

Manejo del stress y ansiedad en el hogar

—
Ps. Felipe
Rojas Galvez

La situación país actual afecta a todos por igual y en especial a los niños y adolescentes del hogar. Esto puede provocar una reacción natural llamada stress, la cual también es acompañada por otra llamada ansiedad.

¿Qué es el
stress?



El Stress

El estrés es una respuesta fisiológica hacia el cambio o a las exigencias del medio. En pequeñas cantidades, el estrés puede no ser algo malo. Pero, el exceso de estrés puede cambiar la forma como el niño y adolescente piensa, actúa y siente y afectar su desempeño diario.

Cuando los niños y adolescentes se enfrentan a una situación de stress esta causa una serie de reacciones físicas, como también a nivel de pensamiento y emocional. Es importante mencionar que a nivel cognitivo los niños y adolescentes aún se encuentra en desarrollo, por lo que son más propensos a mostrar dificultades para regular sus emociones y pensamientos en estados de alerta.

El organismo de los niños maneja el stress a través de diversos mecanismos o "interruptores" químicos que neutralizan las hormonas del stress. La relajación, y la distracción es fundamental. La activación de uno de estos mecanismo influyen en los demás; por esta razón los juegos mindfunless son útiles en la gestión del malestar y ayudar a su mente a "aquietarse" y regularse.



¿Que es el Mindfulness?

Mindfulness es el término inglés que define "conciencia plena" y se basa en técnicas en las que el objetivo es estar conscientemente presente, integrando y comprendiendo lo que pasa a tu alrededor. En la práctica, se presta atención a pensamientos, a la respiración, a sensaciones y emociones siempre desde una actitud abierta y relajada.



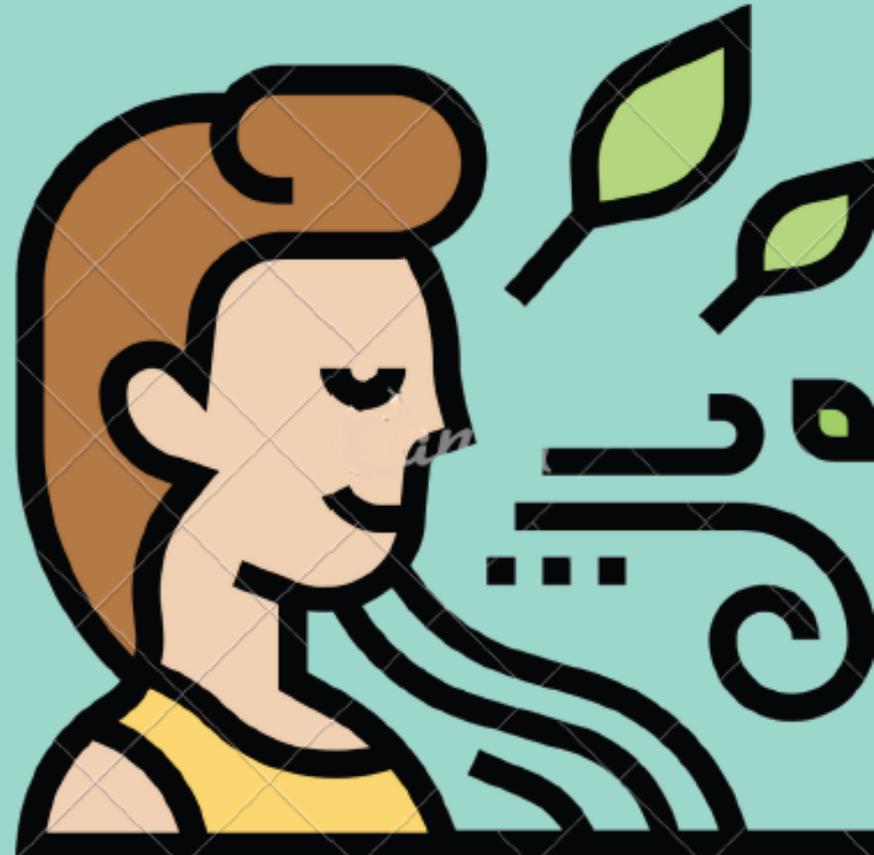
Ventajas

- Les ayuda a tener más auto control y a sentirse más seguros.
- Aprenden a regular sus emociones, a estar más tranquilos y a encontrar un balance cuando se enfadan o se molestan.
- Les ayuda a comprender mejor lo que pasa en su entorno y cómo les hace sentir, de esta forma expresan mejor sus emociones.
- Aprenden a ser más compasivos y amables con ellos mismos y con los demás.
- Mejoran las habilidades como la paciencia, la frustración, la empatía, y la alegría por el bienestar común.
- Les ayuda a mejorar su atención, lo cual beneficia su aprendizaje y su rendimiento académico



Capítulo 1

Respiración intencionada



El quietamiento

Ante la aparición de stress el cuerpo se prepara para responder a la lucha o huida, sin embargo los ejercicios de calma y quietamiento basados en mindfulness producen serenidad y entregan las herramientas para saber como alcanzarla.



Ejercicio N°1 “Una refrescante respiración”

Objetivo: Aprender que concentrarnos en una exhalación prolongada y conciente puede resultar calmante y relajante.

Habilidades: Concentrarse y aquietarse.

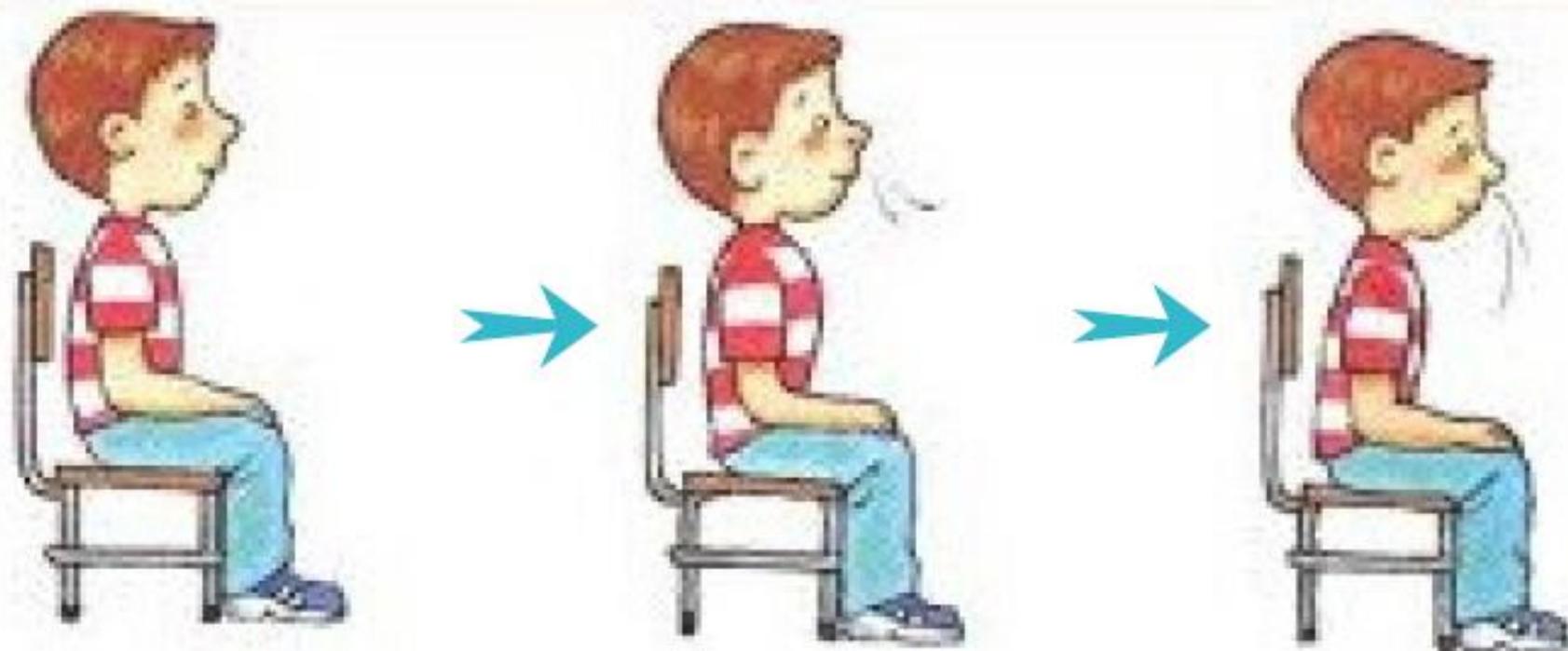
Edad recomendada: Todas las edades.



Instrucciones

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente en las rodillas. Respira con naturalidad mientras yo cuento durante tu inhalación y exhalación. (contar en voz alta)
2. Ahora inspira mientras cuento hasta 2 y bota el aire mientras cuento hasta 4. (Repetir cuantas veces sea necesario)
3. Ahora vuelve a respirar normalmente.

Apoyo visual



Consejos

1. Varía las instrucciones para ayudar a los niños a sentirse alertas y despiertos.
2. Inicia a los niños en este ejercicio en algún periodo de descanso.
3. Se puede utilizar la imaginación. Puedes pedir al niño a que levante el dedo índice como si fuera una vela y, a continuación, invítarlo a respirar por la nariz "para oler las flores" y luego a botar el aire por la boca para "apagar la vela"

Ejercicio N°2 "Respirar con un remolino"

Objetivo: Soplar un remolino para tomar conciencia de que las distintas formas de respirar afectan el estado del cuerpo y la mente.

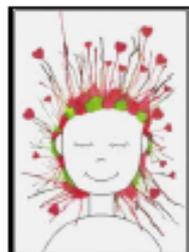
Habilidades: Concentrarse y darse cuenta de ello.

Edad recomendada: Niños pequeños.



Instrucciones

1. Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado. Toma el remolino.
2. Vamos a soplar el remolino con respiraciones largas y profundas observando cómo nos sentimos. (Preguntarle si siente el cuerpo calmado y relajado).
3. Hay que pedir que sople el remolino con respiraciones cortas y rápidas. (Preguntarle si se siente del mismo modo que cuando respiraba lentamente).



4. Ahora vamos a soplar nuestro remolino respirando con normalidad. (Preguntar si le ha parecido sencillo prestar atención a la respiración o si se ha distraído).



Apoyo visual



otra idea...

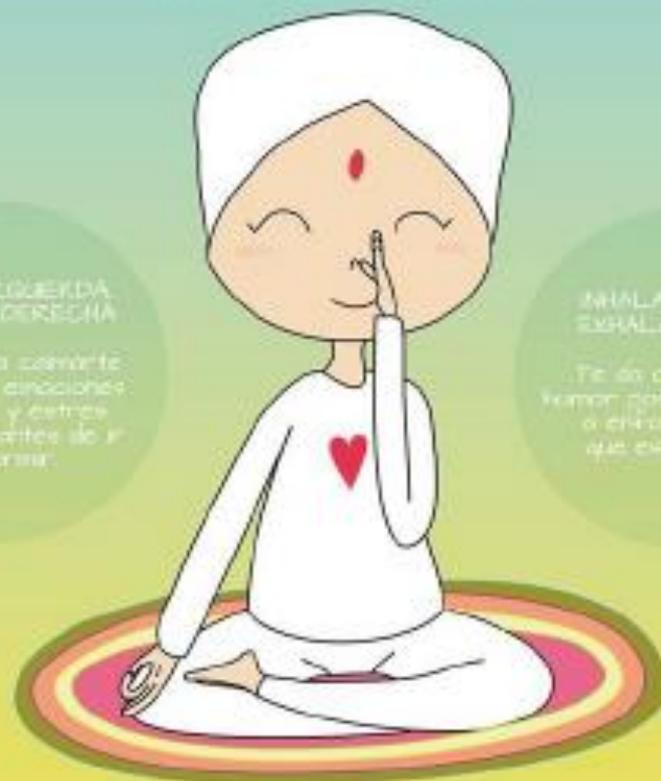
INHALA SAT

INHALA IZQUIERDA
EXHALA DERECHA

Te ayuda a conectar
e integrar emociones
negativas y estrés.
Excelente antes de ir
a dormir.

INHALA DERECHA
EXHALA IZQUIERDA

Te da claridad y un
humor positivo. Te ayuda
a enfocarte en lo
que es importante.



EXHALA NAAM

LU ♥ SATNAM

Capítulo 2

Anclar la atención



Anclar la atención

Usualmente animamos a los niños a que piensen con detenimiento sus problemas con el fin de resolverlos. Sin embargo, cuando se sienten estresados y ansiosos, preocuparse por lo que les sucede y darle vuelta una y otra vez solo aumentara la respuesta corporal al estrés. Es por ello, que en esos casos es mejor detenerse enfocar y reiniciar. Debemos anclar la atención.

Anclar la atención es relajarse y centrarse suavemente en un objeto simple y neutral que permita focalizar la atención.

La mayor parte de nuestro sufrimiento psicológico surge a raíz de la dispersión mental, que resulta agotadora, o bien de alimentar pensamientos y sentimientos de infelicidad. Cuando nos damos cuenta de que la mente está actuando de este modo, debemos proporcionarle un punto de anclaje, un lugar fijo y neutral al que puede dirigirse.



Ejercicio N°1 "Mueve el esqueleto"

Objetivo: Mover el cuerpo al son de un ritmo para descargar energía y concentrarnos.

Habilidades: Concentrarse y aquietarse.

Edad recomendada: Todas las edades.



Instrucciones

1. Vamos a fingir que ponemos un pegamento mágico en las plantas de los pies para pegarlas al suelo. (El adulto lo debe hacer de ejemplo, pegando un pie y después el otro).
2. Ahora al niño se le pregunta lo siguiente: ¿Puedes mover ligeramente las rodillas de un lado a otro manteniendo los pies pegados al suelo? (El adulto mueve ligeramente las rodillas como si tuviera los pies pegados con pegamento al suelo).

3. Le pide al niño que mueva el cuerpo al son del ritmo (Palmas, tambor, etc..) manteniendo los pies pegados al suelo. Realiza movimientos amplios cuando suba el volumen. (El adulto debe mostrar los movimientos que se pueda hacer en la medida que suba la intensidad del ritmo).

4. El adulto hace movimientos pequeños cuando la intensidad del ritmo es baja.

5. Se le pregunta al niño si entendió la dinámica de la actividad y se comienza.



6. Finalmente se debe relajar y sentir la respiración durante unos momentos, para posteriormente jugar de nuevo.



Apoyo visual



Consejos

1. Este juego es ideal para trabajarlo de manera grupal.
2. Comienza a hacer y guiar los movimientos tú, puedes hacer algunos graciosos para ayudarlos a perder timidez.
3. Se puede usar como herramienta entre padres e hijos para calmar y tranquilizarse respectivamente.
4. Se recomienda usar este juego para concluir un periodo prolongado de quietud.

Ejercicio N°2 "La conexión mente-cuerpo"

*Objetivo: Comprender por medio de la imaginación la
conexión existente entre lo que ocurre
en el cuerpo y mente.*

Habilidades: Concentrarse, darse cuenta.

Edad recomendada: Niños mayores y adolescentes.



Instrucciones

1. Iniciar con tema de conversación: ¿Los pensamientos pueden afectar las sensaciones corporales? ¿Y qué hay de las emociones? ¿Pueden modificar las sensaciones físicas?
2. Solicitar que se sienten con la espalda recta y el cuerpo relajado, posando las manos sobre las rodillas y con los ojos cerrados.
3. Posteriormente señala lo siguiente: Visualiza que estas sentado en la mesa de la cocina y que hay un limón frente a ti. Imagina que lo coges y lo notas húmedo y frío; lo cortas en dos, tomas una mitad, la hueles y le das un mordisco. ¿Qué ocurre en la boca ahora? (Se puede repetir cuantas veces sea necesario)

4. Se finaliza con el siguiente tema de conversación: ¿Ante el pensamiento de morder un limón el cuerpo ha reaccionado como si estuviera sucediendo realmente? ¿Se hizo agua tu boca?, ¿se trata de un ejemplo de la conexión mente-cuerpo? ¿Por qué?



Apoyo visual



Consejos

1. La actividad puede ser individual o grupal.
2. Este juego sienta las bases conceptuales para los diálogos de stress agudo, presión psicológica y el modo de mitigar los efectos negativos.
3. Muchas veces los niños y adolescentes se sienten nerviosos, suelen relatar que les duele el estómago o que tienen problemas para conciliar el sueño. En estos casos es bueno relatarles experiencias personales en que se haya utilizado la visualización.

Capítulo 3

Una mente abierta

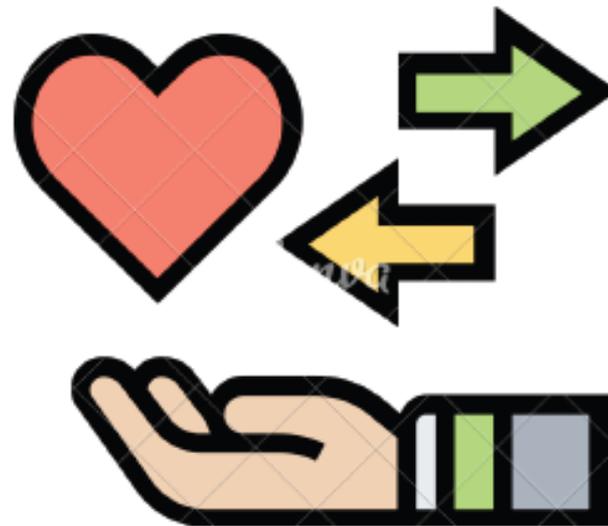


Hay muchas cosas que desconocemos y otras tantas más que conocemos; y es un alivio desprenderse del apego a nuestros puntos de vista y a nuestras opiniones, especialmente frente aquello que no conocemos.

Los niños mayores y adolescentes consiguen sentirse más tranquilos con el hecho de saber que no deben tener todas las respuestas y con ello disminuye la connotación negativa al "no saber".



Esto le permite sentir menos presión y adoptar una actitud receptiva frente a otros puntos de vista, a la incertidumbre, como también a la empatía y tolerancia con el otro.



Ejercicio Nº1 "La caja misteriosa"

Objetivo: Observar cómo nos sentimos cuando nos preguntan y no sabemos la respuesta.

Habilidades: Darse: Darse cuenta y redefinir.

Edad recomendada: Niños pequeños



Instrucciones

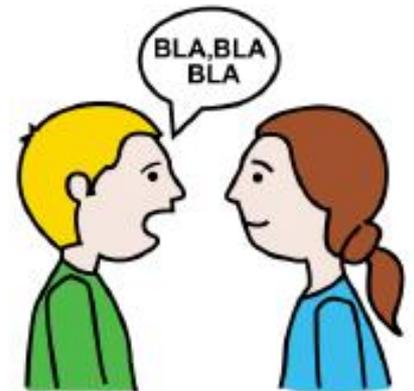
1. Antes de comenzar se debe disponer de una caja de zapatos o plástica que cubra el interior. Poner objetos diversos en su interior.
2. ¿Se inicia una conversación con el niño con la consigna "Adivina que hay en la caja" y "Como te sientes al no saber que hay en el interior de la caja?"
3. Sujetar la caja y darle golpecitos, moverla y agitarla sin abrirla junto con la consigna de "¿Qué se te ocurre que podría haber en la caja?"

4. Iniciar temas de conversación de cierre: ¿Cómo te sentiste al no saber qué iba a pasar a continuación?, ¿Te gusta probar cosas nuevas o prefieres no hacerlo? ¿Qué se siente esperar una cosa y encontrar otra? ¿Sentiste miedo, frustración, curiosidad?

Consejos

1. En caso de que se juegue con niños muy pequeños, resulta pertinente ponerle ejemplos de objetivos que podría haber en la caja.
2. Entre los objetos sugeridos a introducir en la caja podrían ser: Globos, legos, gomas de borrar y flores.

Apoyo visual



Anexo

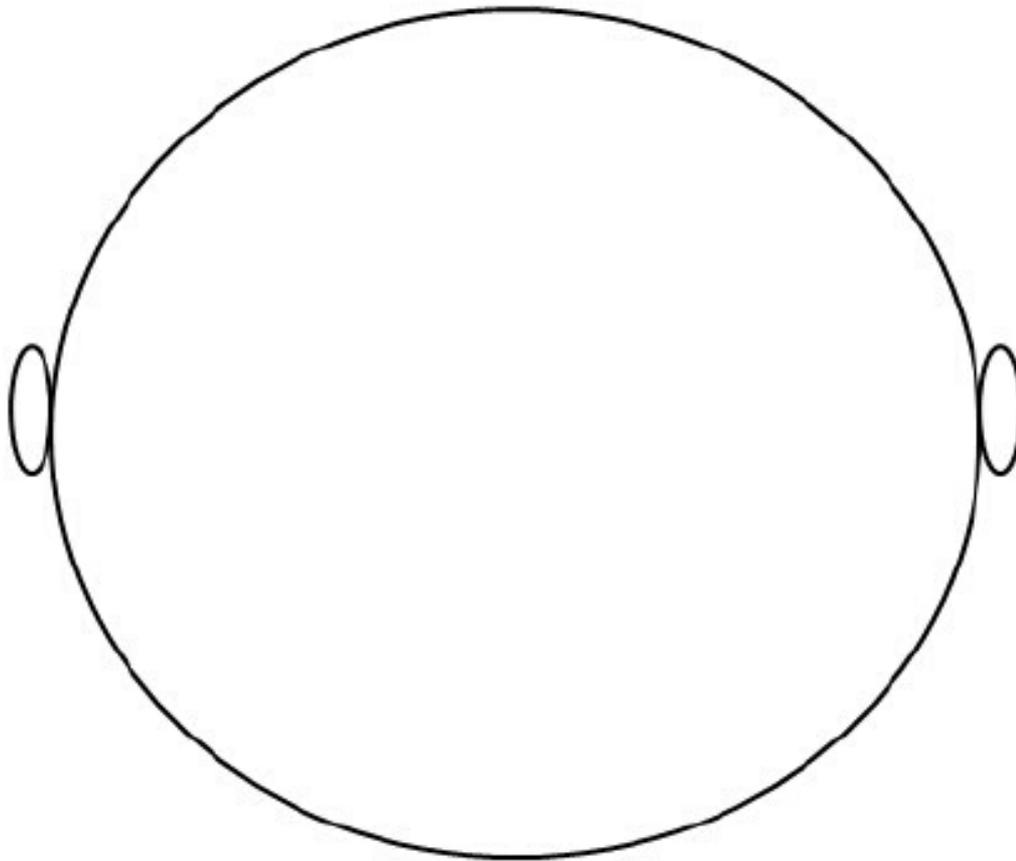
Registro de ejercicios

Utiliza este horario para hacer un seguimiento de los ejercicios realizados por día. Marca con un ticket las jornadas trabajadas. Intenta hacer al menos uno o dos por día. Puedes organizarlos por horario o hacerlos cuando te sientas inquieto o ansioso durante el día

Por último, recuerda que la constancia hace al maestro.

Jornada	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana 							
Tarde 							
Noche 							

termina el día... Concéntrate, piensa y dibuja como te sentiste hoy





Mucho ánimo!

Gracias

Ps. Felipe Rojas Galvez