Ejercicios
ESTRÉS

Une la palabra con la definición

1. estrés
2. descanso
3. preocupación
4. relajación
5. hábito
6. equilibrio
7. energía
8. responsabilidad
9. concentración
10. bienestar

A. pensamiento sobre un problema
B. situación estable entre diferentes cosas
C. tiempo para recuperar energía
D. obligación que debemos cumplir
E. estado de sentirse bien
F. acción que hacemos normalmente
G. reacción ante situaciones difíciles
H. capacidad de prestar atención
I. estado de calma
J. fuerza para hacer actividades

¿Qué harías para ayudarse?

1. Tengo mucho estrés antes de un examen.
2. Estoy cansado después del trabajo.
3. Estoy preocupado por un problema.
4. Paso demasiado tiempo con el móvil.
5. Estoy nervioso.

hablar con un amigo, estudiar con organización, desconectar de la tecnologia, descansar, hacer ejercicios de respiración,...

Relaciona el síntoma con la definición

1. dolor de cabeza
2. insomia
3. ansiedad
4. tensión muscular
5. cansancio

a) No puedo dormir.
b) Me duele la cabeza.
c) Estoy muy preocupado.
d) Mis músculos están muy tensos.
e) No tengo energía.

Da consejo

- Tengo un examen de conducir.
- La próxima semana voy a una entrevista de trabajo.
- Mi jefe me encargó presentar un proyecto en la reunión de la junta directiva.
- Mi pareja no logra entenderse con mi madre.
- Tengo que sustituir a una compañera en el trabajo y, por lo tanto, cancelar mis vacaciones e informar de ello a mi pareja.

LIVEWORKSHEETS