

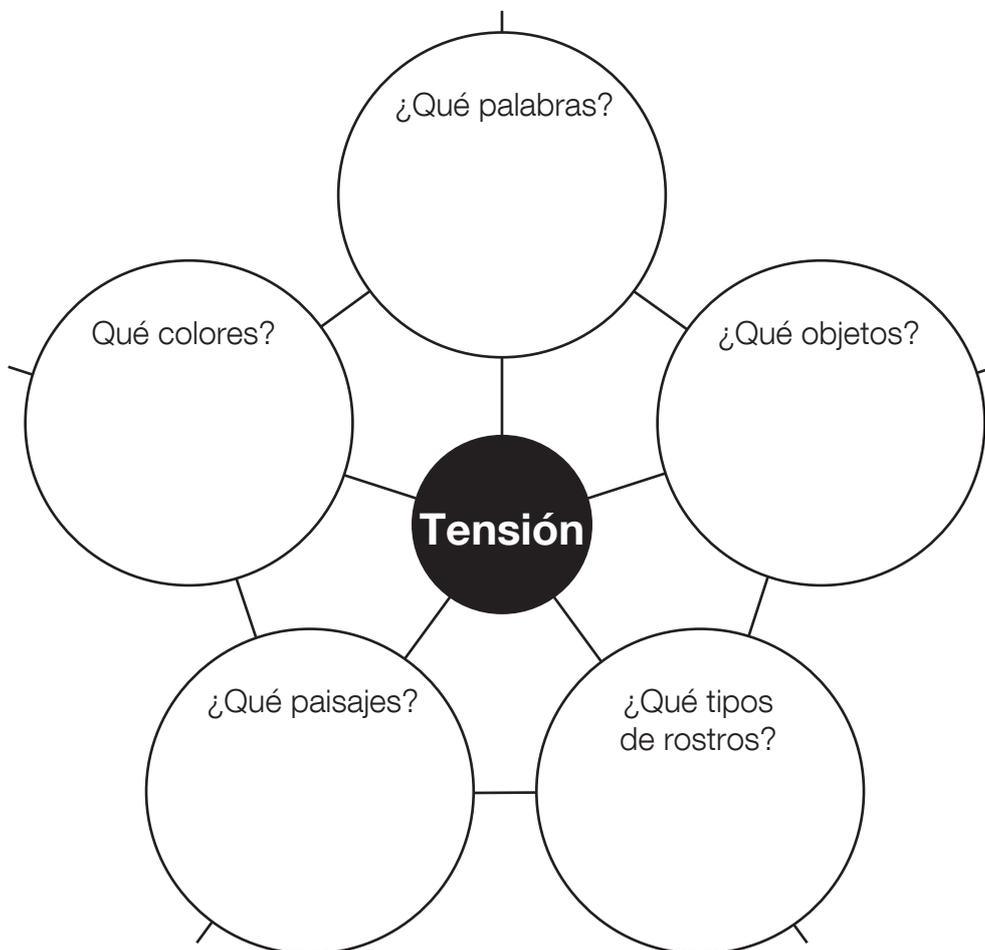


# ¡Qué estrés!

## 1a. Haz un *collage* para representar el estrés. Sigue estos pasos:

- a. Consigue folletos, revistas, periódicos y fotos viejas.
- b. Selecciona motivos que te resulten estresantes. Busca letras o palabras, colores, objetos, rostros...
- c. Recórtalos y colócalos todos en una mesa.
- d. Vete combinando los recortes de la forma en que creas que mejor representan para ti el estrés.
- e. Pégalos en el espacio reservado.

1b. Ahora analiza tu *collage* en un mapa mental como este.



1c. Reflexiona y explica por qué crees que te resultan estresantes los elementos que has elegido. Explica a qué los asocias.

Por ejemplo:

El color rojo me genera tensión porque lo asocio con las prohibiciones.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**1d. Ahora analiza en esta tabla los collages de dos compañeros.**

	<b>COLLAGE 1</b>	<b>COLLAGE 2</b>
colores		
palabras		
paisajes		
rostros		
objetos		

**1e. Por último, extrae conclusiones de tu análisis.**

- Los colores que más se repiten son . . . . .
- ¿Hay palabras que se repiten?  Sí.  No.
- En caso afirmativo, ¿cuáles? . . . . .
- ¿Qué palabras resultan más estresantes? . . . . .
- ¿Qué tienen en común los objetos elegidos?
  - Su forma
  - Su tamaño
  - Su función
  - Otro: . . . . .
- ¿Qué paisajes se perciben como más estresantes?
  - Los montañosos                       Los valles
  - Las masas de agua                       Los desérticos
  - Los volcánicos                       Los urbanos
- ¿Hay elementos en común en los rostros elegidos? ¿Cuáles?
  - Ceño fruncido                       Aspecto desaliñado
  - Sonrisa                       Gestos de dolor
  - Ojos cerrados                       Labios fruncidos



**1f. Elabora tus conclusiones en un escrito.**

.....

.....

.....

.....

.....

**1g. Imagina que va a venir a competir a tu ciudad un equipo rival. Los estrategas de tu equipo te piden que diseñes un hotel en el que los clientes no se puedan relajar ni descansar bien. Al contrario, deben estar lo más estresados posible.**

1. ¿En qué parte de la ciudad lo situarías? ¿Por qué?

.....

.....

2. ¿Cómo serían las habitaciones?

Grosor de los muros. ....

Colores de las paredes. ....

Colocación de las camas. ....

Presencia de aparatos eléctricos. ....

Otros objetos que habrá en las habitaciones. ....

Objetos que no habrá en las habitaciones. ....

3. ¿Cómo serían las zonas comunes?

- Piscina

Ubicación. ....

Temperatura del agua. ....

Sonidos y ruidos del entorno. ....



- Cafetería

Ubicación .....

Temperatura .....

Sonidos y ruidos del entorno .....

- Sala de lectura

Ubicación .....

Temperatura .....

Sonidos y ruidos del entorno .....

4. ¿Hay ascensor? ¿Cómo puedes hacer que resulte estresante?

.....

.....

5. ¿Cómo es el personal?

- Vestimenta .....

- Idiomas que habla .....

- Gestualidad .....

**1h. Escribe un pequeño informe explicando cómo es el hotel y por qué.**

.....

.....

.....

.....

**Competencias emocionales trabajadas:**

Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento. Capacidad para influir o regular las emociones de los demás.