

[Print](#)

Vocabulary Review

Select the correct vocabulary term from those listed in the lesson to complete the following statements.

1. _____ is the reaction of the body and mind to everyday challenges and demands.

2. Anything that causes stress is called a(n) _____.

3. A physical reaction that results from stress rather than from an injury or illness is called a(n) _____.

Understanding Key Concepts

After reading the question or statement, select the correct answer.

4. The amount of stress that you experience mostly relates to

- a. the type of friends that you have.
- b. where you go to school.
- c. your perception of stressors.
- d. how your parents respond to stress.

5. During which stage of the body's stress response are hormones released?

- a. Resistance
- b. Alarm
- c. Fatigue
- d. Recovery

Thinking Critically

After reading the question or statement, write a short answer using complete sentences.

7. **Identify.** What are the five categories of stressors?

8. **Infer.** How would trying an activity for the first time affect your stress level?

9. Synthesize. Suppose you've been assigned to work on a project with three student you don't know. How might this affect your perception of doing the project?

10. Analyze. Describe how mental fatigue that results from stress can affect your ability to study.

11. Describe. List three physical symptoms of stress.

12. Infer. You've spent three months feeling stressed while studying for an important exam. What impace could this stress have on your health?

Vocabulary Review

Correct the sentences below by replacing the italicized term with the correct vocabulary term.

13. Using refusal skills, planning ahead, and practicing relaxation techniques are examples of *chronic stress*.

14. You are *relaxed* if you are able to adapt effectively and recover from disapopintment, difficulty, or crisis.

15. Practicing stress-management techniques can help you achieve a state of calm, or a *chronic stress*, when stressed.

16. Stress associated with long-term problems beyond one's control is known as *resilient*.

Understanding Key Concepts

After reading the question or statement, select the correct answer.

17. Which is not a relaxation technique?

- a. Taking a warm bath
- b. Laughing
- c. Eating a comfort food
- d. Deep breathing

- 18.** One way to prevent taking on an activity that will add to your level of stress is to
- procrastinate.
 - use refusal skills.
 - think positively.
 - redirect your energy.

- 19.** Which of the following is not a way to redirect energy that may build up as a result of stress?
- Going for a walk
 - Watching TV
 - Riding your bike
 - Working on a creative project

- 20.** Which is *not* an effect of physical activity or stress?
- Clears your head
 - Increases energy level
 - Helps you sleep better
 - Helps you avoid stress

Thinking Critically

After reading the question or statement, write a short answer using complete sentences.

- 21. Explain.** How does identifying personal stressors help in the development of a stress-management plan?

- 22. Analyze.** Why are the effects of stress additive? How can additive stressors affect your health?

- 23. Synthesize.** What might be some important considerations when planning ahead for a researching project that is due in three weeks?

- 24. Analyze.** Why shouldn't people smoke cigarettes as a way to relieve stress?

- 25. Analyze.** Explain how having resiliency can help you manage your stress.

Vocabulary Review

Choose the correct term in the sentences below.

26. *Closure / Coping* is acceptance of a loss.

27. *Coping / Mourning* is the act of showing sorrow or grief.

28. A stressful event that overwhelms your coping strategies is called a *traumatic event / stage of grief*.

Understanding Key Concepts

After reading the question or statement, select the correct answer.

29. Which is *not* a stage of grief?

- a. Remorse
- b. Empathy
- c. Acceptance
- d. Denial

30. The needed outcome of grieving is

- a. anger.
- b. sympathy.
- c. remorse.
- d. closure.

31. You can show support to someone who is grieving by

- a. helping the persona recall happy memories.
- b. being a sympathetic listener.
- c. not rushing the grieving process.
- d. all of the above.

32. During which stage of grief do people make a promise to change if what was lost can be returned?

- a. Denial
- b. Depression
- c. Bargaining
- d. Hope

33. Which of the following strategies can help someone cope with a traumatic event?
- Spending time alone
 - Delaying getting back to a daily routine
 - Putting off grieving
 - Seeking support from the community

Thinking Critically

After reading the question or statement, write a short answer using complete sentences.

34. **Describe.** What are four examples of loss that could cause someone to experience the grieving process?

35. **Evaluate.** How do you think the ability or inability to remain open to relationships could affect the way a person responds to loss?

36. **Analyze.** What is necessary in order for healing to occur after a loss?

37. **Explain.** At which stage of the grieving process might a person become unstable to move on? What should people do if they have difficulty moving through the stages of grief?

38. **Explain.** How do mourning rituals following a death help individuals during the grieving process?

39. **Identify.** Who is available in a community to respond to the needs of survivors of a traumatic event?

Repaso del vocabulario

Completa los siguientes enunciados con el término correcto del vocabulario de la lección.

1. El _____ es la reacción del cuerpo y la mente a los desafíos y exigencias de la vida diaria.

2. Cualquier cosa que provoque estrés se llama _____.

3. Una reacción física producida por el estrés, no por una lesión o una enfermedad, se denomina _____.

Comprensión de conceptos clave

Selecciona la respuesta correcta después de leer la pregunta o enunciado.

4. El nivel de estrés que experimentas se relaciona en su mayor parte con
- la clase de amigos que tienes.
 - la escuela a la que asistes.
 - tu percepción de los factores estresantes.
 - la respuesta de tus padres al estrés.

5. ¿Durante cuál etapa de la respuesta del cuerpo al estrés se liberan hormonas?

- Resistencia
- Alarma
- Fatiga
- Recuperación

Pensamiento crítico

Responde brevemente las siguientes preguntas o enunciados con oraciones completas.

7. Identifica. ¿Cuáles son las cinco categorías de factores estresantes?

8. Infiere. ¿Cómo afectaría tu nivel de estrés realizar una actividad por primera vez?

9. Sintetiza. Imagina que te han asignado trabajar en un proyecto con tres estudiantes que no conoces. ¿Cómo podría esto afectar tu percepción del proyecto?

10. Analiza. Describe cómo el cansancio mental producto del estrés puede afectar tu capacidad para estudiar.

11. Describe. Enumera tres síntomas físicos del estrés.

12. Infiere. Has estado estresado durante tres meses estudiando para un examen importante. ¿Qué impacto podría tener este estrés en tu salud?

Repaso del vocabulario

*Reemplaza el término en *italicas* con el término correcto tomado del vocabulario.*

13. Aplicar las destrezas de negación, planificar con anticipación y practicar técnicas de relajación son ejemplos de *estrés crónico*.

14. Sabes *relajarte* si puedes adaptarte efectivamente y recuperarte de una decepción, dificultad o crisis.

15. Practicar técnicas para controlar el estrés te puede ayudar a alcanzar un estado de calma, o estrés crónico, cuando estás estresado.

16. Al estrés asociado con los problemas a largo plazo que están fuera de nuestro control se le llama *enfrentar las situaciones*.

Comprensión de conceptos clave

Escoge la respuesta correcta después de leer la pregunta o enunciado.

17. ¿Cuál de las siguientes no es una técnica de relajación?

- a. Tomar un baño caliente
- b. Reír
- c. Consumir comida casera
- d. Respirar profundo

18. Una manera de evitar participar en una actividad que aumentará tu nivel de estrés es

- a. posponerla.
- b. aplicar destrezas de negación.
- c. pensar positivamente.
- d. orientar mejor tu energía.

19. ¿Cuál de las siguientes no es una manera de orientar mejor la energía que se puede acumular por el estrés?

- a. Salir a caminar
- b. Ver televisión
- c. Montar en bicicleta.
- d. Trabajar en un proyecto creativo.

20. ¿Cuál de los siguientes no es un efecto de la actividad física o el estrés?

- a. Despeja la mente
- b. Aumenta el nivel de energía
- c. Te ayuda a dormir mejor
- d. Te ayuda a evitar el estrés

Pensamiento crítico

Responde brevemente las siguientes preguntas o enunciados con oraciones completas.

21. Explica. ¿Cómo identificar tus propios factores estresantes te ayuda a desarrollar un plan para controlar el estrés?

22. Analiza. ¿Por qué los efectos del estrés son acumulativos? ¿Cómo pueden afectar tu salud los factores estresantes acumulativos?

23. Sintetiza. ¿Cuáles podrían ser algunas consideraciones importantes al planificar con anticipación un proyecto de investigación que debes entregar en tres semanas?

24. Analiza. ¿Por qué las personas no deberían fumar como una manera de aliviar el estrés?

25. Analiza. Explica cómo aprender a enfrentar las situaciones te puede ayudar a controlar el estrés.

Repaso del vocabulario

Elige el término correcto en los siguientes enunciados.

26. La resignación / capacidad de lidiar es la aceptación de una pérdida.

27. La capacidad de lidiar / El luto es la acción de demostrar pena o duelo.

28. Un suceso estresante que sobrepasa tus estrategias para sobreponerte es un(a) suceso traumático / etapa del duelo.

Comprensión de conceptos clave

Escoge la respuesta correcta después de leer la pregunta o enunciado.

29. ¿Cuál de las siguientes no es una etapa del duelo?

- a. Remordimiento
- b. Empatía
- c. Aceptación
- d. Negación

30. El resultado esperado después de elaborar un duelo es

- a. la ira.
- b. la solidaridad.
- c. el remordimiento.
- d. la resignación.

31. Puedes demostrar tu apoyo a alguien que está en duelo

- a. ayudándole a recordar momentos felices.
- b. escuchando solidariamente.
- c. no acelerando el proceso de duelo.
- d. todas las anteriores.

32. ¿Durante cuál etapa del duelo las personas prometen cambiar si recuperan lo perdido?

- a. Negación
- b. Depresión
- c. Negociación

d. Esperanza

33. ¿Cuál de las siguientes estrategias podría ayudar a alguien a sobreponerse a un suceso traumático?

- a. Pasar tiempo a solas
- b. Posponer el regreso a la rutina diaria
- c. Postergar el duelo
- d. Buscar apoyo de la comunidad

Pensamiento crítico

Responde brevemente las siguientes preguntas o enunciados con oraciones completas.

34. Describe. Menciona cuatro ejemplos de pérdida que podrían hacer que alguien experimente un duelo.

35. Evalúa. ¿De qué manera la capacidad o incapacidad de abrirse a las relaciones interpersonales puede afectar la respuesta de una persona a una pérdida?

36. Analiza. ¿Qué se debe hacer para que haya sanación luego de una pérdida?

37. Explica. ¿En cuál etapa del proceso de duelo un individuo puede volverse inestable para seguir adelante? ¿Qué deben hacer las personas si tienen dificultades para avanzar por las etapas del duelo?

38. Explica. ¿De qué manera los rituales funerarios posteriores a una muerte ayudan a las personas en el proceso de duelo?

39. Identifica. ¿Quiénes dentro de la comunidad están en condiciones de responder a las necesidades de quienes han sobrevivido a un suceso traumático?