

Programa de Apoyo Socioemocional



Estrés y
gestión de emociones.

Estrés

Y gestión de emociones.

Sugerencia metodológica para el abordaje del material:

Este material está pensado para ser trabajado de forma independiente por el/la estudiante o en compañía de un/a persona adulta.

La invitación es a leer los contenidos y posteriormente reflexionar en base a las preguntas finales.



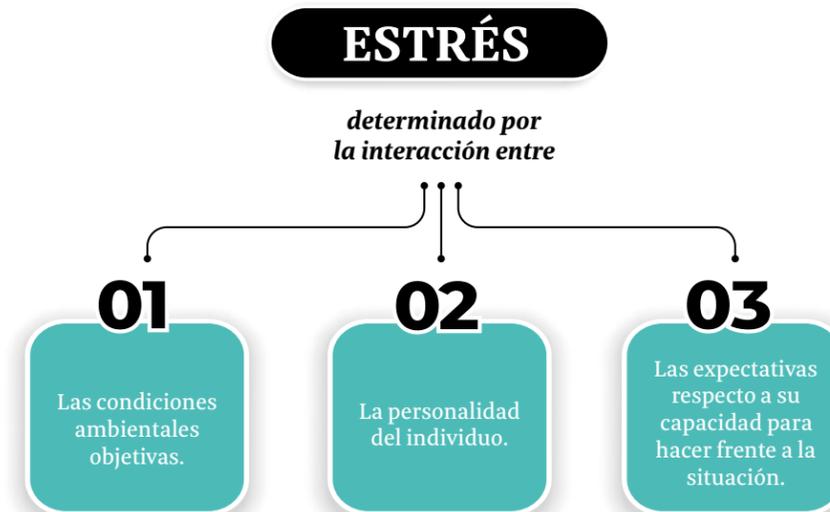
¿Qué es el estrés?

“En la relación particular entre el individuo y el entorno, éste es evaluado por la persona como amenazante o desbordante de sus recursos y siente que pone en peligro su bienestar. Así, un evento es estresante solo si la persona lo considera como tal, por lo mismo, la respuesta de estrés está determinada por la interacción entre las condiciones ambientales objetivas, la personalidad del individuo y sus expectativas respecto a su capacidad para hacer frente a la situación”

El sujeto que se enfrenta a alguna situación compleja que puede llevar a un estado de estrés, es un sujeto no neutro, quiere decir que esta persona está influenciada por: mandatos sociales, las relaciones con los otros, expectativas familiares, metas personales, percepción de autoeficacia, experiencias previas, entre otros.

Todas estas situaciones predisponen al sujeto y pueden generar dos vías al afrontar un evento complejo:

- Por un lado, el sujeto percibe que tiene los recursos para abordar la situación y se activa para hacerlo, lo cual genera un aprendizaje.
- Por otro lado, él/ella vivencia este evento como amenazante, desbordante en sus recursos y peligroso para su bienestar, lo cual genera el estado de estrés. Es por esto que podemos decir que para llegar a un estado de estrés, es necesaria la interacción de estas 3 variables:
 - **Las condiciones ambientales objetivas:** el evento complejo a afrontar, por ejemplo, cambiarse de ciudad.
 - **La personalidad del individuo:** sujeto no neutro influenciado por diferentes factores a lo largo de su vida.
 - **Las expectativas respecto a su capacidad para hacer frente a la situación:** el sujeto evalúa que no tiene los recursos necesarios para hacer frente al evento complejo.



Pensamientos intrusivos y emociones:

Es común que cuando estamos vivenciando una situación de estrés, nuestra mente se vea invadida por lo que se denominan “pensamientos intrusivos” que contribuyen a mantener y acentuar el estado de estrés, por lo que se hace importante ser consciente de ellos para poder frenarlos y/o reformularlos.

Algunos ejemplos de estos “pensamientos intrusivos” son:

- *¡No sé cómo resolver esto!*
- *¡Me va a pasar algo malo!*
- *¡Me va a ir mal!*
- *¡No voy a ser capaz de salir de esta situación!*

Un ejemplo de reformulación puede ser:

- *¡No sé cómo resolver esto ahora!, voy a pedir ayuda para abordarlo con las nuevas ideas que me puedan dar los demás.*

De la mano de estos pensamientos intrusivos pueden activarse emociones que se experimentan como desagradables, tales como: ansiedad, miedo, angustia, preocupación, desesperación, tristeza, entre otros. Se hace necesario ser conscientes de las emociones que despiertan en mí el estrés para poder trabajar en ellas mediante estrategias de gestión de emociones.

Gestión de emociones:

La gestión emocional hace referencia a ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas si es necesario.

Pero lo cierto es que las emociones forman parte de nosotros y tienen una función adaptativa importante, por lo que hay que aprender a aceptarlas, comprender su “mensaje” y llevarse con ellas lo mejor posible.

Las investigaciones han confirmado que la gestión de emociones ayuda a:

- Mejorar el conocimiento de uno mismo y de sus emociones
- Tomar mejores decisiones
- Mejorar el rendimiento en el trabajo y la productividad
- Reducir y proteger contra el estrés, ansiedad y la depresión
- Favorecer las relaciones interpersonales y la empatía
- Mejorar el desarrollo personal
- Mejorar la capacidad de influencia y liderazgo
- Favorecer el bienestar psicológico.



Dando explicación al flujograma anterior, para gestionar las emociones, lo primero es identificarlas, detectar qué emociones son las que se experimentan (rabia, tristeza, amor, alegría, etc.) y qué las está generando, pues pueden estar en el contexto de la relación con otras personas, ser parte de la relación con sí misma/o, ser producto de la necesidad de cumplir con mandatos sociales, etc.

Luego de tener esto identificado, se recomienda aceptar dicha emoción, escuchar su “mensaje”, (“debo descansar”, “debo organizar de otra forma mi tiempo”, por ejemplo) y si es muy intensa, buscar métodos para reducir su intensidad (hablar con alguien de confianza, salir a caminar, etc.)

Una vez que ya estemos más enfocados/as y tranquilos/as, idear estrategias que ayuden a vivenciar de mejor manera dicha emoción y hacer algunos cambios en conductas, pensamientos, etc. si es necesario.

A la hora de elaborar estrategias, es fundamental que distingamos primero entre aquellas variables que NO están bajo nuestro control (horarios de clases, número de asignaturas, por ejemplo) de aquellas que SÍ están en nuestras manos modificar (hora de desconexión de pantallas, organización del tiempo, etc.)

Luego de haber entregado esta información sobre el estrés y como se genera, te invitamos a reflexionar:

- ¿Has tenido alguna experiencia de estrés?
- ¿Sabes qué lo ha provocado?
- Así también, ahora que eres consciente de como poder gestionar tus emociones, ¿Has sido capaz de identificarlas, saber que las está causando y aceptarlas?
- En base a esto, ¿te has movilizado para regular estas emociones mediante estrategias, cambios de conductas y/o de pensamientos?



Corporación
DESARROLLO
SOCIAL