



GUIAS Y SCOUTS
DE CHILE



ANSIEDAD, ESTRÉS Y CÓMO ABORDARLOS

ANTE LA SITUACIÓN
MUNDIAL

SET N°2: AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Dirección de Métodos Educativos



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

QUÉ ES EL ESTRÉS?



Es un proceso que se origina cuando las demandas ambientales superan nuestra capacidad de adaptarnos, y a largo plazo puede provocar en nosotros cambios biológicos y psicológicos.



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE



QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Es la respuesta
emocional
al estrés, la cual
puede ser una
reacción emocional
de alerta ante una
amenaza que puede
originarse sin
agentes estresantes.



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE



Cómo abordarlos?

Ten hábitos saludables: duerme lo necesario, ejercítate, alimentate adecuadamente.

Entiende tus emociones, es normal sentirse triste, estresado/a, confundido/a o asustado/a durante una crisis.

Incluye tiempos de ocio, realiza una actividad que te guste, idealmente no frente a una pantalla.

Ponte objetivos, metas claras y realistas para tu actividad o tarea.



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

Cómo reaccionamos frente al estrés?



Cognitivamente

Disminución de la capacidad de concentración y memoria, tensión, cambios emocionales, etc.

Afectivamente

Cambios de humor repentinos, falta de motivación, imposibilidad de afrontar las situaciones cotidianas, confusión y apuro de realizar las actividades.



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

Cómo reaccionamos frente al estrés?



COMISION NACIONAL
CAMINANTES
Guías y Scouts de Chile

Corporalmente

Se puede manifestar tensión muscular, baja en el sistema inmune, colon irritable, dolor de cabeza, aumento o disminución del sueño.

Conductualmente

Se puede manifestar más irritabilidad, o necesidad de aumentar el consumo de alimentos o sustancias.



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

Qué factores aumentan nuestros niveles de estrés y ansiedad?



EXIGENCIAS

Internas

Las ponemos nosotros/as mismos/as cuando nos autoexigimos, tenemos la necesidad de control y altas expectativas de logro.

Externas

Son aquellas que provienen de nuestro entorno, como muchas pruebas, alta complejidad de contenidos, estar en contexto de pandemia, etc.



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE



#REVOLUCIONCAMINANTE

#TEQUIEROAUNMETRO



