



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:
- Veó qué es posible hacer para no tener que mudarnos, y me dedico a ello con todas mis fuerzas.
 - Acepto la situación y me preparo emocionalmente para ir a otro lado, pensando en las nuevas amigas y amigos que conseguiré.
 - Me preocupo mucho y me pongo triste, me alejo de mis amigas y amigos para irme acostumbrando a estar sin ellas(os).
 - Busco ayuda con las(os) dirigentes vecinales, que son amigos.
 - Ninguna de las anteriores. Escribo mi propia actuación: