MANEJO DEL ESTRÉS

PONENTE:

César Fernando Álvarez Vallejo
psicólogo de Bienstar al Aprendiz

BASES NEUROLÓGICAS DEL ESTRÉS

El estrés tiene bases neurobiológicas bastante interesantes.

En términos generales, cuando experimentamos estrés, nuestro cerebro desencadena una serie de respuestas tanto hormonales como neuronales para manejar la situación percibida como amenazante o desafiante.



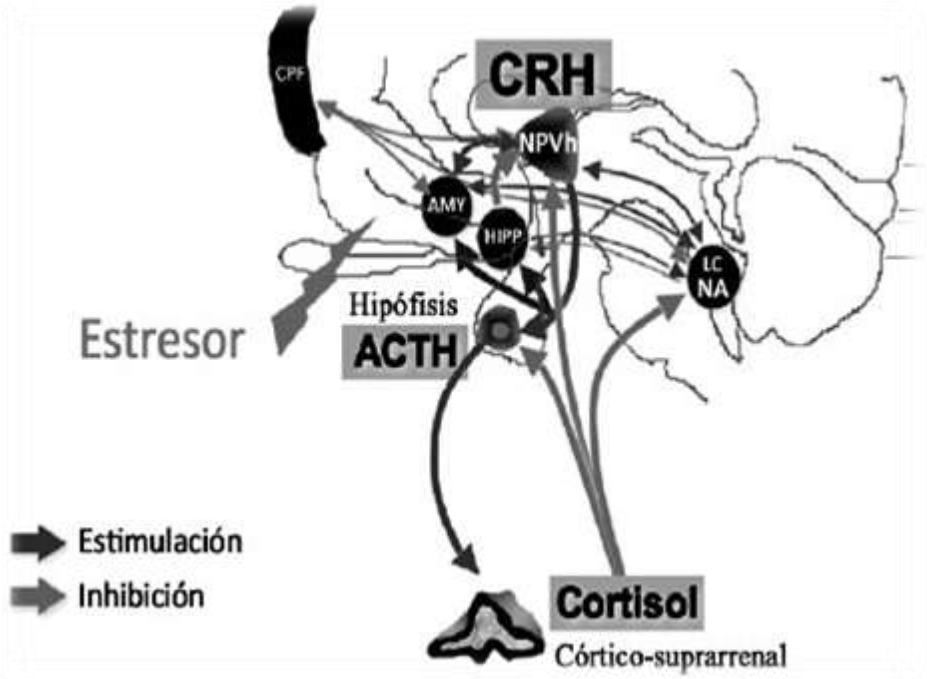
•**AMÍGDALA**: Detecta estímulos amenazantes y activa la respuesta de estrés.

•**HIPOTÁLAMO**: Actúa como centro de control, liberando CRH. (hormona liberadora de corticotropina).

•**GLÁNDULA PITUITARIA**: Libera ACTHACTH (hormona adrenocorticotrópica) en respuesta al CRH.

•**GLÁNDULAS SUPRARRENALES**: Liberan cortisol y adrenalina, cruciales para la respuesta al estrés.

•**SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO**: Se divide en simpático (respuesta de lucha o huida) y parasimpático (relajación después del estrés).



En conjunto, estas respuestas neurobiológicas permiten que el cuerpo se adapte y responda al estrés de manera eficiente.

Sin embargo, el estrés crónico o prolongado puede tener efectos negativos en la salud física y mental a largo plazo.



¿QUÉ PUEDES EXPERIMENTAR AL SENTIR ESTRÉS?

A NIVEL FÍSICO:

- Aceleración del ritmo cardíaco
- Tensión muscular
- Sudoración
- Respiración rápida o entrecortada
- Sensación de cansancio o agotamiento





A NIVEL EMOCIONAL:

- Ansiedad o nerviosismo
- Irritabilidad o cambios de humor
- Sensación de estar abrumado o sin control
- Dificultad para relajarse

A NIVEL COGNITIVO:

- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos repetitivos o preocupaciones constantes
- Sensación de estar “atascado” mentalmente

El estrés en dosis bajas puede ser beneficioso, como antes de una presentación importante. Sin embargo, el estrés constante y excesivo es perjudicial para la salud física y mental.



Aunque el estrés es inevitable, ya que es una respuesta natural del cuerpo, se puede aprender a reducirlo, manejarlo y prevenirlo para evitar impactos negativos en la salud.



Estrategias para manejar y prevenir el estrés

CAMBIO DE PERSPECTIVA

- Identifica qué cosas están bajo tu control y cuáles no.
- Aprende a aceptar la incertidumbre y a adaptarte a los cambios.

HÁBITOS SALUDABLES

- **Ejercicio físico:** Libera endorfinas y reduce la tensión.
- **Alimentación balanceada:** Evitar el exceso de cafeína, azúcar y alcohol.
- **Descanso adecuado:** Dormir bien ayuda a reducir la reactividad al estrés.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MINDFULNESS

- **Respiración profunda y meditación:** Ayudan a calmar el sistema nervioso.
- **Yoga o estiramientos:** Reducen la tensión muscular.
- **Escuchar música, leer o hacer actividades placenteras.**

ORGANIZACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO

- Planificar tareas para evitar la acumulación de pendientes.
- Establecer prioridades y aprender a decir “no” cuando sea necesario.
- No dejes todo para última hora, así evitarás la presión de los plazos.

APOYO SOCIAL Y EMOCIONAL

- Hablar con amigos, familia o un profesional puede ayudar a liberar tensiones.
- Participar en actividades recreativas y sociales para desconectar de preocupaciones.



CUIDA TU CUERPO

- **Duerme bien:** Un descanso adecuado mejora la concentración y la memoria.
- **Aliméntate bien:** Evita el exceso de cafeína y come alimentos que te den energía.
- **Haz ejercicio:** Puede ser caminar, estiramientos o algún deporte, lo que te ayude a liberar tensiones.

USA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Practica la respiración profunda o meditación cuando te sientas abrumado.
- Escucha música relajante o haz pausas activas cuando estudies por mucho tiempo.



EVITA DISTRACCIONES Y MEJORA TU CONCENTRACIÓN

- Encuentra un espacio tranquilo para estudiar.
- Usa la técnica **Pomodoro**: estudia 25 minutos y descansa 5.
- Apaga notificaciones o pon tu celular en “modo no molestar” cuando necesites enfocarte.



HABLA CON ALGUIEN SI TE SIENTES ABRUMADO

No tengas miedo de pedir ayuda a tus profesores o compañeros.

Hablar con amigos, familia o incluso un orientador del SENA puede ayudarte a liberar el estrés.

Lo importante es encontrar lo que mejor funcione para ti y hacerlo parte de tu rutina.





El objetivo no es eliminar el estrés, sino **aprender a responder de manera saludable** para que no se vuelva crónico ni abrumador.



Como estudiante del SENA, es normal sentir estrés por las clases, los trabajos y las evaluaciones. Lo importante es manejarlo bien para que no afecte tu rendimiento ni tu bienestar.

¡GRACIAS!