

Sobre el Estrés - Nivel 2

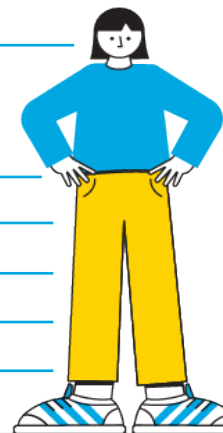
Actividades para Alumnos



¡Piénsalo!

1. ¿Qué cosas provocan más estrés a los adolescentes de tu edad?

2. ¿Cómo sueles gestionar y aliviar tu estrés?



¡Cerebritos!

1. Los cinco principales factores de estrés para los adolescentes incluyen todos los siguientes EXCEPTO:

- a. Dibujos animados.
- b. Problemas familiares.
- c. Problemas académicos.
- d. Imagen corporal.
- e. Amigos.
- f. Relaciones amorosas.

2. _____ es una parte del cerebro que está constantemente buscando en el entorno cosas que percibimos como estresantes.

- a. El tallo cerebral.
- b. El córtex prefrontal.
- c. El lóbulo occipital.
- d. La amígdala.
- e. Ninguna de las anteriores.



3. La hormona del estrés se llama _____.

4. Sentirse estresado y para dejar de hacerlo, evitar hacer frente al origen del estrés o al estrés mismo se denomina «afrontamiento _____».

- a. ansioso.
- b. compasivo.
- c. activo.
- d. evasivo.

5. Hacer frente de cara a los problemas que tenemos, intentando encontrar soluciones incluso cuando es difícil y nos cuesta hacerlo, se denomina «afrontamiento _____».

- a. ansioso.
- b. compasivo.
- c. activo.
- d. evasivo.

1ª Actividad «¡Toma nota!»:

Perdonarse a uno mismo significa comprender que somos humanos y por definición, imperfectos. Mostrar compasión por uno mismo es tranquilizarse y darse ánimos cuando estamos atravesando dificultades emocionales. Escribe dos frases que puedas emplear para darte ánimos o como mantra personal cuando estés atravesando una dificultad que sea resultado de algún error provocado por nuestra imperfección.



2ª Actividad Grupal:

En grupos de 3 a 5 alumnos, compartid entre vosotros momentos en los que os sentís estresados y las estrategias que utilizáis para afrontarlos. Practicad la escucha activa y expresad cómo daríais vuestro apoyo a los otros miembros. Si hay un factor estresante para el que un miembro del grupo no tiene una habilidad de afrontamiento, los otros miembros podéis sugerirle algunas.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

