


Manejo del estrés y la ansiedad frente a la alternancia

John Darío Ochoa Zapata

Yudy Andrea Aguirre Tabares

Proyecto escuela de padres 2021 y
salud mental



- 
- Los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a las situaciones .

Trabajemos:

- 1. Características propias de la alternancia
- 2. acercamiento al concepto de estrés y de la ansiedad
- 3. Estrategias de afrontamiento.

LA ALTERNANCIA

Es un esquema ideado para la prestación del servicio educativo mediante el trabajo académico en casa y la presencialidad del los estudiantes en la institución educativa.

Implica:

- Continuidad del proceso escolar
- Cumplimiento de protocolos de bioseguridad.

- Compromisos del estudiante con sus proceso de aprendizaje.
- Acompañamiento de los padres de familia en el proceso

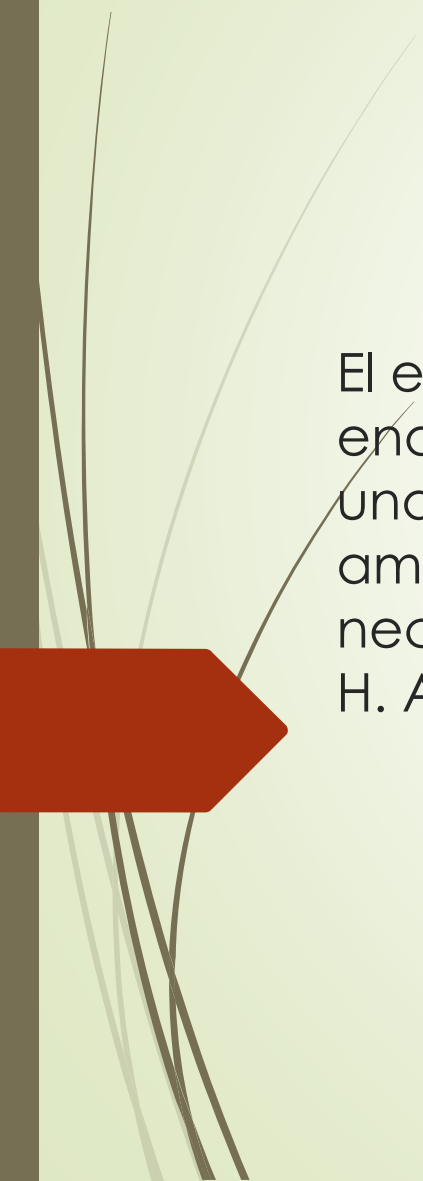
- Responsabilidad personal y de Autocuidado.
- capacidad de adaptación permanente

Los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a las situaciones .

El estrés es una carga de tensión interna que sienten las personas ante una demanda que supera sus capacidades. Los síntomas asociados al estrés acompañan están relacionados con , ansiosos, tensión muscular, angustia , reacciones emocionales como el miedo, la tristeza, la desesperación e incluso el pánico



El estrés escolar



El estrés «se refiere a una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como demandante o amenazante, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia»

H. Alejandro Maturana- S. Ana Vargas

El estrés escolar



LA ANSIEDAD:

- La ansiedad desde una mirada humanista es concebida como una condición inherente al ser humano, y no como un mero síntoma patológico
- Es un estado de tensión y preocupación por los que no ha sucedido.
- Es una reacción fisiológica y emocional frente a una situación amenazante
- La ansiedad puede definirse en términos sencillos como el nivel de estrés que permanece después de que el factor estresante ha desaparecido.

Manifestaciones
fisiológicas

Sudoración , temblor,
taquicardia, náuseas,
dolores. Síntomas
gastrointestinales

Manifestaciones
intelectuales o
pensamientos

Pensamientos de inutilidad,
de muerte, ideaciones
suicidas

Manifestaciones
conductuales

Irritabilidad, huida, estados
de frustración, pérdida de
nivel atencional, inquietud
motora

Estrategias de enfrentamiento.

1. Anticiparse los eventos estresores, predecir próximos eventos estresores.

2. Tener una adecuada planeación de mis actividades.

3. Adaptarse a las nuevas situaciones

4. Hacer pausa activas para oxigenar el organismos.

5. Reactivar actividades de ocio y tiempo libre

Estrategias de afrontamiento.

6. Hacer ejercicios de respiración consciente.
7. Buscar ayuda de compañeros que entienden las temáticas.
8. Dialogar con los docentes de la asignatura que me genera estrés.
9. Cumplir con las responsabilidades de cada asignatura en el tiempo acordado.
10. Potenciar las fortalezas y reconocer las debilidades.

-

- - . Proyectos escuela de padres y salud mental «Toma el control» COLPRES RIONEGRO.