

# Lección basada en arte sobre el manejo del estrés

Guía de lecciones grupales para educadores



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

El contenido de este documento representa las opiniones de los autores únicamente y es de su exclusiva responsabilidad; No se puede considerar que refleje las opiniones de la Comisión Europea o de cualquier otro organismo de la Unión Europea. La Comisión Europea y la Agencia no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información.

**Objetivo:** Educadores

**Actividad:** Lección en grupo

**Objetivo:** Esta guía servirá como modelo de lección grupal para que los educadores creen su propia lección creativa basada en el arte sobre habilidades empresariales centradas en el manejo del estrés..



# Objetivos de aprendizaje y resultados de esta aula:

## OBJETIVOS

## RESULTADOS

Capacitar a los educadores de adultos en la observación, análisis y uso de la literatura para actividades de capacitación sobre temas relacionados con el manejo del estrés de manera creativa.

Los alumnos se sentirán inspirados para buscar y encontrar aspectos nuevos e innovadores del tema del manejo del estrés y cómo vincularlos con sus propias prácticas.

Capacitar a los educadores de adultos sobre cómo explorar las fortalezas y debilidades del manejo del estrés de los estudiantes y cómo ayudarlos a mejorar sus propias habilidades en el campo.

Los estudiantes estarán equipados con nuevos enfoques sobre cómo desarrollar habilidades efectivas para el manejo del estrés y cómo cambiar su forma de comportamiento en situaciones personales y laborales.

Proporcionar a los educadores herramientas prácticas sobre cómo provocar la creatividad y la imaginación de los alumnos hacia temas relacionados con el emprendimiento, con un enfoque en el manejo del estrés.

Los estudiantes estarán capacitados para aplicar el pensamiento “fuera de la caja” en situaciones cotidianas y fomentarán y desafiarán su curiosidad, imaginación y pensamiento asociativo.

## Métodos utilizados durante la sesión:



Una breve introducción al tema del manejo del estrés.



Introducción a la piezas de literatura seleccionadas



Discusiones guiadas



Autorreflexión y autoaprendizaje



Trabajo en grupos pequeños



**Duración:** 5 horas

## **Equipo y materiales necesarios:**

- Una computadora portátil y un proyector para las sesiones presenciales y una computadora con el software necesario para las sesiones en línea
- Folletos en papel o digitales con las obras literarias a analizar
- Folletos impresos o digitales sobre el tema del manejo del estrés
- Hojas de papel, bolígrafos y lápices de colores.

## *Plan de lección grupal:*

### **SOPORTE DIGITAL (opcional)**

- Para lluvia de ideas y debates en línea: **Miró** ([www.miro.com](http://www.miro.com)) / **Padlet** ([www.padlet.com](http://www.padlet.com))
- Para la participación de los alumnos en la fase de evaluación final: **Mentímetro** ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com))



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Estructura y materiales de las lecciones grupales

## Tema seleccionado: Manejo del estrés

### ESTRUCTURA

1. Breve presentación de la estructura y los objetivos de la lección.
2. Una actividad rompehielos centrada en los factores habituales que aumentan los niveles de estrés de los participantes.
3. Breve introducción al tema de manejo del estrés con un enfoque en cómo identificar sus propias fuentes de estrés y desarrollar una estrategia personal para lidiar con altos niveles de estrés.
4. Breve introducción a las obras literarias seleccionadas
5. Discusiones guiadas:
  1. Interpretación de cada pieza de literatura a través de la lente del manejo del estrés.
  2. Análisis de cada literatura y sus principales elementos relacionados con el manejo del estrés.
  3. Vincular el tema del manejo del estrés con las piezas de literatura discutidas
6. Conclusión
7. Resumen de habilidades para el manejo del estrés

### MATERIALES

1. Guía de lecciones grupales
2. Metodología cómo aplicar las artes y la literatura a la educación, la creatividad y la innovación.
3. Base de datos de obras de arte y literatura
4. Enlaces a fuentes / materiales con información adicional sobre la literatura y el tema del manejo del estrés.



# 1. Breve presentación de la estructura y los objetivos de la lección

*El educador presenta la estructura de la lección y los objetivos y resultados esperados.*

*Explica que el objetivo es fomentar el uso creativo de las artes en la educación no formal e informal y mostrar a los educadores y profesionales en formación cómo pueden enriquecer sus enfoques sobre el tema del manejo del estrés mediante el uso creativo de la observación y el análisis de obras de arte y literatura.*

*Y que el enfoque de la lección está en el tema del manejo del estrés a través de la lente de las obras de arte y literatura.*



*El educador dirige la conversación hacia el tema del manejo del estrés.*

*Se anima a los alumnos a compartir sus puntos de vista personales, experiencias y conocimientos sobre el tema.*

*El educador realiza las siguientes actividades:*

2.

## Actividad para romper el hielo

1. Pide a cada alumno que indique entre 2 y 3 factores que suelen aumentar su nivel de estrés. Pueden ser de origen personal, familiar o profesional
2. El educador recopila las ideas generadas por la lluvia de ideas y, junto con los participantes, las agrupa en entre 3 y 4 áreas amplias.
3. Pide a los alumnos que elijan una de las áreas amplias formadas y que se unan al pequeño grupo respectivo.
4. Cada pequeño grupo tiene la tarea de encontrar una manera creativa de mostrar frente a los demás cuáles son las consecuencias más comunes relacionadas con el manejo del estrés que los factores respectivos podrían llevar en el plan personal y profesional.





*El educador dirige la conversación hacia el tema del manejo del estrés. La introducción se centra en los principales factores que suelen incrementar nuestros niveles de estrés y en cómo construir una estrategia personal para afrontar las fuentes de estrés más habituales.*

### 3. Breve introducción al tema del manejo del estrés

Dentro de la lección, se deben cubrir los siguientes aspectos del tema:

- Los orígenes del estrés en la actualidad
- Los síntomas más comunes del estrés.
- Estrés útil vs dañino
- Estrés vs Burnout
- Técnicas efectivas para el manejo del estrés
- Crear una estrategia personal para prevenir y aliviar el estrés.



### 3. Algunos términos y definiciones básicos sobre el tema

**Estrés:** cualquier tipo de cambio que cause presión física, emocional o psicológica y la respuesta del cuerpo a esta tensión

**Manejo del estrés:** "conjunto de técnicas y programas destinados a ayudar a las personas a afrontar de forma más eficaz el estrés en sus vidas mediante el análisis de los factores estresantes específicos y la adopción de acciones positivas para minimizar sus efectos"  
(Enciclopedia de Medicina de Gale, 2008)

**Resiliencia:** la capacidad del individuo para adaptarse a situaciones difíciles y recuperarse rápidamente de las dificultades

**Burnout:** un estado de agotamiento emocional, mental y, a menudo, físico causado por estrés prolongado o repetido, generalmente asociado con el trabajo



## 4.1 Breve introducción a la primera literatura

**Título:** Sangre (de un topo), 2005

**Autor:** Zdravka Evtimova (1959)

**Género:** Cuento

**Idioma original:** Búlgaro

### *Breve descripción:*

La historia trata sobre el dueño de una tienda de mascotas, cuyo nombre y género no se especifican. Un día, un extraño entra pidiendo sangre de un lunar alegando que puede curar a su hijo enfermo. El dueño de la tienda le da su propia sangre. Ella ve el corte en su brazo pero saca sangre de todos modos. Más tarde regresa afirmando que funcionó y lo agradecida que estaba. La historia termina con una turba con cuchillos afuera de la tienda exigiendo sangre.

Como comparte la autora, ella escribió la historia después de una gran pérdida personal de su adorable abuela, quien sufrió una grave enfermedad antes de fallecer.



## 4.2 Breve introducción a la segunda literatura

*Título:* Un espejo, 1937

*Autor:* Atanas Dalchev (1904-1978)

*Género:* Poema

*Idioma original:* búlgaro

*Breve descripción:*

El poema se centra en las reflexiones y cómo influyen en la forma en que vemos el mundo que nos rodea.

El espejo podría verse como un portal a otro mundo paralelo, que es más hermoso, colorido y brillante.



## Cómo interpretar una obra literaria

### 5.1 Discusión guiada: Interpretación de cada pieza de literatura a través de la lente del manejo del estrés.

El educador pide a los alumnos que describan cómo se sienten y comprenden los trabajos seleccionados. El enfoque de la discusión es compartir puntos de vista, sentimientos y pensamientos personales sobre los trabajos revisados. El propósito es animar a los alumnos a compartir su opinión señalando que no existen respuestas correctas e incorrectas.

Las piezas de literatura pueden discutirse por separado o en comparación.

*Las posibles preguntas pueden incluir:*

- ¿Qué te hace pensar y sentir este trabajo?
- En su opinión, ¿en qué se centra la atención del autor?
- ¿Qué crees que el autor quería comunicar con su obra? ¿Cómo se relaciona esto con el manejo del estrés?
- ¿Qué desafíos crees que enfrentó el autor en la realización de esta obra literaria?



## 5.2 Análisis de cada literatura y sus principales elementos relacionados con el manejo del estrés

### Cómo analizar una obra literaria

El educador guía el análisis de los principales elementos que componen el trabajo, como el escenario, los personajes, la trama, el tema, el punto de vista, etc. Se debe animar a los alumnos a discutir el tema del manejo del estrés a través de los elementos analizados.

Las piezas de literatura podrían analizarse por separado o en comparación.

*Posibles preguntas para hacer:*

1. ¿Hay algo en este trabajo que le haga pensar en el manejo del estrés?
2. ¿Existe algún elemento que pueda relacionar con los principales factores que causan el estrés? ¿Cuáles son y a qué aspecto del tema se refieren?
3. ¿Cómo crees que los personajes desarrollan resiliencia en la situación descrita?
4. ¿Qué crees que quería comunicar el autor sobre los niveles de estrés y el manejo del estrés?



*Opcionalmente, el educador podría investigar y proporcionar a los alumnos herramientas de análisis de apoyo elegidas de acuerdo con el tema y la literatura en discusión.*

*Aquellos podrían combinarse con información y materiales adicionales sobre las obras de arte / literatura en la base de datos.*

### ***HERRAMIENTAS cómo analizar una obra literaria***

*Ante todo*

- Lectura individual o grupal de la obra literaria
- Estructura de la trama o técnicas de escritura.

*Secundariamente*

- Contexto histórico y ambiental
- Historia del trabajo y / o del autor

### ***HERRAMIENTAS DE ANÁLISIS DE TEMAS DE NEGOCIOS (marco teórico)*** **¿Cómo analizar el tema?**

- Puntos clave de los procesos empresariales y / o emprendedores
- Ejemplos prácticos relacionados con el tema

*Herramientas  
de apoyo*



## 5.3 Discusión guiada: vinculación del tema de manejo del estrés con las piezas de literatura discutidas

*El educador guía a los alumnos sobre cómo vincular los elementos discutidos del tema y los trabajos de literatura bajo revisión con sus habilidades y experiencia personales.*

*Preguntas de apertura: ¿Cómo definiría los principales factores estresantes en la actualidad? De lo que ya comentamos, ¿cómo influyen las decisiones que tomamos en nuestra capacidad para afrontar el estrés?*

*Para guiar la discusión, el educador podría utilizar una o más de las siguientes actividades:*

Ejercicios prácticos para que los alumnos escriban una historia corta sobre cómo ven el dilema moral frente a los personajes principales a través de la lente del manejo del estrés.

Creando un mapa mental sobre el tema

Tarjetas de preguntas sobre la obra literaria en discusión

Realización de una sesión de preguntas y respuestas: sobre el tema y sobre la pieza de literatura

Cuestionarios sobre el tema de la actividad y sobre la obra literaria

*El educador debe recopilar respuestas de los alumnos y fomentar el*



# Tarjeta de preguntas (Trabajo 1)

Acerca de los dilemas morales y el estrés

Acerca de las técnicas efectivas para el manejo del estrés

*Sangre (de un topo)  
y  
Manejo del estrés*

Sobre el agotamiento

Sobre la resiliencia

Sobre la creación de una estrategia personal para prevenir y aliviar el estrés.

Sobre el estrés útil y dañino



# Mapa mental (Trabajo 2)

Dilemas  
morales y  
estrés

Estrés útil y  
dañino

*Un espejo y  
Manejo del estrés*

Resiliencia

Burnout

Crear una  
estrategia  
personal para  
prevenir y aliviar  
el estrés.

Técnicas  
efectivas para  
el manejo del  
estrés





## 6. Conclusión (Obras 1 y 2)

*Al final de la actividad, el educador puede compartir con los alumnos su propia interpretación de la obra literaria, explicando cómo ve el tema a través de la lente del cuento y el poema discutidos y analizados.*

El educador podría abordar las piezas de literatura por separado o en comparación.

Se anima al educador a hacer su propia interpretación de los trabajos de literatura. Como punto de partida, podría utilizar los que se proporcionan en la base de datos, y / o sustituirlos por declaraciones del autor o por opiniones de críticos, expertos u otros escritores referentes a la literatura discutida.



## 7. Resumen de las habilidades para el manejo del estrés

*"A los hombres no les molestan las cosas, sino las opiniones que tienen de ellas"*, Epicteto, el filósofo griego

([62 Técnicas, estrategias y actividades para el manejo del estrés \(positivepsychology.com\)](https://www.positivepsychology.com))

**El desarrollo de habilidades efectivas para el manejo del estrés se basa en los siguientes pilares clave:**

- Reconocer el estrés e identificar los orígenes del estrés en su vida
- Aprender a reconocer las señales de estrés y desarrollar hábitos para aliviar el estrés
- Encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal y desarrollar su estrategia de manejo del estrés
- Liberar tiempo para usted y comenzar actividades físicas, artísticas u otro tipo de actividades relajantes.
- Conectando con otros
- Hacer tiempo para divertirse y relajarse
- Aprender a administrar su tiempo de manera eficaz y no tener miedo de decir "No"



# Lectura adicional

## Sobre el tema de la gestión del estrés:

1. **62 Técnicas, estrategias y actividades para el manejo del estrés** - [62 Técnicas, estrategias y actividades para el manejo del estrés \(positivepsychology.com\)](#)
2. **Una descripción general del manejo del estrés** - [Una descripción general del manejo del estrés \(verywellmind.com\)](#)
3. **Manejo del estrés** - [Manejo del estrés - HelpGuide.org](#)
4. **¿Qué es estrés?** - [Estrés: definición, síntomas, rasgos, causas, tratamiento \(verywellmind.com\)](#)
5. **Estrés** - [Estrés Psicología Hoy](#)
6. **¿Qué es la resiliencia y por qué es importante recuperarse?** - [¿Qué es la resiliencia y por qué es importante recuperarse? \(Positivepsychology.com\)](#)
7. **Resiliencia** - [Resiliencia | Psicología Hoy](#)
8. **Resiliencia: Desarrolle habilidades para soportar las dificultades.** - [Resiliencia: desarrolla habilidades para soportar las dificultades - Mayo Clinic](#)
9. **¿Qué es el agotamiento? Cómo reconocer los signos y recuperarse del estrés relacionado con el trabajo-** [¿Qué es el agotamiento? Síntomas, causas y cómo recuperarse \(insider.com\)](#)
10. **Burnout** - [Burnout | Psicología Hoy](#)



# Referencias a las piezas de literatura

## *Sangre (de un topo):*

- En inglés: <http://nchumanities.org/sites/default/files/f-%20Evtimova-Blood%20of%20a%20Mole.pdf>
- En búlgaro - [Здравка Евтимова - Кръв от къртица \(litternet.bg\)](http://litternet.bg)

## *Un espejo:*

- En inglés: <https://literaturebg.wordpress.com/2011/10/23/atanas-d>
- En búlgaro: <https://chitanka.info/text/12134-ogledalo>



# ¡Gracias!

¿Tiene alguna pregunta?

agency\_nikanor@abv.bg

www.nikanor.bg

**Créditos:** Esta plantilla de presentación fue creada por **Slidesgo**, incluido el icono de **Fraticon**, e infografías e imágenes de **Freepik**

Conserve esta diapositiva para atribuir

