

BOLETIN

PSICOPEDAGOGIA BACHILLERATO

Volumen cuatro

Febrero 2009

EDITORIAL

Es indudable que en nuestros tiempos es muy común vivir presionados, de hecho se ha vuelto de uso frecuente, aún en niños, escuchar expresiones que hacen referencia al estrés como la causa de muchos malestares.

Aún y cuando lo anterior es una exageración, sabemos en psicopedagogía que no es posible pasar por alto ésta que se ha convertido en una de las causas más comunes de disminución de las capacidades del ser humano.

Existen cuatro consecuencias muy marcadas: físicas, emocionales, mentales y de habilidades.

Lograr recuperar cada una de estas áreas es fomentar la integración del ser humano que nos permitan lograr una disciplina emocional en cada uno de nosotros, eligiendo de forma intencionada como sentirnos cada día.

Comprensión del estrés

El estrés es una respuesta a un estímulo o situación interna. Pero algo que perturba a una persona, no necesariamente lo hace con otra, es más, personas diferentes reaccionan de manera distinta a los mismos tensionantes.

En general existen tres tipos de estresantes:

Biológicos, tales como infección, trauma físico, enfermedad, desnutrición y fatiga.

Psicológicos, tales como amenazas de daño físico, ataques a la autoestima y ataques productores de culpa

Sociales, tales como hacinamiento, ruido excesivo o presiones económicas.

Un modelo útil para la comprensión de la reacción física del cuerpo a los estresantes biológicos fue propuesto por Hans Selye. Identificó tres etapas en el Síndrome de adaptación general, el cual es un modelo para comprender las reacciones físicas y psicológicas del cuerpo a los estresantes biológicos:

- la etapa alarma
- de resistencia
- de agotamiento



Algunos luchan un día y son buenos; otros luchan un año y son mejores; unos pocos luchan toda la vida: esos... son imprescindibles.

Bertolt Brecht

Contenido:

Editorial	1
Comprensión del estrés	1
Consecuencias del estrés	1
Como atender las necesidades especiales de los adolescentes?	2
Aplicaciones practicas	2

Consecuencias del estrés

La mayoría de la gente mantiene ciertos niveles de adaptación psicológica que varían poco con el tiempo. Cuando se encuentran en una crisis que no puede resolverse por medio del método de afrontamiento acostumbrado, las conductas pueden volverse desorganizadas e ineficaces para solucionar problemas.

Como ser humano estamos dotados de una amplia gama de sentimientos o emociones y esto es completamente normal, la tarea principal consiste en conocerlos, no perder el contacto con ellos y aprender a conducirlos positivamente. Ser humano implica

aceptarse como tal y moldearse para ser mejor con lo que se tiene disponible.

Un sentimiento es una señal clave para tomar decisiones. Todos los sentimientos son humanos y deben reconocerse y aceptarse sin defensas, para aprender entonces a manejarse. El sentir no necesariamente tiene que llevarse a una acción negativa o irresponsable. El sentimiento es, precisamente, la estación de paso para tomar la mejor decisión y evitar el estrés. Si se niega, se esconde, o se rechaza, lo que por lo general sucederá es que entonces las accio-

nes sí serán disparatadas o simplemente la emoción negativa volverá hasta que se resuelva o se disuelva para que ya no provoque trastornos .

La gente que no aprende a manejar sentimientos negativos intensos, termina teniendo múltiples trastornos físicos que pueden tener un origen psicosomático como son las úlceras, las disfunciones gástricas, los trastornos de la piel, las alergias, el asma , las cefaleas, sólo por nombrar unos cuantos.

La paz comienza con una sonrisa.

Madre Teresa de Calcuta

¿Cómo atender las necesidades especiales de los adolescentes?

La intensa ansiedad y temor que suele aparecer después de un suceso traumático, puede resultar especialmente difícil para los adolescentes y generar estrés. Algunos pueden mostrar conductas inadecuadas y también puede verse afectado el rendimiento escolar.

Otros cambios en los patrones de conducta pueden incluir retraerse y volverse más solitarios.

Hay varias cosas que los profesores y otros adultos pueden hacer para ayudar a aliviar las consecuencias emocionales de los conflictos que desencadenan en estrés. Entre éstas están las siguientes:

- Alentarlos a hablar con usted, y entre sí, sobre sus pensamientos y sentimientos, esto ayuda a reducir su confusión y

ansiedad relacionada con el trauma.

- Asegúreles una y otra vez que usted se preocupa por ellos y que entiende sus miedos y preocupaciones.
- Ayúdelos a restablecer una sensación de seguridad y normalidad, invitándolos a practicar ejercicios de autosugestión para las actitudes, los sentimientos y las preocupaciones.
- Aprendiendo ejercicios de relajación.
- Ayudando al alumno a reconocer el problema.
- Estableciendo a un grupo de amigos que puedan ayudarlo a hacer frente a las situaciones de manera positiva.

El tiempo es el mejor autor;
siempre encuentra un final
perfecto.

Charles Chaplin



Aplicaciones prácticas

Muchas personas son capaces de sobrellevar eficazmente las exigencias emocionales y físicas, que acarrea una experiencia traumática, usando sus propios sistemas de apoyo. No es inusual, sin embargo, descubrir que los problemas graves persisten y continúan interfiriendo con la vida diaria. Por ejemplo, algunos pueden sentir un nerviosismo abrumador o una tristeza persistente que afecta negativamente el desempeño escolar y las relaciones interpersonales.

Las personas con reacciones prolongadas que afectan su funcionamiento diario, deberían consultar a un profesional de la salud mental capacitado y con experiencia. Los psicólogos y otros proveedores de salud mental adecuados ayudan a educar a las personas sobre las respuestas normales al estrés extremo. Estos profesionales trabajan con personas que tienen traumas para ayudarlas a hallar maneras constructivas de lidiar con el impacto emocional.

Con los adolescentes, las explosiones emocionales continuas y agresivas, graves problemas en la escuela, preocupación por el suceso traumático, retraimiento continuo y extremo, y otros signos de ansiedad intensa o dificultades emocionales, señalan la necesidad de asistencia profesional. Un profesional de la salud mental calificado puede ayudar a los adolescentes y a sus padres a entender y sobrellevar, sentimientos y con-

ductas resultantes del trauma para evitar un bajo rendimiento o una deserción escolar.

Dentro del ICT, hemos observado y escuchado que algunos alumnos, debido a que dejan diversas actividades /tareas para el último minuto, terminan por tensionarse y sentirse fatigados la mayor parte del tiempo y en casos extremos, a somatizar enfermedades tales como: migraña, úlceras, gastritis, trastornos de la piel, etc., debido al estrés generado y al mal hábito de sus actitudes y en algunos casos de la mala alimentación.

Por ello, vamos a recordar aquí que nosotros, los maestros, ayudamos diariamente a la construcción del perfil ideal del bachiller, que supone una visión de las personas que se van convirtiendo en sujetos de su propio desarrollo, recordemos reforzar las siguientes dimensiones:

- Dimensión espiritual: asume el compromiso cristiano en su opción de vida.
- Dimensión ética: toma de decisiones libres, autónomas y responsables que trascienden.
- Dimensión intelectual: intelectualmente competente.
- Dimensión afectiva: se acepta, se ama y vive el amor en sus relaciones interpersonales.
- Dimensión social: es solidario y com-

prometido con la comunidad, abierto al cambio, en búsqueda de una sociedad más justa.

- Dimensión estética: aprecia nuevos horizontes en la expresión artística.
- Dimensión psicomotriz o corporal: es responsable de su corporalidad.

Esperamos tus aportaciones y
sugerencias:

Margarita Robles
mrobles@ict.edu.mx
Extensión 1195

Rafael Hernández
rhernandez@ict.edu.mx
Extensión 1146

Ma. del Socorro Juárez
sjuarez@ict.edu.mx
Extensión 1106