

APRENDO
en casa



APRENDIENDO A MANEJAR
EL ESTRÉS
EN EL ESCENARIO
ACTUAL

mejor
educación
mejores
peruanos



PERÚ

Ministerio
de Educación

EL PERÚ PRIMERO

APRENDIENDO A MANEJAR EL ESTRÉS EN EL ESCENARIO ACTUAL

En el Perú, así como en otros países, especialistas de la salud mental señalan que la medida de aislamiento social, como estrategia para enfrentar el COVID-19, conlleva al incremento de ansiedad, frustración, tristeza y estrés de la población en general.

► ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ESTRÉS?

El estrés es una reacción psicológica y física del ser humano ante situaciones de la vida que nos resultan nuevas y demandantes.

En pequeña medida puede ser positivo, por ejemplo, cuando es época de exámenes o de entrega de trabajos finales; tu organismo que genera hormonas del estrés tiene la capacidad de eliminar y recuperar sus condiciones normales. Sin embargo, en periodos de grandes y frecuentes preocupaciones o miedos, nuestro organismo no tiene tiempo de revertir los efectos fisiológicos dañinos.

► ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS?

Los altos niveles de estrés están asociados a efectos negativos en nuestro organismo, lo que baja las defensas y aumenta el riesgo de contraer enfermedades, como:

- Hipertensión (presión arterial alta)
- Hipercolesterolemia (Aumento del colesterol)
- Enfermedades dermatológicas, como pigmentaciones, acné o urticaria
- Depresión
- Ataques de pánico
- Migraña
- Enfermedades cardiovasculares, que en situaciones extremas puede llevar a infarto, aneurismas o cardiopatías

► APRENDIENDO A IDENTIFICAR EL ESTRÉS

Luego de conocer las consecuencias que puede producir el estrés, vamos a revisar algunas señales físicas y del estado de ánimo a los que debemos prestar atención:

- Dolores de cabeza
- Diarrea o estreñimiento
- Aumento o pérdida de peso
- Cansancio excesivo
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Olvidos frecuentes
- Tic nervioso
- Insomnio
- Falta de concentración

► CÓMO HACERLE FRENTE AL ESTRÉS

La experiencia ha demostrado que las personas que siguen ciertas prácticas y cuidados para manejar el estrés, logran superarlo; inclusive suelen manifestar una actitud positiva y optimista frente a la vida.

A nivel personal podemos poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Identifica el origen de tu estrés. Elabora una lista de todo aquello que te causa malestar y concéntrate en aquello que puedes controlar.
- Aprende a reconocer las emociones que experimentas ante la situación estresante. Es importante reflexionar y analizar sobre tu estado emocional, con la finalidad de favorecer respuestas emocionales positivas.
- Realiza ejercicios de relajación después del trabajo. Te ayudará a mejorar tu atención y aumentará tu capacidad de control sobre tus emociones.
- Reconoce tus limitaciones. Es importante aprender a decir que no.
- Practica comportamientos saludables, como llevar dieta sana, realizar actividad física, evitar el consumo de alcohol y no fumar.
- Duerme lo necesario. Nuestro cuerpo requiere descansar para recuperar energía. Lo recomendable es alcanzar entre seis a ocho horas de sueño por noche.

A nivel laboral, podemos poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Organiza tu tiempo, que incluya momentos para tu desarrollo profesional, tu distracción y el descanso.
- Valora el tiempo y los momentos de desarrollo, descanso y distracción.
- Identifica el momento del día de mayor productividad para ti, así evitarás distraerte con mayor facilidad.
- Maneja con calma y seguridad tu conocimiento y uso de las TIC.
- Planifica con tiempo tus sesiones de trabajo y establece prioridades. El estrés muchas veces se da por la sobrecarga de trabajo.
- Piensa y plantea soluciones realistas y accesibles al contexto y vida de tus estudiantes.

► REFERENCIAS

- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona: Octaedro.
- MINEDU (2016). *Habilidades Interpersonales*. Guía para el formador- Segundo fascículo. Lima. Ministerio de Educación del Perú.
- Weiss. B. (2004). *Eliminar el estrés*. Barcelona, España: Ediciones B, S.A.