

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_: Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: **21 de septiembre 2021**

**Aprendizaje esperado: Estrés laboral y escolar**

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

**Vídeo:** <https://www.youtube.com/watch?v=5cFNuVL0rI4>

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?

