



Sesión de Aprendizaje N° 04

I. Datos Generales:

CEBA :	N° 1103 Elvira Garcia y Garcia		
Ciclo :	Avanzado	Área:	Comunicación
Docente:	Luis Eduardo García Zapata	Grado y Sección:	4° “A”
Fecha:	02/09/2026	Forma de atención:	Pres.
Componente STEAM+H:	Ciencia (S) + Humanidades (+H)	Duración:	90 minutos

II. Propósito de aprendizaje:

Título de la Sesión	“La Fisiología del Estrés Financiero y la Biología del Consumo Impulsivo”			
Propósito	Comprender los efectos fisiológicos y biológicos del estrés financiero y la ansiedad por deudas en el organismo humano (aumento de cortisol, fatiga, tensión), aplicando técnicas de autorregulación biológica para frenar el consumo impulsivo en la vida cotidiana y laboral.			
Competencias y Capacidades	Desempeños	Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación	Evidencias y/o productos
Explica el mundo físico basándose en conocimientos científicos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. • Comprende y usa conocimientos. • Evalúa las implicancias.	Explica cómo el estrés financiero altera el sistema nervioso y hormonal (cortisol), relacionándolo con conductas de compra impulsiva y fatiga crónica en trabajadores adultos.	1. Identifica los síntomas físicos y biológicos asociados a la escasez económica y al endeudamiento. 2. Relaciona los niveles de estrés con las respuestas cerebrales que inducen al consumo impulsivo. 3. Aplica una técnica práctica de autorregulación biológica (respiración) ante estímulos de compra.	Lista de Cotejo / Ficha de Observación Biológica.	Laboratorio de Respuesta Fisiológica completado y Compromiso de Autorregulación firmado.
Competencias Transversales	Desempeños precisados			
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza calculadoras y plantillas en dispositivos móviles para proyectar el costo acumulado de los gastos hormiga.			
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Reconoce sus estados corporales de fatiga o ansiedad para regular sus decisiones financieras y evitar gastos por impulso.			
Enfoques transversales	Actitudes observables			

Enfoque de Derechos:	fomento del pensamiento crítico y la protección de la economía familiar
Búsqueda de la Excelencia:	Fomenta la superación personal, el rigor en el análisis de datos y la capacidad de resiliencia financiera.

III. Secuencia Didáctica:

Momentos pedagógicos	Estrategias/Actividades	Tiempo	Recursos y Materiales
Inicio	1. Motivación y Conflicto Cognitivo: El docente invita a los estudiantes a cerrar los ojos por 30 segundos y recordar la última vez que recibieron una cuenta por pagar o una deuda vencida. Se pregunta: <i>¿Qué sintieron físicamente en el cuerpo? (dolor de cabeza, nudo en el estómago, taquicardia)</i>. Conflicto cognitivo: <i>¿Existe una conexión directa entre nuestras deudas financieras y cómo reacciona biológicamente nuestro cerebro al comprar por ansiedad?</i> 2. Recojo de Saberes Previos: Lluvia de ideas sobre cómo el cansancio y las preocupaciones del trabajo informal influyen en los antojos o compras rápidas. 3. Presentación del Propósito: Analizar la biología del estrés financiero y el consumo impulsivo para aprender a autorregular nuestro organismo antes de gastar.	20 min.	• Pizarra y plumones. • Indicadores corporales de referencia.
Proceso	1. Construcción del Aprendizaje (Laboratorio de Ciencia y Salud): • Explicación científica del Estrés Financiero: Cuando hay deudas o escasez, el cerebro activa la glándula suprarrenal liberando cortisol y adrenalina (alerta constante), lo que genera fatiga física, gastritis e insomnio. • El ciclo del alivio temporal: ante la ansiedad, el cerebro busca dopamina mediante compras impulsivas o "gastos hormiga", empeorando la crisis económica. 2. Aplicación Práctica (Laboratorio Fisiológico STEAM+H): • Los estudiantes completan la tabla de síntomas físicos frente a la escasez y realizan el experimento de medición de pulsaciones y ansiedad percibida. • Práctica guiada de la <i>Técnica de Respiración de 3 Minutos</i> para disminuir el cortisol antes de tomar decisiones de gasto. 3. Monitoreo y Retroalimentación: • El docente acompaña la reflexión sobre cómo el cuerpo avisa el descontrol financiero y orienta sobre hábitos de salud preventiva.	55 min.	• Ficha de Trabajo N° 4. • Cronómetro.

Cierre	1. Socialización y Metacognición: • Plenario breve sobre las sensaciones físicas identificadas. Reflexión: <i>¿Cómo entender que el impulso de compra viene de una reacción biológica al estrés nos ayuda a controlarlo?</i> 2. Compromiso y Transferencia: • Firmar el compromiso de autorregulación biológica para aplicarlo cada vez que sientan fatiga o ansiedad por gastar.	15 min	• Instrumento de Evaluación (Lista de Cotejo).
---------------	---	--------	--

Luis Eduardo García Zapata
Docente

María Odalia Ocampos Prado
Directora

FICHA DE TRABAJO E INFORMATIVA N° 4

Área: Ciencia, Tecnología y Salud

Ciclo: Avanzado

Fecha: ____/____/2026

Nombres y Apellidos: _____

Tema: La Fisiología del Estrés Financiero y la Biología del Consumo Impulsivo

1. MARCO TEÓRICO: ¿CÓMO AFECTA EL ESTRESO FINANCIERO A TU CUERPO?

El estrés por dinero no es solo un problema de números, es una reacción biológica. Cuando enfrentas deudas o falta de ingresos, tu cerebro interpreta que estás en peligro y libera hormonas como el CORTISOL. Esto genera:

- Fatiga crónica e insomnio (cansancio que te lleva a gastar en taxis o comida rápida por pereza).
- Gastritis y tensión muscular (gastos imprevistos en farmacia).
- Búsqueda de dopamina rápida: El cerebro busca un "premio" inmediato para calmar la ansiedad, lo que te impulsa a realizar compras innecesarias o gastos hormiga.

2. AUTODIAGNÓSTICO DE SÍNTOMAS FÍSICOS

Instrucciones: Marca con un aspa (X) la frecuencia con la que experimentas estos síntomas ante la escasez:

Síntoma Físico del Estrés	Frecuencia (Nunca / A veces / Siempre)	Impacto en tus Decisiones Financieras
Tensión muscular o dolor de cabeza	[] Nunca [] A veces [] Siempre	Incapacidad para analizar precios o ofertas reales.
Insomnio o pesadez al despertar	[] Nunca [] A veces [] Siempre	Fatiga que conduce a tomar taxis o comprar comida hecha.
Gastritis o malestar estomacal	[] Nunca [] A veces [] Siempre	Gasto imprevisto en medicamentos de emergencia.
Ansiedad o impulso de compra rápida	[] Nunca [] A veces [] Siempre	Compra de "antojos" para calmar la frustración temporal.

3. LABORATORIO DE RESPUESTA FISIOLÓGICA (EXPERIMENTO STEAM+H)

• Estado Fisiológico Basal (Reposo): Pulsaciones por Minuto (PPM): _____ | Nivel de Ansiedad (1 al 10): _____

• Estado Simulado (Ante una cuenta o deuda vencida): PPM: _____ | Nivel de Ansiedad (1 al 10): _____

4. COMPROMISO DE AUTORREGULACIÓN BIOLÓGICA Y ECONÓMICA

Cuando sienta la respuesta corporal de fatiga o estrés (alza de cortisol), me comprometo a aplicar la técnica de respiración de 3 minutos antes de realizar cualquier gasto fuera del presupuesto familiar.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN FORMATIVA (LISTA DE COTEJO)

Criterios de Evaluación Formativa	SÍ (Logrado)	EN PROCESO	NO / OBS.
1. Identifica con claridad los síntomas físicos y corporales asociados al estrés financiero y las deudas.			
2. Comprende la relación biológica entre la ansiedad por estrés y la conducta de compra impulsiva.			
3. Registra y analiza con veracidad su autodiagnóstico de respuestas fisiológicas en el laboratorio.			
4. Asume un compromiso consciente de autorregulación biológica antes de realizar consumos por impulso.			

Retroalimentación formativa y recomendación andragógica personalizada:
