



apuntes e_mocionales

Mónica González Trigo

COACH INFANTIL Y EDUCADORA EN DISCIPLINA POSITIVA
@monicacoachinfantil

e_ scritos



1º DE BACHILLERATO
CENTRO SAN VALERO

¿Cuánto te pesa el estrés?

Demasiada preocupación, miedo, inseguridad, en ocasiones palpitaciones, sudoración, te cuesta dormir y luego no puedes levantarte por la mañana... ¿Sabías que existe un estrés bueno y un estrés malo? El estrés es una respuesta que dan tu cuerpo y tu mente ante una situación. Está el estrés que te ayuda, el que te salva la vida. Y el que te hunde si le dejas. Aquel que, cuando percibes mucha exigencia, te agobia porque sientes que no tienes recursos para afrontar lo que se te pide. Cuando dices que no llegas o que no puedes más.

En principio el estrés no es algo malo que haya que evitar, porque te ayuda a reaccionar y hacer algo en beneficio para ti. Ayuda a superar retos, momentos aburridos, incluso los feos. Por ejemplo: ¿quieres pasar de curso y disfrutar del verano sin estudiar? Entonces te organizas para repasar materiales cada día y estudiar para aprobar, etc. El estrés que te mueve para hacer algo, es un estrés bueno.

¿Qué ocurre cuando el estrés mide y pesa demasiado en tu mente y cuerpo? Te preocupas y empiezas a dar vueltas a la cabeza: ¿estaré con mis amigos?, ¿qué me pongo para ir a clase?, ¿qué profesores tendré nuevos?, ¿tengo un examen?, ¿se burlarán de mí?... En estos casos, ese estrés pesa y empiezas a sentirte mal, con demasiado agobios y exigencias.

¿Qué más puede ocurrir? Demasiadas clases, deberes escolares, actividades extraescolares, quedada de amigos, ir de compras, mirar pelis y series, largos ratos de juegos electrónicos, revisión de redes sociales, sesión de fotos, publicar, etc. No nos damos cuenta y



FREPIK

El estrés es una respuesta del cuerpo y la mente ante una situación.

nos sobrecargamos de actividad. Muchas cosas pasan de ser «necesarias actividades» a convertirse en «pesadas obligaciones» que agotan tus energías y tus pilas no funcionan.

¿Qué puedo observar en mí o en mis amigos si el estrés está pesando demasiado? Lo primero decirte que te estás haciendo mayor, y también tus amigos. Tu cerebro está cambiando para ir pasando a una vida de más responsabilidad, pero todo cambio necesita adaptación. Eres más mayor y puedes hacer más cosas y cosas diferentes, pero ese cerebro necesita de ti y de tus cuidados. No te olvides de ti y ve poco a poco.

¿Te ocurre alguna de estas cosas? ¡Cuidado! Cuando el nivel de estrés supera al necesario para sobrevivir, surgen síntomas de alerta: no duermes lo suficiente, no comes bien o poco o demasiado, no aprendes por-

que no te concentras, no recuerdas cosas y comienzas a suspender o a tener broncas en casa porque te dicen: «¡Cuántas veces te lo tengo que decir!». No sabes cómo resolver tus problemas, no tienes ganas de estar y te aíslas, no quieres oír hablar a tu familia y no te encuentran bien. También hay cambios de conducta: irritabilidad, nervios, tristeza, cansancio, etc.

Si te sientes así ¿qué puedes hacer?

Toma nota:

- Únete a esos amigos de verdad, los pocos que te cuidan. Aléjate del resto.
- Duerme sin pantallas. Pon el móvil en modo avión y lee libros en papel.
- Series, pelis, juegos en festivos y fines de semana. Aléjalos de lunes a jueves.
- Haz ejercicio: cuando quedas con los colegas camina, sal en bici, podéis correr.

→ Come sano y bebe solo agua en los días escolares. Olvida las bebidas con falsas energías.

→ Habla contigo de tus emociones, puedes escribirlas. ¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes? ¿Dónde lo sientes? ¿Qué puedes hacer la próxima vez? También puedes compartirlo con tus padres. Si no hay buen rollo, busca al orientador o ese profe que parece majo.

→ Retrasa al fin de semana la recompensa, no todo es para ya.

→ Ten en cuenta los buenos recuerdos, te cargarán las pilas otra vez. Los estudios dicen que cuando traes un buen momento al presente, tu mente y tu cuerpo se sienten como si lo estuvieran reviviendo nuevamente y baja tu nivel de cortisol y te sientes bien. ¡Adiós al estrés malo! •

La habitación blanca

La luna se asoma una vez más a mi ventana
Me susurra mientras el viento derrocha frío
Entre cascadas de mis cuencas y ciertas palabras sueltas
Testigo de mis lamentos, ella brillaba con más intensidad
Buscar afecto en algo que no mira hacia ti
Es como buscar el amor de la planta más venenosa
Y así, aunque sea en una mala prosa



Tiré miles de papeles tintados de rosas
Que prometían miles de cosas, que resonaban como eco
Pero nunca volvían si no habían dejado hueco
El mar se encontraba en calma, había aprendido
Amar no es del todo fácil, si solo dependes de un hilo

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS