

Sobreviviéndo el ESTRÉS



Presentación desarrollada por los Servicios
Psicológicos del Distrito Unificado de
Los Angeles (LAUSD)

Objectivos

- ✓ Definición del estrés
 - ✓ Predominio del estrés
 - ✓ Síntomas del estrés
 - ✓ Maneras saludables para enfrentar el estrés (adultos)
 - ✓ Ayudando a los niños a enfrentarse al estrés
 - ✓ Desarrollando resistencia en los niños
 - ✓ Consejos sencillos para reducir el estrés



Definición del Estrés

El estrés es...una respuesta emocional, mental o física a los acontecimientos que causan tensión mental o corporal.



Frecuencia del Estrés

- Estrés en la vida cotidiana



- Estrés en el lugar de trabajo



- Estrés en los niños



Síntomas del Estrés

- Tensión e irritabilidad
- Temor y ansiedad respecto al futuro
- Dificultad para tomar decisiones
- Ser insensible a los sentimientos propios
- Pérdida del interés en actividades cotidianas
- Pérdida del apetito
- Enojo

Centro de prevención y control de enfermedades

Sintomas del Estrés

- Aumento en el consumo de alcohol y drogas
- Tristeza
- Sentimientos de impotencia
- Problemas en el patrón de sueño
- Dolores de cabeza, espalda y problemas estomacales
- Problemas de concentración

Centro de prevención y control de enfermedades

El Estrés es Beneficioso

...cuando ayuda a las personas a desarrollar las destrezas necesarias con el fin de lidiar y adaptarse a nuevas situaciones potencialmente amenazantes.



El Estrés es Dañino

...cuando es tan severo que sobrepasa la capacidad de la persona para cuidar de sí mismo/a o a su familia.



El Triángulo de la Salud



El Triángulo de la Salud



Tipos de Estrés

Estrés agudo = estrés por un corto tiempo

➢ Puede ser beneficioso

- cumplir con una fecha límite
- estudiar para los exámenes



Beneficioso

➢ Puede ser perjudicial

- accidente automovilístico
- problemas en el trabajo
- problemas con los hijos en la escuela
- los problemas de cada día



Perjudicial

Tipos de Estrés

Estrés crónico = estrés a largo plazo

➢ El resultado de una situación que no se ha resuelto

- evento traumático
- situación continua
- violencia familiar
- enfermedad continua en la familia



Tipos de Estrés

- El estrés agudo puede convertirse en estrés crónico.
 - Algo que haya pasado aisladamente puede dar inicio a un estrés agudo, sin embargo, si lo sucedido se repite y la persona lo considera estresante o amenazante, el estrés agudo puede caracterizarse como estrés crónico.
 - El tráfico puede convertirse en estrés crónico, si el conductor considera la experiencia como estresante o amenazante, especialmente cuando viaja diariamente al trabajo.

Maneras Saludables de Lidiar con el Estrés

- Cuidado propio
 - comer saludablemente
 - hacer ejercicio
 - dormir lo suficiente
 - Buscar apoyo social; hablar con los demás
 - amistades, miembros de la familia, y otros a quién puede confiar.



Maneras Saludables de Lidiar con el Estrés

- Aprender cosas nuevas
 - Tomar un descanso 
 - Salir a caminar
 - Hacer una actividad agradable
 - Darse tiempo para si mismo/a 



Maneras para Reducir el Estrés

- Organizarse y planear con anticipación
 - considera una lista de quehaceres
- Fijar límites
 - en casa y en el trabajo (si es posible)
- Mantenerse conectado
 - especialmente cuando pasen tiempo con sus hijos

Maneras para Reducir el Estrés

- Consiga ayudar
 - de la familia, amistades, o vecinos
- Desarrolle una rutina
- Diseñe quehaceres para todos los miembros de la familia



Consejos Sencillos para Reducir el Estrés

- No confie solamente en su memoria... escríbalo
- Establezca prioridades en su vida
- Siempre saque copias a los documentos importantes
- Aprecie el mundo a su alrededor (por ejemplo, la naturaleza)
- Practique el respirar lentamente



Consejos Sencillos para Reducir el Estrés

- ✓ Programe momentos para la familia
- ✓ De vez en cuando, póngase de pie y estírese
- ✓ Déje de decir cosas negativas de si mismo/a
- ✓ Darle un elogio a alguien
- ✓ Regale una SONRISA



Consejos Sencillos para Reducir el Estrés

- ✓ Desarrolle un buen sentido del humor
- ✓ Ría más
- ✓ Esfuérzese en alcanzar la excelencia y NO la perfección
- ✓ Crea en si mismo

Ayudando a los Hijos



- ✓ Mantenga una rutina consistente
 - ✓ despertándose, comiendo, y llenándose de dormir a una hora fija
 - ✓ lleno a la escuela y participando en las actividades después de escuela
- ✓ Hable, escuche y anime a su hijo/a a expresarse
 - ✓ brinde oportunidades para que sus hijos hablen, pero no los obligue
 - ✓ escuche los pensamientos y los sentimientos de ellos y comparta algunos de usted

Ayudando a los Hijos

- Mire y escuche
 - este alerta para cualquier cambio en el comportamiento
 - Reasegure
 - aproveche las oportunidades de reafirmar a sus hijos sobre su seguridad y bienestar
 - hable acerca de los pasos que usted, la escuela y la comunidad están tomando para mantener seguros a sus hijos
 - Conéctese con los demás
 - haga esfuerzos continuos para hablar con otros padres de familia y maestros acerca de los preocupaciones y las maneras de ayudar a sus hijos hacer frente a la situación

Resistencia

La habilidad para adaptarse bien a la adversidad, al trauma, a las amenazas o a una fuente significante de estrés.



Journal of Business Ethics (2009) 88:603–620
DOI 10.1007/s10551-008-0400-2

10 Consejos para Desarrollar la Resistencia en los Niños

1. Cree conexiones
 - Relacionándose con otras personas brinda apoyo social y fortalece la capacidad de resistencia
 2. Ayude a sus hijos a aprender el valor de ayudar a otros
 - Al ayudar a otros, los niños se sienten importantes y aumenta su auto-estima
 3. Mantenga una rutina diaria
 4. Tome un descanso
 - El preocuparse incesantemente puede ser contraproducente



10 Consejos para Desarrollar la Resistencia en los Niños

5. Enseñales a sus hijos el cuidado propio

- Descansar y jugar

6. Avance hacia sus metas

- Establezca metas razonables

7. Fomente una percepción positiva de si mismo

- Confiar en si mismo/a



American Psychological Association

10 Consejos para Desarrollar la Resistencia en los Niños

8. Mantenga las situaciones en perspectiva y conserve una actitud de esperanza

9. Busque oportunidades para el auto-descubrimiento

10. Acepte que el cambio es parte de la vida

American Psychological Association

Consejos Finales para Reducir el Estrés

- Recuerde que el ESTRÉS es una actitud.

- Relájese, tome un día a la vez...¡Usted tiene el resto de su vida para vivir!



ACTIVIDAD

- Actividad
- Cuento



Preguntas/Diálogo



Thank You Mahalo
Obrigado Tack
Gracias Grazie Toda Thanks

¡Gracias por su Atención!
