

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 2: Percepción del Estrés

¿Cómo afectan los pensamientos los niveles de estrés?

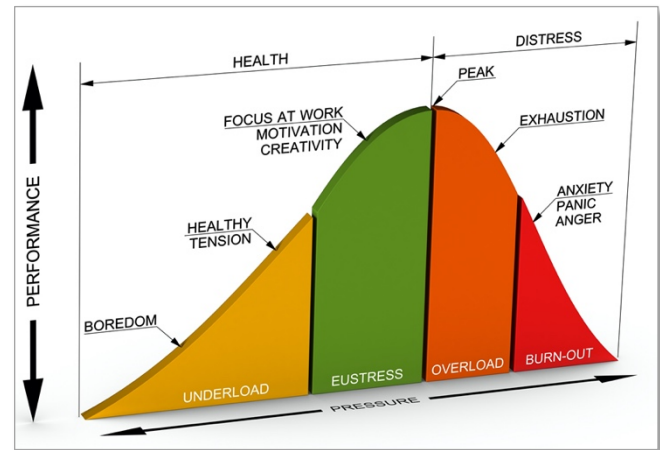
Nuestras creencias o "mentalidades" pueden afectar en gran medida nuestro comportamiento y experiencias de la vida. Por ejemplo, la creencia de que podemos aprender y "crecer más inteligentes" a través del esfuerzo aumenta nuestra motivación para aprender y nuestro logro académico. De manera similar, nuestras creencias sobre el estrés pueden afectar la forma en que nuestro cuerpo responde al estrés, y en última instancia a lo saludables que somos— e incluso a nuestro rendimiento académico.

Una mentalidad positiva sobre el estrés nos ayuda a entender que puede ser estimulante y beneficiarnos. El estrés nos ayuda a centrar nuestra atención en las cosas que queremos lograr o perseguir y nos motiva a trabajar hacia nuestras metas. El buen estrés se llama a menudo "**Eustress**". Es posible que lo experimentes jugando un deporte, trabajando en una fecha límite, estableciendo un desafío o un objetivo que te importe, o probando algo nuevo por primera vez.

Sin cierta tensión no podríamos lograr nuestro potencial en lo que podemos hacer y lograr. Y sin estrés, la vida puede parecer aburrida y poco emocionante— incluso deprimente. A algunas personas les gusta el estrés que provocan las aventuras. Los amantes de la aventura a menudo dicen que es cuando se sienten "más vivos".

Los estudios muestran que Eustress tiene muchos beneficios. Puede

- Ser un motivador
- Mejorar el aprendizaje
- Aumentar la función cerebral
- Ser bueno para los órganos internos
- Hacernos sudar, cual limpia nuestros poros de la piel



Graphic: ©iStock/Olivier Le Moal

El estrés malo se llama "**Distress**". Esto suele ser un estrés continuo que se acumula con el tiempo. Puede incluir el estrés de sentirse inseguro y no tener una sensación de control sobre lo que sucede en nuestra vida. No tenemos la oportunidad de recuperarnos cuando nuestra mente y cuerpo están en un estado de amenaza constantemente. Sin embargo, la forma en que nuestra mente piensa sobre el estrés afecta la cantidad de angustia que experimentamos.



Al entender que Eustress puede construir cerebros más fuertes y perspectivas más optimistas, podemos aprender a buscar la ayuda que necesitamos y manejar

nuestro nivel de estrés para hacer que el estrés funcione para nosotros, en lugar de contra nosotros.

✓ **Recurso Recomendado:** Video disponible en YouTube Dr. Kelly McGonigal's TedTalk: How to Make Stress Your Friend

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 2: Percepción del Estrés, cont.

EQ in your PJs Video Review:

En el video "EQ in your PJs", parte 2, el Sr. Matheny describe cómo nuestros pensamientos sobre una situación pueden influir en nuestras emociones, nuestras acciones y el resultado.

PENSAMIENTOS: ¿Cuáles son sus pensamientos predominantes sobre el Coronavirus y los métodos de precaución (por ejemplo, cuarentena, cierres de escuelas)?



EMOCIONES: ¿Qué emociones describen mejor cómo te sientes por el Coronavirus? Círculo de los cinco preferidos:

aislamiento	diversión	felicidad	melancolía	placer
ansiedad	dolor	inseguridad	miedo	preocuparse
arrepentimiento	emoción	ira	molestia	satisfacción
cuidar	envidia	irritación	optimismo	soledad
decepción	esperanza	lástima	pánico	tristeza

PERCEPCION: Para obtener perspectiva sobre nuestra capacidad de influir en nuestras emociones, es mejor decir:

Me siento _____ acerca del Coronavirus.

En lugar de:

El Coronavirus me hace sentir _____.

La primera declaración le das más de un sentido de poder sobre sus emociones (en lugar de impotencia). Esta dinámica se llama "**locus emocional decontrol**". Al cambiar su perspectiva sobre la situación, está mejor posicionado para entender, aceptar, administrar y potencialmente reenmarcar sus emociones.

Para ayudar con un cambio de percepción, enumere al menos ocho cosas buenas que han sucedido o podrían suceder durante el tiempo de cuarentena (por ejemplo, sueño adicional, tiempo con la familia):

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

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 2: Percepción del estrés, cont.**

¿Cómo te afecta el estrés personalmente?

Refiérase al artículo "Percepción del estrés" (pág. 3) y aplíquelo a la vida cotidiana. En promedio, ¿experimenta "sin estrés", "eustress" o "distress" en las siguientes áreas? Clasifícalos a continuación.

- Tareas escolares de matemáticas
- Tareas escolares en inglés
- Estudios sociales en las tareas escolares
- Tareas escolares de ciencias
- Con amigos
- Con la familia
- En el trabajo (si corresponde)
- En deportes
- Dar una presentación
- Tomar un examen
- Brote de Coronavirus
- Añadir uno: _____

SIN ESTRÉS	EUSTRESS	DISTRESS

¿Qué te parece? ¿Cómo están sus pensamientos influyendo en su nivel de estrés? Elija dos de los elementos que colocaste en la columna "DISTRESS". ¿Qué es un pensamiento negativo que podrías tener sobre ese tema? ¿Qué es un pensamiento alternativo que te ayudaría a entrar en la zona de Eustress?

Pensamiento negativo que causa **DISTRESS**:

1) **Ejemplo:** "Voy a fallar el examen de matemáticas esta semana."

2)

3)

Pensamiento alternativo para promover **EUSTRESS**:

→ **Ejemplo:** "Voy a probar Khan Academy para averiguar cómo hacer estos problemas matemáticos".

→

→

¿Qué aprendiste? Desde el video y el artículo "EQ in your PJs, Part 2", resume cómo puedes tener más dominio sobre tus emociones. Enumere al menos tres datos interesantes:

✓

✓

✓

PASSWORD to EQ in your PJs Video 3: ¿Cómo se llama a menudo "buen estrés"? _ _ _ _ _

[todas las letras pequeñas, sin mayúsculas]