



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

GEHP - 3000: Bienestar y Calidad de Vida Prof. Edgar Lopategui Corsino

PC1 U2-05: Estrés y Salud Emocional (20 puntos, 2 punto c/u)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

1. ____ El **estrés** puede emplearse como un **estímulo** para motivar a las persona a realizar diversas cosas en la vida, tales como estudiar, escribir un libro, practicar un pasatiempo y otras (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
2. ____ El **estrés** representa un mecanismo para reaccionar ante situaciones de emergencias, donde se encuentra en peligro la vida (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
3. ____ El Dr. **Hans Seyle** fue un científico Canadiense, radicado en Estado Unidos, el cual descubrió el **Síndrome de Adaptación General** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
4. ____ En la **Fase de Desgaste** aparecen las **enfermedades psicosomáticas** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
5. ____ El organismo humano intenta soportar el estrés continuo en la **Fase de Alarma** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
6. ____ Las **úlceras sangrantes** aparecen en la fase de (2 puntos).
a. Alarma b. Resistencia c. Desgaste
7. ____ Los **estresantes** representan (2 puntos):
a. Los cambios fisiológicos b. Las cargas o estímulos c. Las técnicas de relajamiento
8. ____ Una **sobrecarga de tensiones** se puede controlar (2 puntos).
a. Eliminando parte o adaptándose a ella b. Corriendo de ella c. Peleando
9. ____ El _____ puede servir como un medio para adaptarte a las sobrecargas (2 puntos).
a. Estrés b. Síndrome de Adaptación General c. Ejercicio
10. En la **Fase de** _____ el cuerpo se prepara para correr o pelear (2 puntos).