

TALLER GESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y MIEDO - (5º,6º, ESO)

- **DESCRIPCIÓN:** Nuestro taller sobre Gestionar la Ansiedad y el Miedo es fundamental para equipar al alumnado con estrategias efectivas para manejar el estrés y ansiedad. A lo largo del taller, las y los estudiantes con estrategias efectivas para manejar la ansiedad y el estrés. A lo largo del taller, el alumnado aprenderá técnicas de relajación y gestión emocional que les ayudarán a afrontar los desafíos académicos y personales con mayor confianza y calma.
- **OBJETIVO:** Fortalecer la salud mental de las/os adolescentes, brindándoles herramientas que pueden aplicar en su vida cotidiana, mejorando el rendimiento académico y su bienestar general.
- **TEMPORALIZACIÓN:** Sesiones de 1 hora - 6 Sesiones
- **CONTENIDO:** El taller se divide en 4 Bloques Temáticos:
 - Ansiedad Adaptativa y Desadaptativa.
 - Gestión de la Ansiedad y el Miedo.
 - Técnicas de Respiración y Mindfulness.
 - Buenos Hábitos y Autocuidado.

Presupuesto:
A consultar

