

## 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

---

---

---

---

---

---

---