

Este recurso es una transcripción del podcast para personas con dificultades de agudeza auditiva.

Gobierno de Colombia: El futuro es de todos. Fundación Saldarriaga Concha.

Conexión emociones

Competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

Secretarías de educación

Cordial saludo a todos nuestros oyentes en el día de hoy.

El día de hoy hablaremos del estrés. Generalmente es algo que se escucha de muchas personas en diferentes contextos, pero ¿qué es el estrés?

El estrés es una respuesta normal de nuestro cuerpo cuando se enfrenta a condiciones pensamientos o situaciones externas que perturban nuestro equilibrio emocional. Es decir, algo que todos en algún momento de nuestra vida hemos sentido.

Experimentar bajos niveles de estrés ayuda a hacer las cosas porque nos permite estar más activos, pero en exceso puede causar importantes daños físicos y psicológicos.

Así pues, el estrés puede presentarse tanto en niños, niñas, hombres y mujeres. No obstante, es algo que se manifiesta de diferentes formas: en los adultos por ejemplo se manifiesta a través del cansancio, la fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos (colon irritable, estreñimiento o diarrea), dolores musculares entre otros. Por su parte, el estrés en los niños y niñas se manifiesta de diversas maneras : cambios en su comportamiento: dolores de cabeza o estómago, dependencia excesiva de los padres o cuidadores, irritabilidad o enojo, tristeza y distracción.

En este momento somos conscientes que el estrés es algo que nos afecta a todos y todas.

Recuerde que usted puede enfrentarse a estas situaciones de diferentes maneras. Puede disminuir la actividad de su cerebro con ejercicios de respiración y relajación, ejercicios de relajación muscular. Estas técnicas se aprenden con la práctica. No hay nada misterioso ni extra, o que esté fuera del control del individuo. Cuanto más practique, mejores resultados obtendrán.

**Bueno, con esto llegamos al final. Esperamos que les haya gustado.
Muchas gracias por escucharnos el día de hoy y hasta la próxima.**