Estrategias para afrontar el estrés

escrito por Sergio Miralles | 29 de febrero de 2024



En varios artículos hemos hablado de los tipos de estrés y sus efectos. Hoy analizamos una guía de la *American Psychological Association* (APA) que nos habla de **cómo afrontar el estrés**.

El estrés es algo normal en nuestra vida. Es un mecanismo de defensa y supervivencia necesario, positivo en determinados casos. Estas son algunas de las **estrategias para manejar el estrés** que nos deja la publicación:

- Intenta **eliminar el factor estresante**: a veces la situación que nos causa el estrés es inevitable, pero podemos intentar reducir el sentimiento de estrés hacia la situación. Podemos evaluar si es posible cambiar la situación, reducir o repartir responsabilidades, buscar ayuda, relajar nuestras exigencias, etc.
- Cultiva el **apoyo social**: el apoyo social fomenta la resiliencia, necesaria para afrontar el estrés. Algunas personas familiares y amistades pueden ser muy buenas escuchando, empatizando; otras pueden servir de ayuda directa. Ofrecer apoyo a los demás también genera sentimientos y sensaciones positivas y reduce la negatividad. Intenta que esas relaciones de dar y recibir apoyo sean equilibradas y recíprocas.

- Busca una **buena alimentación**: el estrés puntual puede reducir el apetito, pero el estrés crónico puede conducir a ansiedad por alimentos altos en azúcar. El alto nivel de cortisol que produce el estrés, combinado con una alta ingesta de azúcares, provoca cúmulos de grasa en nuestros órganos internos. Las investigaciones recomiendan la ingesta variada de verduras y frutas diarias.
- **Cuida tu sueño**: Conviene tener una rutina consistente a la hora de dormir que nos ayude a tener sueño de calidad. Por supuesto, evitemos sustancias como la cafeína a partir de la mitad de la tarde y apaguemos las pantallas en esa rutina para la hora de dormir.
- **Mantente físicamente activo**: La actividad física durante el día ayuda a un sueño de calidad y a eliminar estrés.
- **Mantén tus actividades favoritas:** Ante momentos difíciles o tiempos estresantes, suele ocurrir que lo primero que abandonamos son nuestras actividades placenteras y de ocio. Esto puede ser contraproducente; debemos buscar momentos en los que disfrutemos de esas actividades que nos agraden.
- **Replantea tus pensamientos:** Nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y sentimientos, lo cual repercute en nuestra actitud y comportamiento. Podemos redirigir nuestros pensamientos, evitar ponernos en el peor de los casos sobre los temas que nos provocan el estrés y ocupar nuestra mente en otros temas.
- **Busca ayuda:** Si las estrategias que utilizas a solas no funcionan, busca ayuda especializada, como de un psicólogo o una psicóloga.

¿Qué conclusiones podemos extraer de esta guía para

nuestras aulas?

El estrés crónico daña a nivel físico y mental, generando dificultad de concentración y deteriorando el rendimiento cognitivo; influyendo en los resultados académicos. Por ello me gustaría hacer énfasis en la especial importancia que tienen algunos de estos puntos anteriores de la guía para los centros educativos:

1. El **apoyo social** es un aspecto que en nuestras aulas podemos y debemos trabajar diariamente. No son casuales los resultados positivos que se tienen al trabajar la amistad, al practicar la solidaridad y el apoyo en el día a día. Esto se traduce en niños y niñas más competentes ante posibles situaciones de estrés. Debemos generar mucho diálogo en el que se potencie la empatía, se formulen muchas y constantes preguntas; por ejemplo: "¿cómo se puede sentir el compañero o la compañera?", "¿qué crees que necesitarías tú en su lugar?", "¿cómo podemos ayudar?", "¿a quién y cómo podemos preguntar esto?" Además, estos diálogos deben estar cargados con un lenguaje de deseo, ese lenguaje que da atractivo a las actitudes solidarias y pone el foco en las personas cuando actúan de esta forma.
2. Cierto tipo de estrés, como nos dice la guía, es positivo y puede presentar una buena **ocasión de afrontar un reto y causar satisfacción**. Un ejemplo sencillo es el estrés que supone para un niño o niña hablar o exponer un tema ante la clase. Es importante, pues, ofrecer al alumnado altas expectativas, retos y actividades complejas que le supongan ese nivel de estrés. Con apoyo y ayuda, las niñas y niños obtendrán una mejora y buen autoconcepto al enfrentarse satisfactoriamente a estas tareas de alta exigencia, superándose

progresivamente y aprendiendo a dominar estas situaciones.

3. Respecto al punto de **replantear nuestros pensamientos**, las investigaciones señalan que podemos cambiar nuestros pensamientos y la manera en que recordamos las cosas. Mediante el diálogo e interacciones apropiadas podemos fomentar en las aulas un pensamiento y actitudes más positivas ante cualquier problema. Podemos dialogar los problemas siempre con un lenguaje positivo, proponiendo alternativas a los problemas y compartiendo puntos de vista. Cuanto más se hable en clase de una forma optimista y se expongan puntos de vista que ofrezcan soluciones, más calará en la infancia esa actitud y manera de pensar ante cualquier problema. Esto ayudará a que crezca en ellos y ellas una percepción más optimista y menos estresante ante las dificultades.
4. Es preciso fomentar la **búsqueda de ayuda**. Si en clase creamos ese espacio seguro, de apoyo y diálogo, el alumnado se acostumbrará a confiar y buscar ayuda cuando lo precise. Podemos dialogar y practicar con ellos y ellas estrategias como ya hemos nombrado.

Nuestras aulas deben ser entornos donde prevalezcan el diálogo igualitario y el apoyo mutuo, donde fomentemos actitudes y relaciones igualitarias; donde se ofrezca apoyo y promovamos la amistad. Debemos garantizar esa seguridad a la que la infancia tiene derecho; que sepan que no están solos. Está en nuestras manos trabajar para que ganen resiliencia ante las adversidades con nuestra ayuda, la de sus compañeros y compañeras y personas de la comunidad.

[Imagen: Freepik]