



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 4 Año A
Trabajo Práctico N° 17	
Fecha: 03//08/26	

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

Duración: 80 minutos

Objetivos:

- Comprender qué son el estrés y la ansiedad.
- Diferenciar ambos conceptos.
- Reconocer situaciones que generan estrés en la vida cotidiana.
- Aprender estrategias sencillas para regular las emociones.

Inicio (10 min.)

Iniciamos la clase con la siguiente pregunta disparadora: ¿Alguna vez sintieron que tenían demasiadas cosas para hacer y no sabían por dónde empezar? ¿Cómo se sintieron?

Desarrollo (60 min.)

A continuación analizaremos las siguientes definiciones sobre estrés y ansiedad relacionandolo con ejemplos de situaciones cotidianas.

- 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.

Ejemplos:

- Mañana tengo una prueba y todavía me falta estudiar.
- Hoy tengo que exponer un trabajo frente al curso y estoy muy nervioso.
- Esta semana tengo varias entregas y siento que no me alcanza el tiempo.

Actividad N°1: "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?

Actividad Práctica N°2:

Se realizará un ejercicio de respiración consciente.

1. Los estudiantes permanecerán sentados con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Inspirar lentamente por la nariz contando hasta cuatro.
3. Mantener el aire durante cuatro segundos.
4. Exhalar lentamente por la boca contando nuevamente hasta cuatro.

El ejercicio se repetirá cinco veces, explicando que esta técnica ayuda a disminuir la tensión y favorece la calma cuando sentimos estrés o ansiedad.

Cierre (10 min.)

Para finalizar la clase, se solicitará a los estudiantes la elaboración de un folleto digital sobre estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad, información que deberán buscar,

podrán realizar el folleto utilizando las aplicaciones que prefieran, como Canva, Genially u otras herramientas de diseño digital. El trabajo deberá ser presentado en formato PDF.