

EQ in your PJs

Aprendizaje Emocional Social (SEL) en línea con R. Keeth Matheny

CONTROLAR EL ESTRÉS ANTES DE QUE TE CONTROLE A TI Parte 1: Estrés — Causa y Efectos

¿Qué es el estrés?

Todos hemos experimentado estrés. Sabemos lo que puede hacerle a nuestro estado de ánimo, y cómo se siente en nuestros cuerpos.

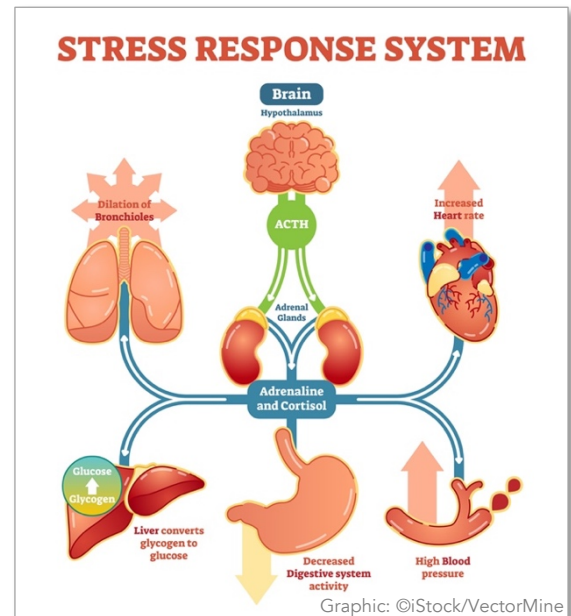
Pero, ¿qué es exactamente el estrés? Entender qué es el estrés —y cómo afecta tanto a nuestra mente como a nuestra fisiología— es el primer paso para aprender a dirigirla o reducirla.

En el sentido más general, el estrés es una sensación de tensión, presión o ansiedad que se produce como resultado de experiencias particulares. Tales experiencias se llaman factores de estrés y pueden ser externas (un juego de baloncesto importante, una gran prueba) o internas (percepciones negativas sobre uno mismo o una interacción).

Cuando experimentas algo que percibes como un factor **estresante**, tu cuerpo desencadena una serie de reacciones físicas llamadas respuesta al estrés. Primero el hipotálamo (una parte del cerebro) instruye a las glándulas suprarrenales para aumentar la producción de hormonas y liberar adrenalina y cortisol en el torrente sanguíneo. La adrenalina y el cortisol aumentan la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y el metabolismo. Los vasos sanguíneos se dilatan —o se ensanchan— para administrar más sangre a los músculos, y las pupilas se dilatan para afilar la visión. El hígado libera glucosa, que proporciona una sacudida de energía, y sudas para refrescarte. Todos estos cambios te ayudan a prepararte para enfrentar el estrés con enfoque, fuerza, resistencia, velocidad y estado de alerta.

¿El estrés es bueno, malo o ambos?

Cuando hablamos o pensamos en el estrés, a menudo lo desechamos como negativo. Pero el estrés puede ser bueno y malo.



En pequeñas dosis la **reacción al estrés** nos permite abordar los desafíos con rapidez y destreza. En grandes dosis, puede tener el efecto contrario, y crónico, estrés continuo puede causar problemas de salud importantes. La clave es identificar cuándo el estrés nos está ayudando y cuándo nos está lastimando.

En situaciones de emergencia, la reacción al estrés le ayudará a reaccionar de forma rápida y eficaz. Por ejemplo, una madre leóna puede necesitar la reacción de luchar para defender a sus cachorros o la necesidad de escapar para ayudarlos a estar a salvo. Esta es la razón por la que la reacción también se conoce como "**reacción de luchar o escapar**". La reacción al estrés también es útil en situaciones menos terribles que todavía requieren audacia y estado de alerta, como dar un gran discurso o cometer un tiro con falta para ganar el juego. Estas pequeñas dosis de estrés son saludables y le ayudarán a emprender desafíos. Y, lo que es más importante, su sistema nervioso se recuperará rápidamente y volverá a su estado normal de reposo.

EQ in your PJs

Aprendizaje Emocional Social (SEL) en línea con R. Keeth Matheny

CONTROLAR EL ESTRÉS ANTES DE QUE TE CONTROLE A TI Parte 1: Estrés — Causa y Efectos cont.

¿Cómo te afecta el estrés personalmente?

¿Qué añade estrés a tu vida? Haz una lista de al menos cinco cosas de las que te estresas o te preocupas:

BÚSQUEDA DE PALABRAS: El estrés activa la reacción del cuerpo. Encuentra diez términos relacionados con la "reacción al estrés". (*La palabras puede ser diagonal y/o hacia atrás.) Para PDF grabables, ingrese la fila # aquí:

ADRENALINE. _____
BRAIN _____
CORTISOL _____
GLUCOSE _____
HEART _____
HORMONES _____
HYPOTHALAMUS. _____
LIVER _____
LUNGS _____
PUPILS _____

(Si está utilizando un PDF grabable, escriba el número de fila de la primera letra).

1	Q	X	R	U	Q	D	L	B	F	L	Q	K	I	E	R
2	U	S	T	A	V	P	H	R	V	H	S	Q	F	F	D
3	A	Y	N	A	F	J	M	A	S	R	R	W	Y	C	H
4	R	S	T	E	Q	B	V	I	S	L	Z	I	C	T	U
5	G	L	U	C	O	S	E	N	O	M	R	O	H	P	N
6	C	I	B	D	G	F	N	S	A	K	E	W	C	G	G
7	B	P	R	Q	F	H	I	D	Z	B	V	B	X	S	Z
8	C	U	M	T	U	T	L	L	C	X	I	W	Q	H	Z
9	W	P	I	U	R	U	A	I	N	J	L	T	H	M	G
10	Z	C	L	O	N	A	N	E	X	P	Q	W	J	V	L
11	K	F	C	G	C	K	E	K	T	G	O	G	Q	H	O
12	B	X	S	Y	U	F	R	H	F	U	Z	T	R	O	O
13	P	L	O	D	J	V	D	N	D	C	T	N	T	M	G
14	H	Y	P	O	T	H	A	L	A	M	U	S	K	E	F
15	H	C	C	Q	T	O	G	S	A	R	P	A	H	N	I

¿Qué aprendiste? Desde el video y el artículo "EQ in your PJs", resume cómo nuestros cuerpos responden al estrés. Enumere al menos tres datos interesantes:

- ✓
- ✓
- ✓

¿Qué término utilizó el Sr. Matheny para describir una reacción emocional que era importante en tiempos prehistóricos, pero que puede ser menos útil en el mundo moderno de hoy en día?

¿Qué te parece? ¿Cómo es útil la reacción al estrés y cómo podría ser hiriente?

¿Qué es lo que sabes? Comparta con un miembro de la familia lo que aprendió sobre el estrés hoy. Luego pregunte: "¿Qué aprendiste sobre el estrés que no sabías antes?" Anote su(s) respuesta(s):

PASSWORD to EQ in your PJs Video 2: ¿Qué libera el hígado durante una reacción de estrés? _____

[todas las letras pequeñas, sin mayúsculas]