MÓDULO ADICIONAL:

Gestión del estrés- comprender y gestionar el estrés

METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

Objetivo n° 1

ENTENDER EL ESTRÉS Y SU IMPACTO

Objetivos de aprendizaje: Los participantes definirán el estrés y reconocerán sus efectos en la vida personal y profesional. Aprenderán a identificar los factores estresantes comunes asociados a nuevas funciones y responsabilidades.

Objetivo n° 2

EXPLORAR Y PRACTICAR TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes demostrarán la capacidad de identificar las fuentes de estrés y aplicar técnicas eficaces de gestión del estrés, como la atención plena, la respiración profunda y la gestión del tiempo, para reducir el estrés y mejorar el bienestar.»
- Los participantes aprenderán métodos para priorizar tareas, establecer objetivos realistas y gestionar el tiempo de forma eficaz, reduciendo así la sensación de agobio.

Objetivo n° 3

APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS EN SITUACIONES REALES

- Los participantes aprenderán a aplicar estrategias de gestión del estrés en situaciones concretas y realistas relacionadas con sus funciones, mejorando su respuesta a los factores estresantes habituales.
- Los participantes identificarán y practicarán técnicas de resolución de problemas que ayuden a gestionar los acontecimientos estresantes de forma eficaz y constructiva..

Co-funded by the European Union

MÓDULO ADICIONAL:

Gestión del estrés- comprender y gestionar el estrés

ACTIVITY DESCRIPTION

Descripción de la Actividad

1. Grupo destinatario - educadores de adultos, mentores del cambio
2. Duración - 1 hora.

"ANÁLISIS DE ESTRÉS Y MATRIZ DE PRIORIDADES"

DEBATE

Escribe las situaciones o actividades que te causan estrés:
Ejemplos de situaciones estresantes:

- Plazos en el trabajo o en la escuela.
- Conflictos en las relaciones.
- Presiones económicas.
- Problemas de salud.
- Responsabilidades abrumadoras.

MATRIZ DE PRIORIDADES

Utiliza la matriz para clasificar los factores de estrés:

- Importante - Urgente
- Importante - No urgente
- No importante - Urgente
- No importante - No urgente

ESTRATEGIAS

¿Cómo reducir el estrés?

- Delegue tareas.
- Elimine las actividades sin importancia.
- Busque apoyo.

Co-funded by the European Union

MÓDULO ADICIONAL:

Gestión del estrés- comprender y gestionar el estrés

RUTINA DE PRÁCTICA DE MINDFULNESS

Descripción de la Actividad

Grupo destinatario - educadores de adultos, mentores del cambio
Duración - 1 hora.

EJERCICIO PRÁCTICO

Los participantes realizan la técnica 5-4-3-2-1:

- Nombra 5 cosas que puedas ver.
- Nombra 4 cosas que puedas tocar.
- Nombra 3 cosas que puedas oír.
- Nombra 2 cosas que puedas oler.
- Nombra 1 cosa que puedas saborear».

DEBATE

Explore cómo puede aplicarse esta técnica en situaciones cotidianas:

- Durante una reunión estresante.
- Mientras espera en una cola.
- Como parte de tu rutina matutina.

TAREA PRÁCTICA

Crea un plan semanal con una práctica diaria de mindfulness:

- Ejemplo: 5 minutos de respiración consciente.
- Haz un seguimiento de tus progresos y reflexiona».

TEXTO DE MOTIVACIÓN

""Construye hábitos de mindfulness para aliviar el estrés y centrarte"

"Cada momento de atención plena te acerca al equilibrio y la claridad"

"Empieza poco a poco, practica a diario y observa cómo se desarrolla la transformación"

Co-funded by the European Union

MÓDULO ADICIONAL:

Gestión del estrés- comprender y gestionar el estrés

FORMACIÓN PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Introducción
Presentar los objetivos: Explicar por qué la resolución de problemas es esencial, especialmente en situaciones de estrés.
Breve debate: Pida a los participantes que compartan situaciones en las que se hayan sentido estancados y por qué.
Actividad de calentamiento: «¿Qué haría yo si...?». - Un juego rápido en el que los participantes sugieren espontáneamente soluciones a problemas sencillos (por ejemplo, perder un billete de autobús, olvidar un objeto importante).

2. Simulación
Organización del grupo: Divida a los participantes en parejas o pequeños grupos (3-4 personas).
Selección del escenario: Proporcione escenarios preparados (por ejemplo, un conflicto en el trabajo, una falta de comunicación con un familiar o una tarea con un plazo ajustado) o permita que los participantes elijan problemas de la vida real.
Análisis del problema: Los grupos debaten la situación y definen el problema central.

3. **Pasos para la resolución de problemas**
Los participantes aplican los siguientes pasos estructurados:
Definir el problema: Explicar claramente el problema y por qué es importante.
Generar ideas: Hacer una lluvia de ideas con tantas soluciones potenciales como sea posible.
Elegir la mejor idea: Debatir la solución más práctica y evaluar sus pros y sus contras.
Planificar acciones: Desarrollar un plan de acción concreto, especificando quién hará qué y para cuándo.

4.Reflexión y debate
Presentaciones en grupo: Cada grupo expone brevemente su escenario y la solución elegida.
Temas de debate:
- ¿Qué paso fue el más difícil?
- ¿Qué métodos funcionaron mejor?
- ¿Cómo pueden aplicarse estos métodos en la vida cotidiana?

Co-funded by
the European Union