



COLEGIO

Nuestra Señora
del Pilar

SEGUNDO TALLER PARA PADRES DE FAMILIA | CICLO III

*“Manejo del estrés y ansiedad:
¿Cómo puedo acompañar en el manejo
del estrés y la ansiedad a mi hija
adolescente?”*

Septiembre | Segundo trimestre
Coordinación del área formativa



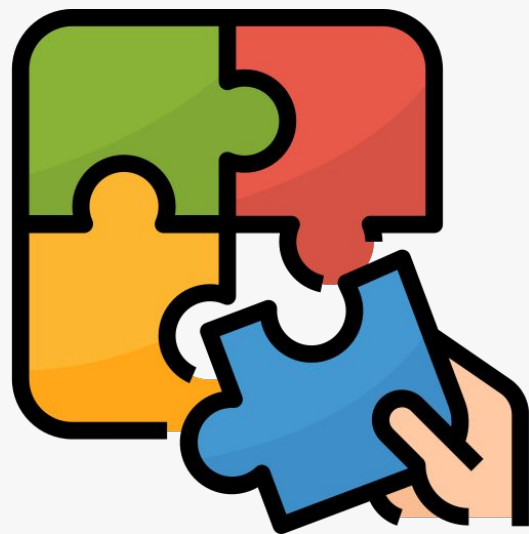
Transformamos
el mundo

#NSdelPilar
nsdelpilar.edu.pe

Pazy Bien → Pazy Bien →



COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



DINÁMICA



¿Qué entendemos por estrés?

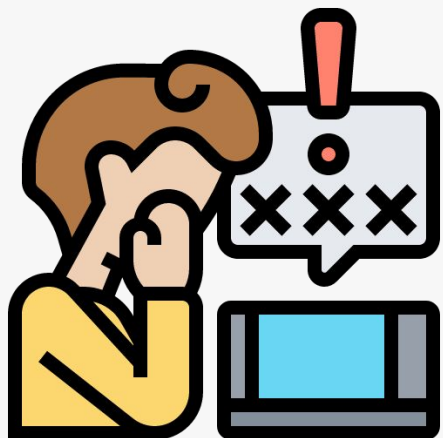
- * Reacción ante dificultad o situación.
- * Es todo aquello que altera nuestra tranquilidad.
- * Es positivo, nos mantiene alertas y dinámicas.
- * Abrumación
- * Desesperación
- * Afecta tu desenvolvimiento.

¿Qué entendemos por ansiedad?

- * Sobrepensar, tener temor.
- * Angustia
- * Lleva de pensamientos repetitivos y generalmente son pesimistas, catastróficos.
- * Es una reacción al estrés.
- * Altera el manejo de emociones.
- * Preocupación, miedos intensos y continuos.
- * Preocupación real o subjetiva.



COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



MARCO TEÓRICO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

→ Paz y Bien → F
→ Paz y Bien



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

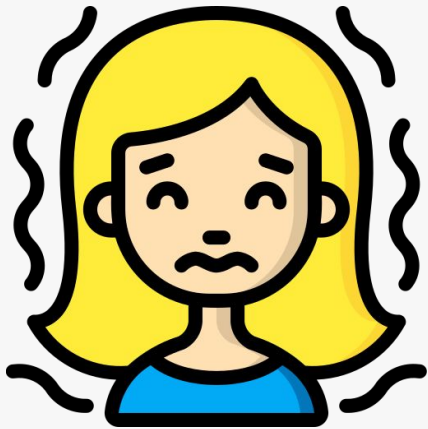


El estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias, siendo un hecho habitual en nuestra vida, ya que todas las personas, en algún momento, lo han experimentado.

Tener estrés está sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, encontrarse en situaciones en las que no es fácil el control de las mismas, tener problemas interpersonales, etc.

Se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



Ansiedad natural vs
ansiedad clínica

Mecanismo adaptativo
natural que nos permite
ponernos en alerta ante
diferentes sucesos.

La ansiedad aparece
cuando nos enfrentamos a
una situación que
demanda un esfuerzo
intenso o sostenido.

La ansiedad nos ayuda a
activar y hacer frente a
una amenaza o peligro.



MITOS DE LA ANSIEDAD



“La ansiedad es una enfermedad”



“La ansiedad no existe, todo está en tu cabeza”



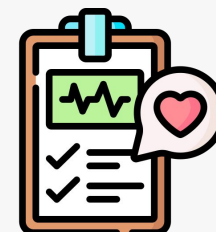
“Tener ansiedad no es para tanto”



“Quienes padecen de ansiedad son personas débiles”



“La ansiedad puede tratarse solamente con medicación”



“No es necesario un tratamiento para la ansiedad”

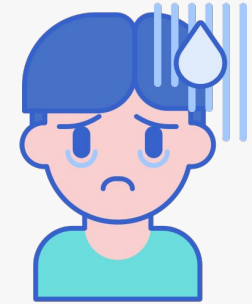


TIPOS DE ANSIEDAD

Ansiedad social



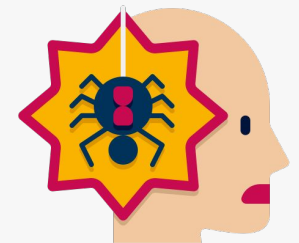
Ansiedad desproporcionada que experimenta una persona ante una situación social. Está relacionada con la desaprobación.



Fobias específicas

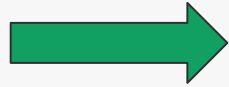


El temor irracional a una situación u objeto específico, el cual el adolescente tiende a evitar.

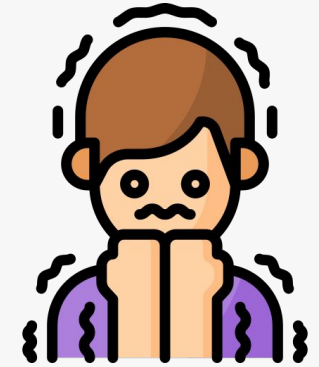




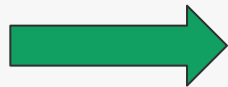
Crisis de pánico



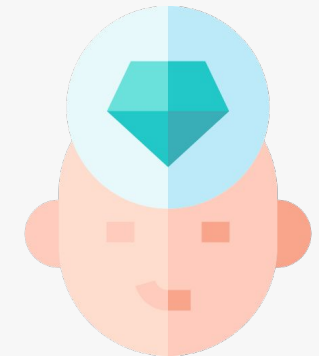
Es un trastorno de ansiedad frecuente en el que el paciente experimenta ataques de pánico inesperados (por lo general, muchos, pero siempre más de uno) y le preocupa desarrollar algún otro.



Ansiedad por rendimiento (perfeccionismo)



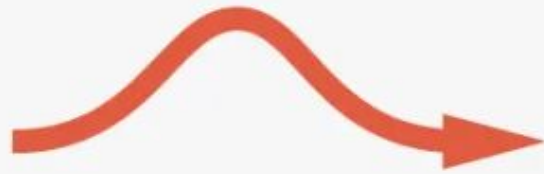
Es la respuesta de ansiedad que se fundamenta en la necesidad irracional que experimenta el adolescente por hacer las cosas perfectamente o rendir absolutamente bien, sin errores o equivocaciones.





DIFERENCIAS ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTRÉS

ESTRÉS



Corto plazo

En respuesta a una
amenaza reconocida

ANSIEDAD



Puede permanecer

Es posible que no tenga un
desencadenante identificable

LAPSO

ORIGEN

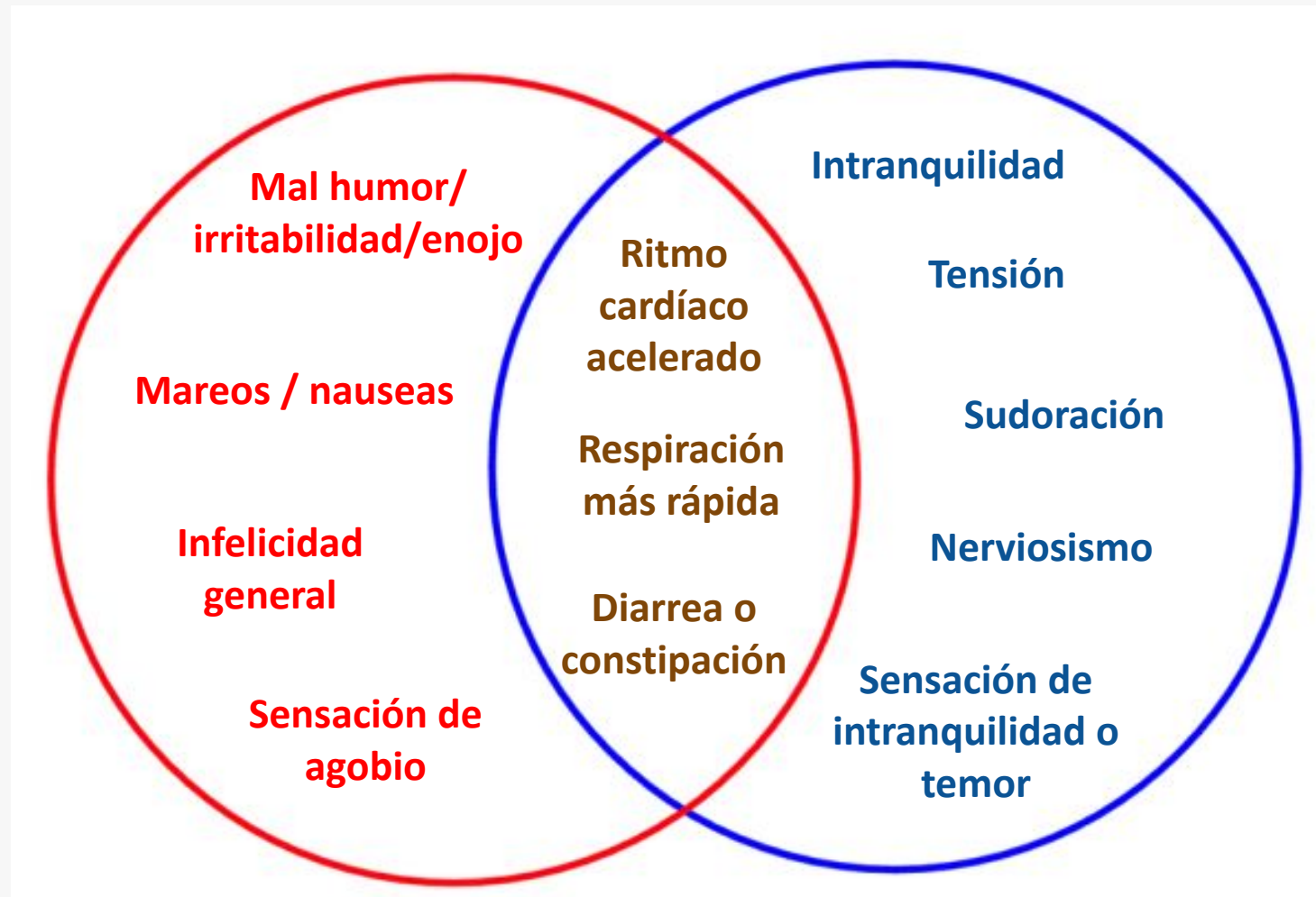


DIFERENCIAS ENTRE LA ANSIEDAD Y ESTRÉS

ESTRÉS

SÍNTOMAS

ANSIEDAD







¿Qué piensan, sienten y/o deciden hacer nuestras estudiantes cuando sienten ansiedad y/o estrés?

“Siento una presión en el pecho”

“Siento que no puedo respirar”

“Pienso en cortarme o vomitar”

“Creo que mis papás se van a decepcionar de mi”



“Pasa algo, pienso algo chiquito y mi cabeza comienza a volar y no puedo dormir”

“Estos días han sido, no sé, ¿agotadores?...”

“No sé porqué me pasa eso”



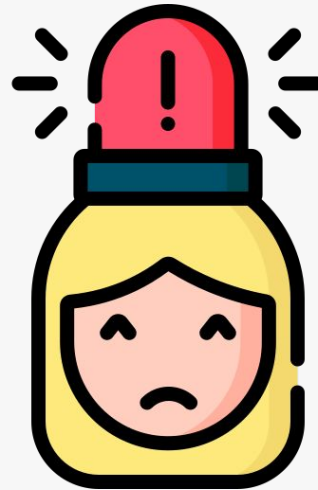
¿Qué piensan, sienten y/o deciden hacer nuestras estudiantes cuando sienten ansiedad y/o estrés?

“Creo que estoy gorda”

“Prefiero estar en mi cuarto sola”

“No, no le quiero decir nada porque se va a molestar y será peor”

“Mi papá me dice que yo tengo la culpa”



“Me dice que soy una débil porque lloro”

“Escucho la clase pero no puedo realmente comprenderla porque me invaden muchos pensamientos”

“Me sudan las manos, siento que mi corazón late rápido y eso me asusta”



COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN CASA?

*Paz y Bien → F
Paz y Bien → F*



Tips para el manejo de la ansiedad y estrés en casa

Da importancia a lo que expresan: **válida** e incentiva a conversar sobre sus emociones.

Acompaña emocionalmente a tu hija.



Recuerda que tú eres el ejemplo.

Acompaña a tu hija en momentos de frustración para ella, por ejemplo, cuando haya una nota baja, cuando no le salga algo bien o se compare con otros.

Genera espacios en donde puedas compartir tiempo de calidad con ellas, considerando las actividades que a ambas partes disfrutan.



¿Qué no hacer como padres cuando se dan situaciones de ansiedad y estrés en casa?

Evitar expresiones como:

“Eres una inútil”, “¿cómo no vas a saberlo?”, “No puedes hacer nada bien”, “Porque haces eso si ya eres grande...ya no deberías hacerlo”, “estas cachetona”, “estás gorda”, “me has decepcionado”.

Evitar comparaciones con otros familiares y amigos.

“Mira como tu hermana puede y tú no”.

Cortar la comunicación cuando se están expresando o no darle la importancia debida.



Evitar frases como: *“tu ya deberías saber hacerlo bien”* o *“todo tienes que hacerlo perfecto”* (exigencia)

Identificar y cuidar el cómo actuamos (lenguaje no verbal) cuando corregimos por alguna conducta inadecuada o nuestras hijas se equivocan.



TRABAJO DE PREGUNTAS

- ¿Qué situaciones de estrés o ansiedad he observado en mi hija?
- ¿De qué forma acompaño a mi hija en este proceso de autorregulación de la ansiedad?
- ¿En qué debería mejorar como padre/madre para poder llevar un mejor acompañamiento emocional con mi hija?

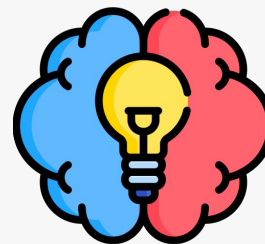




Invita a tu hija a encontrar espacios de descanso y desconexión.



Dar importancia a lo que expresan: validar e incentivar a conversar sobre sus emociones.



Ayúdala a sustituir todos aquellos pensamientos, ideas o creencias negativas.



Acompáñala en el proceso de descubrir lo que le pueda estar generando ansiedad y a poder afrontar sus miedos

Estrategias de acompañamiento al nivel familiar

Ayuda a encontrar nuevas estrategias que lo ayuden a manejar su ansiedad.



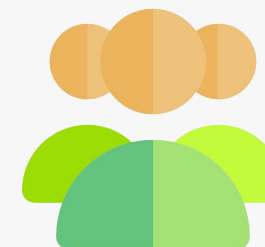
No prometer algo irreal para calmar la ansiedad.



Proporcionar un ambiente de amor, seguridad y confianza



Sé ejemplo para tu hijo (modelos sanos para el manejo de la ansiedad).





logre ser el protagonista de su vida



COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



**¿Qué se llevan
del taller?**

Paz y Bien → Paz y Bien → Paz y Bien

Bien → Paz y Bien → Paz y Bien → Paz y Bien

**“La Educación Cristiana
es una semilla
para el presente y para el porvenir.”**

**Madre Francisca del Espíritu Santo
Fundadora de la Congregación**

-- EQUIPO FORMATIVO NSP --



**Transformamos
el mundo**

**#NSdelPilar
nsdelpilar.edu.pe**



COLEGIO

**Nuestra Señora
del Pilar**