



## EJERCICIO INDIVIDUAL PARA ESTUDIANTES ANTES DE LA INTERVENCIÓN MÓDULO «APRENDIENDO A MANEJAR EL ESTRÉS»

### INSTRUCCIONES

Este es un ejercicio individual y NO un examen. Tus respuestas NO van a calificarse, así que lo más importante es que respondas con toda sinceridad. Escucha con atención las instrucciones de la maestra o el maestro, lee con cuidado lo que dice el ejercicio y piensa antes de responder.

### IDENTIFICACIÓN

1. Mi nombre completo es: \_\_\_\_\_
2. El nombre de mi centro educativo es: \_\_\_\_\_
3. Mi edad es \_\_\_\_\_ años
4. Soy HOMBRE \_\_\_\_ MUJER \_\_\_\_
5. Estoy en \_\_\_\_\_ grado (curso)



## MI FAMILIA Y MIS ACTIVIDADES CADA DÍA



**Encierra en un círculo todas las letras que corresponden a tu respuesta:**

6. Actualmente vivo con:

A. Mamá

B. Papá

C. Hermanas

D. Hermanos

E. Abuela

F. Abuelo

G. Otros familiares

H. Amigos o vecinos

I. Otras personas que no son familiares ¿Quiénes? \_\_\_\_\_

**Encierra en un círculo la letra (sólo una) de la respuesta que corresponda a tu situación:**

7. En mi familia estamos todas(os) muy ocupados trabajando o estudiando

A. Siempre

B. Algunas veces

C. Nunca

8. En mi familia estamos temerosos de que algo malo vaya a suceder.

A. Siempre

B. Algunas veces

C. Nunca

9. En mi colegio mis profesoras y profesores me producen estrés.

A. Siempre

B. Algunas veces

C. Nunca



10. Las compañeras y compañeros de mi colegio me producen estrés.

- A. Siempre                              B. Algunas veces                              C. Nunca

**LO QUE SÉ SOBRE EL ESTRÉS**

11. Responde a cada afirmación si lo que se dice es verdadero o falso. Sólo puedes marcar una opción.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| A. Todas las personas reaccionan igual en una misma situación de estrés. | V | F |
| B. Sólo se estresan las personas que no tienen dinero.                   | V | F |
| C. Todas las situaciones estresantes hacen daño.                         | V | F |
| D. Pasar bien al siguiente curso produce estrés.                         | V | F |
| E. Las personas “aceleradas” se producen estrés a sí mismas.             | V | F |
| F. El estrés crónico no es dañino.                                       | V | F |
| G. Dependiendo de cómo evaluemos una situación, podemos estresarnos o no | V | F |
| H. El estrés severo puede matarnos.                                      | V | F |
| I. Las personas que viven mucho estrés pueden enfermar del corazón       | V | F |
| J. Se puede controlar el estrés  | V | F |

**MI ESTRÉS**

12. Señala hacia cuál de los siguientes extremos te inclinas más:

Me levanto muy tarde	1	2	3	4	5	6	Me levanto muy temprano.
Nunca me afano por nada		1	2	3	4	5	6 Siempre tengo afán por hacer cosas o terminar algo
Como despacio y mastico bien los alimentos				1	2	3	4 5 6 Como rápidamente y no mastico bien
No tengo nada que hacer	1	2	3	4	5	6	Tengo muchas actividades escolares, sociales y personales
Me gusta la comida con poca sal y pocos condimentos condimentado				1	2	3	4 5 6 Me gusta comer bien salado y



No me impaciento por las dificultades para alcanzar una meta obstáculos para alcanzar una meta.	1	2	3	4	5	6	Me impacientan los
No estoy pendiente de la hora	1	2	3	4	5	6	Miro permanentemente el reloj
No estoy pendiente de las notas materia	1	2	3	4	5	6	Estoy siempre pendiente de cuánto saqué en cada
No me preocupa triunfar o sobresalir	1	2	3	4	5	6	Busco triunfar o sobresalir
Hablo en voz baja y pausadamente	1	2	3	4	5	6	Hablo fuerte, rápido y me como las palabras

## MI AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

13. Después de vivir muchos años en el barrio, nos toca mudarnos de él casi de inmediato. Actuaciones para manejar el estrés en esta situación:
- a) Veo qué es posible hacer para no tener que mudarnos, y me dedico a ello con todas mis fuerzas.
  - b) Acepto la situación y me preparo emocionalmente para ir a otro lado, pensando en las nuevas amigas y amigos que conseguiré.
  - c) Me preocupo mucho y me pongo triste, me alejo de mis amigas y amigos para irme acostumbrando a estar sin ellas(os).
  - d) Busco ayuda con las(os) dirigentes vecinales, que son amigos.
  - e) Ninguna de las anteriores. Escribo mi propia actuación:
14. Escribo un relato corto sobre cómo utilicé lo que aprendí en este módulo en una situación estresante que me tocó vivir.