



INSTITUTO JUAN PABLO II  
Avda. Sáenz Peña 576  
TEL: 0381-4205711  
[InstjuanpabloII@arnet.com.ar](mailto:InstjuanpabloII@arnet.com.ar) [www.instjuanpabloii.com.ar](http://www.instjuanpabloii.com.ar)

<b>Materia</b>	<b>Acompañamiento a las trayectorias escolares</b>
<b>Prof. Curso</b>	<b>Carla Carrizo 3 Año B</b>
<b>Trabajo Práctico N° 23</b>	
<b>Fecha: 04/06/26</b>	

**Tema:** Eje 2: Bienestar Emocional y Salud Mental.

**Duración:** 40 minutos.

**Objetivos:** Reconocer los contenidos que se abordarán durante el segundo trimestre y organizar el material de trabajo a través de la copia y lectura de los contenidos del eje.

**Inicio** ( 05 min.)

Presentación del eje 2 y explicación de los temas a desarrollar, a través del diálogo y la exposición docente.

**Desarrollo** ( 30 min.)

Copia y lectura de los contenidos correspondientes al eje 2, a través del pizarrón.

Eje 2: Bienestar Emocional y Salud Mental

- Alfabetización emocional: Reconocer y nombrar lo que sentimos.
- Gestión de la frustración: Qué hacer cuando las cosas no salen como esperamos.
- Autoestima y autoconcepto: Valoración personal más allá de las notas.
- Manejo del estrés y la ansiedad: Técnicas de respiración y relajación.
- Empatía: Ponerse en el lugar del otro para evitar conflictos.
- Prevención del Bullying y Cyberbullying: Protocolos y sensibilización.
- Vínculos saludables: Cómo identificar relaciones tóxicas o posesivas.

- Duelo y cambios: Acompañamiento ante pérdidas, mudanzas, cambios de división, colegio, Etc.
- La presión de grupo: Aprender a decir “no” y marcar límites.
- Comunicación asertiva: Expresar deseos sin agredir ni callarse.
- Prevención de conductas de riesgo: Autolesiones y señales de alerta.
- Identidad y pertenencia: Quién soy y qué lugar ocupo en el grupo.
- Sentido de vida: Proyecto personal a corto y mediano plazo.
- Mindfulness para adolescentes: Atención plena en el presente.

**Cierre ( 05 min.)**

Intercambio de dudas y reflexión sobre la importancia de la salud mental, a través de una puesta en común grupal.