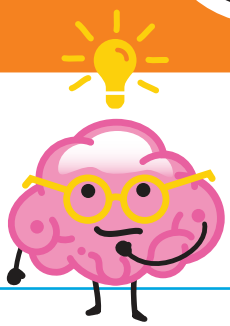
Sobre el Estrés
Actividades para alumnos



Guía de visualización del vídeo

Hazlo ahora: escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a las preguntas:
¿Qué es lo que más te estresa? ¿Qué sientes cuanto estás estresado?

Rellena los espacios en blanco

«Si nuestro cerebro piensa que algo es _____, actuaremos con frustración o _____.»

*Cuando estés estresado ¡acuérdate de **CHEIS**! Párate a pensar y pregúntate: **¿Estoy..."***

C _____ ?

H _____ ?

E _____ ?

I _____ ?

S _____ ?

Parémonos a pensarlo…
(PC #1): ¿Cuál es la diferencia entre el estrés bueno y el malo?

Parémonos a pensarlo…
PC #2: ¿Cómo puede serte de ayuda recordar «CHEIS» cuando estés estresado? (3:41 en el vídeo)

Anotación en Mi Diario

Instrucciones: escribe 5-10 frases que sirvan de respuesta a las preguntas de abajo.
Usa el marco para crear un dibujo que ilustre la respuesta.

Acuérdate de la última vez que te sintieras estresado y no emplearas ninguna de las habilidades para afrontar los problemas de forma positiva. ¿Cuál fue el resultado? Y ahora acuérdate de otra en la que sí lo hiciste. ¿El resultado fue diferente?

Actividad n.º 1 - Individual

Instrucciones: coloca las palabras del banco sobre el lugar del cuerpo en que suele producirse cada efecto cuando estamos estresados. Añade más palabras o completa la imagen con tus dibujos si se te ocurre alguno más.

BANCO DE PALABRAS:

Hormigueo	Frío	Temblores
Sudor	Rigidez	Fatiga
Calor	Dolor	Confusión

Actividad n.º 2 - Grupal

(Si la dirige el profesor, no es necesario dar ningún recurso a los alumnos)

Instrucciones: completa con tu grupo el gráfico de abajo con cada palabra que describa los efectos positivos (añade «+») y negativos (-) del estrés. Después, poned en común la frase que mejor resuma la habilidad para afrontar los problemas de manera cuando estamos estresados.

Actividad n.º 3 - ¡Quiero saber más!

Instrucciones: habla con los miembros de tu familia para que te cuenten como manejan ellos el estrés y anótalo.

Miembros de la familia/Amigos	¿Cómo lo afronta de manera positiva?

Concurso «Cerebritos»

1. **Verdadero o falso:** el estrés siempre es malo y debería evitarse siempre.

2. ¿Qué parte de tu cerebro se enciende cuando estás estresado?
   - **A.** El lóbulo frontal.
   - **B.** El sistema límbico.
   - **C.** El freno.
   - **D.** Todas las anteriores.

3. **CHEIS** significa pararnos a pensar y preguntarnos si estamos…
   - **A.** Cansados.
   - **B.** Solos.
   - **C.** Hambrientos.
   - **D.** Todas las anteriores.

4. ¿Cuál de las estas **NO** es una habilidad para afrontar los problemas de forma positiva?
   - **A.** No contar que estás estresado e intentar ignorar tu estado.
   - **B.** Dibujar o escribir entorno a cómo te sientes en tu Diario.
   - **C.** Hacer ejercicio.
   - **D.** Respirar profundamente.

5. **Respuesta abierta.** Describe algunos efectos negativos del estrés:_____

_____

_____