



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana  
 "Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

## GUÍA DE CONTENIDO N°2 ¿CÓMO EVALUAR SI EXPERIMENTAS ESTRÉS ESCOLAR?

ASIGNATURA CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA	CURSO 3° MEDIO	PROFESORA FRANCESCA GAJARDO
---	-------------------	--------------------------------

UNIDAD 1: ¿Cómo contribuir a mi salud y la de los demás?

CONTENIDO:

### ¿Cómo evaluar si experimentas estrés escolar?

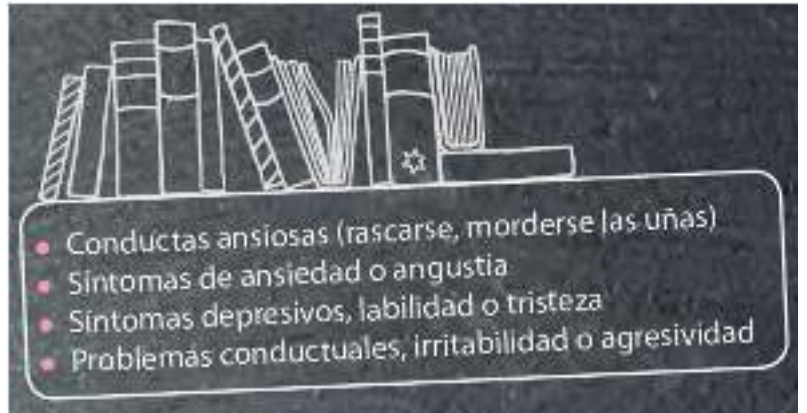
La palabra 'estrés' viene del inglés *stress* y es la reacción del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes. Es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, pero si el estrés es crónico, se transforma en un problema de salud.

El estrés escolar se genera como reacción a agentes estresores del espacio educativo, como exigencias, responsabilidades, temor al fracaso, competitividad entre pares, necesidad de aceptación.

#### SÍNTOMAS DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES



- Disminución de rendimiento académico
- Disminución de habilidades cognitivas
- Disminución de sus habilidades de resolución de problemas

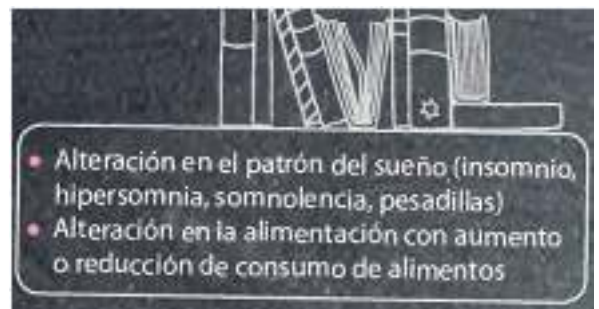


- Conductas ansiosas (rascarse, morderse las uñas)
- Síntomas de ansiedad o angustia
- Síntomas depresivos, labilidad o tristeza
- Problemas conductuales, irritabilidad o agresividad

- Baja motivación o fatiga crónica
- Baja concentración-atención
- Baja tolerancia a la frustración

#### RECUERDA QUE...

Una encuesta es un conjunto de preguntas dirigidas a una muestra representativa de grupos sociales para averiguar estados de opinión o conocer otras cuestiones que les afectan.



- Alteración en el patrón del sueño (insomnio, hipersomnia, somnolencia, pesadillas)
- Alteración en la alimentación con aumento o reducción de consumo de alimentos

- Dificultad en la interacción con pares y compañeros
- Dificultad en la interacción y comunicación con profesores
- Mayor ausentismo escolar o deseos de no asistir al colegio
- Aumento de quejas somáticas (dolor de cabeza, dolor abdominal)

Las **PREGUNTAS CERRADAS** son las que proponen distintas opciones de respuestas. Ej.; si, no, a veces, nunca, siempre, etc.