

	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal Modificado para I.E. Santa Bárbara</p> <p>conSENTIDOS</p> <p>https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</p>	
---	---	---

Manejo del Estrés

Bachillerato

Objetivo

- Identificar estrategias de manejo emocional frente al estrés que pueda generarse por la crisis sanitaria que vivimos actualmente por el COVID-19.

Apreciado estudiante: Es normal que en medio del aislamiento en casa sientas un poco de estrés, pues has experimentado cambios en tus rutinas, te han puesto exigencias nuevas y quizás te has hecho preguntas sobre la pandemia que nadie puede responder. Sin embargo, mantenernos estresados todo el tiempo puede tener consecuencias negativas para nuestra salud. Esta guía busca orientarte en el manejo de lo que sientes, para que puedas estar lo más tranquilo posible en casa.

¿Qué es el estrés?

El estrés es la activación de tu cuerpo ante una situación que te asusta o te preocupa con el fin de que estés listo y con mucha energía para actuar o defenderte. El estrés hace parte de la vida cotidiana, puede ser desencadenado por un asunto que te reta, como por ejemplo presentar un examen, o en estos días, tener que salir a la calle con el tapabocas, o tener que organizar tu tiempo para alcanzar a realizar todas las tareas del colegio. Cuando enfrentas una situación estresante tu cuerpo se activa, es decir, tu pulso se acelera, respiras más rápido, tus músculos se tensan y tu cerebro usa más oxígeno y aumenta la actividad, para que tengas suficiente energía y actúes según la situación. Sin embargo, si la respuesta al estrés es muy intensa o dura demasiado tiempo, puede perjudicar tu salud y bienestar. Por eso es importante que te permitas usar con frecuencia, ojalá todos los días, estrategias saludables que te ayuden a estar tranquilo. A continuación encontrarás varias estrategias que de seguro te servirán mucho si las pones en práctica.

Estrategias para reducir el estrés

1. Hacer **ejercicio físico** con regularidad, pues tan solo 30 minutos diarios de ejercicio moderado puede ayudarte a reducir el estrés.

	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal Modificado para I.E. Santa Bárbara</p> <p>conSENTIDOS</p> <p>https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</p>	
---	---	---

2. **Aceptar** que hay muchas cosas que no podemos controlar, eso hace parte de ser humanos.
3. Ver en las dificultades una **oportunidad de aprendizaje**, una oportunidad de crecer como persona y desarrollar habilidades que antes no tenías.
4. Entender que como humanos **nacimos con la capacidad de enfrentar y superar** todo lo que la vida nos traiga. Eso se llama resiliencia.
5. Ser conscientes de que **la situación actual es temporal**, aunque parezca interminable, es sólo transitoria, cuando menos pensemos, se habrá terminado.
6. Mantener **contacto con personas** que puedan proporcionarte apoyo emocional; no te aísles de las personas, comparte con tu familia y tus amigos, así sea a través del teléfono, en estos momentos nadie está solo, todos compartimos los mismos problemas y nos necesitamos unos a otros. También es bueno expresar lo que sientes a las personas en quien más confías.
7. Tomar tiempo para hacer **actividades relajantes o de ocio que disfrutes** como escuchar música, dibujar, cantar, bailar, practicar juegos de mesa, ver películas de humor, jugar con mascotas, etc. Ensaya nuevas actividades, que sean sanas; ahora necesitas nuevas formas de divertirte.
8. Si te das cuenta de que pasas mucho tiempo como ido, pensando mucho en cosas que te preocupan, debes **detener ese comportamiento**, para ello puedes hacer dos cosas: si es un problema que tiene solución, entonces busca resolverlo, busca ayuda en tu familia, en tus docentes, en Orientación Escolar, o también puedes utilizar las diferentes líneas de atención como la línea 141 y 123 durante las 24 horas del día, o las líneas 3103009247 y 3103008721 de 7:00 a.m. a 10:00 p.m.

<p>MARCAR 3 NÚMEROS PUEDE CAMBIAR UNA HISTORIA.</p> <div style="text-align: center;">  <p>141</p> </div> <p>LÍNEA DE PROTECCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. <small>RESOLUCIÓN • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN</small></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<p>Eres muy importante para nosotros y queremos ayudarte</p> <p>310 300 9247 310 300 8721</p> <ul style="list-style-type: none"> •Atención psicológica •Atención casos de violencia intrafamiliar <p>(Si conoces algún caso cercano, también puedes llamar y lo atenderemos)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>
---	--



	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal Modificado para I.E. Santa Bárbara</p> <p>conSENTIDOS</p> <p>https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</p>	
---	---	---

Si aquello por lo que estás como ido y te quedas mucho tiempo pensando y dándole vueltas, es algo que ya no tiene solución como la muerte de una mascota, entonces trata de distraerte, esfuérgate por pensar en otras cosas o realizar actividades que te hagan sentir bien, esfuérgate por salir de ese estado escribiendo sobre el tema o hablándolo con alguien.

9. Crea y respeta tus propias rutinas con **horarios establecidos** para alimentación, aseo personal, aseo general, estudio, ocio y sueño. Recuerda que el orden es un enemigo del estrés, si mantienes orden en tus horarios y tus cosas, es más fácil estar relajado.
10. **Olvidate de las noticias** y de toda la información que hay en redes sobre la pandemia, lo más importante tu familia te lo comunicará, en el mundo y en nuestro presente hay muchas otras cosas en que ocuparse.
11. Si sientes un poco más de ira que siempre, esto es normal, pero nadie tiene la culpa de eso, es lo normal por tantos cambios, así que **no te desquites con nadie**, los demás también están sintiendo parecido, trata de darle manejo a tu emoción, aceptándola, sintiéndola, expresándola de una manera sana o distrayéndote.

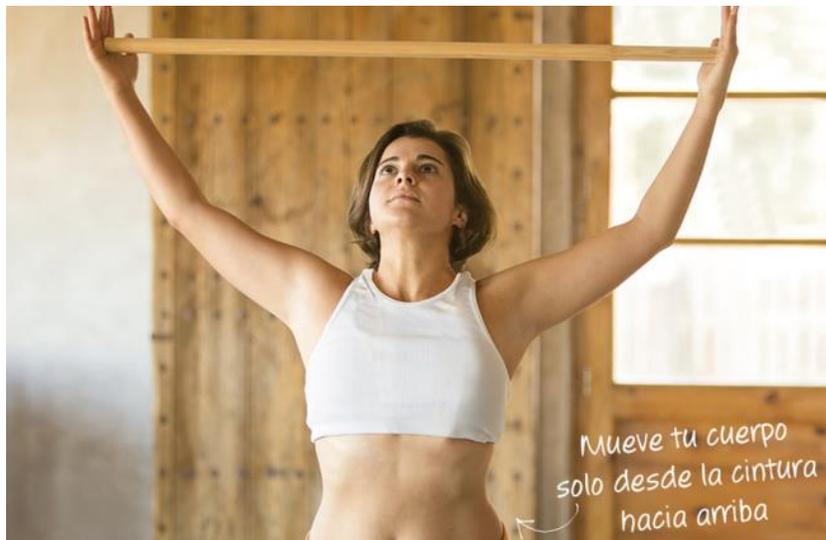
Ejercicios para disminuir la activación física

Por último, te proponemos unos ejercicios muy sencillos para que realices cuando sientas que estás estresado, recuerda que tu cuerpo se activa, entonces lo que debes de hacer es bajar la activación, es decir, relajarte.

1. Amplitud en tu pecho

Apoya las palmas de las manos en los extremos de una barra de más o menos un metro (puede servirte el palo de un recogedor o escoba corta).

- Súbelo por encima de la cabeza **abriendo bien tu pecho** y vuelve a bajar lentamente. Haz 10 repeticiones.
- Con el palo elevado por encima de tu cabeza ladea el tronco hacia un lado y el otro de forma suave, sin desplazar las caderas. Siente cómo se movilizan las costillas.



2. Libera las costillas

Túmbate boca arriba con las piernas flexionadas y coloca las manos en la V invertida que forman tus costillas.

- Haz una inhalación profunda y **siente como las costillas se abren** al hacerlo.
- Ahora suelta el aire despacio, suavemente y fíjate cómo **las costillas vuelven a "juntarse"**.
- Haz esta respiración 10 veces.



3. Abre el costado

Siéntate en una silla a un palmo de una mesa y apoya en ella el lateral del brazo y la escápula (la zona trasera del hombro).

- Con las manos en la nuca y los codos hacia adelante lleva la mirada al techo rotando un poco tu tronco y **sintiendo como se abre toda la zona pectoral**.
- **Respira suavemente** en esta posición 5 veces y luego cambia de lado y repite.



Tras estos ejercicios, piensa en una situación agradable en la que estés muy tranquilo. Imagínate bien la situación con sus sonidos, olores... y disfrútala tanto como puedas

¡Espero que les haya gustado la actividad, hasta pronto!