



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: ATE

Profesora: Nisoria, Carolina

Curso: 1° B

Bibliografía:

Trabajo Práctico N°20

¿Qué es el estrés?

El estrés es una reacción del cuerpo ante situaciones que percibimos como difíciles, exigentes o preocupantes. Algunas situaciones que pueden generar estrés son: Muchas tareas o evaluaciones. Problemas familiares. Discusiones con amigos. Cambios importantes en la vida.

Un poco de estrés puede ayudarnos a estar atentos, pero cuando es muy intenso o dura mucho tiempo puede afectar nuestro bienestar.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación de preocupación, nerviosismo o miedo ante situaciones que creemos que pueden ocurrir. Por ejemplo: Antes de una evaluación. Antes de una exposición oral. Al comenzar una escuela nueva.

Sentir ansiedad de vez en cuando es normal. Lo importante es aprender a manejarla.

Señales del estrés y la ansiedad

- En el cuerpo

Dolor de cabeza.

Dolor de estómago.

Sudoración.

Respiración acelerada.

Tensión muscular.

- En las emociones

Nerviosismo.

Preocupación.

Irritabilidad.

Miedo.



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

- En la conducta

Dificultad para concentrarse.

Problemas para dormir.

Evitar ciertas situaciones.

¿Qué podemos hacer cuando sentimos estrés o ansiedad?

Cuando nos sentimos nerviosos, preocupados o estresados, podemos realizar algunas acciones que nos ayuden a sentirnos mejor:

- ✓ Respirar profundamente

Tomar aire lentamente por la nariz y soltarlo despacio por la boca ayuda a tranquilizar el cuerpo y la mente.

- ✓ Hablar con alguien de confianza

Compartir lo que sentimos con familiares, amigos, docentes o preceptores puede ayudarnos a encontrar apoyo y soluciones.

- ✓ Organizar las tareas

Hacer una lista de actividades y realizarlas paso a paso evita sentirnos abrumados.

- ✓ Realizar actividad física

Caminar, correr, bailar o practicar algún deporte ayuda a liberar tensiones.

- ✓ Descansar adecuadamente

Dormir bien favorece la concentración y el bienestar emocional.

- ✓ Realizar actividades que nos gusten

Escuchar música, leer, dibujar o compartir tiempo con amigos puede ayudar a relajarnos.

- ✓ Pedir ayuda cuando la necesitamos

Si la preocupación o el malestar son muy intensos o duran mucho tiempo, es importante buscar ayuda de un adulto de confianza.

Técnicas de respiración y relajación

Técnica 1: Respiración profunda



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Sentarse cómodamente.

Inspirar por la nariz contando hasta 4.

Mantener el aire durante 2 segundos.

Exhalar lentamente por la boca contando hasta 6.

Repetir 5 veces.

Beneficios: Disminuye la tensión. Ayuda a concentrarse. Favorece la calma.

Técnica 2: Relajación muscular

Apretar los puños durante 5 segundos.

Soltarlos lentamente.

Repetir con hombros y piernas.

Beneficios: Reduce la tensión corporal. Ayuda a reconocer cuándo estamos tensos.

Actividad

1) Marcá con una X las señales que alguna vez sentiste cuando estabas nervioso/a.

- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Dolor de estómago
- ☐ Sudoración
- ☐ Dificultad para concentrarme
- ☐ Respiración acelerada
- ☐ Nerviosismo
- ☐ Preocupación
- ☐ Otra (explica):_____

2) Realizá durante un minuto la técnica de respiración profunda explicada en clase.

Luego respondé:

¿Cómo te sentiste antes del ejercicio?

¿Cómo te sentiste después?

¿Creés que esta técnica puede ayudarte en algún momento? ¿Cuál?