

CHARLA

MANEJO DEL

STRESS

IV° MEDIO



El pasado miércoles 13 de mayo los estudiantes de IV° Medio vivieron la charla “¿Cómo manejar la ansiedad y el estrés en un año tan intenso como IV° Medio?”

Esta instancia fue impartida por la Universidad del Desarrollo y estuvo enfocada en entregar herramientas prácticas para enfrentar los desafíos emocionales y académicos de esta etapa.

Se abordaron temáticas relacionadas con el manejo del estrés, la ansiedad y el cuidado de la salud mental, generando un espacio de reflexión y aprendizaje.

Como cierre, esta actividad permitió a los estudiantes reconocer la importancia de cuidar su bienestar emocional durante un año especialmente desafiante, entregándoles estrategias concretas para enfrentar con mayor seguridad, equilibrio y confianza las exigencias propias de IV° Medio. Además, reforzó la relevancia de abrir espacios de conversación y acompañamiento que contribuyan a una experiencia escolar más saludable y consciente.

