



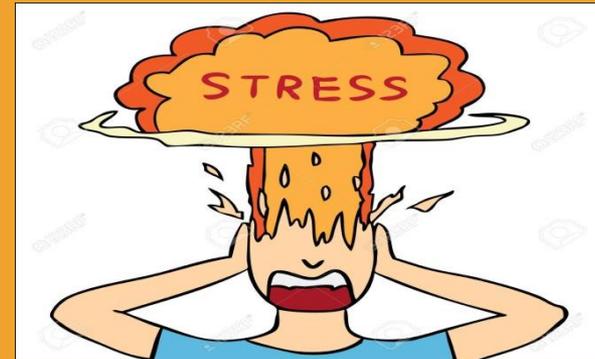
COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE POMPEYA

ACTIVIDADES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Maritza Mora Soza
Psicóloga

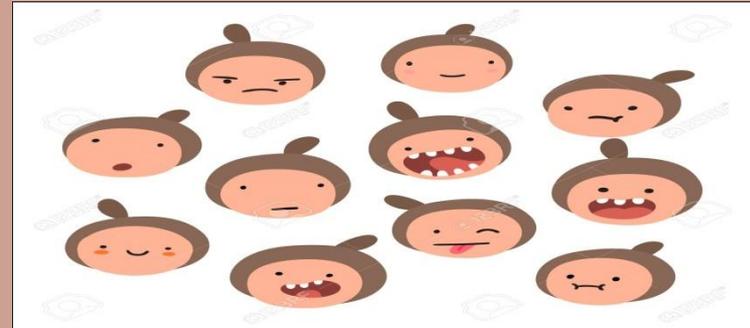
MANEJO DEL ESTRÉS

Estar en aislamiento todo el día(en casa) cuando solo queremos salir (ir a la escuela, o visitar a nuestros amigos/as o familiares) puede generarnos mucho malestar psicológico.



MANEJO DEL ESTRÉS

Haber tenido que cambiar nuestros hábitos y rutinas por la emergencia sanitaria provoca que se nos presente estallidos de emociones, como un volcán en erupción, nos sentimos enojados, frustrados, irritados, asustados, angustiados, nerviosos y estresados y comienzan a aparecer pensamientos catastróficos (negativos) que nos impiden razonar y pensar de manera positiva



Si los malestares psicológicos suceden ¡Pide ayuda a tu familia o alguna persona de confianza! conversar sobre las emociones que estamos sintiendo nos libera y nos hace sentir mejor, negar la emoción, no reconocerla o bloquearla puede producir daños a nivel psicológico y físico.

MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés forma parte de lo esperado en una situación de emergencia sanitaria como la que estamos viviendo, estas medidas son provisorias por tu salud y la de los demás. Por esta razón tenemos que adoptar una postura más positiva ante este problema tan complejo, por tanto, lo primero que tenemos que tener en cuenta que *quedándonos en casa estamos colaborando previniendo que hayan más personas contagiadas, nuestra salud, la de nuestra familia y la salud de la sociedad es muy importante, ten presente que estamos respetando y salvando vidas, ¡Es por eso que!*

“NOS QUEDAMOS EN CASA”

Para no sentirnos como volcán en erupción, debemos intentar mantener la mayor cantidad de rutinas diarias; las rutinas nos permiten anticipar las acciones que realizamos en el día a día, el poder predecir nos ofrece una sensación de seguridad y calma.

PARA NO SENTIRNOS ESTRESADOS SIGAMOS ESTAS RECOMENDACIONES DE RUTINAS DIARIAS

Evitemos informarnos todo el día sobre la pandemia por la TV u otro medio de comunicación. Informémonos solo una vez al día. La sobre información, puede generar mucha ansiedad.



No estemos todo el día en pijama, usemos nuestra vestimenta habitual.

Debemos tener tiempos de autocuidado que no es lo mismo que tiempo de descanso, sino que es el tiempo que ocupamos para trabajar en nosotros mismos, en la tranquilidad psicológica y física para lograr mayor tolerancia y mejor estado de ánimo.



Utilicemos las redes sociales, para comunicarnos con amigos y familia, recuerda que también esta actividad debe tener un horario y tiempo determinado (para realizar esta actividad o utilizar los juegos de la red, se recomienda aprox. 1hora o 1hora y 30 minutos diarios).

PARA NO SENTIRNOS ESTRESADOS SIGAMOS ESTAS RECOMENDACIONES DE RUTINAS DIARIAS

Cuidemos nuestras horas de sueño, levantémonos y acostémonos al horario habitual.



Apoya a tu familia en las tareas del hogar, te ayudaran a lograr mayor destreza y habilidades como; autonomía por ejemplo, y tu familia se sentirá contenta y agradecida con tu apoyo.

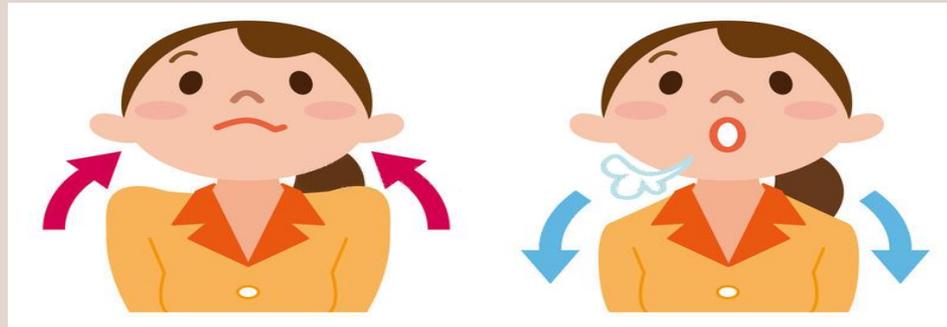
Has tus deberes escolares; define el tiempo para ello, haz tus actividades académicas en un lugar adecuado, con mucha luz, que sea un lugar tranquilo sin ruidos y sin estímulos (objetos) que te distraigan, (Evita realizar tus deberes en el dormitorio o lugar de descanso).



Mantengamos una dieta equilibrada y saludable.

¿QUÉ ES LA RESPIRACIÓN?

La respiración es el proceso que nos da vida, es una función involuntaria y automática de la que habitualmente no somos conscientes. Mediante la respiración llevamos oxígeno a todas las células del organismo y eliminamos el dióxido de carbono (es un gas inodoro e incoloro que se desprende en la respiración, en las combustiones y en algunas fermentaciones), de forma que una respiración inadecuada producirá una incorrecta oxigenación a los tejidos de nuestro cuerpo, dando lugar a un mayor gasto cardíaco y al aumento de la tensión muscular, lo que facilitará la aparición de sensación de ansiedad a causa de la hiperventilación (excesiva respiración).



Ahora que hemos aprendido la importancia de la respiración, vamos a hacerla consciente para lograr favorecer una inhalación lenta y profunda para favorece la ocurrencia de la relajación, y poder contrarrestar los efectos nocivos de la hiperventilación y sus consecuencias (ansiedad, crisis de pánico y otros).

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

1. Respiración completa abdominal o diafragmática: Inhala por la nariz, pone la mano en el abdomen y nota cómo éste se infla tras la inhalación; retiene y expulsa el aire, notando en la mano cómo se desinfla el abdomen.



2. Respiración rítmica con retenciones: Inhala aire por la nariz durante cuatro segundos, sostén ocho segundos el aire, expulsa cuatro segundos y sostén ocho segundos más sin aire (4-8-4-8).

3. Respiración del vacío: Inhala por la nariz y exhala por la boca con los labios en posición de silbar para, posteriormente, quedarse diez segundos sin aire repitiendo el ciclo.



Realiza las actividades que más te gusten.

Elige una actividad para cada día de la semana. Verás que te servirán para manejar la ansiedad y el estrés.



TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

- 1. Creación de Colagge:** Crear colagge de las emociones o con fotos de la familia y pegarlas en una hoja para colocarlas en un lugar de la casa, pueden sacar imágenes de revistas, diarios o si pueden imprimirlas.



TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

2. Laberinto de las emociones:

Este ejercicio nos ayuda a respirar profundamente de manera tranquila y pausada, regulando nuestras emociones.

Con tu dedo índice sigue la flecha hasta llegar a la estrella, mientras lo haces toma aire lento y profundamente y exhala de manera lenta.

Mientras lo realizas piensa en algún recuerdo positivo.



TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

3. El rincón de la calma: A veces lo que sentimos nos inunda profundamente. Cuando nos sentimos así, a veces necesitamos estar solos para calmarnos y luego recurrir a quien que amamos para que nos abrace y nos escuche.

Busca un rincón en tu casa en el que puedas poner ciertos elementos que te inviten a la calma.

Por ejemplo: Cojines y mantas – Cuentos - Peluches favoritos - Lápices y hojas - Plasticina – libros – revistas – etc.

4. Bailar, cantar, tocar un instrumento musical.



TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

5. Mímica de las emociones: Te permite reconocer las emociones.

Haz tarjetas con el nombre de distintas emociones. Revuelve y apila las tarjetas. El niño o la niña debe sacar una tarjeta y representar la emoción, el resto debe adivinar. Repite la actividad con otro miembro del grupo, haz esto hasta que todos hayan jugado.

A continuación una lista con ideas de emociones: (puedes poner tantas como quieras)

Alegría, Calma, Aburrimiento, Amor, Asco, Miedo, Rabia, Frustración, Tristeza, Sorpresa, Envidia, Vergüenza, Ternura, Curiosidad.

6. Escribir un diario de vida, poesía, cuento, etc.:

Esta técnica narrativa es indicada para niños y sobre todo para adolescentes y los ayuda a liberar emociones y canalizarlas a través de la expresión escrita.



