

# ¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS EN ESTE PERÍODO FINAL?



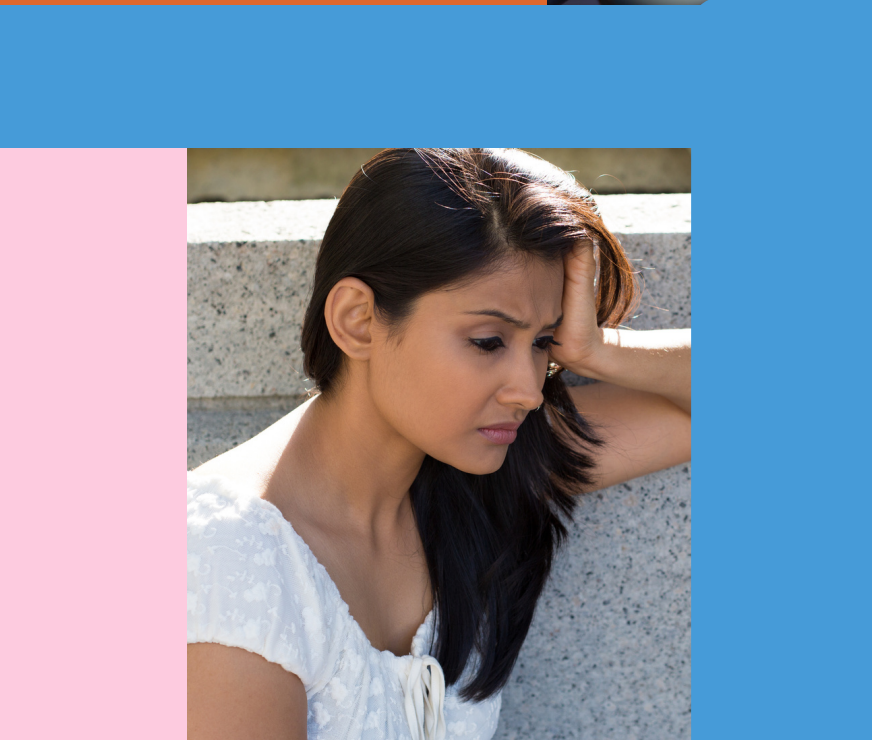
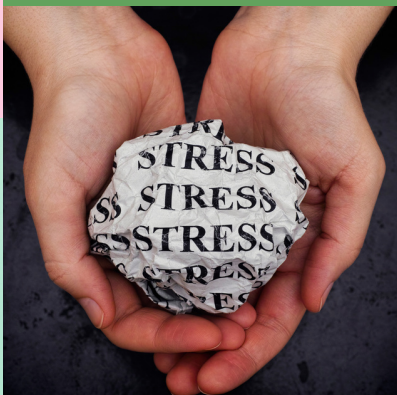
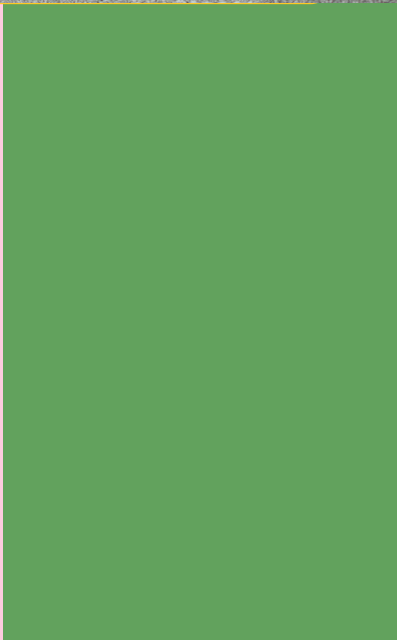
Fin de año en  
pandemia, ¿Qué  
pasa con mis  
emociones?

## ...Reconocer nuestras emociones

Es posible que hayas experimentado pensamientos y un sinfín de emociones, asociadas al contexto en el que nos encontramos y que te hayas dado cuenta, que el miedo, la incertidumbre, la rabia o la tristeza, son un sentir común.

Estas emociones, no son ni buenas ni malas, permiten que nos adaptemos a las exigencias ambientales, también nos permiten interactuar e integrarnos socialmente y asimismo son un factor fundamental en la motivación de las cosas que hacemos. Podemos decir que las emociones nos permiten conducirnos y tomar decisiones en nuestras vidas.

**¿Cómo afrontar las emociones que conllevan el cierre de un año tan particular?, ¿Cómo superar el estrés que podría provocarnos?**



# ¿Cómo manejar el estrés en este período final?

## ATENCIÓN A LAS SIGUIENTES SEÑALES:

- Problemas para conciliar el sueño y/o despertar varias veces durante la noche.
- Espalda y cuello tensionados.
- Desorden en la alimentación.
- Sensación constante de cansancio.
- Irritabilidad y un estado de alerta que provoca falta de concentración y distracción fácil.
- Sobresaltos e hipervigilancia.
- Sudor y temblores musculares.



## ¿Se puede prevenir?

- Priorizar, dosificar y optar por aquello que consideras más importante.
- Delegar y apoyarse en otros.
- Realizar ejercicios de respiración, meditación y pausas efectivas.
- Evitar el alcohol, tabaco y drogas.
- Mantener una dieta balanceada.
- Realizar actividad física mejora el ánimo (serotonina), provoca una sensación de placer (dopamina), felicidad y amor (oxitocina) y además, relaja (endorfina).
- Higiene del sueño: dejar de lado, al menos 2 horas antes de dormir, todo tipo de pantallas.



## ¿Cómo tratar el estrés?

- Generar conciencia del estado de estrés, entender que se tiene un problema y que es preciso resolverlo.
- Tener expectativas realistas sobre qué puedo tratar y qué objetivos puedo lograr.
- Procurar un pensamiento positivo, con la convicción de que es posible generar cambios.
- Aunque no es posible garantizar que el estrés desaparezca, es relevante contar con las herramientas suficientes para enfrentarlo.
- Finalmente, trazar metas o tareas a corto y mediano plazo.

## En síntesis

# Procurar...

- 1) ESTABLECER PRIORIDADES
- 2) PEDIR AYUDA EN TAREAS DIFÍCILES
- 3) TOMAR UN DESCANSO DE LAS REDES SOCIALES
- 4) RECONOCER LOS SENTIMIENTOS Y SER REALISTAS
- 5) MANTENER O ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES
- 6) APRENDER A PONER LÍMITES.



Ps. Lorela Haemmerli W.  
Equipo de convivencia escolar  
2020

