Objetivo:

Enseñar a los adolescentes técnicas de manejo del estrés para ayudarlos a controlar las emociones negativas en situaciones tensas en línea.

Hora y número de sesiones:

1 hora – 1 sesión

Tipo/Agentes sociales:

- **Adolescentes:** estudiantes de 12 a 16 años que trabajan en grupos pequeños
- **Profesor/Moderador:** Guía la discusión y fomenta la participación activa.

Materiales:

- Cuestionario (digital o en papel) sobre regulación emocional online
- Tarjetas con técnicas de reducción del estrés
- Escenarios realistas de conflictos en línea

Desarrollo

1. Introducción: "¿Cómo afecta el estrés a nuestras reacciones en línea?" (15 minutos)

- El profesor inicia una discusión:
  - *¿Alguna vez has sentido emociones fuertes mientras estabas en línea? ¿Cómo afectó a tu comportamiento?*
  - *¿Crees que podemos controlar nuestras reacciones en los conflictos online?*
- **Los estudiantes completan un breve cuestionario** para evaluar sus respuestas emocionales a los conflictos en línea.
- El profesor comenta los resultados y explica:
  El estrés puede afectar nuestra toma de decisiones, por lo que aprender a manejarlo es esencial.

Número de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

---

2. Discusión grupal: "¿Cómo reaccionar ante situaciones estresantes en línea?" (20 minutos)

- **Los estudiantes se dividen en grupos pequeños (4-5 estudiantes),** cada uno recibe una situación:
  - Alguien publicó una foto tuya sin tu permiso.
  - Tu amigo comenzó a reaccionar agresivamente a una discusión en las redes sociales.
  - Recibiste un comentario hiriente y sientes la necesidad de responder.
  - Alguien difunde información falsa sobre usted en línea.
  - Un mensaje privado que enviaste fue compartido públicamente sin tu consentimiento.
- **Tareas grupales:**
  - Describe su primera reacción emocional ante la situación.
  - Identifica estrategias de reducción del estrés que puedan ayudar a controlar las emociones antes de actuar.
  - Elige la mejor respuesta que no te haga daño a ti ni a los demás.

---

3. Tarea práctica: "Problemas técnicos de gestión del estrés" (20 min)

- El profesor introduce **estrategias de manejo del estrés**:
  - **Respiración profunda y pausa**: respira profundamente y cuenta hasta 10 antes de reaccionar.
  - **Alejarse**: tomar un descanso de la rutina, salir a caminar o realizar otra actividad.
  - **Pensamiento positivo**: pregúntate: *"¿Esta situación realmente vale mi energía emocional?"*
  - **Hablar con una persona de confianza**: discute la situación con un amigo o un adulto.
  - **Bloquear y establecer límites**: si la situación es abrumadora, limita o corta el contacto.
  - **Técnica de escritura**: en lugar de responder impulsivamente, escribe tus pensamientos y revísalos más tarde.

Número de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

- **Tareas grupales:**
  - Elige un escenario y aplica una técnica de manejo del estrés.
  - Analiza cómo cambiaron tus emociones después de utilizar la estrategia.
  - Crea una lista breve de consejos para manejar el estrés en línea.

---

4. Reflexión – "¿Qué aprendimos?" (5 minutos)

- Los estudiantes discuten:
  - *¿Qué método fue el más útil?*
  - *¿Cómo manejarán situaciones estresantes en línea en el futuro?*
- El profesor refuerza la lección clave:
  "No podemos controlar las acciones de los demás en línea, pero podemos gestionar nuestras emociones y respuestas".

Número de proyecto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.