



La educación
es de todos

Mineducación

COMPRENDER EL ESTRÉS

“Estoy muy ocupado, no tengo tiempo
para preocuparme”

Winston Churchill

 **Contacto
Maestro**

Es común escuchar que el estrés no es necesariamente bueno para nuestra salud. La prensa, la televisión, los libros, la gente, la familia, los amigos etc., continuamente nos dicen que el estrés es malo, que podría enfermarnos y que de seguro es un problema de algo mucho más profundo que no hemos solucionado.

La clave con todo lo anterior es que, aunque es cierto de alguna manera, es solo una parte de la historia. Veamos entonces cómo podemos desmitificar el estrés, reconocerlo en nosotros mismos y volverlo un aliado. |



ANTES DE EMPEZAR...

Queremos invitarte a disfrutar el siguiente video que resulta valioso para empezar a visualizar el estrés de una manera muy distinta, pero antes por favor responde mentalmente las siguientes preguntas y después relájate con esta maravillosa charla. |

- 1** *¿Has escuchado que el estrés puede perjudicarte?*
- 2** *¿Te sientes estresado con frecuencia?*
- 3** *¿Sientes que sobrellevas bien una situación de estrés?*
- 4** *¿El estrés te ha causado algún tipo de enfermedad o malestar?*



ENLACE DEL VIDEO **AQUÍ**

UNA PEQUEÑA HISTORIA

El cocodrilo, por su parte, ha pasado varios días reposando y siente que ya es tiempo de comer, sale un poco del agua y para su sorpresa ve que se acerca un jaguar, ha llegado la hora.

Mientras camina cansado y sigiloso, el jaguar nota de inmediato la presencia del cocodrilo en el agua y aunque muere de sed sabe que no es momento de beber, debe huir. El punto es que el cocodrilo también entiende que una oportunidad así no debe desaprovecharse y ataca.

Como ves, no hay malos en la historia, cada uno tiene una postura justificable, pero a los dos los une el instinto de supervivencia y si lo analizamos a profundidad veremos que eso es justamente lo que hace el estrés por nosotros, permitirnos adaptarnos a una situación difícil, permitirnos sobrevivir. |



CUANDO EL **CUERPO HABLA**



Nuestro organismo tiene diversas formas de avisarnos que algo va mal, un dolor de cabeza, un malestar digestivo, los síntomas son variados. Lo cierto del caso es que cuando experimentamos una situación de estrés muchas cosas se activan en nuestro cuerpo, por ejemplo, mecanismos neurobiológicos del sistema simpático que controlan nuestras reacciones al estrés.

Este sistema nos mueve y nos activa frente a cualquier cosa que estemos enfrentando. Por fortuna, no siempre estamos sometidos a su influencia, pues de estarlo, terminaríamos agotados.

Lo cierto con todo esto, es que el cuerpo necesita reponearse y controlarse, hay que darle la oportunidad a la mente y al corazón de sentir calma y de entender que los extremos son innecesarios y perjudiciales.

Todos reaccionamos al estrés de manera distinta y ahí radica la clave del asunto, en que aprendamos a reconocer cuándo nuestro cuerpo y nuestra mente nos está avisando que una situación nos sobrepasa, o cuándo no vale la pena molestarse e irritarse porque en definitiva **NO PODEMOS CONTROLARLO TODO** y esta no es una consigna pequeña, si aprendemos a interiorizarla, aprenderemos a asumir muchas cosas con total tranquilidad, pues a la larga el estrés no solo te afecta a ti, también a este padre de familia que viene preocupado a manifestarte una situación, o a ese docente que tiene problemas en casa. Todos experimentamos una situación de estrés en algún momento del día, y todos estamos luchando por no dejar que nos sobrepase...recuérdalo.

**SÉ
SOLIDARIO
CONTIGO MISMO**



Entiende que no eres el único que se siente abrumado por algo y que no será la última vez que el estrés toque la puerta. El tema es entender que es una visita que podemos aceptar y que no tiene por qué ser un mal invitado. |

BIBLIOGRAFÍA

- Miguel Costa, Zulema Aguado e Itziar Cestona, 2008, el arte de amargarnos la vida, Madrid, España, Instituto de salud pública.
- Kelly McGonigal, 2013, cómo convertir el estrés en tu amigo, conferencia presentada en TEDGlobal 2013.