



# RESILIENCIA Y MANEJO DEL ESTRÉS.



## ¿Qué es la resiliencia y el manejo del estrés y por qué es importante en la educación?

La enseñanza actual requiere que los educadores, los consejeros y los administradores tengan la tarea de responder al estrés de sus estudiantes mientras tienen herramientas limitadas para el aprendizaje socioemocional. El estrés es la reacción del cuerpo ante un cambio repentino en el entorno. La teoría de la resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse con éxito y recuperarse de la adversidad, el fracaso, el estrés y la frustración. El proceso entre la adversidad y el resultado se puede definir como "Resiliencia". También puede denominarse capacidad de uno y cómo funcionar positivamente en una situación adversa. El desafío, el compromiso y el control personal son tres elementos esenciales para la resiliencia según la destacada psicóloga Susan Kobasa. En tiempos de presión, estrés y cambios continuos, con frecuencia se hace referencia a la resiliencia como uno de los atributos clave de las personas exitosas. Las personas con buenos niveles de resiliencia emocional e inteligencia emocional enfrentan los desafíos con honestidad y encuentran formas de superar o sortear los obstáculos.

*El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.*

### ENFOQUE PRINCIPAL

**¿QUÉ ES LA RESILIENCIA Y EL MANEJO DEL ESTRÉS Y POR QUÉ ES IMPORTANTE EN LA EDUCACIÓN?**

**¿QUÉ ES EL PROCESO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS?**

**RESILIENCIA Y GESTIÓN DEL ESTRÉS FUERA DE LO COMÚN**

**CONSEJOS PARA TENER ÉXITO EN EL MANEJO DEL ESTRÉS**



Las personas resilientes son buenas para controlar el estrés y la ansiedad. Las personas resilientes son conscientes de las situaciones, de sus propias reacciones emocionales y del comportamiento de quienes las rodean. Para gestionar los sentimientos, es fundamental comprender qué los provoca y por qué. Al permanecer conscientes, las personas resilientes pueden mantener el control de una situación y pensar en nuevas formas de abordar los problemas.

## ¿Qué es el proceso de manejo del estrés?

El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias cada vez mayores de la vida. La forma más eficaz de gestionar el estrés es romper el ciclo del estrés. Primero, identifique claramente cómo funciona y cuáles son sus respuestas emocionales. Por ejemplo, durante una presentación ante una audiencia, tiene espacios en blanco en la memoria, se siente incómodo y se distrae. Si quieres corregir estas reacciones, es importante, al principio, tomar conciencia de tus emociones. El segundo paso es identificar y analizar las causas del estrés y comprender por qué se encuentra en una situación de estrés incómoda.

La fase más importante del manejo del estrés es identificar sus desencadenantes personales. El manejo efectivo del estrés lo ayuda a romper el control que el estrés tiene en su vida, para que pueda ser más feliz, más saludable y más productivo. El objetivo final es una vida equilibrada, con tiempo para el trabajo, las relaciones, la relajación y la diversión, y la resiliencia para resistir la presión y afrontar los desafíos de frente. El alcance del problema del estrés es otra parte de la razón por la que gestionar el estrés de forma eficaz es tan importante.





## RESILIENCIA Y MANEJO DEL ESTRÉS FUERA DE LO COMÚN

Aprender a manejar el estrés de manera efectiva y innovadora es crucial para su salud y bienestar a largo plazo. No todos los factores estresantes se pueden evitar, por lo que aquellos que no se pueden eliminar de la lista, es hora de ser creativos. Con algo de estrés, se trata de ajustar nuestros estándares y expectativas porque la educación es un mundo con parámetros de referencia. Cómo gestionar el estrés como profesor es un viaje personal. Ya sea el comienzo de un nuevo semestre, año escolar o incluso semana, comprométase a analizar qué está causando tensión o presión en su jornada escolar y su carrera docente. Sea dueño de lo que puede controlar y acepte lo que no puede. La mala comunicación puede provocar malentendidos, discusiones y estrés.



"Cuando aprendemos a ser resilientes, aprendemos a abrazar el hermoso y amplio espectro de la experiencia humana." Jaeda Dewalt

"La resiliencia es saber que eres el único que tiene el poder y la responsabilidad de levantarte." Mary Holloway



## ¡Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarle a tener éxito en el manejo del estrés!

- Mantener periodos de relajación
- Aprende a aceptar lo que no puedes cambiar
- Toma conciencia de tus reacciones emocionales.
- Defina su resiliencia desde una variedad de perspectivas y puntos de vista.
- Evite la ambigüedad y la incertidumbre

