



FACULTAD DE
PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE TALCA



TALLER PSICOEDUCATIVO;
ESTRÉS.
ESTABLECIMIENTO EDUCACIONAL
IRIS

María José Basualto

Barbara Caceres

Yael Belén Caro

Sonia Garrido

Javiera Zuñiga

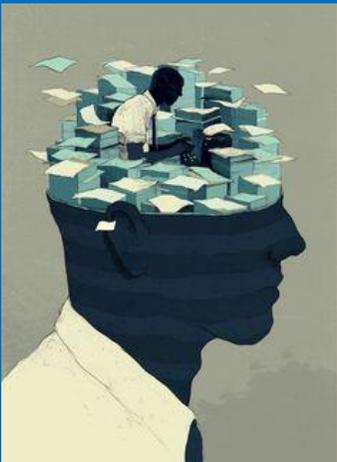
¿Qué es el estrés?

Aguilera (2015) lo considera como un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre una persona y los eventos que ocurren en su ambiente, es uno de los mayores problemas de salud actual.



Avila (2014) lo menciona como un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente

El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa. Muchas veces este mecanismo de defensa de constante tensión obliga a nuestro cuerpo a dar el máximo y que a la larga termina generalmente en forma de algún tipo de enfermedad o problema de salud.



Contexto actual y estrés

En un estudio realizado en China a inicios del 2020, se encontró que:

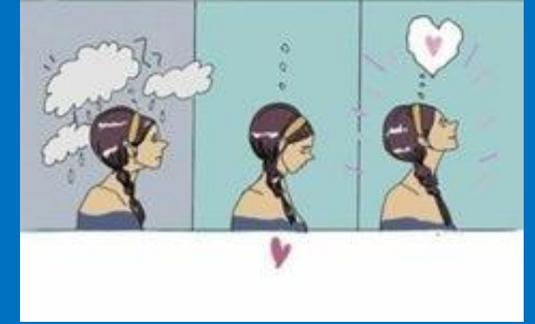
- 16,5% de los participantes mostró síntomas depresivos de moderados a graves.
- 28,8% síntomas de ansiedad de moderados a graves.
- 8,1% informó de niveles de estrés de moderados a graves



La actual pandemia trajo con síg una serie de cambios, como el pasar de una educación presencial a trabajar de forma virtual.

Generando un mayor aislamiento, soledad y en consecuencia, aumento del estrés.

Tipos de estrés



DISTRÉS:

Hace referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado.

EUSTRÉS:

Hace referencia a una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente (es el nivel óptimo de estrés, el cual actúa como una fuerza creativa y motivadora que lleva a las personas a lograr resultados y metas establecidas).

Técnicas para el manejo de estrés

1. Mindfulness
(atención
plena)

2. Relajación
muscular
progresiva
Jacobson

3. Práctica
de tensión-
relajación.



Aprender a relajarse, apartarse por un tiempo de las cosas que le causan estrés y haciendo ejercicio. Sin embargo, si los síntomas son severos, es posible que necesite ayuda médica para poder identificar la raíz de su estrés y la mejor forma de manejarlo (Avila,2014).

Mindfulness

(atención plena)

Mindfulness significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Ha sido definido como un estado inherente de conciencia que implica la atención focalizada, momento a momento, en la propia experiencia, la cual es recogida tanto del mundo interno como del externo



1. Adoptemos una postura cómoda, tumbados de espaldas o sentados. Si optamos por sentarnos, mantengamos la columna recta y dejemos caer los hombros.



2. Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.



3. Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.

4. Mantengámonos concentrados en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.



5. Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que la apartó y devolvámosla al estómago y a la sensación de cómo entra y sale de él.



6. Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra “tarea” será sencillamente la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado.

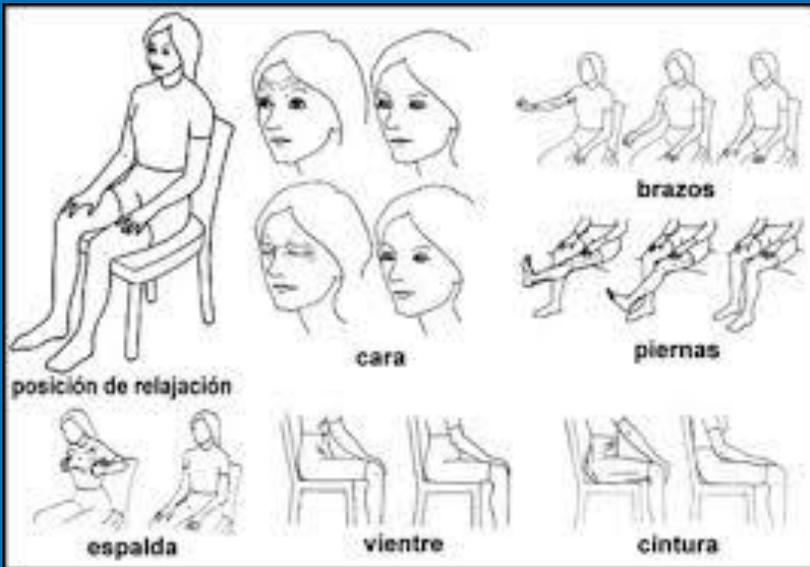


7. Practiquemos este ejercicio durante quince minutos (todos los días y en el momento que más nos convenga. Percatémonos de lo que se siente al pasar un rato todos los días nada más que estando con nuestra respiración y sin tener que hacer nada).



Relajación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica tiene como objetivo enfrentar de forma más óptima situaciones de estrés, siendo así una herramienta de autocontrol que facilita la adaptación en momentos de mucha presión.



A continuación, este video explica cómo llevar a cabo esta práctica.

<https://www.youtube.com/watch?v=f9CnqxwMG40>

Práctica de tensión-relajación.

16 grupos musculares
(Pastor y Sevilla, 2003)

Colócate en una posición cómoda y afloja tu cuerpo mientras respiras hondo y profundo.



1º Grupo: Manos y antebrazos.
Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en manos y antebrazos. Concéntrate en estas sensaciones durante 5-7 segundos. Y ahora suelta y libera la tensión de esa zona y concéntrate en las nuevas sensaciones de distensión durante 20 a 30 segundos. Nota la diferencia entre un estado y el otro.



2º Grupo: Biceps.
Dobla los codos y tensa los biceps durante 5 a 7 segundos. Afloja los biceps y estira los brazos. Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos.



3º Grupo: Triceps.
Estira ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo, y tensa la parte posterior de los brazos, los triceps. Afloja y devuelve los brazos a su posición original. Percibe la diferencia.



4° Grupo: Hombros-- Trapecio.

Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nóta la en los hombros y trapecios. Suelta los hombros.



6° Grupo: CUELLO II.

Empuja con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el respaldo en el que estés apoyado. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Suelta la tensión y aflójate.



8° Grupo: Ojos.

Aprieta fuertemente los ojos arrugando los párpados. Nota la tensión. Suelta la tensión.



5° Grupo: CUELLO I.

Inclina la cabeza hacia delante como si quisiera tocar con la barbilla el pecho. Hazlo lentamente. Nota la tensión en la nuca. Vuelve lentamente a la posición de reposo y percibe la distensión.



7° Grupo: Frente.

Sube la cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta la tensión.



9° Grupo: Labios y Mejillas.

Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Nota la tensión alrededor de la boca y en las mejillas. Suelta la tensión.



10° Grupo: MANDÍBULA.

Ve abriendo muy lentamente la boca hasta llegar al máximo. Mantenla abierta notando la tensión. Ciérrala y percibe la diferencia.



11° Grupo: Pecho-Espalda.

Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omóplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.



12° Grupo: Abdominales I.

Mete el abdomen hacia adentro. Nota la tensión. Suelta la tensión.



13° Grupo: Abdominales II.

Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.



14° Grupo: Muslos.

Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota la tensión y suelta.



15° Grupo: Gemelos.

Apunta los pies hacia la cabeza hasta notar tensión en los gemelos. Suelta.



16° Grupo: Pies.

Lleva los pies hacia abajo intentando hacer una línea recta con las piernas. Tensa los pies y suéltalos.

Observaciones:

- *Practica dos veces al día durante 15 a 20 minutos durante 1 o 2 semanas antes de pasar a la fase de 8 grupos musculares.*
- *Anota los resultados en la Hoja de Registros.*
- *El tiempo de tensión es de unos 5 a 7 segundos mientras que el de relajación es de unos 20 a 30 segundos.*
- *Ten cuidado con los músculos del cuello y de la espalda al tensarlos, no es conveniente que los fuerces en exceso.*

Actividad

A continuación se relatará un caso sobre vivencias que puede experimentar un docente, posteriormente se le pedirá que responda unas preguntas referentes a su propia experiencia frente a situaciones de estrés.

Tras la pandemia por Covid-19, siendo profesor/a de 32 años en un colegio municipal subvencionado de enseñanza básica, me siento constantemente angustiado/a por la inclusión de nuevas plataformas virtuales, lo que hace que el proceso de enseñanza aprendizaje se complique al tener que modificar el cómo presentar el material de clases y el desarrollo de las actividades, para que los estudiantes mantengan una participación activa.

Además de esto, me siento constantemente aislado, al no poder tener una vida social que me permita tener un espacio de ocio y de socialización; el tener que estar presente más tiempo en el hogar, he tenido que dedicar mayor energía para los asuntos familiares, donde la dinámica entre los miembros se ha visto considerablemente alterada, lo que produce un aumento de la irritabilidad por parte de todos, sobretodo en mis hijos, quienes se frustran mayoritariamente por el cambio de modalidad presencial a una modalidad escolar virtual, haciendo frente a sus propias reacciones frente al aislamiento.

En base al caso presentado anteriormente, responda las siguientes preguntas:

- ¿Se ha visto identificado/a con alguna situación expresada en el caso?
- Si la respuesta es sí, ¿cómo se ha sentido tras la situación con la que se identifica?
¿Qué ha hecho en esos casos?
- ¿Qué técnicas de las vistas anteriormente en la presentación cree que podrían utilizarse en esas situaciones?
- ¿Cree que las técnicas de mindfulness, relajación progresiva o las prácticas de tensión-relajación puedan ser útiles para afrontar situaciones difíciles?
- ¿En qué momentos de mayor estrés en su vida utilizaría alguna de estas técnicas?

Referencias:

Águila, A, Belkis, Calcines Castillo, M, Monteagudo de la Guardia, R, & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.

Ávila, Jaqueline. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125.

Cárcamo, M., & Moncada, L. (2010). Un nuevo concepto para la comprensión e intervención en psicología y psicoterapia: mindfulness o atención plena. *Psiquiatría Universitaria*, 6(1), 79-91.

Cedeño, N., Cuenca, M., Mojica, Á. & Portillo, M. (2020). *Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión*. Enfermería Investiga.

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). *Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España*. *Cadernos de Saúde Pública*,

Gallego, Y., Gil, S. & Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento*. Facultad de medicina, Universidad Ces , Medellín.

Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*,

Núñez, D., Viamontes, J., González, T., Ortiz , D. & Cabreras, M. (2014). *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.

Pastor, C. & Sevillá, J. (2003). Tratamiento psicológico de ansiedad. 6th ed. *Valencia: Publicaciones del Centro de Terapia de Conducta*.

Močňořová Procházková, A. & Henzák, P. (2008). *Stres, eustrés a distrés*. *Interní medicína pro praxi*