

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE VERACRUZ  
ESACA MATUTINO



DOCENTE RODRIGO JAEL QUINTANA

VIDA SALUDABLE: ESTRES LABORAL Y ESCOLAR

1ºA, 2ºA

21/09/2020

### ACTIVIDAD

- Realiza una investigación acerca de estrés que responda las siguientes preguntas: ¿que es el estrés laboral? ¿que es el estrés escolar? ¿cuáles son los efectos? ¿cuáles son las fases? ¿que manifestaciones presentan? ¿como podemos reducir el estrés?. El trabajo debe contener al menos una cuartilla de información, puedes hacerlo a mano o de manera digital, si decides hacerlo digital el interlineado no debe ser mayor a 1.5 pts, y los espacios entre párrafos no mas de un espacio
- Una vez teniendo este trabajo elige algún miembro de tu familia de preferencia mayor de 15 años, y pregunta lo siguiente: nombre completo, edad, ¿Has sentido estrés laboral o escolar? ¿Que sientes al estar estresado? ¿Haces algo para reducirlo? si la respuesta es si ¿qué haces?. Estas preguntas y respuestas las debes escribir en tu libreta abajo del trabajo que realizaste.
- Comparte con la persona entrevistada algunas recomendaciones para reducir el estrés
- Manda tu trabajo al correo electrónico [r\\_jaeljazz@hotmail.com](mailto:r_jaeljazz@hotmail.com)

### RUBRICA DE EVALUACIÓN

10	8	6
El trabajo responde los cuestionamientos planteados, contiene al menos una cuartilla de información y la entrevista completa. El trabajo contiene los datos solicitados.	El trabajo responde los cuestionamientos planteados, contiene menos de una cuartilla de información y la entrevista completa. El trabajo contiene los datos solicitados.	El trabajo no responde los cuestionamientos planteados, contiene menos de una cuartilla de información y la entrevista incompleta o no la presenta. El trabajo no contiene los datos solicitados o solo contiene algunos

NOTA: La calificación no es afectada por realizar el trabajo a mano o en computadora. Además se les recuerda que las calificaciones son sumativas y al final se promediarán entre el número de las mismas