

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO *Duración: 13 minutos*

Ansiedad

Resumen

Emi debe hacer una entrevista importante y se encuentra bajo mucha presión, cuestión que le desencadena una crisis de ansiedad. Por lo tanto, Emi busca ayuda y encuentra técnicas que le pueden ayudar a manejar su estado e incluso le sirven como herramienta para mejorar su salud mental.



PALABRAS CLAVE

Ansiedad, salud mental, relajación, estrés, respiración, sistema nervioso.



Temas

- Ansiedad
- Salud mental
- Adrenalina y cortisol
- Técnicas de relajación



Conexión con ejes transversales







- Se vincula la parte biológica con las técnicas de respiración y consciencia del cuerpo.

Destrezas

CN.B.5.4.8. Establecer la relación entre la estructura y función del sistema nervioso y del sistema endocrino, en cuanto a su fisiología y la respuesta a la acción hormonal.

EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura, temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente.

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema propone un acercamiento al tema de la salud mental en el contexto de la adolescencia y explica la parte hormonal que desencadena la ansiedad.





Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> - Busca una representación visual del sistema nervioso y cómo se ve en situaciones normales frente a situaciones de ansiedad. Pregunta a la clase si conocen qué hormonas son las que se activan en casos de miedo o necesidad de huida.  <p>Ideas clave: La actividad puede ser a su vez descriptiva para integrar a las personas con discapacidad visual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Permite que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones. - Durante los ejercicios de respiración que proponen Emi y Amelia, solicita a las/los estudiantes que hagan la práctica simultáneamente.  <p>Ideas clave: Si en clase hay personas con discapacidad auditiva, prepara la actividad de respiración previamente en Lengua de Señas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Forma grupos de 4 a 5 estudiantes y solicita que usen las TIC para investigar técnicas de manejo de la ansiedad en fuentes verificadas, es decir, recomendaciones por profesionales en el campo de la psicología. Cada grupo presentará un resumen de los métodos que encontró o podrá liderar una práctica guiada para el manejo de la ansiedad.   - Sugiere la organización de una actividad para difundir estas técnicas y la importancia de la salud mental. Puede ser una caminata organizada donde la clase pueda salir a la naturaleza, o una semana temática.   <p>Ideas clave: Para las personas con movilidad reducida se pueden presentar ejercicios alternativos de movimiento. O bien, solamente los de respiración.</p>

Título del podcast:
"Ansiedad"

Duración: 10 min

Recurso complementario

<https://uni.cf/3h3xpLL>
<https://bit.ly/3TafxMr>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas