



Asociación  
Aragonesa de  
Psicopedagogía

Fundación  
iberCaja

## CONFERENCIA PRESENCIAL

### HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL RECONOCIMIENTO Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

**LUGAR:** Fundación Ibercaja - Patio de la Infanta – San Ignacio de Loyola, 16

**TEMPORALIZACIÓN:** Miércoles 6 de noviembre de 2024

**DURACIÓN:** 19:00 horas a 20:30 horas

**DIRIGIDO A:** Todas las personas interesadas en el tema.

**INSCRIPCIÓN:** Asistencia gratuita previa inscripción en la web de la Fundación Ibercaja

#### **CARACTERÍSTICAS**

---

**En esta charla participativa hablaremos sobre:**

**¿Qué es el estrés?** El estrés según el NIH1 (National Institute of Mental Health) es “the physical or mental response to an external cause, such as having a lot of homework or having an illness.” (La respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad.)

**¿Cómo afecta el estrés en nuestras vidas?** El estrés puede afectar significativamente nuestra vida de diversas maneras, tanto en lo físico como en lo emocional.

**¿Qué hacer ante el estrés?** Superar el estrés implica adoptar estrategias y sobre todo ser conscientes del tipo de estrés que estamos viviendo.

**¿Por qué este taller?** Para tomar consciencia de los diferentes tipos de estrés a los que estamos expuestos. Es un taller que provee de herramientas prácticas para la gestión del estrés desde la posibilidad de reconocer los diferentes tipos de estrés que vivimos.

Así pues, conocer y reconocer los tipos de estrés nos capacita para su gestión en tiempo, pensamiento y ejecución.

#### **PONENTES**

---

**MARÍA ANGELES GARCIA OROS:** Maestra especializada en Matemáticas, psicóloga clínica, profesora con título internacional en Bailes de Salón, con amplia formación en cuestiones relacionadas con la interioridad, la ecología emocional..., estudiante del Grado en Ciencias Religiosas... y cientos de cursos, cursillos y cursillitos. Todo lo anterior es consecuencia de tener bastantes años y de disfrutar formándome. Por vocación, trabajo como profesora (con 38 años de experiencia) y como orientadora de bachiller en el colegio FEC Ntra. Sra.

---

<sup>1</sup> <https://www.nimh.nih.gov/>

Del Carmen, de Zaragoza. Busco ayudar a mis alumnos y alumnas a que descubran la bondad, la verdad y la belleza que hay en ellos, para que las desarrollen en plenitud. Y, de este modo, busco seguir creciendo con ellos, como ese cero coma nueve periodo que soy: cada vez más cerca del uno, sin alcanzarlo nunca.

**ELISA MORENO JIMÉNEZ:** Hispanista de formación, su profesión está ligada a un ir y venir enseñando nuestra lengua madre en Estados Unidos como profesora en Salem High School en Virginia, en la ciudad isleña de Santa Cruz de Tenerife y años más tarde profesora adjunta en Montgomery College en Washington DC, hasta regresar a su tierra natal Zaragoza al colegio FEC Nuestra Señora del Carmen, aquí lidera el Plan Lector y participa en diferentes iniciativas educativas ligadas a la innovación y las metodologías activas. En la actualidad, Directora Pedagógica de ESO y Bachillerato y Directora General. Todo este periplo para entender su profesión como un servicio a los demás donde cada día, en cada proyecto busca siempre llegar al corazón para ayudar a dar a luz lo mejor del otro.