

## **ANSIEDAD Y ESTRÉS**

La ansiedad en adolescentes ha ido en aumento, como un fenómeno que afecta a toda una generación, sin distinción de edad o género, principalmente por la situación de pandemia con motivo del Covid.

Es una emoción natural fisiológica, pero en niveles altos deriva en Trastornos de Psicológicos y problemas para la Salud.

### **OBJETIVO:**

Informar e identificar el nivel patológico de la ansiedad  
Enseñar a detectar las situaciones que nos generan ansiedad para gestionarlas de forma saludable  
Dar a conocer técnicas sencillas de relajación.  
Divulgar el servicio de Asesoría Psicológica para Adolescentes y prevención de trastornos de la alimentación existente en el Centro 14.

### **DESTINATARIOS:**

Alumnos de 1º y 2º de Bachillerato y Ciclos formativos. Las charlas se realizarían en el propio Centro Educativo, con una duración máxima de una hora.

**CONTENIDO:** Qué es el estrés?, Qué es la ansiedad?, Niveles Patológicos. Técnicas de Relajación. Preguntas

**OBSERVACIONES:** Se pueden atender pequeños grupos en el Centro 14 y Centro 14 Unamuno

**PERÍODO DE REALIZACIÓN:** Todo el curso escolar.

**INSCRIPCIONES:** Hasta el 15 de Diciembre de 2023. **Se confirmarán fechas con los centros**

**E-MAIL:** [asesoriaadelescenterosario@gmail.com](mailto:asesoriaadelescenterosario@gmail.com)