



De estresante a no estresante

B1-B2
Módulo 8

Esto es lo que
aprenderemos
a continuación:



Temario

- ¿Qué es el estrés?
- Cambiando de estresante a no estresante.
- Formas para superar el estrés.
- Ejercicios.

Vocabulario

Estrés: una respuesta a algo que parece ser una amenaza. Afecta sus pensamientos, emociones, comportamiento y cuerpo.

Cableado: nervioso o excitado.

Mente Clara: capacidad para pensar con claridad o sensatez.

Distraer: hacer que alguien deje de prestar atención a algo.