

¿Tiene Ud. "estrés" en la vida?

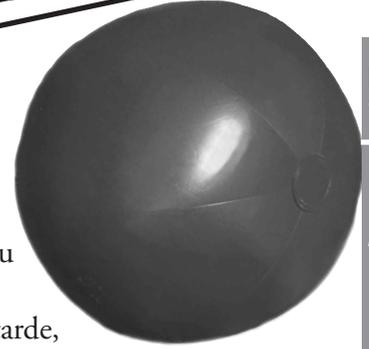
Directions:

Answer the following questions in order. Be sure to use complete sentences for each answer! When you're done, you will have a great essay about the stresses of modern life.

Name: _____

Date: _____

Class: _____



1. ¿Tiene Ud. "estrés" o tensión en su vida?
2. ¿Qué es lo que le causa "estrés"? (las clases, sus amigos, su familia, su computadora, su trabajo)
3. ¿Cuándo siente Ud. más tensión? (durante el día, por la tarde, por la noche, todo el tiempo, los fines de semana)
4. ¿En qué forma se manifiesta físicamente el estrés? (dolor de cabeza, dolor de estómago, nervios, hambre, náusea, falta de atención)
5. ¿Qué hace Ud. cuando siente mucha tensión? (relajarse, hacer deportes, mirar la tele, hablar por teléfono, caminar, correr)
6. ¿Puede Ud. dar un ejemplo específico de cuando sufre mucha tensión?
7. ¿Adónde va para aliviarse del "estrés"? (al centro, a casa, al cine, al gimnasio, estar al aire libre)
8. ¿Cuáles son los peligros para la salud cuando uno sufre de mucha tensión? (dolor de cabeza, presión sanguínea alta, no se puede concentrar, no se puede dormir, nerviosismo)
9. ¿Qué recomienda Ud. para no tener tanto "estrés" en su vida? (divertirse más, hacer ejercicios, participar en actividades que le gustan, salir con amigos, hablar por teléfono, buscar ayuda profesional)
10. ¿Cómo podemos cambiar la vida moderna para disminuir el nivel de tensión y "estrés" en la vida? ¿Qué opina Ud.? (vivir sencillamente, trabajar menos horas, estar con amigos o familia, buscar más tiempo libre, cambiar la escala de valores materiales)

Vocabulario

.....
el **estrés** - stress
la **tensión** - stress, tension
manifestar (ie) - to show
dolor de cabeza - headache
aliviar - to alleviate

.....
la **gimnasio** - the gym
los peligros - dangers
concentrarse - to focus one's attention
ayuda profesional - professional help
disminuir - to reduce

