

SALUD EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN JÓVENES Y ADULTOS



Autor: Jocelyn Cisneros
Gomez



INTRODUCCIÓN



- El presente trabajo tiene como objetivo principal, informar y orientar a los docentes sobre la importancia de la salud emocional en la comunidad estudiantil, así como la prevención de padecimientos como el estrés y el impacto que tienen dichos aspectos en el funcionamiento cotidiano del ser humano, dicho trabajo aborda temas como: que es la salud emocional, que es el estrés, salud emocional y estrés en jóvenes y adultos, además de actividades y estrategias para la prevención del estrés y una buena salud emocional.
- Como docentes debemos aplicar estrategias enfocadas al cuidado de la salud emocional de tal forma que ayuden y beneficien a la comunidad estudiantil a tener un mejor equilibrio en su vida cotidiana, de esta forma su estabilidad emocional y el desempeño en varias áreas de su vida se verán beneficiadas, entre ellas su desempeño académico.
- Es de suma importancia conocer y abordar mas sobre estos temas, tomando en cuenta la nueva forma de enseñanza debido a la actual situación sanitaria por COVID-19.

CONCEPTOS

- ✓ **Salud Emocional:** La salud emocional es un estado de bienestar físico y psicológico, que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que una persona se desenvuelve, esta se divide por dos componentes: los personales los cuales tienen que ver con la comprensión y el control de uno mismo (el auto concepto, el auto control, la autoestima, la automotivación, la localización del control, tolerancia a la frustración y sistema de atribuciones y los relacionales, los cuales implican relacionarse con otras personas y son un recurso para establecer relaciones eficaces que permitan un vinculo, empatía, asertividad y habilidades sociales (Sonsoles Perpiñán, 2017).

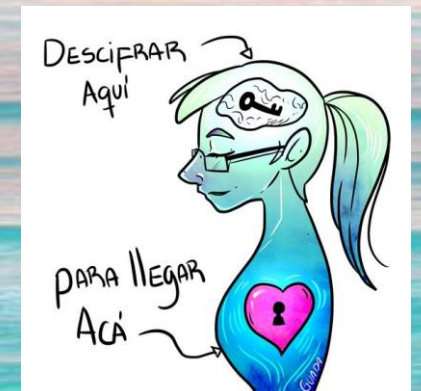


- ✓ **Estrés:** El término estrés se encuentra en el vocablo distres, que significa en inglés antiguo “**pena o aflicción**”; Se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, es imprescindible para la supervivencia de la persona; éste no es considerado una emoción en sí mismo, sino que es el agente generador de las emociones, es una relación entre persona y ambiente, en la que el sujeto percibe en que medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Lazarus y Folkman, 1984).



SALUD EMOCIONAL EN JÓVENES Y ADULTOS

- ✓ La salud emocional en jóvenes es esencial en el desarrollo de las capacidades de relación, de la inteligencia así como de la condición ética (Asensio; Acarín y Romero, 2006).
- ✓ Actualmente la carencia de una mente emocional resulta peligroso, tal como queda expuesto en una de las grandes aportaciones de la Neurobiología: “Nada ha de producirnos mayor inquietud, nada resulta más peligroso para nuestras propias vidas y las ajenas que una racionalidad desprovista de sentimientos, de empatía, de compasión. Porque sin la orientación de esos sentimientos, que supone un compartir de inmediato el escenario mental de los demás, tanto los planos cognitivos como los relacionales pueden perturbarse seriamente y dar paso a una razón cegada en sus propios argumentos, insensible a las solicitudes de los demás, endiosada en su peligrosa ignorancia” (Asensio; Acarín y Romero, 2006: 45).



- Según Vasiliki y Louise (2008). La salud emocional en adultos o en la vejez también es de gran importancia ya que ambos grupos muestran dificultad en el reconocimiento de emociones de signos negativos como la tristeza o el miedo, esto indica que las personas adultas tienden a experimentar mas emociones negativas las cuales son difíciles de identificar y regular, es necesario trabajar la conexión que existe entre pensamiento y emoción, de esta manera desarrollan mecanismo que permiten regular dichas emociones.

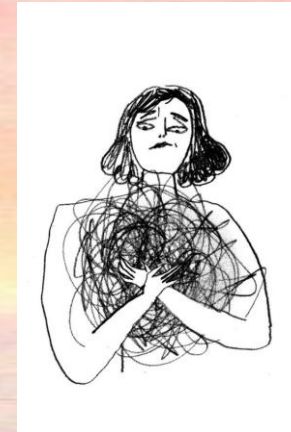


- El desarrollo emocional es un complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo a los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se presentan en la vida cotidiana. Todo esto tiene la finalidad aumentar el bienestar personal y social del individuo (Basquerra, 2000).

- Debido a la actual situación de contingencia sanitaria por covid-19, la comunidad educativa y estudiantil se ha visto en la necesidad de reestructurar el método de enseñanza y aprendizajes, obligando a docentes y alumnos adaptarse a trabajar desde la distancia, esto aunado con el confinamiento obligatorio puede generar estrés e inestabilidad emocional en los individuos, impactando de forma negativa en su bienestar físico y psicológico, es por esto que es de suma importancia implementar estrategias y actividades que ayuden a mejorar la calidad de vida no solo de los estudiantes sino también de los docentes, es por ello que a continuación de muestran una serie de actividades y estrategias que pueden ayudar a mejorar esta problemática.

¿Cómo combatir el estrés?

- Toda persona a padecido de estrés en mayor o menor medida, ya que es un proceso que se genera a partir de cualquier situación o pensamiento que genere tensión, frustración o nerviosismo, sin importar la edad el estrés puede presentarse en cualquier momento de la vida, bajas dosis de estrés son buenas ya que nos permiten permanecer alertas, pero cuando este dura mucho tiempo puede causar daños serios a la salud.



ACTIVIDADES PARA EL ESTRÉS

Formar una rutina: Establecer horarios y ordenar por prioridad tus actividades del día



Meditar: La meditación es de gran ayuda para la paz mental



Hacer ejercicio: Mantenerse activo es de gran ayuda, actualmente en internet hay muchas rutinas que puedes hacer desde casa



Jardinería: El cuidado de plantas o un pequeño jardín puede ayudar a mejorar tu estado de animo



Escuchar música: escuchar tu música favorita puede ser una muy buena opción



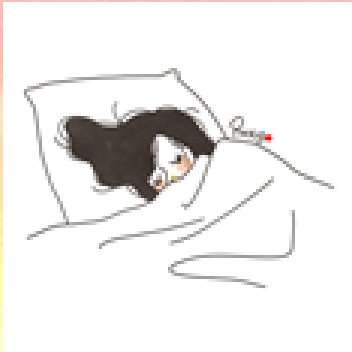
Lectura: Leer tus libros favoritos es una gran forma de relajarte



Ver películas o series: mirar tus series favoritas te ayudara

ACTIVIDADES PARA EL ESTRÉS

Dormir: Dormir temprano, y las horas adecuadas mejora mucho tu estado físico y mental



Buena alimentación: comer a tus horas, comida nutritiva y saludable ayuda mucho a tu estado físico y mental



Tomar el sol: Salir a tomar el sol por la ventana, terraza o caminar si es posible recarga de energía tu cuerpo y ayuda a tu estado de animo



Jugar juegos de mesa: Los juegos de mesa permiten tu agilidad mental y además te permiten Pasar un buen rato de distracción



Salud espiritual: la reflexión o tus creencias religiosas también pueden ayudarte a dar paz mental



Gimnasia cerebral: ejercitar el cerebro es de suma importancia



Bailar: El baile es una actividad que permite estar activo y mejora el estado de animo



SALUD EMOCIONAL



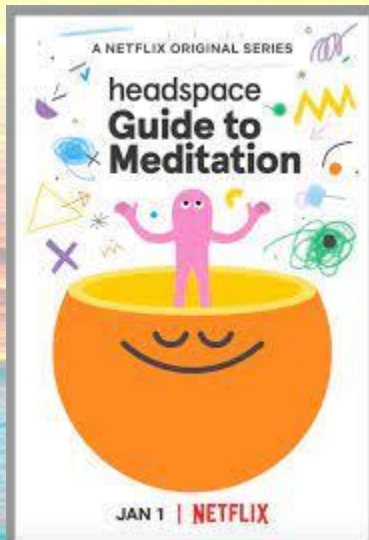
Para lograr un equilibrio en tu salud emocional es necesario:

- **Reconocer tus emociones y no negarlas:** cuando reprimes tus emociones no hay un desahogo, lo cual causa una mayor frustración en el individuo, es necesario expresar tus emociones tanto positivas como negativas (llorar, reír, enojarte es parte de aceptar y reconocer tus emociones).
- **Si reconoces tus emociones esto te permite:** manejarlas y canalizarlas de la mejor forma posible.
- **Escribir sobre tus emociones:** puede ser de gran ayuda para canalizarlas y reconocerlas.
- **Mantener contacto con amigos y familiares:** ya sea por medio de llamada telefónica, redes sociales etc., te permite no estar aislado y socializar con otras personas, permitiendo así entablar vínculos afectivos.
- **Trabajar con:** tu auto estima, auto conocimiento y auto valoración te permitirá un equilibrio en tu salud emocional.
- **Debes de:** pensar en ti y cuidar de ti primero, para poder pensar y cuidar de los demás.
- **Evita:** pensar en los problemas obsesivamente.

DOCUMENTALES

Estos son algunos documentales que hablan acerca de la salud mental y emocional, la importancia de tener una salud emocional y como combatir el estrés:

- ❖ **Guía Headspace para la meditación:** Documental que explora los beneficios de la meditación e incluye técnicas y sesiones guiadas para comenzar a practicarla (Año 2021, plataforma netflix).
- ❖ **Del estrés a la felicidad:** Un estresado cineasta parte de viaje acompañado de dos monjes, un documental que aborda temas sobre la meditación y la filosofía del budismo (Año 2020, plataforma netflix)



LÍNEAS DE AYUDA PSICOLÓGICA

1. Línea UNAM: 55 52 59 81 21
56 22 22 28 8
- 2.- SAPTEL Servicio de Apoyo Psicológico: 55 52 59 81 21
- 3.- Medicina a Distancia de la SEDESA: 51 32 09 09
- 4.- Locatel/ Línea de Mujeres: 55 56 58 11 11
- 5.- Atención PGR: 01 800 00 85 400
- 6.- Línea Ciudadana: 072
- 7.- Centro de Integración Juvenil: 55 52 12 12 12
WhatsApp: 55 45 55 12 12



CONCLUSIONES

- ❑ La salud emocional es de suma importancia para el ser humano, sin importar la edad o el sexo, el equilibrio en la salud emocional permite al ser humano adaptarse a las circunstancias que se le presentan en su vida cotidiana, la salud emocional permite la auto regulación de las emociones, la autovaloración y el autoconocimiento del individuo además de permitir un buen desarrollo social del individuo con su entorno, le permite ser empático y lograr establecer vínculos afectivos significativos con sus iguales, el estrés es un proceso por el cual cualquier persona a pasado, este se desarrolla a raíz de un suceso o pensamiento estresante del sujeto, es necesario regular los niveles de estrés ya que este tiene un impacto en la salud física y psicológica de las personas.
- ❑ Este trabajo pretende informar y orientar sobre la importancia de la salud emocional y los efectos del estrés, como docentes podemos aplicar dichas recomendaciones a nuestra comunidad estudiantil o a nosotros mismos, ya que actualmente es de gran importancia cuidar nuestro bienestar emocional y físico, esto tendrá un efecto positivo en las demás áreas de nuestra vida.

Cada célula
de tu cuerpo
reacciona a todo lo
que dice tu mente.

La negatividad es
una de las razones
que más debilitan
al sistema
inmunológico.

SI LA MENTE ESTA
OCUPADA CON
PENSAMIENTOS
POSITIVOS ES MAS
DIFICIL QUE EL
CUERPO ENFERME

FUENTES DE CONSULTA

- Colom. B (2010) Adolescencia y Desarrollo Emocional en la Sociedad Actual. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Sonsoles.P (2017) La Salud Emocional en la Infancia: Componentes y Estrategias de Actuación en la Escuela. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=uvekDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=salud+emocional&ots=hu1f3ho0X&sig=KbCXiD34TfIJ6IzghOIECuwdwnI#v=onepage&q=salud%20emocional&f=false>
- Sierra. O (2011) Ansiedad, Angustia y Estrés: tres Conceptos a Diferenciar. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- López.P (2010) Educación Emocional en Adultos y Personas Mayores. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924013.pdf>

