

Signos de Estrés: Hoja de Actividad

El estrés es la respuesta de tu cuerpo a los acontecimientos que te rodean. El estrés puede ser tanto positivo como negativo; si decides correr una carrera de 5K y empiezas a entrenarte, tu cuerpo experimentará un buen estrés. Si te rompes una pierna, será un estrés negativo. A veces, el estrés es tanto positivo como negativo. Lo ideal es que el nivel de estrés sea motivador, no abrumador ni absorbente. Demasiado estrés agotará tu cuerpo y tu mente y provocará graves problemas de salud.

El estrés afecta a la mente y al cuerpo. Provoca sensaciones fuertes y cambios biológicos. Tu cuerpo reacciona con una "respuesta de luchar o escapar". Está dispuesto a luchar para defenderse o a huir para ponerse a salvo del peligro. El corazón se acelera. Las hormonas del estrés inundan tu cuerpo, preparándote para la acción. Puede que te sientas muy alerta y concentrado. Pero si el estrés continúa, experimentarás consecuencias negativas.

Enumera todos los síntomas de estrés que puedas en el siguiente cuadro.

Síntomas Físicos	Síntomas Emocionales
Síntomas Conductuales	Síntomas Mentales

Causas del Estrés

Mejorar la Escuela

Basándote en lo que has aprendido sobre el estrés y algunas de sus causas, ¿qué podemos hacer para que la escuela sea menos estresante? ¿Y cómo podemos ayudar a los alumnos a controlar el estrés? Con tu equipo, haz una lluvia de ideas para directores, profesores y en general.

Ideas para el director

Ideas para los profesores

Ideas Generales
