

ESTRÉS Y TRAUMA





CONCEPTO DE ESTRÉS:

- El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.
- El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.
- En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.
- Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.

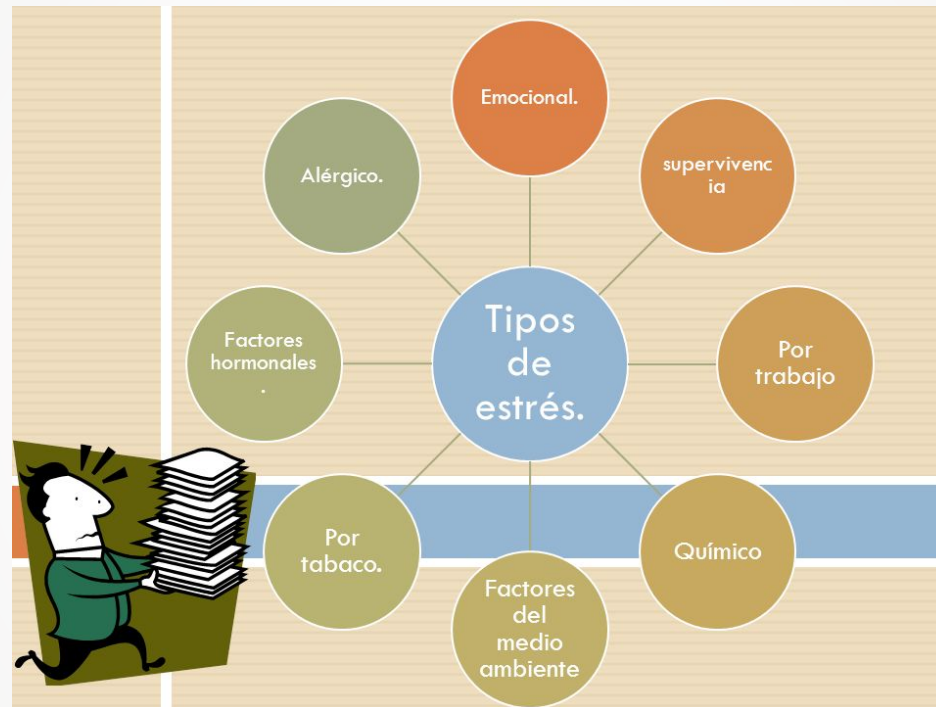


CONCEPTO DE TRAUMA:

- ▶ Choque o impresión emocional muy intensos causados por algún hecho o acontecimiento negativo que afecta en el subconsciente de una persona
- ▶ "no supera el trauma del horrible accidente que sufrieron
"huella duradera que no puede o tarda en superar.
medicina:
- ▶ Trauma por definición es golpe (lesión o daño).

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

- Aparece cuando la persona ha estado expuesta a acontecimiento traumático.





FASES DEL ESTRÉS

- Fase de alarma.
- Fase de resistencia.
- Fase de agotamiento



CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS:

- ▶ Emocionales: ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión.
- ▶ Del Pensamiento: dificultad para concentrarse, pensamientos repetitivos, excesiva autocrítica y olvidos.

Personales: **Inclinación al perfeccionismo.**

- Generar altas expectativas en las intervenciones.
- Baja autoestima.
- Idealización de la ayuda que se presta a las personas vulnerables.
- Minimizar los resultados que se obtienen, aumentando la sensación de impotencia.



FACTORES CAUSALES DE ESTRES

- ▶ Las ocupaciones que tienen los estudiantes como las tareas, trabajos y exámenes, pueden provocar que los mismos se sientan estresados
- ▶ Las malas calificaciones y el mal rendimiento en las clases puede ser una señal de estrés en los estudiantes
- ▶ Las reuniones, entrevistas y salidas con los amigos también son causales de estrés,



EFFECTOS EN LA EDUCACION Y EL APRENDIZAJE

Estos factores causales son eventos que un estudiante realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje sin embargo, cuando empieza a haber una sobrecarga de todos estos sucesos, aparece el estrés, como “la respuesta del cuerpo a toda exigencia o presión”, y lo más importante de esta situación son las consecuencias que dicho fenómeno trae en la vida de los estudiantes y que repercute en distintos ámbitos, ya sea, académico, físico o psicológico



CONCEPTO BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

- ▶ **Salud mental:** es un estado de **bienestar**.
- ▶ La salud **mental** se define como un estado de **bienestar** en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

FACTORES DE RIESGO

Un **factor de riesgo** es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión.

Factores de riesgo

Escolares

- Conducta antisocial temprana
- Fracaso académico
- Escaso compromiso con la escuela
- Consumo de drogas en el entorno escolar
- Actitudes ambivalentes
- Método pedagógico (clase magistral)
- Dificultad en el paso de un ciclo escolar a otro
- Normas y leyes en el centro escolar
- Abandono de la escuela



FACTORES PROTECTORES ESCOLARES

(José Ma. Avilés)

- **Tiempo actividad académica.**
- **Supervisión en espacios vulnerables.**
- **Atención y observación a cambios repentinos en el estado de ánimo.**
- **Actuar en el momento y no dejar pasar.**
- **Comunicación escuela- familia.**



FACTORES PROTECTORES

FACTORES PROTECTORES

- Escolares:
 - Actitud positiva hacia la escuela, participación activa por parte del joven y su familia en actividades escolares.
- Comunitarios:
 - Participación de la comunidad en la vida del joven, disponibilidad de programas comunitarios y poca accesibilidad a sustancias.





Procedimiento para facilitar el bienestar mental y emocional

- ▶ Ejercicios de relajación (respiración)
- ▶ Terapias creativas: Arte terapia, Ludo terapia, Juegos de meza
- ▶ Modificación de conducta
- ▶ Terapia cognitiva conductual



CONCLUSION

- ▶ La solución más efectiva para un problema de ansiedad o estrés es encontrar y abordar su causa, aunque infortunadamente esto no siempre es posible. El primer paso consiste en hacer un inventario de los factores que se piensa que podría estar ocasionando el "exceso de estrés":

No olvides que si te enganchas pierdes la objetividad y no puedes atender de la mejor manera las situaciones de crisis que se puedan presentar.

