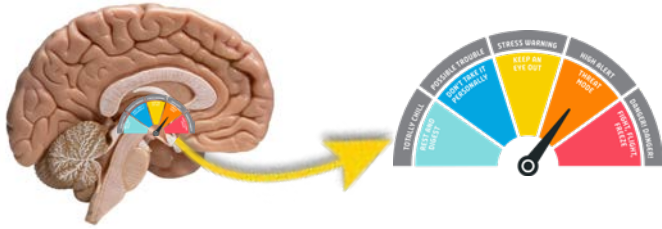


Gestión del Estrés

Definiciones y preguntas abiertas



El Estrés y el Cerebro

El estrés aparece en nuestro cuerpo cuando algo nos preocupa. Podemos sentir tensión, presión, incomodidad o exaltación. El estrés puede sacar lo mejor de nosotros, pero si es excesivo, puede llegar a agotarnos y afectar a nuestro rendimiento. ¿Cuál es tu nivel de estrés ideal? ¿A partir de qué nivel sientes que es malo?

Cuando nuestro cerebro detecta un nivel de estrés alto, desplaza flujo sanguíneo y electricidad del lóbulo frontal al sistema límbico y prepara el cuerpo para luchar, correr o quedarnos quietos. Por eso nos ponemos insoportables, nos enfadamos, no controlamos nuestros impulsos o nos callamos completamente.

El estrés provoca un aumento del cortisol,

una hormona reduce los efectos de tranquilidad y felicidad provocados por la dopamina, la sustancia que genera el cerebro cuando cree que estamos haciendo cosas buenas para mantenernos vivos. El estrés crónico hace que los niveles de cortisol sean altos y los de la dopamina bajos, y provoca irritabilidad, incomodidad y mucha ansiedad. Esto a su vez hace que tengamos «antojos» que suban el nivel de dopamina (bueno y malo). Para romper el círculo vicioso, tenemos que adoptar conductas que supongan fuentes saludables de generación de dopamina.



Pensamiento crítico

Alumnos:

- ¿Cómo sabes que estás estresado? ¿Cuáles son tus síntomas?
- ¿Cómo afrontas el estrés?
- ¿Cuáles son las cinco cosas que más te causan estrés?
- ¿Evitas el estrés o lo afrontas activamente? ¿Cuál es tu método?
- ¿Qué comida te apetece cuando estás estresado?
- ¿Qué harías si tu estrés te llevase a la depresión?
- ¿Cómo sabes si tú o un amigo estáis sufriendo ansiedad crónica?
- ¿Cómo gestionan el estrés tus padres y profesores?
- ¿Quién crees que lo maneja bien? ¿Y quién no? ¿Por qué?

AFRONTAR ACTIVAMENTE: hacer frente a los problemas y buscar soluciones a sabiendas de que no es fácil ni cómodo. Actitudes de ejemplo que ayudan: escuchar buena música, hacer ejercicio, expresar cómo nos sentimos, meditar, rezar, ver a un psicólogo, ponernos metas...

VERSUS

AFRONTAR PASIVAMENTE: intentar cambiar los sentimientos negativos evitándolos. Ejemplos: echarnos una siesta, estar solos un rato, distraernos viendo la TV un rato, jugar una partida a la consola, o separarnos por un momento de una disputa.

¿CUÁL ES TU MÉTODO?

Una combinación correcta de ambas actitudes te ayudará a liberar estrés y aumentar tu sensación de calma y de felicidad.

Profesores y familia:

- ¿Qué tipos de estrés ve que sufren sus hijos o alumnos? ¿Son diferentes de los suyos? ¿En qué sentido?
- ¿Qué habilidades para afrontar el estrés ve que usan sus hijos o alumnos?
- ¿Qué habilidades para afrontar el estrés puede enseñar a los jóvenes para ayudarles a reducirlo?
- ¿Hablas abiertamente en tu familia sobre la depresión y la ansiedad? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo afrontas tú el estrés?
- ¿Eres una persona que lo afronta activamente o pasivamente? ¿Por qué?
- ¿Buscas cosas negativas o positivas para aliviar el estrés? ¿Por qué?
- ¿Qué métodos siguen los miembros de tu familia? ¿Cómo afecta eso al resto de los miembros?