

Manejo del estrés: Recomendaciones para estudiantes



Un minuto para ti



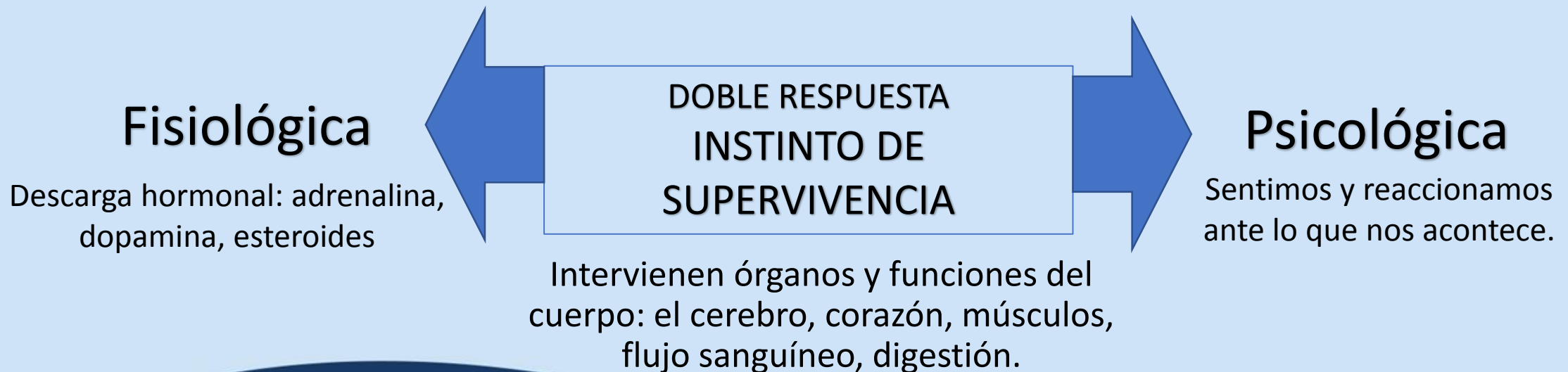
REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

La Organización Mundial de la Salud lo define como “el conjunto de **reacciones fisiológicas** que prepara al organismo para la acción”.



¿Que cosas pueden causar estrés?



Por ejemplo, si vas caminando por la calle y te encuentras con un perro bravo, el instinto de supervivencia te empuja a huir, a buscar con qué defenderte o a quedarte quieto en espera de que el animal no te ataque.

Si el despertador no suena a tiempo y tienes pocos minutos para levantarte, arreglarte para tu clase a distancia, el estrés te motiva y moviliza a hacerlo rápido y a tiempo.



¿Que cosas pueden causar estrés?

1. Lo que es desconocido.
2. Lo que no puedo controlar.
3. Lo que es imprevisible
4. Lo que me amenaza.



- El exceso de trabajo (Exigencias escolares y frustraciones).
- Pensamientos y sentimientos negativos.
- La Irritabilidad y negatividad.
- Presión por parte de padres y/o amigos.
- Enfados continuos, el insomnio.
- El distanciamiento social - las medidas de protección - El no poder realizar las actividades rutinarias.

¿El estrés es positivo o negativo?

Depende:



- Una situación difícil, no deseada y prolongada en el tiempo, es lo que ocasiona un estrés no saludable.
- Se percibe como
 - Una carga extra que se repite una y otra vez
 - O supera nuestras capacidades para afrontarla.



- Cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles ocurren cambios automáticos en nuestros cuerpos y mentes para prepararnos para responder al peligro que percibimos.

Esta respuesta de "lucha, huida o congelación" incluye:

- Aceleración del corazón y la frecuencia respiratoria
- Tensión muscular
- Manos frías o sudorosas
- Malestar estomacal
- Sensación de temor.



Recomendaciones

1. Realiza actividades que te gusten. Piensa qué te trae diversión, paz, seguridad, y sobre todo tranquilidad emocional.
2. Toma un descanso en situaciones de estrés. Escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir, o pasar tiempo con una mascota puede reducir el estrés.
3. Se feliz: La alegría favorece el equilibrio entre la mente y el cuerpo y nos permite recuperarnos del estrés de nuestra vida diaria.



Recomendaciones



4. Equilibra tus obligaciones (tareas escolares) con actividades de las que disfrutas (uso tecnología).

5. Organiza tus obligaciones. Planifica tus obligaciones y más con el inicio de las clases virtuales. Haz uso de un calendario, agenda o los recordatorios del celular para que estés pendiente de tus clases y entrega de los deberes y asignaciones.

6. Dedicar tiempo a hacer ejercicio cada día.

Recomendaciones



7. Aprende ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación muscular)
8. Ensaya y practicar situaciones que les causan estrés. Por ejemplo, hablar en público.
9. Construye una red de amigos que se ayuden a enfrentarse a diferentes situaciones de manera positiva.
10. Duerme bien.



Depende de nosotros

- El mismo mecanismo que activa la respuesta al estrés puede apagarlo.
- Tan pronto como decidimos que una situación ya no es peligrosa, se dispara el mecanismo para la relajación y la calma.
- **El estrés puede ser bueno para nosotros; todo depende de la manera en que lo afrontemos**

Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

| | | |
|-------------------|-----------------|--|
| CHIRIQUÍ | 774-4428 | Ext.303,307 |
| COCLÉ | 991 1024 | |
| COLÓN | 470-0457 | |
| HERRERA | 970-0278 | |
| LOS SANTOS | 994-8555 | 6374-5236  |
| PANAMÁ OESTE | 515-7396 | |
| VERAGUAS | 998-2474 | |
| BOCAS DEL TORO | 758 5377 | |
| PANAMÁ | 511-4401 | |
| SAN MIGUELITO | 233-5592 | |

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

