

Programa de Apoyo Socioemocional 2021



Como lidiar con el estrés
en la nueva normalidad.

Como lidiar con el estrés en la nueva normalidad.

La pandemia en este año ya cumplido trajo muchos cambios, desde el aprender a convivir en familia o soledad, hasta modificar y reinventar conductas, trabajos y vidas. Sin embargo, nada de esto pasó sin dejar algunas secuelas, y de acuerdo a diversos estudios, uno de los aspectos más afectados tiene relación con la salud mental de las personas debido a la situación que se instala de la nada, obligó a aplicar todas las herramientas que se tenían para afrontar los difíciles momentos.

De acuerdo a pesquisas y estudios realizados por diversas entidades, entre ellas el Gobierno de Chile, entre los tantos cambios producidos aparecieron diversas patologías y condiciones que hasta antes de decretar las cuarentenas no se habían visibilizado, entre ellas se encuentran el temor constante, el miedo, la depresión y el aumento significativo de personas que solicitaron ayuda por condiciones de estrés en diversas áreas de funcionamiento cotidiano.

Por eso es necesario hacer eco en cómo el estrés afecta nuestro diario vivir y de qué manera podemos realizar acciones que permitan el control de sus síntomas para no afectar nuestro bienestar y Salud Mental en especial cuando las medidas de confinamiento vuelven a aparecer.



¿Qué entendemos por estrés, y cómo funciona en nuestro cuerpo?

La Organización mundial de la Salud define el estrés como un sistema de respuestas fisiológicas frente a situaciones que son percibidas como una posible amenaza y nos moviliza a la reacción inmediata generalmente asociada a la defensa/huida. Su sistema de funcionamiento incluye en primera instancia la “alarma” que es el primer impulso ante una situación ambiental desconocida para nuestro funcionamiento.

Luego aparece la “resistencia”, momento en el que nuestra mente y cuerpo tratan de sostener su funcionamiento para lograr cumplir la tarea externa que ha sido encomendada aun cuando no existen herramientas o motivación para cumplirla.

Finalmente aparece el “agotamiento”, en esta fase, nuestro cuerpo se encuentra cansado por el intento permanente de resistencia, hace que la persona se sienta cansada y sin energía, por lo que desde nuestro sistema cerebral se envían señales que activan reacciones traducidas en diversos síntomas físicos, emocionales y comportamentales, tal como el dolor de cabeza, dolor en el pecho, tensión muscular, fatiga, malestar estomacal, desmotivación, irritabilidad, tristeza, aislamiento social, consumo excesivo de comidas, alcohol o tabaco, por mencionar algunos.

¿Cómo recuperar la energía?

Daniel Siegel, en su libro Neurobiología Interpersonal (2016), nos presenta 7 acciones que ayudan a nuestro organismo a recuperarse del estrés, además de promover la integración cerebral y la neuroplasticidad.

Las acciones propuestas son las siguientes:

1. **Tiempo de ejercicio físico:** de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, se recomienda que el tiempo dedicado a actividad física sea de 30 minutos, al menos 3 veces por semana.
2. **Tiempo de dormir:** Para evitar los efectos negativos de no descansar, se recomienda dormir no menos de 6 horas y no más de 10. Es importante comprender que la calidad y cantidad del sueño tienen relación directa y ambas son igual de importantes.
3. **Tiempo interior:** esto se logra a través de la meditación o simples ejercicios de respiración. Otros espacios que nos conectan con nuestro interior como, la naturaleza, la gratitud, la espiritualidad, entre otros.
4. **Tiempo de atención total:** para lograrlo se realiza mediante el aprendizaje y fortalecimiento de nuestras fortalezas y/o capacidades.
5. **Tiempo de juego o realización de hobbies:** ya sea leer, ver una película, armar un rompecabezas, uso de juegos mediante apps, etc.
6. **Tiempo de inactividad, sin tanta planificación ni objetivos, sino más bien libre:** permite conectarse con el tiempo interior.
7. **Tiempo de conexión con otros/as:** estudios hablan de la importancia que tiene el socializar con terceros para disminuir sensaciones de soledad, angustia y estrés.



El estrés

no siempre será algo negativo.

El estrés no siempre será algo negativo.

El estrés es visto como un gran problema en la Salud Mental y que se asocia a daños físicos y psicológicos, sin embargo, puede ser entendido como una posibilidad de desarrollo personal y profesional, ya que al hacer conscientes los síntomas asociados, nos va a permitir conectar con las señales ambientales y concentrarte en la situación por la que estás atravesando.



Corporación
DESARROLLO
SOCIAL