 5 puntos.**
14. Por cada noche de la semana en que no puedes dormir por terminar cosas para el colegio, **resta 5 puntos.**
15. Si tienes por lo menos una vez a la semana dolores de cabeza o de estómago de origen nervioso, **resta 10 puntos.**
16. Si te comes las uñas habitualmente, **resta 10 puntos.**

Material facilitado por:

CONACE  
Ministerio del Interior  
y Seguridad Pública

Fuente:

CONACE (2010). Yo Decido: Programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas para la Enseñanza Media, III Medio. Manual docente. "Maneja tu estrés", pp.24-30.

Para fotocopiar



YO DECIDO

## Resultados...

### Puntaje

### Manejo del estrés

#### De -10 a +20 puntos

- Inadecuado manejo del estrés, puede afectar seriamente tu salud. ¡Necesitas ayuda! Es importante que converses con alguien de tu confianza, que te recomiende dónde pedir ayuda profesional.

#### De 20 a 40 puntos

- Deficiente manejo del estrés. ¡Ten cuidado! Pídele a tu profesor el test "Relájate, amigo/a" para que veas a qué se debe principalmente esta deficiencia. (Ver actividades para 3° Medio.)

#### De 40 a 70 puntos

- Nivel de estrés medio. Necesitas mejorar algunas técnicas para controlar el estrés. Trabaja en ello.

#### De 70 a 100 puntos

- Manejas adecuadamente el estrés. Bien, pero puedes mejorar un poco.

#### 100 o más puntos

- Es el puntaje perfecto, lo que significa que tú sabes manejar tu estrés. ¡Felicitaciones!



Para fotocopiar

YO DECIDO

### Ejercicio de respiración profunda de Benson\*

- a. Invite a los alumnos(as) a que adopten una postura cómoda, ojalá sentados, procurando un ambiente silencioso.
- b. Pídales que, con los ojos cerrados, comiencen a relajar los músculos de los pies, piernas, etc., hasta los de la cabeza (ojos, frente, etc.).
- c. Dígalos que inspiren lentamente por la nariz, inflando el estómago, y que al exhalar mencionen en silencio una palabra corta (se recomienda UANN).
- d. Pídales que se mantengan en silencio, respirando de esa forma y pronunciando la palabra en silencio. Que si se les viene algún pensamiento a la mente, repitan UANN (u otra palabra que les acomode).
- e. Prolongue el ejercicio hasta 10 minutos la primera vez. Después, lo puede ir alargando, hasta 20 minutos. Cuando hayan terminado, pídale que se queden sentados respirando en silencio un rato y que luego se levanten y caminen, hablen, etc.
- f. Si alguno tiene dificultad para lograr la concentración, a pesar de estar motivado por el ejercicio, dígame que sólo espere tranquilo a que la relajación se produzca.
- g. Sugiera a los jóvenes practicarlo al menos dos veces por semana, ya que se ha observado que la gente que lo practica:
  - Descansa en forma parecida a cuando duerme.
  - Mejora su rendimiento.
  - Aumenta su sensación de bienestar.
  - Tiene más energía.

\* Evite hacerlo si hay mucho ruido o si es la hora que sigue a una comida.

Maneja tu estrés

Material facilitado por:

CONACE  
Ministerio del Interior  
y Seguridad Pública

Fuente:

CONACE (2010). Yo Decido: Programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas para la Enseñanza Media, III Medio. Manual docente. "Maneja tu estrés", pp.24-30.



### Ejercicio de relajación muscular progresiva de Jacobson

- a. En una sala o lugar silencioso, invite a los alumnos(as) a sentarse.
- b. A continuación, diríjase a ellos con voz suave y calmada, con estas palabras: "Ahora les voy a pedir que cierren los ojos por unos minutos. No es obligatorio, pero es más fácil relajarse con los ojos cerrados, y que se concentren en su respiración. Quiero que respiren profundamente y que se fijen en cómo toman... y cómo botan... el aire. Repitan 3 ó 4 veces esta respiración profunda, botando lentamente el aire por la boca, y sintiendo que con el aire que botan van saliendo todas las tensiones de su cuerpo..."
- c. "Luego van a contraer un grupo de músculos, fuertemente, hasta sentir rígidos los miembros de las distintas partes del cuerpo, y luego, van a relajarlos... Vamos a repetir 4 veces con cada parte del cuerpo, esperando unos segundos entre cada ejercicio."  
"Empezamos por los músculos de la manos y brazos... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces).  
Sigamos con los músculos de las piernas... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces).  
Mientras lo hacen, vayan notando las diferencias entre el estado de tensión muscular, y de relajación...  
Ahora los músculos del tronco y la espalda... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces).  
Los músculos del cuello... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Noten cómo se van relajando los músculos del cuerpo... ahora, los músculos de la boca y la mandíbula... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces).  
Vayan notando la diferencia... entre la tensión... y la relajación.  
Y los músculos alrededor de los ojos... ¡Contraigan... relajen...!" (Repetir 4 veces).
- d. Paulatinamente, vaya prolongando la sesión, desde 10 minutos hasta 20 minutos, máximo, y pídeles que lo repitan 3 veces a la semana, durante el tiempo que deseen. Puede ser, incluso, durante meses o años. Señale que quienes practican regularmente este ejercicio sienten que:
- Disminuyen las sensaciones de estar presionados y/o ahogados por problemas.
  - Disminuyen las sensaciones físicas de cansancio, agotamiento y rigidez.
  - Logran una mejor calidad de sueño, y por ende de descanso, sin aumentar la cantidad de sueño.
  - Sienten menos dolor de cabeza que el resto de la gente.
  - Reducen el riesgo de enfermedades gástricas y coronarias.

YO DECIDO



Maneja tu estrés



Para fotocopiar

YO DECIDO

## Automasajes

Se trata de que los y las estudiantes se proporcionen a sí mismos un masaje simple que puede ayudarlos a disminuir las tensiones propias de la vida cotidiana.

a. Anúncieles la actividad de masaje para aplicarse en las zonas de la frente y el cuello, zonas que frecuentemente se tensan, pudiendo llegar incluso a doler. Señale que deben cuidar de no provocarse dolor, lo que sería muy perjudicial.

b. Dígales que comiencen a suavizar “los músculos de la preocupación” (la frente), diciendo lo siguiente:

“Dense un masaje desde el centro de la frente

hacia afuera, con ambas manos” (6 veces).

“Recorran con las manos, una primero y otra después, desde las cejas hacia el nacimiento del pelo”. Como peinándose con toda la mano, pero empezando desde las cejas.

c. Señale que ello debería bastar para que se relajara también el cuello, pero que si sienten algún dolor en éste, localicen el lugar exacto con las puntas de los dedos y lo opriman con suavidad en forma circular, sin frotar la piel.

Dígales que el objetivo del masaje es mejorar la circulación sanguínea alrededor de la zona adolorida, lo que disminuye el dolor.

Maneja tu estrés