Sesión 9

Respondo con serenidad

El estrés afecta a todas las personas, pero cada quien lo percibe de manera distinta. Lo que para una puede ser una situación de estrés para otra puede que no lo sea.

Es importante que conozcas qué te hace sentir estresado y cómo repercute en tu rendimiento escolar. Por ejemplo, no dormir bien, una mala alimentación, el cansancio o la falta de ejercicio son factores que debes cuidar.

Otros factores de estrés son el miedo, la inseguridad, el tener una actitud negativa, el concepto que tienes de tu persona, como la baja autoestima, o incluso algún conflicto con las personas más cercanas a ti.

1. **Marca con un ✗ las situaciones que te producen estrés y escribe tres más.**

- [ ] Levantarme tarde y correr para llegar a la escuela.
- [ ] No haber preparado lo suficiente una presentación.
- [ ] Traer la tarea incompleta.
- [ ] Hablar en público.
- [ ] Practicar algún deporte en el que no soy bueno.

LIVEWORKSHEETS

3. **Ante situaciones de estrés o conflicto es necesario relajarse. Practica este ejercicio.**

- Estos movimientos de relajación los puedes hacer parado o sentado: coloca tus manos sobre tu estómago, inhala por la nariz, retén por cuatro segundos la respiración y exhala por la boca. Repite cuatro veces, de esta manera el oxígeno entrará en tu cerebro. Hazlo de nuevo hasta que dejes de sentirte tenso.
- Tensa y relaja cada grupo muscular, por ejemplo: sentado, tensa los dedos de tus pies subiéndolos y manteniéndolos así por cinco segundos, baja y relaja.
- Ahora tensa las piernas por cinco segundos y relájalas. Repite cinco veces.
- Continúa así con el resto del cuerpo.

4. **Una técnica para controlar el estrés en situaciones de emergencia es pensar en nuestras reacciones mientras estamos tranquilos o intranquilos. Completa el diagrama.**

LIVEWORKSHEETS