Actividades para manejo de tensiones y estrés

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué significa la técnica DEPA?

RESPUESTA

Detener, Enlentecer, Pensar y Actuar.

PREGUNTA

¿Qué se recomienda hacer cuando se identifica un estresor?

RESPUESTA

Cambiar los pensamientos relacionados con el estresor y verbalizarlos o expresarlos.

PREGUNTA

¿Qué tipo de actividades pueden ayudar a manejar el estrés?

RESPUESTA

Realizar actividades agradables y tomar tiempo fuera.

PREGUNTA

¿Qué tipo de auto instrucciones pueden ser útiles para manejar el estrés?

RESPUESTA

Frases como 'Tranquilo, todo va a estar bien' pueden ayudar a calmarse.

PREGUNTA

¿Cuál es el propósito de distraer el pensamiento en situaciones de estrés?

RESPUESTA

Evitar concentrarse en los estresores y promover la calma.

PREGUNTA

¿Por qué es importante verbalizar o expresar los pensamientos al manejar el estrés?

RESPUESTA

Porque ayuda a procesar y cambiar los pensamientos relacionados con los estresores.

PREGUNTA

¿Dónde se pueden aplicar estas recomendaciones para manejar el estrés?

RESPUESTA

En el aula y en cualquier entorno.

Resumen: Estrategias Básicas para Manejar el Estrés y las Tensiones

Nivel: secundaria

- Utilizar la técnica DEPA: detenerse, enlentecer, pensar y actuar para manejar situaciones estresantes.
- Practicar auto instrucciones positivas como 'Tranquilo, todo va a estar bien' para fomentar la calma.
- Identificar la raíz del estrés y cambiar los pensamientos negativos por positivos, verbalizándolos.
- Realizar actividades agradables y tomar pausas (tiempo fuera) para relajarse y despejar la mente.
- Aplicar estas estrategias tanto en el aula como en otros entornos cotidianos.

Mapa Conceptual

Actividades para manejo de tensiones y estrés

Distracción del pensamiento

- Evitar concentrarse en los estresores
- Realizar actividades agradables
- Tomar tiempo fuera

Técnica DEPA

- Detener
- Enlentecer
- Pensar
- Actuar

Auto instrucciones

- Frases como 'Tranquilo, todo va a estar bien'
- Ayudan a calmarse y generar pensamientos positivos

Cambio de pensamientos

- Identificar la raíz del estresor
- Crear pensamientos alternativos
- Verbalizar o expresar los nuevos pensamientos

Aplicación en diferentes entornos

- Recomendaciones útiles en el aula
- Pueden aplicarse en cualquier entorno