

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 gestionarla 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 12 de Diciembre de 2025.

Se confirmarán fechas con los centros

E-MAIL: asesoriatca.c14@sienaeducacion.com