El estrés y sus peligros

Intención educativa

Esta actividad está diseñada para que el alumno explore lo que es el estrés y los impactos que tiene en su propia persona y en aquellas personas que conforma su equipo de trabajo. Contribuye al desarrollo de la subcompetencia Bienestar y autorregulación y se busca que el alumno alcance el nivel C:

Implementa sistemáticamente estrategias de autocuidado para su vida de acuerdo a su proyecto de bienestar personal y profesional dirigidas a fortalecer cada una de las esferas del bienestar físico, emocional, social, mental, profesional y material, que le permita florecer en un ambiente de cambio e incertidumbre.

Conoce y aplica metodologías para adaptar su proyecto de bienestar personal y profesional acorde al bien común integrando conceptos de autoconciencia, autoconocimiento, resiliencia, responsabilidad y autoconfianza.

Objetivo

Que el alumno sea capaz de encontrar mecanismos para disminuir su nivel de estrés y poder llevar una vida más saludable para el beneficio de él o ella y de su familia.

Actividad

1. Ver https://www.youtube.com/watch?v=eYG0ZuTv5rs
2. Reflexiona sobre las condiciones en las que vives, en todos los ámbitos e identifica condiciones que generan estrés.
3. Escribe un breve ensayo sobre tus reflexiones.
4. Construye un escenario, a 10 años, en el cual continuas viviendo en la forma en la que vives actualmente.
5. Diseña una estrategia para bajar gradualmente la cantidad de estrés en la vives.

Actividad extra

Para saber más, un video con enfoque biológico lo encuentras en la siguiente liga y puede ayudar.
https://www.youtube.com/watch?v=XvMQQsyPirM&list=PLeiebhwsWYLvs4X8z0wFrFHlu9zYnFluY

Rúbrica

Estilo libre.