

Frameworks

EQ BOLETÍN

INFORMATIVO™

Marzo 2023
Vol 3 Emitado 10

INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ) Y TOMAR Y MANEJAR SU ESTRÉS



MANERAS DE POSEER Y LIDIAR CON EL ESTRÉS

Por Brian Schank, Especialista Mayor en Programas Educativos

El estrés es la forma en que nuestro cuerpo responde a los eventos que nos amenazan o desafían. Nuestro cuerpo hace esto físicamente con más sangre a los músculos, aumentos en la presión arterial y el ritmo cardíaco, y elevando la adrenalina con niveles más altos de cortisol. Si bien el estrés puede ser positivo y ayudarnos a completar una tarea desafiante, hacer un examen o adaptarnos a una nueva situación, el estrés prolongado puede afectarnos física y mentalmente y tener efectos a largo plazo en nuestra vida y salud. Las investigaciones indican que es más probable que estemos estresados cuando sentimos emociones incómodas y navegamos por situaciones impredecibles y demandas estresantes. Ser dueño de su estrés implica ser capaz de identificar, discutir y lidiar con nuestras emociones. En este número, ofreceremos formas de hablar sobre las emociones y abordar el estrés para adultos y niños.

APRENDIZAJE TEMPRANO

Los niños comenzarán a experimentar signos de estrés a una edad muy temprana. Lo primero que podemos hacer para ayudar a nuestros hijos a navegar y manejar el estrés es enseñarles cómo identificar las señales. Algunos síntomas comunes incluyen: cambios de humor, dolores de cabeza, dolores de estómago, dificultad para concentrarse y/o dormir. Como adultos, nuestro trabajo es enseñar a los niños cómo manejar su estrés de una manera saludable. Los ejemplos incluyen: escuchar música relajante cuando es hora de concentrarse, usar una máquina de sonido para dormir, actividades sensoriales como masilla, jugar en una caja de arena, pintar, tocar un instrumento musical o incluso usar taburetes oscilantes en el salón de clases. También es importante planificar actividades fuera del horario escolar. ¡Los juegos de mesa, las noches de cine y las excursiones al parque son formas de darle a su hijo un descanso divertido y muy necesario!

SECUNDARIA

Ser dueño de su estrés y lidiar con él es una habilidad importante para la vida. Practique nombrar ese sentimiento con sus hijos. Decir que te sientes estresado o abrumado es un buen punto de partida. Tómese un momento para evaluar cualquier necesidad que no se pueda satisfacer en ese momento. ¿Tenemos hambre, estamos cansados, necesitamos hacer una pausa y respirar hondo? Identifique las cosas y situaciones que le están causando más estrés. Aceptar la situación, buscar las prioridades y buscar áreas en las que podamos ser apoyados. Haz un plan de juego para seguir adelante. Luego reflexione sobre las estrategias que fueron útiles.

ESCUELA ELEMENTARIA

El estrés en los jóvenes estudiantes es cada vez más común. Una pandemia global, con nuevas rutinas, ansiedad ante los exámenes, discusiones con compañeros y/o hermanos, e incluso el simple hecho de estar cansado, puede desencadenar sentimientos de estrés en los niños. Queremos ayudar a los niños a identificar qué habilidades de afrontamiento les ayudan a manejar su propio tipo de estrés. Algunos ejemplos de cómo ayudar a los niños a manejar el estrés incluyen: discutir con calma los problemas o eventos que pueden crear estrés, darles a los niños la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos y hacer preguntas, leer libros infantiles que se relacionen con el estrés de un niño, dramatizar para ensayar los próximos eventos. y, por último, mantener actualizados a todos los adultos en la vida de su hijo sobre los factores estresantes (y el progreso) de su hijo para que puedan estar al tanto y brindar orientación y apoyo. ¡Se necesita un pueblo!

PREPARATORIA

El estrés puede ser abrumador y distraernos de todas las cosas buenas que nos rodean. Cuando cada prueba parece decidir nuestro futuro, nuestros hijos pueden llegar a niveles tóxicos de estrés. Comience una verificación de gratitud con ellos todos los días para ayudarlos a resaltar las cosas positivas que suceden a su alrededor. Haga que sus hijos vean cómo pasan su tiempo durante el día. Ayúdelos a identificar sus valores y establecer límites.

CONTROLANDO SU ESTRÉS

Por Eddie Underwood
Especialista en Programas Educativos

El estrés parece inevitable y, a menudo, puede parecer que no hay nada que podamos hacer al respecto. Afortunadamente, hay pasos que puede tomar para controlar o aliviar la presión y la sensación de control. El estrés puede representar un riesgo cuando se trata de su salud emocional, mental y física. El estrés puede limitar su enfoque, disminuir su impulso para realizar las tareas cotidianas e incluso impedir que disfrute de la vida. La buena noticia es que usted tiene el control y el estrés es en realidad más manejable de lo que piensa, y al igual que muchas cosas en la vida, el manejo del estrés no es igual para todos, debe probar formas nuevas y diferentes de reducir el estrés y ver que funciona mejor para usted. A continuación se presentan algunos consejos para ayudarle a manejar su estrés.

- Identificar la fuente de estrés; mira qué causó tu estrés, cómo te sientes emocional y físicamente, cómo respondiste al estrés, qué te hizo sentir menos estrés.
- Pruebe alguna actividad física; simplemente salir a caminar puede liberar esas sustancias químicas para sentirse bien llamadas endorfinas en su cuerpo.
- No te aisles; pasa tiempo de calidad con personas que te hagan sentir seguro y te escuchen.
- Haz tiempo para divertirte y relajarte.
- Aprende a aliviar el estrés en el momento; use técnicas de atención plena como la respiración profunda para ayudarlo a sobrellevar la situación.

Cosas que NO puedo controlar	Cosas que SÍ puedo controlar
<ul style="list-style-type: none"> • Las acciones de los demás • Los sentimientos de los demás • Las creencias de los demás • Los errores de los demás 	<ul style="list-style-type: none"> • Mis acciones • Mis palabras • Mis hábitos • Mi esfuerzo • Mis prioridades • Mis límites • Mis objetivos

Psicología y Mente

PASOS SENCILLOS PARA SUPERAR EL ESTRÉS

Por Jordan Sims
Especialista en Programas Comunitarios

En Frameworks, nuestra frase habitual para regular las emociones y recuperar el control es: "nómbrale, reclámalo y dómalo".

Este proceso de tres pasos es excelente para ayudar a adultos y niños por igual a hacerse cargo de su estrés y de las emociones relacionadas con el estrés, para que puedan manejarlo mejor.

1. **Nómbrelo:** pregúntese: "¿Qué estoy sintiendo y de dónde viene?" Podemos pensar que simplemente nos sentimos estresados, pero a menudo también sentimos otras cosas. Cuando podemos ser específicos sobre lo que sentimos y su origen, tenemos más información para usar en los pasos dos y tres. Ejemplo: Me siento estresado y abrumado porque tengo mucho que hacer.
2. **Reclámelo:** pregúntese: "¿Qué está bajo mi control y qué puedo cambiar?" Este paso tiene que ver con la propiedad. Incluso cuando parece que nada está bajo nuestro control, todavía tenemos el control de cómo respondemos. Cuando reconocemos su control y lo reclamamos. Ejemplo: Cuántas obligaciones asumo, cómo las priorizo y mi actitud sobre ellas está bajo mi control.
3. **Domínalo:** pregúntate a ti mismo: "¿Cómo puedo mejorar esto?" Cree un plan de acción intencional basado en la información de los pasos uno y dos. Las diferentes estrategias funcionan de diferentes maneras, así que no se desanime si recurre al Plan B o C para controlar su estrés. ¡Todo es un proceso de aprendizaje! Ejemplo: crearé una lista de tareas prioritarias y me diré afirmaciones positivas cuando me desanime. Si eso no funciona, veré a qué obligaciones puedo decir "no".



RECURSOS Y LECTURAS

Por Melissa Hartnett
Especialista en Programas Educativos

El lugar de control se refiere a las creencias de una persona sobre cuánto control tiene sobre lo que le sucede en su vida y cuánta influencia tiene sobre lo que sucede en el mundo que le rodea. Puede ser muy estresante cuando sentimos la necesidad de controlar todo en nuestras vidas porque simplemente no es posible. Un círculo de actividad de control es una excelente manera de tomarse un momento para pensar en la diferencia entre las cosas que puede controlar y las cosas que no puede controlar. El siguiente es un enlace a un círculo de actividades de control:

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Editable-Things-I-Can-Control-Sign-5366157>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relievers/art-20047257>

<https://www.healthline.com/nutrition/16-ways-relieve-stress-anxiety>

<https://health.clevelandclinic.org/how-to-relieve-stress/>

"Hay momentos en que nos detenemos, nos quedamos quietos. Escuchamos y brisas de otro mundo comienzan a susurrar".

—James Carroll






Frameworks
HEAD AND HEART
Luncheon

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:


www.myframeworks.org

HAZ UN IMPACTO

CONECTA CON NOSOTROS:

-  Frameworks of Tampa Bay
-  @Frameworks_TB
-  Frameworks of Tampa Bay
-  @FrameworksofTampaBay
-  Frameworks of Tampa Bay