

Extraído de IES Alyanub

<http://iesalyanub.es>

Taller de Gestión Estrés y Ansiedad

- Novedades -

Publicado el Sábado 17 de noviembre de 2018

Descripción:

El **Programa Preparando Retos** que organiza el **Departamento de Convivencia del IES Alyanub** persigue el empoderamiento y la autogestión del alumnado de bachillerato y ciclos superiores.

Como primera actuación, el pasado martes 13 de noviembre organizamos el **Taller de Gestión de Estrés y Ansiedad**, excepcionalmente guiado por **D^a Marta Garrido** (psicóloga y coach)

En este taller se trabajaron los contenidos:

- Diferencia entre Estrés y Ansiedad

Taller de Gestión Estrés y Ansiedad

- ▶ Necesidad de pararnos y atenderlos
- ▶ Técnica del "Abogado y Fiscal" sobre nuestras preocupaciones
- ▶ Técnica de la "Flecha descendente": ¿y si?
- ▶ Ejercicio "Siento que" para desarrollar conciencia sobre tu cuerpo y soltar tensión.

Al taller asistieron 18 alumnas/os del Ciclo Formativo de Infantil, de Segundo de Bachillerato Tecnológico y de Primero de bachillerato Sociales

<h3 class="spip">Muchas gracias a las/os asistentes por hacer un hueco en su apretadísima agenda escolar.

Muchas gracias a Marta, por su excepcional trabajo.

</h3>

https://lh3.googleusercontent.com/J_oF7ZB7vMmM8_QOgiShJPuz6XvL7uO4EAasJ-FjQJmRxWg18yR8xcEzUHFCD4GpI-9N9nxfMSxvFaliZVvEw0d-RfiUP0ZkwDiWlcBPOzqjj9wgL2mYPGZ6nZVI9kGAhorgaUoJw=w490l

IES Alyanub

El **Programa Preparando Retos** que organiza el **Departamento de Convivencia del IES Alyanub** persigue el empoderamiento y la autogestión del alumnado de bachillerato y ciclos superiores.

Como primera actuación, el pasado martes 13 de noviembre organizamos el **Taller de Gestión de Estrés y Ansiedad**, estupendamente guiado por **D^a Marta Garrido** (psicóloga y coach)

En este taller se trabajaron los contenidos:

- ▶ Diferencia entre Estrés y Ansiedad
- ▶ Necesidad de pararnos y atenderlos
- ▶ Técnica del "Abogado y Fiscal" sobre nuestras preocupaciones
- ▶ Técnica de la "Flecha descendente": ¿y sí?
- ▶ Ejercicio "Siento que" para desarrollar conciencia sobre tu cuerpo y soltar tensión.

Al taller asistieron 18 alumnas/os del Ciclo Formativo de Infantil, de Segundo de Bachillerato Tecnológico y de Primero de bachillerato Sociales

<h3 class="spip">Muchas gracias a las/os asistentes por hacer un hueco en su apretadísima agenda escolar.

Muchas gracias a Marta, por su excepcional trabajo.

</h3>

[\[https://lh3.googleusercontent.com/J_oF7ZB7vMmM8_QQgiShJPuz6XvL7uO4EAasJ-FjQJmRxWg18yR8xcEzUHFC D4Gpl-9N9nxfFMSxvFaliZVvEw0d-RfiUP0ZkwDiWlcBPQzqjj9wgL2mYPGZ6nZVI9kGAhorgaUoJw=w490\]](https://lh3.googleusercontent.com/J_oF7ZB7vMmM8_QQgiShJPuz6XvL7uO4EAasJ-FjQJmRxWg18yR8xcEzUHFC D4Gpl-9N9nxfFMSxvFaliZVvEw0d-RfiUP0ZkwDiWlcBPQzqjj9wgL2mYPGZ6nZVI9kGAhorgaUoJw=w490)