



INSTITUTO JUAN PABLO II

Avda. Sáenz Peña 576

TEL: 0381-4205711

InstjuanpabloII@arnet.com.ar

www.instjuanpabloii.com.ar

Materia	Acompañamiento a las trayectorias escolares
Prof. Curso	Carla Carrizo 3 Año B
Trabajo Práctico N° 34	
Fecha: 03 /08/26	

Tema: EJE- 2 Manejo del estrés y la ansiedad.

Duración: 40 minutos.

Objetivos:

- Comprender qué son el estrés y la ansiedad.
- Diferenciar ambos conceptos.
- Identificar situaciones cotidianas que generan estrés.
- Conocer estrategias sencillas para gestionar el estrés de manera saludable.

Inicio (10 min.)

Iniciamos la clase con la siguiente pregunta disparadora: Qué situaciones de la vida diaria les generan más estrés o preocupación?

Desarrollo: (20 min.)

A continuación realizaremos una lectura grupal acerca de las definiciones de especialistas sobre ansiedad y estrés destacando la diferencia entre ambos conceptos.

- **Estrés:** surge frente a una situación concreta que exige una respuesta.
- **Ansiedad:** suele mantenerse por la preocupación sobre situaciones futuras o imaginadas.

A continuación se presentarán algunas estrategias para gestionar el estrés de manera saludable:

1. Respirar de forma lenta y profunda.
2. Organizar el tiempo para evitar acumulación de tareas.
3. Dormir las horas necesarias.
4. Realizar actividad física o recreativa.
5. Conversar con una persona de confianza cuando una situación preocupa demasiado.

Actividad: "Mi semáforo del estrés"

Los estudiantes copiarán en sus carpetas el siguiente esquema y responderán de manera individual:

Rojo: ¿Qué situaciones me generan mucho estrés?

Amarillo: ¿Cómo me doy cuenta de que estoy estresado? (¿Qué siento en mi cuerpo, qué pienso o cómo actúo?)

Verde: ¿Qué cosas me ayudan a sentirme mejor cuando estoy estresado?

Cierre (10 min.)

Finalizamos la clase invitando a los alumnos a compartir algunos de sus experiencias de acuerdo a lo solicitado en la actividad.