

Nombre: _____ **Grado:** ____: **Grupo:** ____ **Fecha:** **21 de septiembre 2020**

Aprendizaje esperado: Estrés laboral y escolar

ACTIVIDAD: Descripción del estrés y sus repercusiones en el ámbito laboral y escolar.

Observa el vídeo que se te envió hasta el minuto 3:23 (el resto lo utilizaremos para la sesión del día viernes), posteriormente responde lo que se te solicita:

1.- ¿Qué comprendes por estrés?

2.- Describe que es el estrés laboral.

3.- Menciona en que consiste el estrés escolar.

4.- Si has tenido estrés escolar ¿A qué lo atribuyes?

5.- ¿Que se recomienda para mitigar el estrés?