



Servicio de Orientación

Proyecto Específico: **“Prevengamos el estrés”**

Responsables: Servicio de Orientación, área Educación Física y profesionales de DAMSU

Día: 30 de setiembre

Hora: 9:30 a 12:30 hs

Lugar: Parque General San Martín

Destinatarios: Toda la comunidad educativa

Fundamentación:

Nos proponemos a través de este taller atender al logro de los objetivos institucionales:

- “Afianzar la formación y capacitación docente”. Correspondiente a la Dimensión II de la Calidad Educativa: Gestión Pedagógica, formación y resultados en el aprendizaje.

- “Propiciar el sentimiento de pertenencia a la escuela e integración entre los distintos actores”. Perteneciente a la Dimensión III de la calidad educativa: Gestión Institucional.

El estrés es el estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona.

Si bien en un primer momento la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, cuando ésta se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional e, incluso, las relaciones personales o de pareja del individuo se pueden ver afectadas.

El estrés afecta de una manera directa a la salud, facilitando la aparición de determinadas enfermedades o acelerando el progreso de una enfermedad ya crónica, o de forma indirecta, bien estimulando la realización de conductas nocivas o reduciendo la probabilidad de que aparezcan conductas saludables.

Una conducta de salud es cualquier actividad llevada a cabo por una persona con el fin de proteger, promover o mantener la salud.

El taller apunta a promover conductas saludables proporcionando tics que favorezcan dichas conductas.

Objetivos:

- Concientizar sobre los efectos del estrés.
- Brindar herramientas esenciales para generar conductas saludables.
- Colaborar con la cultura escolar destacando la importancia de las redes de apoyo.
- Fortalecer el trabajo en equipo como práctica habitual en la institución para consolidar una cultura colaborativa y de cambio.

Metodología:

Se trabajarán momentos de:

- Exposición a cargo de profesionales de DAMSU.
- Instancias de Taller:
 - Caminata y actividades físicas a cargo del Equipo de Educación Física
 - Dinámica de integración a cargo del Servicio de Orientación.



Actividades y cronograma:

9:30 a 10:30 hs Exposición a cargo de profesionales de DAMSU

10:30 a 11:00 hs break y/o desayuno saludable

11:00 a 11:40 hs Caminata y actividades físicas a cargo del Equipo de Educación Física

11:40 a 11:50 hs recreo

11:50 a 12:30 Dinámica de integración y cierre a cargo del Servicio de Orientación.

Recursos:

Se solicitará a los participantes llevar mate y cosas dulces para compartir.