



CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS DEL ALUMNADO

Género: <input type="checkbox"/> Chica <input type="checkbox"/> Chico <input type="checkbox"/> ...	Edad:	Curso y grupo:
--	-------	----------------

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional que proviene de una situación sentida como amenazante o desbordante, que exige un sobreesfuerzo y pone en peligro el bienestar personal. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando nos ayuda a evitar un peligro o cumplir con una fecha límite, pero cuando dura mucho tiempo puede dañar nuestra salud. A este segundo tipo de estrés o ansiedad nos referimos en las cuestiones siguientes.

Rodea la letra "a", "b", "c" o "d" que refleje tu elección

1. En mi vida personal...

- El estrés es un problema muy importante, que me afecta mucho.
- El estrés es un problema con el que convivo frecuentemente.
- El estrés es un problema que se presenta de vez en cuando en mi vida.
- No tengo problemas especiales de estrés



CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS DEL ALUMNADO

Género: <input type="checkbox"/> Chica <input type="checkbox"/> Chico <input type="checkbox"/> ...	Edad:	Curso y grupo:
--	-------	----------------

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional que proviene de una situación sentida como amenazante o desbordante, que exige un sobreesfuerzo y pone en peligro el bienestar personal. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando nos ayuda a evitar un peligro o cumplir con una fecha límite, pero cuando dura mucho tiempo puede dañar nuestra salud. A este segundo tipo de estrés o ansiedad nos referimos en las cuestiones siguientes.

Rodea la letra "a", "b", "c" o "d" que refleje tu elección

1. En mi vida personal...

- El estrés es un problema muy importante, que me afecta mucho.
- El estrés es un problema con el que convivo frecuentemente.
- El estrés es un problema que se presenta de vez en cuando en mi vida.
- No tengo problemas especiales de estrés.

2. En caso de que sufras estrés, indica qué síntomas reconoces en ti (puedes marcar más de un síntoma):

- a. Nerviosismo, ansiedad.
- b. Problemas digestivos, respiratorios, contracturas musculares, etc.
- c. Trastornos del sueño.
- d. Trastornos del apetito.
- e. Cansancio.
- f. Irritabilidad y mal humor.
- g. Deterioro de mis relaciones sociales.
- h. Otros (escríbelos):

3. En caso de que sufras estrés, indica las principales causas:

- a. Circunstancias familiares.
- b. Las tareas escolares en general.
- c. Los exámenes en particular.
- d. Las tensiones con compañeros y compañeras.
- e. Las relaciones con el profesorado.
- f. Otras (escríbelas):

4. En caso del alumnado afectado de estrés, qué medidas propondrías para reducirlo o eliminarlo.

2. En caso de que sufras estrés, indica qué síntomas reconoces en ti (puedes marcar más de un síntoma):

- a. Nerviosismo, ansiedad.
- b. Problemas digestivos, respiratorios, contracturas musculares, etc.
- c. Trastornos del sueño.
- d. Trastornos del apetito.
- e. Cansancio.
- f. Irritabilidad y mal humor.
- g. Deterioro de mis relaciones sociales.
- h. Otros (escríbelos):

3. En caso de que sufras estrés, indica las principales causas:

- a. Circunstancias familiares.
- b. Las tareas escolares en general.
- c. Los exámenes en particular.
- d. Las tensiones con compañeros y compañeras.
- e. Las relaciones con el profesorado.
- f. Otras (escríbelas):

4. En caso del alumnado afectado de estrés, qué medidas propondrías para reducirlo o eliminarlo.

NOTA: EN LAS PÁGINAS 1 Y 2 SE OFRECE EL CUESTIONARIO PARA SER ENTREGADO EN UNA CUARTILLA IMPRESA POR LAS DOS CARAS.

EN LA PÁGINA 4 SE OFRECE EL CUESTIONARIO PARA IMPRIMIR EN UNA SOLA CARA DE FOLIO.



CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS DEL ALUMNADO

Género: <input type="checkbox"/> Chica <input type="checkbox"/> Chico <input type="checkbox"/> ...	Edad:	Curso y grupo:
--	-------	----------------

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional que proviene de una situación sentida como amenazante o desbordante, que exige un sobreesfuerzo y pone en peligro el bienestar personal. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando nos ayuda a evitar un peligro o cumplir con una fecha límite, pero cuando dura mucho tiempo puede dañar nuestra salud. A este segundo tipo de estrés o ansiedad nos referimos en las cuestiones siguientes.

Rodea la letra "a", "b", "c" o "d" que refleje tu elección

1. En mi vida personal...

- e. El estrés es un problema muy importante, que me afecta mucho.
- f. El estrés es un problema con el que convivo frecuentemente.
- g. El estrés es un problema que se presenta de vez en cuando en mi vida.
- h. No tengo problemas especiales de estrés.

2. En caso de que sufras estrés, indica qué síntomas reconoces en ti (puedes marcar más de un síntoma):

- i. Nerviosismo, ansiedad.
- j. Problemas digestivos, respiratorios, contracturas musculares, etc.
- k. Trastornos del sueño.
- l. Trastornos del apetito.
- m. Cansancio.
- n. Irritabilidad y mal humor.
- o. Deterioro de mis relaciones sociales.
- p. Otros (escríbelos):

3. En caso de que sufras estrés, indica las principales causas:

- g. Circunstancias familiares.
- h. Las tareas escolares en general.
- i. Los exámenes en particular.
- j. Las tensiones con compañeros y compañeras.
- k. Las relaciones con el profesorado.
- l. Otras (escríbelas):

4. En caso del alumnado afectado de estrés, qué medidas propondrías para reducirlo o eliminarlo.