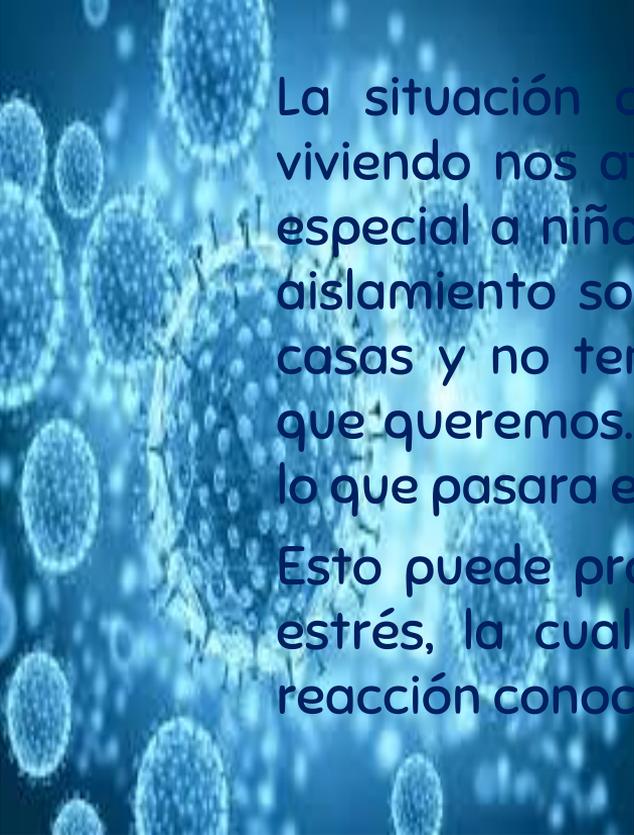




Hablemos sobre el Estrés

Maritza Mora Soza
Psicóloga





La situación de pandemia mundial que estamos viviendo nos afecta a todos en diferente grado, en especial a niños y adolescentes, ya que nos lleva al aislamiento social, estar resguardados en nuestras casas y no tener contacto físico con las personas que queremos. También estamos preocupados por lo que pasara en el futuro, trabajo, escuela, etc.

Esto puede provocar una reacción natural llamada estrés, la cual también es acompañada por otra reacción conocida como ansiedad.



¿Qué es el Estrés ?

El estrés es una respuesta fisiológica hacia el cambio o a las exigencias del medio.

Es una emoción y por tanto es adaptativa, y nos ayuda a la sobrevivencia.

En pequeñas cantidades, el estrés puede no ser algo malo, ya que nos prepara para tomar decisiones y llevarlas a la acción. Pero, el exceso de estrés puede cambiar la forma como el niño y adolescente piensa, actúa y siente y afectando su desempeño diario.



¿Como nos afecta el Estrés ?

Cuando los niños y adolescentes se enfrentan a una situación de stress esta causa una serie de reacciones físicas, emocionales, conductuales y cognitivas por lo que son más propensos a mostrar dificultades para regular sus emociones y pensamientos, encontrándose siempre en estados de alerta.



En pequeñas cantidades el estrés puede ser positivo, es adaptativo, nos ayuda a la sobrevivencia y nos prepara para la acción, de lucha o de huida.



Pero, el exceso de estrés puede ser negativo para nuestra salud mental, si no sabemos regular la emoción esta se desborda se vuelve patológica y nos enfermamos.



¿Qué reacciones podría tener frente al estrés?



FÍSICAS:

Fatiga, Agotamiento, Dolores de cabeza, Sensación de ahogo y opresión, Mareos, Insomnio, Dolores musculares y gastrointestinales.



COGNITIVAS:

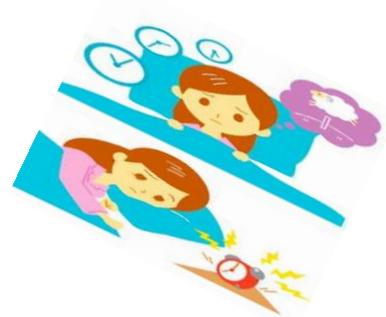
Confusión, Olvido, Dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones.



¿Qué reacciones podría tener frente al estrés?

EMOCIONALES:

Ansiedad, Frustración, Miedo, Culpa, Tristeza, Enojo o Irritabilidad.



CONDUCTUALES:

Inquietud, Aislamiento, Evitación (Personas, situaciones y conflictos), Dificultad para descansar, Cambios en hábitos de comer.



Técnica de Auto-observación

Ahora que hemos aprendido acerca de lo que es el estrés los invito a la auto observación, que observemos y prestemos atención a nuestras emociones, a nuestras sensaciones corporales, sonidos, olores, sabores, texturas e imágenes visuales que experimentamos en el momento presente, en el día a día y a la vez darnos cuenta como los estímulos externos afectan nuestras emociones, pensamientos y conducta, podemos hacer un cambio, sólo haciendo un stop y darnos el tiempo de conocernos a nosotros mismos, queremos aceptarnos como somos, realizando esto ya estamos protegiendo nuestra salud mental.



Siente, piensa y luego actúa



No es necesario resolver todo en el momento.

Cuando un sentimiento nos abruma, algunas veces tomamos las peores decisiones.

Para, siente, piensa y luego actúa. No guardes lo que sientes, solo canalízalo de manera positiva para tu salud mental.



Te invito a sentirte consciente de tu respiración

Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas en las rodillas. Respira profundo y mantente consciente de tu respiración, mientras cuentas mecánicamente con tus dedos durante tu inhalación y exhalación.

Ahora inspira mientras cuentas hasta 4, reten el aire en dos tiempos y bota el aire mientras cuentas hasta 4. (Repetir cuantas veces sea necesario) Ahora vuelve a respirar normalmente.



La relajación como técnica para prevenir el estrés o para sobrellevarlo



Es una técnica que se aprende con la práctica, cuanto más se practique, mejores resultados se obtendrán y se convertirá en un hábito.

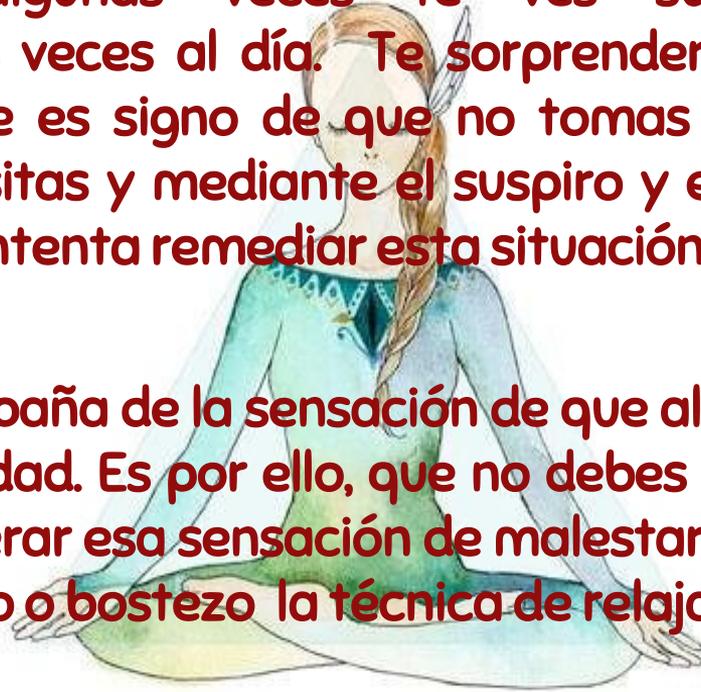
El entrenamiento apropiado para formar un hábito es de 30-40 minutos todos los días durante las primeras dos o tres semanas. Luego se realizará ejercicios de relajación breve con un periodo de 5 a 10 minutos, dos o tres veces a la semana.



Relajación mediante el suspiro

Probablemente algunas veces te ves suspirando o bostezando varias veces al día. Te sorprenderá saber que esto generalmente es signo de que no tomas el suficiente oxígeno que necesitas y mediante el suspiro y el bostezo es que el organismo intenta remediar esta situación de hipoxia.

El suspiro se acompaña de la sensación de que algo anda mal, así como de ansiedad. Es por ello, que no debes de asustarte ya que puedes liberar esa sensación de malestar practicando mediante el suspiro o bostezo la técnica de relajación.



Relajación mediante el suspiro

1. Debes estar en una posición cómoda ,sentado o de pie, como tu quieras.
2. Ahora suspira profundamente, a medida que el aire va saliendo de tus pulmones, se producirá un sonido de profundo alivio.
3. Solo deja salir el aire de forma natural.
4. Repite este proceso ocho o doce veces, siempre que sientas que lo necesitas.



Relajación de Schultz

Es una técnica de relajación profunda en la cual su duración es aproximadamente de 20 minutos o más.

Te dejo el link para que lo practiques.

<https://www.youtube.com/watch?v=a5H6OM6aENQ&feature=youtu.be>



Gracias por su
Atención

