	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

Acta N. 8

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:
MANEJANDO EL ESTRÉS (HABILIDADES PARA LA VIDA)
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Brindar un espacio con un ambiente participativo activa, donde se pueda lograr la atención del grupo para la apropiación nuevos saberes que conlleven a identificar las habilidades afrontar factores estresores.
3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:
El día 26 septiembre 2025 en la institución educativa vereda estrella Se da inicio al octavo taller para los alumnos del grado octavo de la estrategia denominada: **EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN SALUD PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA** Un espacio brindar herramientas que identifiquen conozcan las aptitudes que permiten afrontar los desafíos de la vida. Se abre el espacio con presentación como profesional y propósito de la intervención a realizar, dejando claro el interés de parte de los diferentes entes en pro de contribuir significativamente y se da inicio a la actividad, bajo la temática: **MANEJANDO EL ESTRES** Se evalúa los conocimientos previos enmarcados en el pretest. Se da inicio a la actividad en la cual se direcciona la temática a tratar haciendo un preámbulo del contexto, en el cual estaba explicar el objetivo del taller, para esto fue necesario, ¿abordar que es el estrés? se puede definir como todos aquellos cambios que pueden causarnos una tensión emocional, física o psicológica, es una respuesta de nuestro cuerpo a cualquier cosa que requiera tensión y acción. • Que produce el estrés? • Irritabilidad • Depresión • Arranques de ira • Estado de agitación

- Insomnio
- Problemas musculares (tensión muscular en la espalda, dolor mandibular…)
- Dolor de cabeza y migraña
- Elevación de la presión sanguínea
- Incremento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada algunos síntomas entre los más comunes.

Explicar sensación que produce cuando se está bajo presión o tensión, Es importante educarles por que se puede detonar un episodio de estrés, para que puedan estar atentos y comprender la respuesta del organismo:

- Exceso de trabajo
- Un ascenso
- Problemas con el jefe o los compañeros
- Una conferencia
- Un trauma
- El nacimiento de un hijo
- Una mudanza
- Problemas en la pareja o en la familia
- Exámenes o pruebas de acceso
- Un trabajo de clase
- Exceso de responsabilidades familiares
- Problemas financieros.

Para comprender mas se quiso realizar una actividad donde se llevo unas bombas y las iban inflando a medida que se iba diciendo frases como carga laboral, ambiente laboral, problemas económicos, enfermedad, rompimiento emocional, compromisos educativos, indisciplina, problemas familiares… hasta que de pronto estallo una bomba haciendo referencia que así mismo es nuestro cuerpo frente a las tenciones las va guardando hasta que se estalla.

Es importante enfatizar que podemos hacer frente y prevenir dichas reacciones sin afectar la tranquilidad, se deben tener en cuenta algunos pasos para comprender como manejarlo:

- Reconoce de dónde proviene el estrés: las señales de advertencia que tu cuerpo te manda.
- Haz ejercicio: La actividad física mejoran el estado de ánimo.
- higiene del sueño y nos beneficia en nuestra autoestima.
- Come sano**:** Evitar ingerir cafeína en exceso, chocolates o productos ultra procesados nos ayudará a estar más positivos y evitando la ansiedad.
- Cambia tu estilo de vida: Muchas veces el estrés que experimentamos es debido a un estilo de vida muy ajetreado sin la presencia de momentos para nosotros o para simplemente descansar.

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

Quizás en nuestra corta edad no se experimente un estrés sin embrago es una habilidad aprender a manejarlo cuando se están frente a factores de riesgo que a diario afectan la estabilidad psicológica y emocionan y no permitir que nuestra vida se estalle literalmente por culpa de un mal manejo.

4. REGISTRO FOTOGRAFICO



	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

Firma

Farly Yajaira acosta Pérez
Profesional psicólogo
TP: 286984