



MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

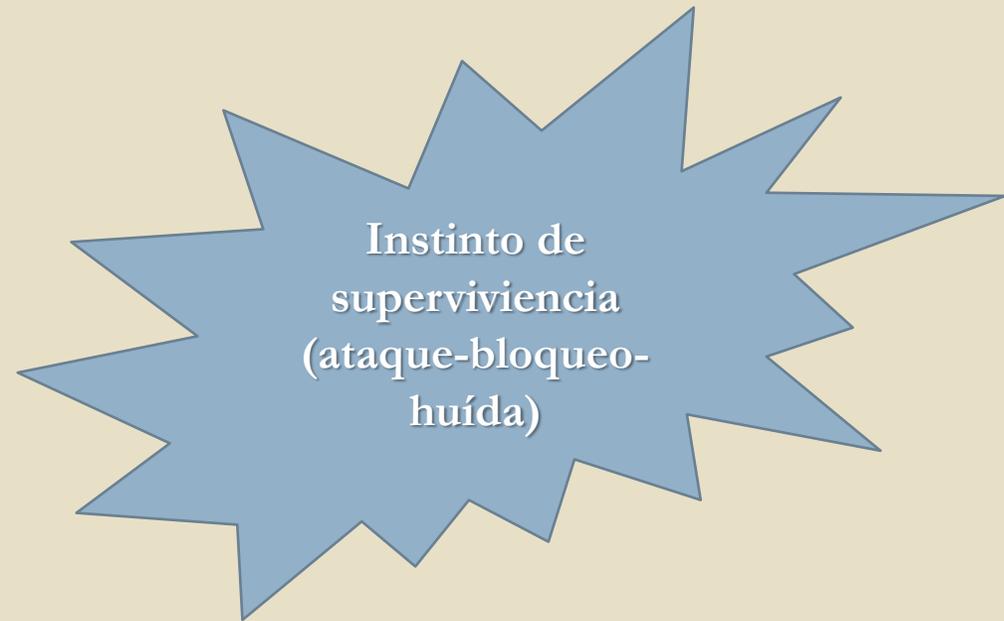
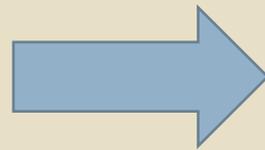


Convivencia Escolar
Liceo Manuel Montt

¿Qué es el estrés?

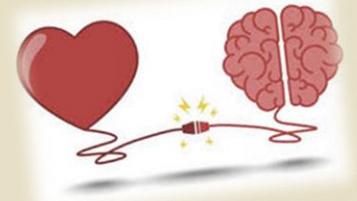
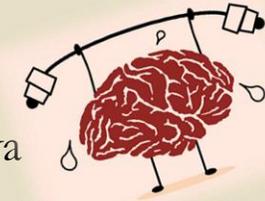
- El estrés es la respuesta adaptativa de nuestro organismo para hacer frente a las situaciones adversas, nos protege de peligros reales o subjetivos.

STRESS



Respuestas disfuncionales

- Cognitivo → Atención y concentración, organización, toma de decisiones, incorporación de nueva información.
- Fisiológicas → Cansancio, trastornos del sueño, dolores musculares (poca movilidad o mala postura), alteración del apetito.
- Afectivos → Incertidumbre, temor, ansiedad, labilidad emocional, desconexión emocional.
- Conductuales → Sobreactivación, impulsividad, búsqueda de aislamiento/contención, aumento de conductas de riesgo (beber/consumo de drogas).



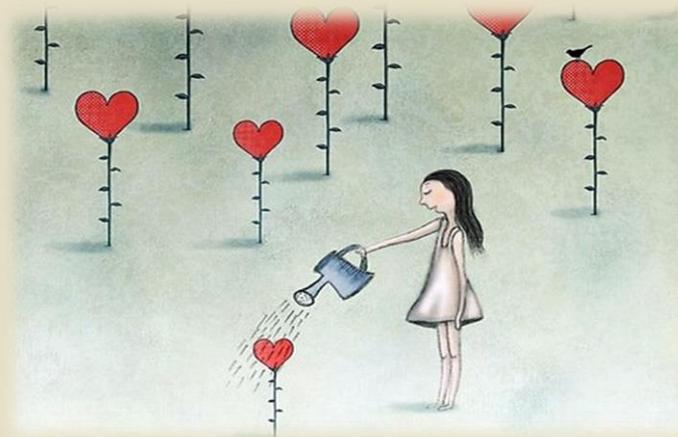
Relaciones Interpersonales

- En nuestras relaciones interpersonales podemos tener algunas dificultades al momento de concretarlas, como por ejemplo:
- Culpabilización mutua.
- Descoordinación.
- Activación de conflictos previos.
- Resentimiento con las organizaciones de las que forman parte.
- Disminución de la moral del equipo.



..Por eso, sea considerado...

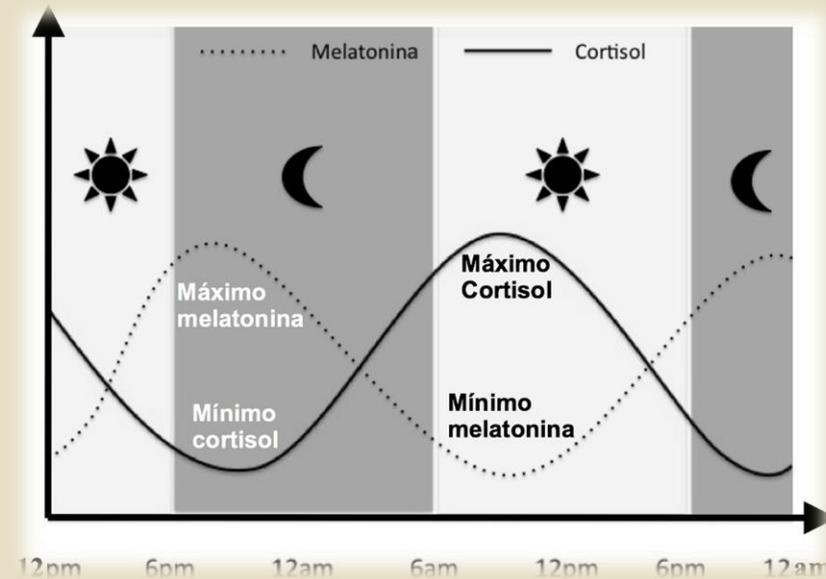
- Estar triste y angustiado está bien.
- Sé tolerante contigo y la familia..
- ¡Esto es difícil para todos!



¿Cómo afecta el estrés en nuestro cerebro?

- Al enfrentarnos a situaciones que nos generan estrés, nuestro cerebro impide que las hormonas cortisol y melatonina sean liberadas.
- El cortisol es una hormona que ayuda a responder frente al estrés, combate infecciones, regula los niveles de azúcar, el metabolismo, entre otras.
- La melatonina es una hormona que regula las funciones físicas y cerebrales para que alcancemos las etapas más profundas del sueño. Consigue su máxima liberación/secreción con la oscuridad, por lo tanto, se aconseja disminuir el uso de pantallas por la noche.
- Gran parte de los problemas de salud mental en jóvenes y

adolescentes son afectados por trastornos del sueño.



¿Qué hacer para disminuir los niveles de estrés y ansiedad?

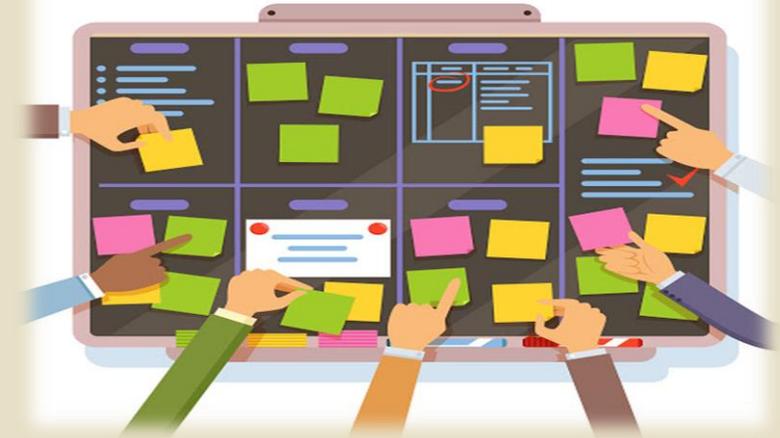
- **Dormir** las horas necesarias (8 horas) para que nuestro cerebro y cuerpo logren descansar de manera adecuada.
- **Crear rutinas** para mantener el orden y la organización, ya que, de esta manera, enviamos señales de control a nuestro cerebro, disminuyendo así la sensación de incertidumbre y orden metabólico.
- Debido a la pandemia, se aconseja no ver noticias antes de dormir, además de no hacer consumo de ningún producto que altere nuestro sistema nervioso central mínimo 6 horas antes de dormir.



- Nuestro cerebro demora 63 días en crear un hábito o un circuito neuronal estable.
- Para reducir la ansiedad de comer debemos poner todos nuestros sentidos en lo que estamos comiendo y demorarnos al menos 20 minutos, ya que, la señal de saciedad demora 20 minutos en llegar a nuestro cerebro.

Algunas actividades..

- Planificación diaria → Organizar nuestro día o semana, dejando tiempo para estudiar, hacer tareas, ejercicios o actividades que nos saquen de la rutina, formando así un hábito. No te desanimes si no alcanzas a hacer todo lo que planeaste para el día, lo importante es aprender a organizar nuestros tiempos y formar hábitos.
- Bienestar general → Pasatiempos, propósitos (sueños y metas), conexión interpersonal o redes de apoyo (familia, amigos, etc)



Ejercicios para una buena salud mental

- **Vaciar la mente** → Escribir mis sentimientos y emociones, identificar “Por qué” estoy sintiendo esto y “hacernos cargo” de potenciar o disminuir lo que estamos sintiendo.
- **Escúchate a ti mismo** → Pensar en una persona que nos haga sentir confianza o que nos contenga emocionalmente y escribirle una carta contando lo que nos ocurre. No es necesario enviarla, pero si lo hacemos, es mucho mejor. 😊 Luego de escribirla, podemos leerla horas o días después como medio de clarificar lo que sentimos.
- **Desbloquea tu cuerpo** → Hacer deporte, alguna actividad física de interés o ejercicios de respiración/meditación.
- **Apapáchate** → Tratarlos a nosotros mismos con AMOR <3 tratémoslos como trataríamos a un amigo. Buscar pasatiempos, hacernos un auto-regalo, cocinar para nosotros mismos algo que nos gusta, etc

Boris Cyrulnik – Neuropsiquiatra



- Además, experto en resiliencia. Refiere que resisten mejor al confinamiento quienes tienen una buena disposición.
- Dominio del lenguaje para expresarnos y mantener una buena comunicación.
- Confianza en sí mismos.
- Tener una red afectiva para contar lo que nos pasa.

◦ *Cuando ya no controlas nada, lo único que queda es:*

“Las últimas de las voluntades humanas, la capacidad de elegir la actitud que tomo ante lo que me pase”.

-Viktor Frankl.

Actividad (opcional)

- **Diario de la gratitud**

- Consiste en escribir diariamente 3 cosas que agradecemos a pesar de estar enfrentándonos a esta pandemia.

- **Ejemplo:**

- 09/Mayo → Agradezco que mis padres estén sanos, agradezco por tener comida, agradezco poder comunicarme con la gente que quiero.

- 10/Mayo → Agradezco tener un techo seguro, agradezco tener un trabajo, agradezco estar rodeados de buenas personas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- NOTAS -

CLARA.es