



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña
576 TEL: 0381- 4205711
Instjuanpabloii@arnet.com.ar
www.instjuanpabloii.com.ar
www.instjuanpabloii.edu.ar

Materia: ATE

Profesor: Garay Manuel

Curso: 6 Año B

Fecha: 17/06/2026

T.P.N°15

Manejo del estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad forman parte de la experiencia humana y, en niveles moderados, pueden ayudarnos a responder ante desafíos cotidianos. Sin embargo, cuando son intensos o persistentes pueden afectar el bienestar físico, emocional y social. Desde el Acompañamiento Terapéutico Educativo, resulta importante brindar estrategias sencillas y accesibles que permitan a las personas reconocer sus señales de tensión y desarrollar recursos de autorregulación emocional.

Las técnicas de respiración y relajación constituyen herramientas eficaces para disminuir la activación fisiológica del organismo, favorecer la concentración y promover una mayor sensación de calma y control.

- ¿Qué situaciones suelen generarles estrés?
- ¿Cómo se dan cuenta de que están nerviosos o ansiosos?
- ¿Qué hacen habitualmente para calmarse?

Se registran algunas respuestas en el pizarrón o en una hoja afiche.

Breve explicación

Se aclara que:

- El **estrés** es una respuesta del organismo frente a demandas o desafíos.
- La **ansiedad** es una emoción caracterizada por preocupación, tensión o anticipación ante posibles amenazas.
- Ambas son respuestas normales, aunque cuando son excesivas pueden interferir en la vida diaria.

Actividad:

Se entrega una silueta del cuerpo humano o se dibuja en el pizarrón.

Consigna:

"Marquen en qué partes del cuerpo suelen sentir el estrés o la ansiedad."

Ejemplos:

- Dolor de cabeza.
- Tensión en cuello y hombros.
- Palpitaciones.
- Sudoración.
- Molestias estomacales.
- Respiración acelerada.

Reflexión grupal:

Comprender que el cuerpo suele avisarnos cuando estamos sobrecargados emocionalmente.

Como cierre se hará una corrección de carpetas y una charla final sobre lo explicado el día.