1. **Instrucciones.**

En la siguiente actividad se presentaran los pasos para la elaboración de un pequeño informe de su proyecto, que no debe tener más de 3 página. El primer paso es leer la información disponible al final de este documento, lo que les servirá para aprender y luego plasmar lo aprendido en un escrito manual.

¿Cuál es el reto a tener en cuenta para este proyecto?: Poder recabar la información necesaria para conocer el estrés, de esta manera observarlo y darle solución en nosotros mismos y en quienes nos rodean en nuestro entorno escolar.

*Los materiales a utilizar para este proyecto consta de: Lápices pasta o grafito y hojas de papel.*

**Producto a evaluar: Pequeño informe escrito en casa, de carácter individual!**

1. **Formato de la redacción.**

1.- Introducción. (1 pág.)

Se espera que puedan crear una redacción introductoria que explique:

* Qué es el estrés.
* Explicar la problemática a modo general del estrés en adolescentes y sus principales síntomas.
* Introducir el problema que se va a desarrollar.

2.- Desarrollo: Hallazgos y discusión. (máximo 2 pág.)

En esta sección deben detallar lo que van aprendiendo, son libres de escribir las discusiones que quieran, algunas preguntas que pueden ayudar a desarrollar el tema son las siguientes:¿Qué causa el estrés y cuáles son sus consecuencias en la salud? *¿Cuáles son los síntomas anímicos, físicos y conductuales que presenta el estrés escolar?¿ cuáles son las fases del estrés?¿Cómo podemos tener un mejor manejo de nuestro estrés?¿ Cómo podemos observar el estrés en los demás y brindar ayuda? ?¿Cuál es tu opinión sobre las causas del estrés escolar?*

3.- Bibliografía (máximo 1 pág.)

Toda la información que utilicen se debe registrar al final de su escrito, la bibliografía utilizada. A continuación un ejemplo:

1. **Lecturas para la investigación en casa:**
* **Lectura N° 1:**

# *Titulo: Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos de éste en el ámbito educativo.*

***Autor: María Naranjo, editorial: Revista Educación, lugar y fecha: Costa Rica, 2009.***

 **Eustrés, distrés y nivel óptimo de estrés**

Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) mencionan que el doctor Hans Selye, considerado un experto en temas del estrés, definía este como la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo dema- siado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al distrés. Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas. Por otra parte, se utiliza el tér- mino eustrés, para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjun- to adquiera y desarrolle su máximo poten- cial. El estado de eustrés se asocia con cla- ridad mental y condiciones físicas óptimas. Tomando en cuenta los aspectos menciona- dos, Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas si- tuaciones (eustrés)”. También, Bensabat (1987) se refiere a este tema y cita asimismo a Selye, indicando que para este autor, el estrés es también una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga. Esta definición, comenta, es muy amplia y significa que cualquier demanda, independientemente de que sea física, psicológica o emocional, positiva o negativa, provoca una respuesta biológica del organismo, idéntica y estereotipada. Esta respuesta es mensurable y corresponde a unas secreciones hormonales responsables de las reacciones al estrés, somáticas, funcionales y orgánicas.

Lo anterior implica que una emoción agradable producto de una buena noticia produce los mismos efectos que una emoción desagradable, producto de una mala noticia. Ambas situaciones son causa de estrés. No obstante, la mayoría de las veces, las respues- tas del organismo se realizan en armonía, con la mayor naturalidad y sin consecuencias, ya que están adaptadas a las normas fisiológicas de la persona. Se trata del buen estrés o eustrés. Pero otras veces, las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agra- dable o desagradable, son excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo. En este caso se trata de un mal estrés o distrés.

El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Es el estrés de la realización agradable. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo crea- dor, un rato de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea, todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio. El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adapta- ción. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enferme- dad, las presiones, las frustraciones, la ca- rencia de libertad, que son fuentes de des- equilibrio, de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación.

El tipo de estrés depende también de cómo se reciben y se interpretan los acontecimientos. Una misma situación puede significar un mal estrés para una persona y un buen estrés para otra; o sea, lo que importa no es lo que sucede, sino la forma como se percibe. En cuanto al nivel óptimo de estrés, señala Bensabat (1987) que éste se refiere a la dosis de estrés biológicamente necesaria para cada persona, con el propósito de que ésta se desempeñe de manera armónica en unas condiciones óptimas compatibles con su personalidad y sus posibilidades de adaptación. El estrés es indispensable en la vida, es la consecuencia de las actividades de las personas. No obstante, si la dosis de estrés no es la óptima, ya sea por exceso o por carencia, el estrés se convierte en distrés y exige una adaptación particular del organismo por encima de las normas fisiológicas, tanto en el aspecto biológico como en el físico y en el psicológico.

Cuando la persona funciona por debajo del umbral óptimo del estrés, el or- ganismo está subestimado, poco solicitado física, psicológica y biológicamente. Si el reposo es excesivo, se traduce en enojo y fatiga. Por el contrario, cuando se funciona por encima del nivel óptimo, el organismo se encuentra superestimulado, agotado por cansancio, demasiado solicitado, sometido a una adaptación excesiva que exige una se- creción importante de hormonas de adapta- ción (adrenalina y cortisona), responsables de efectos secundarios y de alteraciones metabólicas y orgánicas. A cada persona le conviene conocer tanto su nivel de estrés, sus límites y capacidad de adaptación así como la dosis de presión que puede soportar, para evitar si- tuarse en condiciones que superen su um- bral de tolerancia al estrés. Al respecto, Melgosa (1995) señala que una cantidad moderada de tensión vital, esto es, de es- trés, resulta saludable, por cuanto ayuda a alcanzar metas elevadas y a resolver pro- blemas difíciles. Menciona que: “Se ha comparado con acierto el estrés a las cuerdas de una guitarra, que necesitan la tensión justa para emitir su sonido con precisión. Las cuerdas afinadas de la guitarra sonarán maravillosamente en las manos de un músico experto, porque mantiene una cierta tensión. Esas mismas cuerdas, si están flojas, aún en las manos del mejor guitarrista, no sonarían, o su sonido resultaría repelente Sin embargo, si las tensamos demasiado, el sonido resultará igualmente desagradable. Además alguna cuerda acabará rompiéndose, e inutilizaría la guitarra. “

**Fases del estrés**

Generalmente, el estrés no sobreviene de manera repentina. El organismo del ser humano posee la capacidad para detectar las señales de que se está ante un evento productor de este. Desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento (Melgosa, 1995).

En cuanto a la fase de alarma, constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológi- cas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdade- ra señal de estrés no llega a materializarse. Solamente cuando la barrera estresante su- pera a la persona y esta se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decir- se que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma.

Cuando el estrés prolonga su presencia más allá de la fase de alarma, la perso- na entra en la segunda fase, denominada de resistencia. Intenta continuar enfren- tado la situación, pero se da cuenta de que su capacidad tiene un límite y, como conse- cuencia de esto, se frustra y sufre. Empieza a tomar conciencia de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor, lo cual la hace tratar de salir adelante, pero no encuentra la forma; esto hace que esta situación se convierta en un círculo vicioso, sobre todo cuando va acompañada de ansie- dad por un posible fracaso.

Posteriormente, se presenta la fase de agotamiento que es la fase terminal del estrés. Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y gene- ralmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. Respecto de la ansiedad, la persona la vive frente a una diversidad de situaciones, no solo ante el agente estresante, sino también ante expe- riencias que normalmente no se la produci- rían. En cuanto a la depresión, la persona carece de motivación para encontrar pla- centeras sus actividades, sufre de insom- nio, sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia sí misma son cada vez más negativos. Es importante tomar conciencia de que todas las personas tienen un límite y que, si este es respetado, tendrán la opor- tunidad de que tanto su calidad como espe- ranza de vida se vean mejoradas.

* **Lectura N° 2:**

# *Titulo: Salud mental de los estudiantes en Chile: cerca del 50% sufre depresión y ansiedad*

***Autor: Daniela Salgado, editorial: diario concepción, lugar y fecha: Chile, 2019.***

“La encuesta, que incluyó a estudiantes de las universidades de Temuco, Concepción y Tarapacá”

El debate por la carga académica se tomó la agenda tras la manifestación de los estudiantes de Arquitectura de la Universidad de Chile, quienes vinculaban la sobreexigencia con la falta de sueño, crisis de pánico, estrés e incluso el riesgo del suicidio. En medio de ese escenario se dieron a conocer los resultados de la **Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria,** que incluyó a estudiantes de la Universidad Católica de Temuco – encabeza el sondeo –, de la U. de Concepción y de la U. de Tarapacá.

En ella se desprende que el 4**4% de los alumnos asiste o ha asistido a una terapia psicológica.** Además, el **46% presenta síntomas depresivos; mismo porcentaje de ansiedad;** el**54% padece estrés y el 30% presenta tres de esos problemas a la vez.**

Otro de los temas que acogió el sondeo concluye que el **87% de los consultados posee malos hábitos alimenticios y el 24% consume alcohol de una a cuatro veces a la semana.** Respecto a los trastornos del sueño, el 67% afirmó padecer de insomnio o sueño durante el día.

La psicóloga Ana Barrera, de la UCT y encargada de la investigación auspiciada por Conicyt, explicó a **La Tercera** que “existe una mayor prevalencia a enfermedades de salud mental y eso es preocupante. Apliqué el instrumento en diferentes regiones y épocas del año y no hay mayor variación”.

* **Lectura N° 3:**

# *Titulo: Cómo el estrés afecta a tu cuerpo.*

***Autor: Amparo A., editorial: Balance Saludable, lugar y fecha: Chile, S.f (Sin fecha).***

**Introducción.**









