



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° 35	
Fecha: 06 /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 invitando a los alumnos a compartir lo que desarrollaron en la actividad “Mi semáforo de estrés”

Desarrollo: (20 min.)

A continuación realizaremos una lectura grupal acerca de las definiciones de especialistas sobre ansiedad y estrés con la participación activa de los alumnos.

- Según el endocrinólogo canadiense Hans Selye, el estrés es la respuesta natural del organismo frente a cualquier demanda o cambio que requiere adaptación. No siempre es negativo, ya que en determinadas situaciones puede ayudarnos a reaccionar y rendir mejor.
- El psiquiatra Aaron T. Beck, define a la ansiedad como una emoción caracterizada por preocupación, tensión o miedo ante situaciones que se perciben como amenazantes, aun cuando el peligro no sea real o inmediato.

Cierre (10 min.)

Finalizamos la clase con una breve puesta en común sobre el tema abordado e informando las fechas del examen correspondiente al segundo trimestre y corrección de carpetas