

# FACTORES DE ESTRÉS

## Generadores de estrés

- pruebas
- problemas familiares
- actividades secretas
- miedo al peligro
- peleas
- confrontaciones
- divorcio
- amistades
- valores personales
- problemas en la escuela

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

Pueden provocar

## Formas de reducir o mitigar el estrés

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Señales de estrés

- dolor de cabeza
- enojo
- comer o dormir muy poco
- comer o dormir demasiado
- falta de energía e interés
- intolerancia
- frustración
- retraimiento
- poca concentración
- tensión

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_