Stress is something that everyone experiences, but we often understand it in different ways and manage it with different strategies. This workout explores the topic of stress through reflective questions, essential vocabulary, and meaningful journal prompts—all in Spanish—to help students discuss an important and relatable aspect of life. By examining what causes stress, how it affects the body and mind, and what techniques can help reduce it, learners can build both their emotional awareness and their language proficiency.

1. ¿Cómo defines el estrés?
2. ¿Qué situaciones te causan más estrés?
3. ¿Cuáles son los efectos negativos del estrés?
4. ¿Cómo se puede prevenir el estrés?
5. ¿Cómo se puede manejar el estrés?
6. ¿Crees que el estrés es un problema común en la sociedad actual?
7. ¿Qué técnicas de relajación utilizas para reducir el estrés?
8. ¿Cómo afecta el estrés a la salud?
9. ¿Cómo afecta el estrés al rendimiento académico o laboral?
10. ¿Qué importancia le das al equilibrio entre la vida personal y laboral para reducir el estrés?
11. ¿Cómo afecta el estrés a la vida social?
12. ¿Qué importancia le das al ejercicio físico para reducir el estrés?
13. ¿Cómo afecta la alimentación al estrés?
14. ¿Cómo afecta el estrés a la ansiedad y la depresión?
15. ¿Crees que el estrés es una enfermedad?
16. ¿Cómo afecta el estrés a las relaciones interpersonales?
17. ¿Qué importancia le das a la comunicación para reducir el estrés?
18. ¿Cómo afecta el estrés a la toma de decisiones?
19. ¿Qué importancia le das a la meditación para reducir el estrés?
20. ¿Crees que el estrés es más común en ciertas etapas de la vida?
21. ¿Cómo afecta el estrés al sueño?
22. ¿Qué importancia le das al humor para reducir el estrés?
23. ¿Cómo afecta el estrés a la productividad?
24. ¿Crees que el estrés es una causa común de enfermedades?
25. ¿Cómo se puede ayudar a alguien que sufre de estrés?

Vocabulary

1. Estrés – Stress
2. Ansiedad – Anxiety
3. Preocupación – Worry
4. Presión – Pressure
5. Tensión – Tension
6. Agotamiento – Exhaustion
7. Sobrecarga – Overload
8. Síntomas de estrés – Symptoms of stress
9. Nerviosismo – Nervousness
10. Irritabilidad – Irritability
11. Fatiga – Fatigue
12. Insomnio – Insomnia
13. Pérdida de apetito – Loss of appetite
14. Dolores de cabeza – Headaches
15. Dolores musculares – Muscle aches
16. Falta de concentración – Lack of concentration
17. Falta de energía – Lack of energy
18. Manejo del estrés – Stress management
19. Relajación – Relaxation
20. Meditación – Meditation
21. Ejercicio – Exercise
22. Dieta saludable – Healthy diet
23. Tiempo libre – Free time
24. Reducción del estrés – Stress reduction
25. Terapia – Therapy

Journal prompts

- ¿Cuáles son los factores que te causan estrés? – What are the factors that cause you stress?
- Describe un día en el que te sentiste completamente abrumado/a. – Describe a day when you felt completely overwhelmed.
- ¿Cómo reaccionas cuando te sientes estresado/a? – How do you react when you feel stressed?

- ¿Qué técnicas utilizas para reducir el estrés? – What techniques do you use to reduce stress?
- ¿Crees que el estrés puede afectar tu salud? ¿De qué manera? – Do you think stress can affect your health? How?
- ¿Crees que el estrés es algo positivo o negativo? ¿Por qué? – Do you think stress is something positive or negative? Why?
- ¿Cómo afecta el estrés a tus relaciones interpersonales? – How does stress affect your interpersonal relationships?
- ¿Qué actividades te ayudan a relajarte? – What activities help you relax?
- ¿Cómo puedes manejar el estrés en el trabajo o en la escuela? – How can you manage stress at work or school?
- ¿Cómo te organizas para reducir el estrés en tu vida cotidiana? – How do you organize yourself to reduce stress in your daily life?
- ¿Crees que la alimentación puede influir en el estrés? ¿Cómo? – Do you think nutrition can influence stress? How?
- ¿Qué papel juega el ejercicio en la reducción del estrés? – What role does exercise play in reducing stress?
- ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo cuando estás estresado/a? ¿Cómo te sientes? – Have you noticed any changes in your mood when you're stressed? How do you feel?
- ¿Cómo manejas el estrés durante los momentos difíciles? – How do you manage stress during difficult moments?
- ¿Qué actividades diarias contribuyen al estrés? – What daily activities contribute to stress?
- ¿Crees que la meditación puede ayudar a reducir el estrés? ¿Por qué? – Do you think meditation can help reduce stress? Why?
- ¿Has buscado ayuda profesional para manejar el estrés? ¿Cómo te ha ayudado? – Have you sought professional help to manage stress? How has it helped you?
- ¿Cómo afecta el estrés a tu sueño? – How does stress affect your sleep?
- ¿Cuál es tu fuente de estrés más grande? ¿Cómo puedes manejarla? – What is your biggest source of stress? How can you manage it?
- ¿Cómo puedes incorporar actividades relajantes en tu vida diaria? – How can you incorporate relaxing activities into your daily life?

Building Proficiency for World Language Learners: 100+ High-Interest Activities

Discover over 100 dynamic activities to make world language learning interactive

and fun. I wrote this book with some of my favorite activities for educators aiming to build proficiency with high-impact strategies.
Learn more and get your copy here.

5 Weeks of No and Low Prep Fun
Need quick, engaging activities for your class? This free guide includes **25 no-prep and low-prep ideas** to save time while keeping students excited about learning.
Download your free copy now.

100s of Videos to Learn Spanish
Gain access to an extensive collection of videos for self-paced Spanish learning.
Browse the videos.