



MONOGRÁFICO

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Descripción de la actividad:

El ritmo de vida de nuestra sociedad actual va acompañado de tensiones y exigencias tanto en el estudio como en la vida personal. En este taller aprenderemos y practicaremos diferentes técnicas para controlar y reducir el estrés y dirigirlo para un mayor rendimiento y desarrollo personal. Se aprenderá qué es el estrés, los efectos que tiene sobre la salud y cómo controlarlo mediante distintas técnicas como la respiración, la relajación, el movimiento...

Contenido:

- Reconocer el miedo, la ansiedad y el estrés. Identificar sus causas y las consecuencias que tienen en nosotros.
- Técnicas para gestionar la ansiedad: respiración, relajación, movimiento...
- Gestión del estrés ante los exámenes: técnicas y pautas específicas para afrontar un examen.
- Prevenir la ansiedad y el estrés: estilo de vida saludable, ejercicio físico, alimentación saludable, ocio y tiempo libre de calidad,...

Fechas, horario y lugar:

- Fechas: sábado 28 de enero.
- Horario: de 11:00 a 14:00h.
- Lugar: en el Centro de la Juventud (Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8).

Edades:

Nacidos del 2005 al 2010.

Metodología:

Sesiones presenciales con una metodología práctica, vivencial y lúdica.

No olvides traerte ropa cómoda, papel y boli para anotar y una botella de agua.

Precio:

Gratuito, con inscripción previa.

Inscripción:

- Servicio de Información e Inscripciones:

www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones

- Inscripción directa para usuarios validados:

<https://lasrozas-juventud.deporsite.net/inscripcion-actividades>

Importante revisar la Normativa del Área de Juventud.



www.lasrozas.es/juventud

Centro de la Juventud

Avda Nuestra Señora del Retamar, 8

282323 Las Rozas de Madrid

Tfno, 91 757 96 00

Juventud.actividades@lasrozas.es



[@rozasjuven](https://www.instagram.com/rozasjuven)



Ayuntamiento de
Las Rozas

Concejalia de Cultura y Juventud