

“ MANEJA EL ESTRÉS ENTRE LA FAMILIA Y LOS ESTUDIOS”

Prof. Eileene Pérez Cruz, Ed.D., CPL
Departamento de Consejería, UPRCA
Lunes, 21 de noviembre de 2011

Objetivos

- ◉ 1. Los participantes lograrán un entendimiento sobre lo qué es el estrés.
- ◉ 2. Los participantes conocerán sobre los conceptos básicos sobre el estrés: causas y consecuencias.
- ◉ 3. Los participantes conocerán estrategias para el manejo adecuado del estrés.

Definición

- Estrés es la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda.
- Hace referencia a tensión o presión a veces en sentido negativo o positivo.
- Es un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica.
- No es necesariamente nocivo, ya que a menudo ayuda a alcanzar los objetivos deseados.
- No es la causa directa de las enfermedades, aunque con frecuencia contribuye a su desarrollo.

Estrés

- Respuesta o reacción subjetiva no específica, tanto física como psicológica ante estresores (demandas) internos o externos.

Estrés

- ¿Cuántos tienen estrés?
- Hagamos la prueba
 - > Esta es una prueba fácil y rápida para identificar si tus niveles de estrés son aceptables.
 - > En la figura que sigue a continuación debes ver dos delfines idénticos, si notas cualquier otra cosa que no sean diferencias sutiles de colores, entonces tu nivel de estrés está demasiado alto y puede que necesites un adiestramiento para manejarlo.

Prueba del estrés



Detonantes del estrés

◉ Factores externos

- > La situación del mundo y del país
- > Eventos imprevistos
- > El ambiente en que vives o trabajas
- > Los estudios universitarios
- > Familia-amigos

Detonantes del estrés

◉ Factores internos

- > Comportamiento irresponsable
- > Pobres hábitos de salud
- > Actitudes y sentimientos negativos
- > Expectativas no realistas
- > Perfeccionismo

Estresores relacionados a la vida universitaria

- ◉ Estresores asociados con la vida universitaria (Hill Hanna, 2009)
 - > Aislamiento y soledad
 - > Depresión
 - > Ruptura de alguna relación significativa
 - > Embarazos no planificados
 - > Situaciones de abuso sexual o asalto

Estresores relacionados a la vida universistaria

- Asuntos relacionados con el abuso de sustancias
- Conflictos familiares y divorcio de los padres
- La muerte de un ser querido
- Enfermedad física
- Presiones académicas o fracaso académico
- Múltiples roles

Consecuencias

● Fisiológicas



● Psicológicas



● Conductuales



Consecuencias físicas

- El día se hace más corto y la noche más larga
- Disminuye la temperatura y la presión sanguínea
- Disminuye la actividad del sistema digestivo

Consecuencias físicas

- ◉ El eje hipotálamo-hipofisario y el sistema nervioso se activan para mantenernos alerta.

- ◉ El eje simpático-adrenal-medular y las glándulas suprarrenales liberan adrenalina y las

- ◉

Consecuencias físicas

- Dolores de espalda en los hombros y en el cuello.
- Dolores de cabeza y migrañas.
- Problemas con el dormir.
- Se altera la actividad digestiva: Aumento o pérdida de peso.
-

Consecuencias físicas

- Enfermedades del corazón e infartos.
- Incremento en la presión arterial y el ritmo cardíaco
- Úlceras
- Desórdenes alimentarios
- El sistema inmunológico se deprime
- Cáncer
- Artritis
- Problemas hormonales
- Síndrome pre-menopáusico

Consecuencias psicológicas

- Problemas con la memoria
- Agitación
- Frustración
- Necesidad de controlar
- Apatía
- Aumento en el uso de tabaco y alcohol

Consecuencias psicológicas

- ◉ Nerviosismo
- ◉ Ansiedad
- ◉ Depresión
- ◉ Sobre reaccionar
- ◉ Estados de ánimo cambiantes
- ◉ Dificultad en pensar claramente

Consecuencias psicológicas

- ◉ *Burnout*

 - > *Despersonalización*

 - > *Bajo logro personal*

- ◉ Problemas familiares

- ◉ Fobias

- ◉ Sentirse fuera de control

- ◉ Decisiones pobres

- ◉ Insatisfacción con la realización de todos nuestros roles.

Consecuencias-conducta

- Ausentismo
- Tardanzas
- Abuso de alcohol, otras drogas y tabaco
- Accidentes
- Violencia
- Toma de decisiones/manejo de información pobre

Consecuencias-conducta

- ◉ Problemas en las relaciones interpersonales
- ◉ Argumentos
- ◉ Aislamiento social
- ◉ Conflictos
- ◉ Rabietas
- ◉ Sobre reaccionar
- ◉ Pobre comunicación

Familia y vida estudiantil

- ◉ Diversidad de roles
- ◉ Rivalidad entre ambos roles
- ◉ Complejidades de un “Día típico”

*“No perdamos la calma,
siempre hay esperanza y
la oportunidad de crecer”*

ESTRATEGIAS

MANEJO DEL ESTRÉS

Cambio de actitud (Actitud Mental Positiva – AMP)

- Identifica cuáles son los hechos, circunstancias y personas que te estresan.
- Desarrolla tu propia frase positiva para repetirla cuántas veces la necesites al día.
 - > “Yo puedo”
 - > “Voy a mí”
 - > “Esta situación no es más grande que yo”

Respiración

- Oxigena el cerebro para mantenerte en calma y alerta.
- Esta técnica es un proceso mediante el cual te haces consciente de tu respiración.



Balance

- Adolf Meyer (1898) dice que las condiciones mentales ocurren por un mal balance entre trabajo, descanso, juego y sueño.

Balance

- Nuestro día tiene 24 horas. Debemos dividirlo entre (3) estudiar, descanso + tareas, y sueño. Esto es: $24 \div 3 = 8$ horas.
- La realidad es que entre los estudios y el trabajo utilizamos más de 12 horas y le dedicamos muy poco al descanso, y al sueño.
- Si no podemos tener un día en balance, por lo menos debemos tener una semana en balance porque nos podemos enfermar.

Musicoterapia



- Es el arte de producir sonidos armoniosamente. Su melodía tiene la capacidad de aliviar el dolor, mejora la memoria y reduce el estrés.
- Un tipo de música que produce efectos positivos contiene sonidos de la naturaleza como: sonidos del mar, del río, sonidos de aves y sonidos del viento.

Aromaterapia

- Es la inhalación de aromas fragantes de plantas y aceites que se aplican en la piel en masajes o por medio de difusores que aromatizan el ambiente. Esto produce alivio al dolor, cuida la piel, libera la tensión, mejora la fatiga y da vigor a todo el cuerpo.
 - > Eucalipto - espasmos, dolor de cabeza, migraña, mejora estado de alerta y ayuda a aclarar la mente
 - > Lavanda- alivia la tensión nerviosa, stress y el insomnio
 - > Menta-dolor de cabeza, migraña, ayuda a mantenerte alerta, bueno para estudiar, contribuye para la claridad mental y la concentración

Relajación o Visualización creativa

- Es un ejercicio mental o técnica cuya intención es apagar el pensamiento consciente.
 - > Debe hacerse en un ambiente tranquilo.
 - > Postura cómoda.
 - > Enfocar la mente en una imagen, palabra o frase.
 - > Adoptar una actitud pasiva y receptiva.



Fantasear

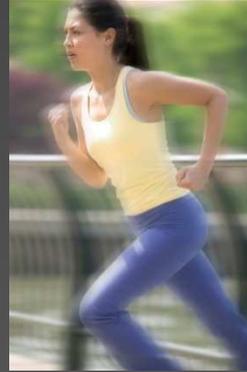
- El poder imaginar eventos agradables produce el mismo efecto en nuestro sistema que la experiencia real.
- Esta técnica nos provoca reírnos.

Masaje Corporal

- Relaja los espasmos del cuerpo y la tensión. Las técnicas manuales actúan como refuerzos físicos y psicológicos para aliviar el dolor.



Ejercicios



- Se recomienda 20 minutos al día tres veces por semana.
- Reserva un periodo fijo de tiempo
- Elige una actividad que sea de su agrado.
- Los ejercicios permiten que liberes endorfinas (sustancias naturales que te ayudan a sentirte mejor y mantener una actitud positiva).

Nutrición

- ◉ Escoger alimentos que mejoren la salud y bienestar.
- ◉ Usar la [guía de grupos básicos de alimentos](#) para ayudar a seleccionar alimentos saludables.



Fortalecerse psicológicamente

- ◉ Si la carga de los problemas resulta insoportable, debemos buscar ayuda.
 - > Profesionales en la conducta humana:
 - Psicólogos/as
 - Consejeros profesionales
 - Trabajadores sociales

Otras técnicas...

- ◉ El ambiente de buen humor alivia las cargas.
- ◉ Reserva tiempo libre para ti.
- ◉ Libérate de los sentimientos de culpa y pide perdón.
- ◉ Aprende a tomar decisiones y a aceptar las consecuencias de las mismas.

Otras técnicas...

- Lee libros de autoayuda.
- Pide ayuda.
- Participa de alguna actividad nueva regularmente.
- Aprende a disfrutar de tu soledad.
- Comprende que las rabietas, las preocupaciones y el mal genio te roban la energía
- Aprende a decir **No puedo.**

Otras técnicas...

- ◉ Identifica al final del día tres cosas buenas que te han sucedido en el día de hoy.
- ◉ Enumera con tus dedos cinco razones para regocijarte en la vida.
- ◉ Abrazo-terapia



Otras técnicas...

- ◉ Haz una lista de las tareas pendientes y planifica con agenda.
- ◉ Despeja tu mente aunque sea una vez al día; utiliza al máximo las horas libres.
- ◉ Recuerda que no lo sabes todo, si tienes dudas, pregunta, reúnete con los profesores y otros compañeros.
- ◉ Estudia con tiempo.

Otras técnicas...

- ◉ Participa de actividades extracurriculares que te agraden.
- ◉ Establece metas realistas. Acepta que no tienes que ser exitoso en todo al 100% y al mismo tiempo. Todo a su tiempo.

“Controla lo que puedes y deja atrás lo que no puedes controlar.”

⦿ ***“La vida no es una carrera, sino un viaje que debe ser disfrutado a cada paso.”***

⦿ *“No corran tanto por la vida que lleguen a olvidar no solo dónde han estado sino también a dónde van.”*

Bryan Dyson,
Ex-presidente de Coca Cola