



*Evelyn Daniela Mijangos Cruz*

*Alondra Monserrat Aguilar Domínguez*

*Lizbeth Elizabeth López de León*

*Fabiola Méndez García*

*Psic. María Verónica Román Campos*

*“Ficha de Diseño de un Taller Educativo”*

*Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje*

*Licenciatura en psicología*

## FICHA DE DESARROLLO DEL TALLER

### 1. INFORMACIÓN GENERAL

- Tema del Taller: “Transforma tu estrés en energía positiva”.
- Facilitador(es): Daniela Mijangos, Alondra Aguilar, Lizbeth De León, Fabiola Méndez.
- Fecha y Duración: 1 hora, 45 min, 03 de abril de 2025.
- Lugar o Modalidad (Presencial/Virtual): Universidad del Sureste, modalidad presencial.

### 2. OBJETIVO DEL TALLER

- **Objetivo General: (Explicar qué se espera lograr con el taller).**
  - Los alumnos identificarán las causas y síntomas del estrés, y también adquirirán técnicas y estrategias para manejarlo. Además, desarrollarán habilidades para mejorar su resiliencia y bienestar.
- **Objetivos Específicos: (Máximo 3, detallando qué se busca alcanzar en cada fase del taller).**
  - Se busca captar la atención de los participantes y hacer que se sientan cómodos mediante la explicación y presentación del taller.
  - Se pretende que los participantes adquieran conocimiento sobre qué es el estrés, sus causas y síntomas en la vida universitaria, y, a su vez, cómo sobrellevarlo mediante técnicas para el manejo del estrés.
  - Con la dinámica final, se espera que los participantes hayan comprendido el tema y sepan aplicarlo en su vida cotidiana utilizando las técnicas proporcionadas.

### 3. ESTRUCTURA DEL CONTENIDO

- **Introducción: (Breve presentación del tema y su relevancia).**  
**Duración: 15 minutos**
  - Presentación del taller. **2 minutos**
  - Presentación de los facilitadores. **1 minuto**
  - Explicación del objetivo general. **2 minutos**
  - “La Telaraña” (Dinámica para romper el hielo) **10 minutos**
    - **Objetivo:** Es ideal para romper el hielo y fomentar la interacción.
    - **Dinámica:** Consiste en que los participantes, formando un círculo, se lanzan un ovillo de hilo mientras comparten un dato personal o responden a una pregunta. Cada persona sujeta una parte del hilo antes de lanzarlo, formando una red que simboliza las conexiones entre el grupo.

## -Ejercicios de calentamiento-

**Objetivo:** Esta actividad no solo calienta los músculos, sino que también fomenta la atención plena y la expresión emocional, es perfecta para la gestión del estrés.

### 1. Estiramientos dinámicos:

- Pies derechos y paralelos al ancho de cadera, cadera hacia adentro.
- Practicar la respiración diafragmática: Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, sostiene el aire durante 4 segundos y exhala por la boca durante 6 segundos.
- Movimientos de cuello y hombros: Gira suavemente la cabeza en círculos y encoge los hombros hacia las orejas y relájalos.
- Mover los hombros hacia adelante y hacia atrás.
- Estiramientos laterales: Con los brazos extendidos hacia arriba, inclínate lateralmente hacia un lado y luego hacia el otro.
- Rotación de cadera: Haz giros circulares con la cadera para relajarla.

### 2. Movilidad articular:

- Rotación de muñecas y tobillos: Mueve ambas muñecas y tobillos en círculos para prepararlos para el día.
- Rodillas arriba: Levanta las rodillas alternadamente hacia el pecho en un movimiento suave.

**Duración:** 4-5 minutos aprox.

## **Actividad cardiovascular ligera: Caminata consciente.**

**Objetivo:** Incorporar caminatas conscientes con diferentes estímulos puede ser una excelente manera de conectar cuerpo y mente, además de reducir el estrés.

### 1. Instrucciones iniciales:

- Indica a los participantes que caminen por todo el espacio de manera libre, sin chocar ni hablar con otros.

### 2. Variaciones de caminata:

- Caminen con pasos rápidos, como si estuvieran apurados por llegar a algún lugar.
- Caminen lentamente, como si estuvieran relajándose.
- Caminen imitando emociones:
  - o Enfadados: frunciendo el ceño y pisando fuerte.
  - o Felices: con una sonrisa amplia y pasos ligeros.
  - o Saluden a todos con gestos amables mientras caminan, sin usar palabras.
  - o Caminen en puntas de pie, como si fueran bailarines o tratando de no hacer ruido.
  - o Cambien de dirección cuando escuchen un aplauso.

### 3. Cierre de la actividad:

- Tras unos 5 minutos, pide que se detengan, cierren los ojos y respiren profundamente. Invitarlos a reflexionar sobre cómo se sienten física y mentalmente después de la caminata.

## JÚNTALO (MATERIAL: MÚSICA)

Elegir a una pareja, moverse/bailar al ritmo de la música y al decir ¡JÚNTALO! Estar muy atentos ya que tendrán que juntar partes de su cuerpo con las de su compañero.

- Codo con codo
- Hombro con hombro
- Puño con puño
- Espalda con cabeza
- Pie con rodilla
- Hombro con oreja
- Rodilla con codo
- Pie izquierdo con pie derecho
- Talón con rodilla

Duración: 2 min aprox.

## • Desarrollo: (Explicación y aplicación del contenido, incluyendo actividades).

Duración: 1:00 h

- Presentación del video: “¿Podrás ver este video sin desesperarte? 3 minutos
  - Objetivo: Observar cómo reacciona emocionalmente el público ante situaciones estresantes para comprender mejor las respuestas al estrés en general.
- Pregunta reflexiva (3 participaciones): ¿Qué sintieron al ver este vídeo? 5 minutos
- Explicación del tema: Concepto. 5 minutos
- Explicación: ¿Cómo se ve el estrés universitario? 10 minutos
- Dinámica breve: “La caja del estrés”. 7-8 minutos
  - **Objetivo:** Crear soluciones colectivas.
  - **Dinámica:** Cada participante escribe en un papel situaciones que le generan estrés y las introduce en una caja. Posteriormente, se leen de forma anónima y, en equipo, se comparten ideas para abordar cada situación.
- Explicación: Causas y síntomas. 10 minutos
- Explicación: Herramientas para la gestión del estrés. 10 minutos
- Técnica de relajación: “Meditación guiada”. 10 minutos
  - **Inicio: Preparación (1 minuto)** Encuentra un lugar cómodo para sentarte o recostarte. Asegúrate de que tu postura sea relajada, pero que tu espalda esté recta si estás sentado. Coloca tus manos sobre tus rodillas o a los lados de tu cuerpo. Cierra los ojos.  
Haz una respiración profunda por la nariz, llena tus pulmones completamente... y exhala suavemente por la boca. Repite esto dos veces más... sintiendo cómo tu cuerpo comienza a relajarse con cada exhalación.

- **Conciencia de la respiración (1 minuto)** Ahora, lleva toda tu atención a tu respiración. No intentes controlarla, solo obsérvala. Nota cómo el aire entra por tu nariz... fresco... y cómo sale por tu nariz o boca... cálida. Observa el ritmo natural de tu respiración, sin juzgarla.  
Si tu mente comienza a divagar, simplemente date cuenta de ello y, con amabilidad, trae tu atención de vuelta a tu respiración. Tu respiración es tu ancla, el lugar al que siempre puedes regresar.
- **Escaneo corporal (4 minutos)** Lentamente, dirige tu atención al cuerpo, comenzando por los pies. ¿Cómo se sienten en este momento? ¿Están tensos o relajados? Solo obsérvalos sin tratar de cambiar nada.  
Ahora lleva tu atención a tus piernas, tus rodillas, tus muslos. ¿Cómo se sienten en contacto con la superficie en la que estás? Sube la atención a tus caderas, tu abdomen. Nota si hay alguna sensación de tensión o ligereza. Si encuentras algún lugar de tensión, respira hacia él, imaginando que con cada exhalación lo liberas un poco más.  
Continúa subiendo lentamente hacia tu pecho... nota el movimiento sutil de tus costillas mientras respiras. Luego enfócate en tus hombros. Si sientes que están tensos, deja que se relajen hacia abajo con cada exhalación.  
Lleva tu atención ahora a tus brazos, manos. Nota cómo se sienten. ¿Necesitan relajarse, estirarse suavemente o, tal vez, dar un abrazo? y finalmente a tu cuello, mandíbula y rostro. Suaviza tu mandíbula y siente si puedes relajar un poco los músculos de tu frente.
- **Identificación de pensamientos o preocupaciones (2 minutos)**  
Ahora, lleva tu atención a tu mente. Pregúntate suavemente:
  - ¿Hay algún pensamiento, preocupación o algo que te genere estrés que esté ocupando espacio en tu mente?
  - Tal vez sea algo relacionado con un examen, una tarea pendiente, o una situación personal. No intentes resolverlo ahora, simplemente obsérvalo, reconociendo que está ahí. Imagina que estos pensamientos son como nubes que pasan por el cielo: puedes notarlos sin aferrarte a ellos. Con cada exhalación, suelta un poco del peso que puedan estar generando, permitiéndote estar más presente aquí y ahora.
- **Enfocarte en el presente (2 minutos)** Ahora que tu cuerpo está más relajado y tu mente está más tranquila, toma un momento para sentirte completamente presente. Nota cómo estás aquí, ahora, en este espacio seguro. Permite que este momento sea como es, sin necesidad de cambiarlo.
- **Cierre (1 minuto)** Cuando estés listo, lleva tu atención de vuelta al lugar donde estás sentado o recostado. Nota los sonidos a tu alrededor, el contacto de tu cuerpo con la superficie donde te encuentras. Haz una respiración profunda una última vez... y exhala suavemente.  
Cuando te sientas preparado, comienza a mover suavemente tus dedos y tus pies. Abre los ojos, y tómate un momento antes de regresar. Recuerda

que siempre puedes regresar a este estado de calma a través de tu respiración y tu cuerpo.

- **Cierre: (Síntesis del aprendizaje, aplicación en la vida real y evaluación final). 30 minutos**
  - Dinámica final: El semáforo del estrés **20 minutos**
    - **Objetivo:** Identificar niveles de estrés y tomar decisiones para manejarlo.
    - **Dinámica:** Entregar tarjetas rojas, amarillas y verdes. Los participantes las levantan según cómo perciben su nivel de estrés en diferentes situaciones que se vayan mencionando (por ejemplo, exámenes, prácticas clínicas, etc.). Cada participante levantará la tarjeta que represente su nivel de estrés: rojo para un nivel alto, amarillo para un nivel moderado y verde para un nivel bajo. Además, después de levantar la tarjeta, cada participante compartirá una técnica para gestionar el estrés que haya aprendido previamente y que podría aplicar en la situación mencionada.
- Conclusión **10 minutos**

#### 4. METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS

✓Estrategias utilizadas: (Seleccionar las que aplicarán en el taller).

- Dinámica para romper el hielo: La telaraña
- Ejercicios de calentamiento.
- Pregunta reflexiva: “¿Qué sintieron al ver este vídeo?”
- Dinámica: Caja del estrés
- Meditación guiada
- Dinámica final: Semáforo del estrés

#### 5. MATERIALES Y RECURSOS NECESARIOS

✓Materiales impresos: (Guías, fichas de trabajo, cuestionarios). **Fichas de colores y papel bond**

✓Multimedia: (Presentaciones, videos, audios). **Diapositivas y música**

✓Espacios y herramientas: (Proyectors, pizarras, materiales físicos). Otros: **Bocina y caja**

#### 6. EVALUACIÓN DEL IMPACTO DEL TALLER

✓Métodos de evaluación: (Seleccionar los métodos para medir la efectividad del taller).

- Dinámica para identificar si el alumno ha aprendido a aplicar las técnicas para gestionar el estrés.

#### 7. CONSIDERACIONES FINALES

✓Comentarios adicionales o ajustes que se podrían hacer al diseño del taller.

- Algunas dinámicas pueden necesitar más flexibilidad de tiempo.

Fecha de Elaboración: 9 de marzo del 2025

Responsable(s): Daniela Mijangos, Alondra Aguilar, Lizbeth De León, Fabiola Méndez.

Nota: Esta ficha ayuda a estructurar correctamente un taller educativo para asegurar su claridad, viabilidad y efectividad en el aprendizaje.