

Estrés. Estrategias para manejarlo: “Libertad mental”



¿ESTOY ESTRESADO?

POR DEBAJO DE 30	ENTRE 49 Y 30	ENTRE 68 Y 50
<p>Más bien tranquilo. Controlas tu vida diaria y hace frente a las dificultades con serenidad. El trabajo excesivo no es una de tus aficiones, pero cuando toca te partes el pecho. Te tomas la vida como viene, sin reflexionar demasiado, sin plantearte demasiadas preguntas. Eres frío, a veces demasiado. Dejas para mañana demasiadas cosas</p>	<p>Práctico, centrado en las necesidades de tu entorno, realista con los pies en el suelo. Previsor, organizado. No le da miedo el trabajo para alcanzar sus objetivos. Activo y rápido, pero a veces le falta medida y vive con una tensión excesiva. Puedes ser autoritario e impaciente. No puedes estar mucho tiempo sin hacer nada</p>	<p>Muy crítico contigo mismo, te sientes responsable de todo. Trabajas demasiado, te dejas devorar por los demás, y siempre piensas que no llegas. Afán de perfección. Ansiedad e inquietud permanentes. Agotado, nervioso y a punto de estallar. Los imprevistos desestabilizan. Irritabilidad</p>

QUE ES EL ESTRÉS

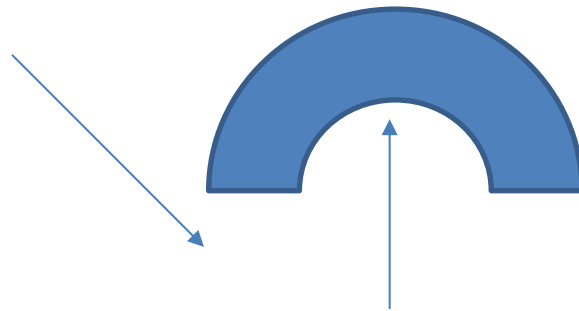
EL ESTRÉS ES RESULTADO DE UN DESEQUILIBRIO ENTRE LOS FACTORES AMBIENTALES (DEMANDAS DEL MEDIO) Y LOS FACTORES PERSONALES (EXPERIENCIA PREVIA, CARACTERÍSTICAS Y HABILIDADES)



Tipos de ESTRÉS

ESTRÉS POSITIVO (EUSTRESS): hace referencia a aquél que funciona como energizador y motivador del sujeto

ESTRES NEGATIVO (DISTRESS): cuando interfiere y bloquea la respuesta de la persona



RESPUESTA ANTE SITUACIONES DEMANDANTES

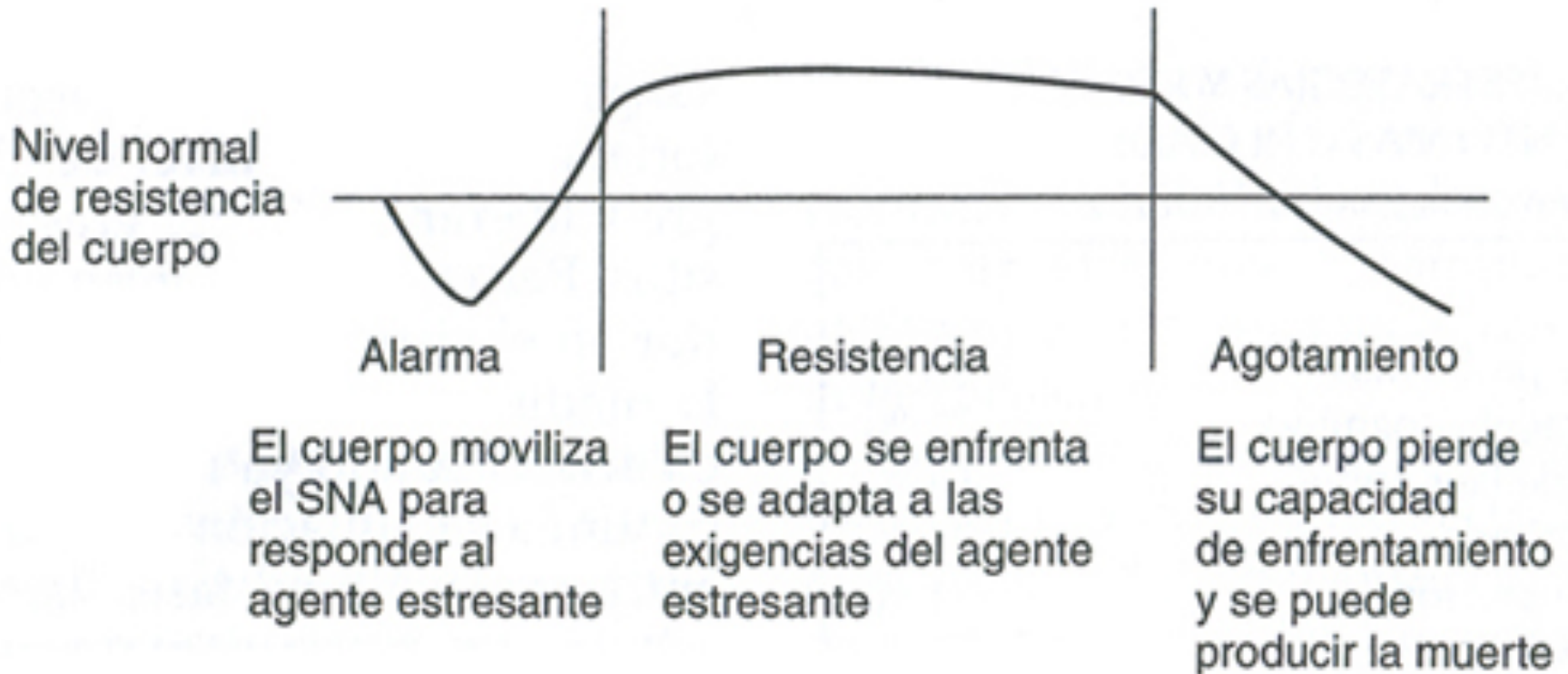


Figura 2. Modelo en tres etapas de la respuesta fisiológica a un acontecimiento estresante

Descenso al infierno

ESTRÉS

CANSANCIO

LA MEMORIA FLAQUEA

AMBIVALENCIA

IRRITABILIDAD

PERFECCIONISMO

FATALISMO



LAS RAICES DEL MAL

REPRESENTO UN PAPEL. --tengo que hacerlo—

TRABAJO SIN DESCANSO, LUEGO EXISTO

TENGO MIEDO DE QUE NO ME QUIERAN

TENGO QUE CONTROLARLO TODO

ME SIENTO CULPABLE

ME DA VERGÜENZA

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA APARICION Y MANTENIMIENTO DEL ESTRES

PERSONALIDAD

**FACTOR
AMBIENTAL**

**FACTOR
COGNITIVO**

**FACTOR
EMOCIONAL**

**FACTOR
PSICOFISIOLOGICO**

**FACTOR
COMPORTAMENTAL**

Incrementa
estrés
ambiental

Incrementa
pensamientos
negativos

Incrementa
sensaciones
negativas

FACTOR AMBIENTAL



VARIABLES EXTERNAS



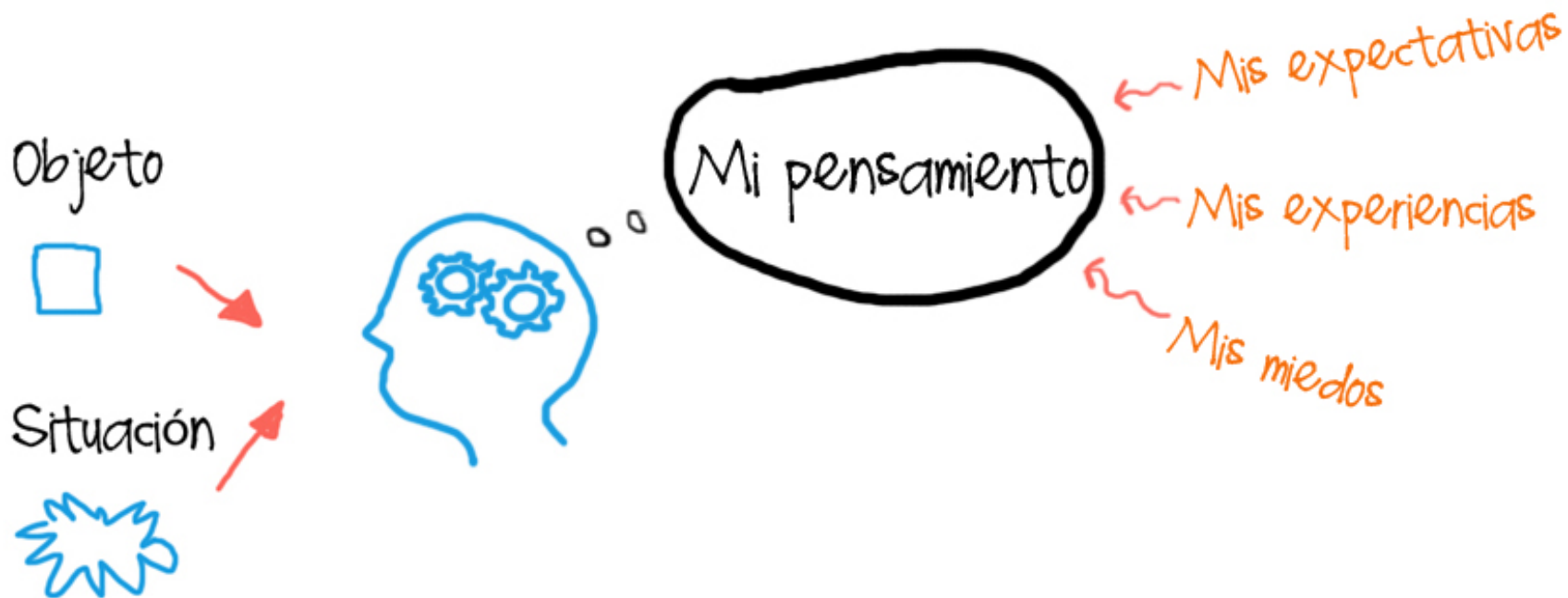
FACTOR COGNITIVO

CONJUNTO DE PROCESOS MENTALES:

- PERCEPCIÓN
- ATENCIÓN
- CONCENTRACIÓN
- CAPACIDAD DE APRENDIZAJE
- CAPACIDAD DE ANÁLISIS
- TOMA DE DECISIONES
- PENSAMIENTOS

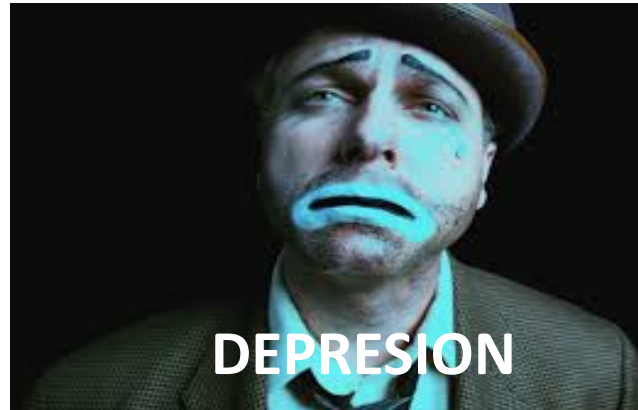


FACTOR COGNITIVO



FACTOR EMOCIONAL

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



FACTOR PSICOFISIOLÓGICO

**REACCIÓN AUTOMÁTICA
DEL ORGANISMO QUE
PUEDE GENERAR
DIFERENTES SÍNTOMAS:**

- SUDORACIÓN
- TEMBLORES
- TAQUICARDIAS
- TENSIÓN MUSCULAR



FACTOR COMPORTAMENTAL

RESPUESTA OBSERVABLE DEL INDIVIDUO



CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS SITUACIONAL

COGNITIVAS:

Dificultad concentración, toma decisiones, problemas memoria, problemas atención, bloqueo mental, pensamientos no adaptativos.

EMOCIONALES:

Cambios de humor, sentimientos de inferioridad, frustración, insatisfacción, rabia, tristeza

FISIOLOGICAS:

Temblor, sudoración, taquicardia, hiperventilación, sensación ahogo.

CONDUCTUALES:

Impulsividad, precipitación, pasividad, conducta agresiva, errores.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS CRÓNICO

TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

Crisis de ansiedad, Ansiedad Generalizada, Depresión, Adicciones.

TRANSTORNOS FISIOLÓGICOS

Úlceras, problemas cardiorrespiratorios, insomnio, cefaleas, problemas dermatológicos, disfunciones sexuales.

PROBLEMAS SOCIOFAMILIARES

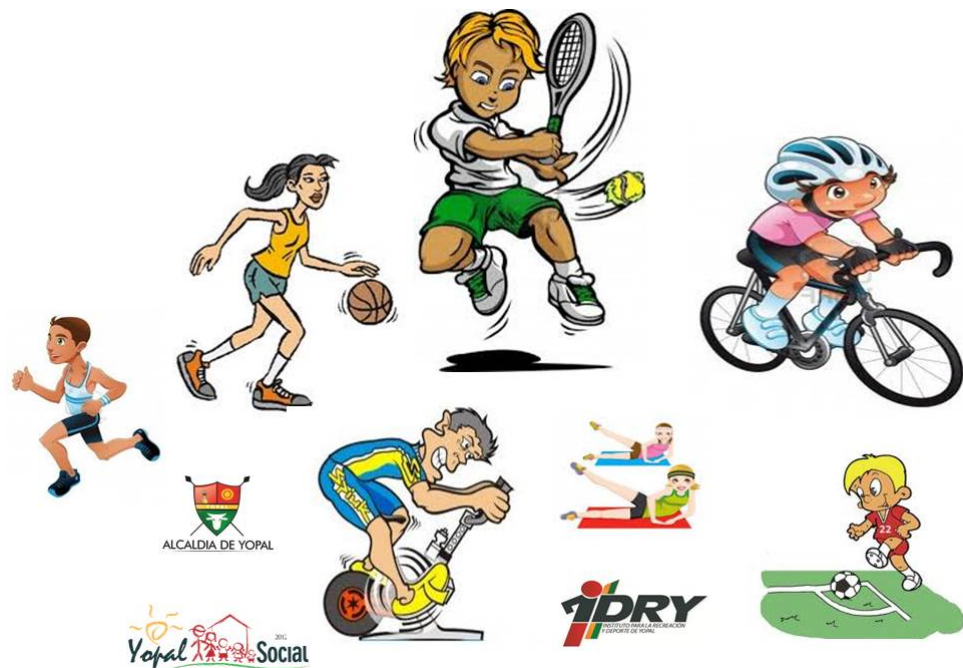
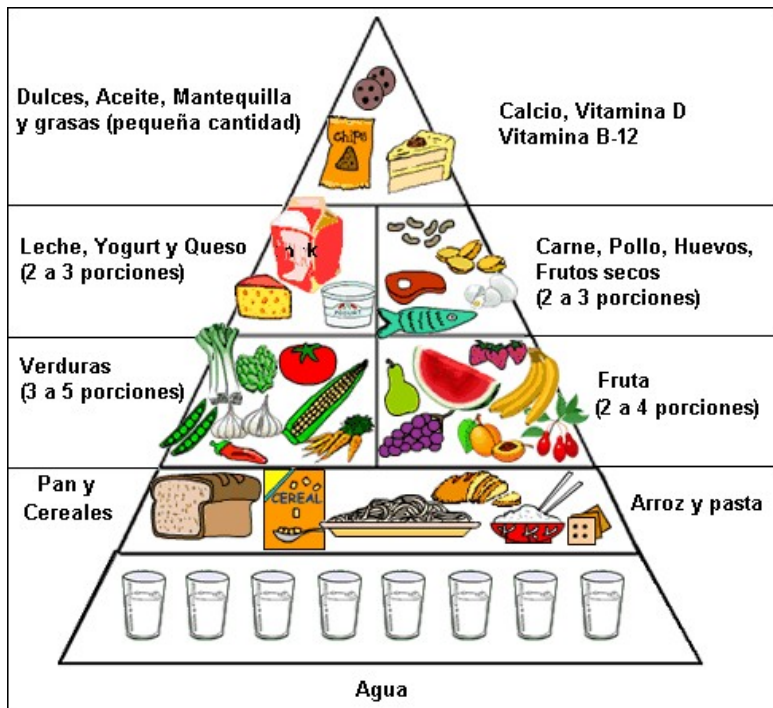
Temblor, sudoración, taquicardia, hiperventilación, sensación ahogo.

PROBLEMAS LABORALES

Impulsividad, precipitación, pasividad, conducta agresiva, errores.

COMO HACER FRENTE AL ESTRES

Dimensión física: Incluye ejercicio físico, nutrición . Comer adecuadamente, y ejercitarse 30 minutos al día, lograrás mejorar tu fuerza y resistencia en forma proactiva.



ALIMENTOS ESTRESANTES

Los alimentos y las bebidas nos proporcionan energía y son necesarios. El exceso en el consumo de algunos de ellos produce efecto rebote y hace que se consuman nuestros propios recursos, haciendo trabajar demasiado a nuestros riñones, hígado, corazón, se alteran los niveles de glucosa en sangre y esto influye en nuestro humor y emociones

Café (cafeína)

Estimula el SN y acelera el ritmo cardiaco.

Ex: consumo de energía del corazón, alteración de los riñones y envejecimiento prematuro

Azucar

Eleva la insulina, provoca hipoglucemia, cambios de humor, irritación, depresión

Alcohol

Provoca tensión e irritabilidad + insomnio. Actua sobre el hígado reduciendo sus funiones inmunológicas

Leche

Contiene grasas y pocas vitaminas, puede desencadenar alergias y desestabiliza el intestino

Carnes Rojas

Ricas en proteínas, elevan la dopamina y la noradrenalina, que se relación con la ansiedad y el estrés.

Alergenos e intolerancias

Alimentos que no nos sientan bien, no solo tienen un efecto físico en nuestro cuerpo, también psicológico

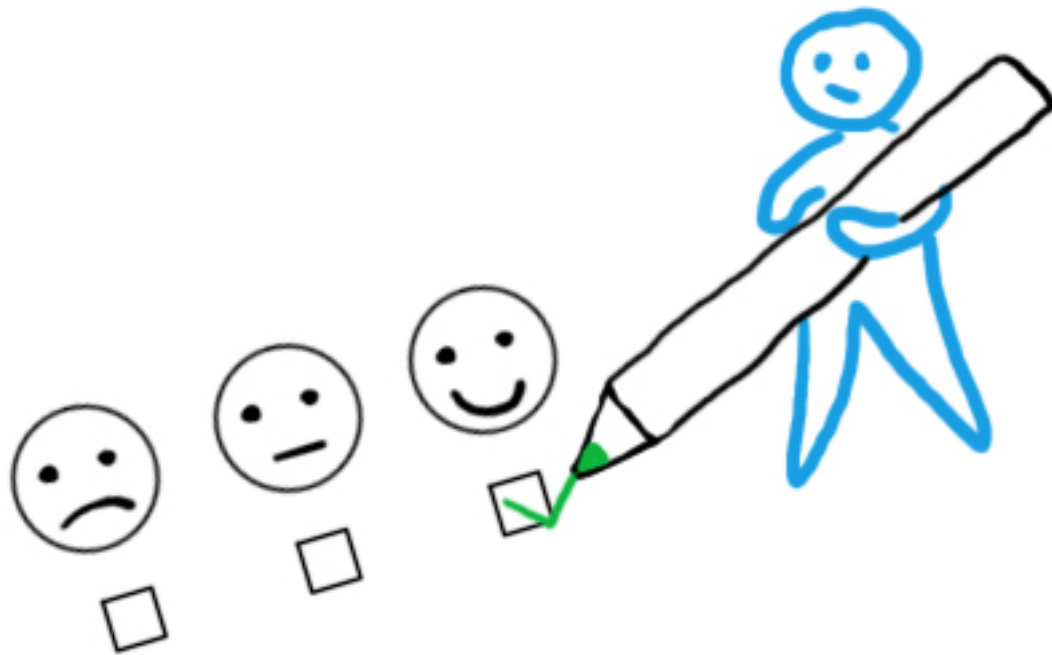
COMO HACER FRENTE AL ESTRES

Dimensión mental: A través de actividades como lectura, escritura y planificación.



COMO HACER FRENTE AL ESTRES

Dimensión emocional: Hacer que en nuestra vida prevalezcan las emociones positivas.



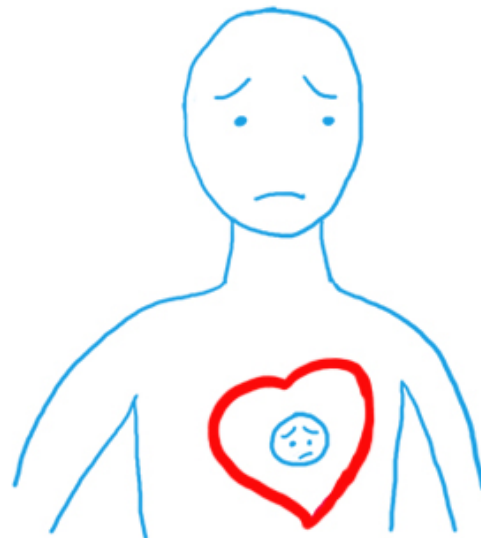
COMO HACER FRENTE AL ESTRES

Dimensión espiritual: A través de la meditación, el rezo, o inmersión en música, literatura, o naturaleza.



COMO HACER FRENTE AL ESTRES

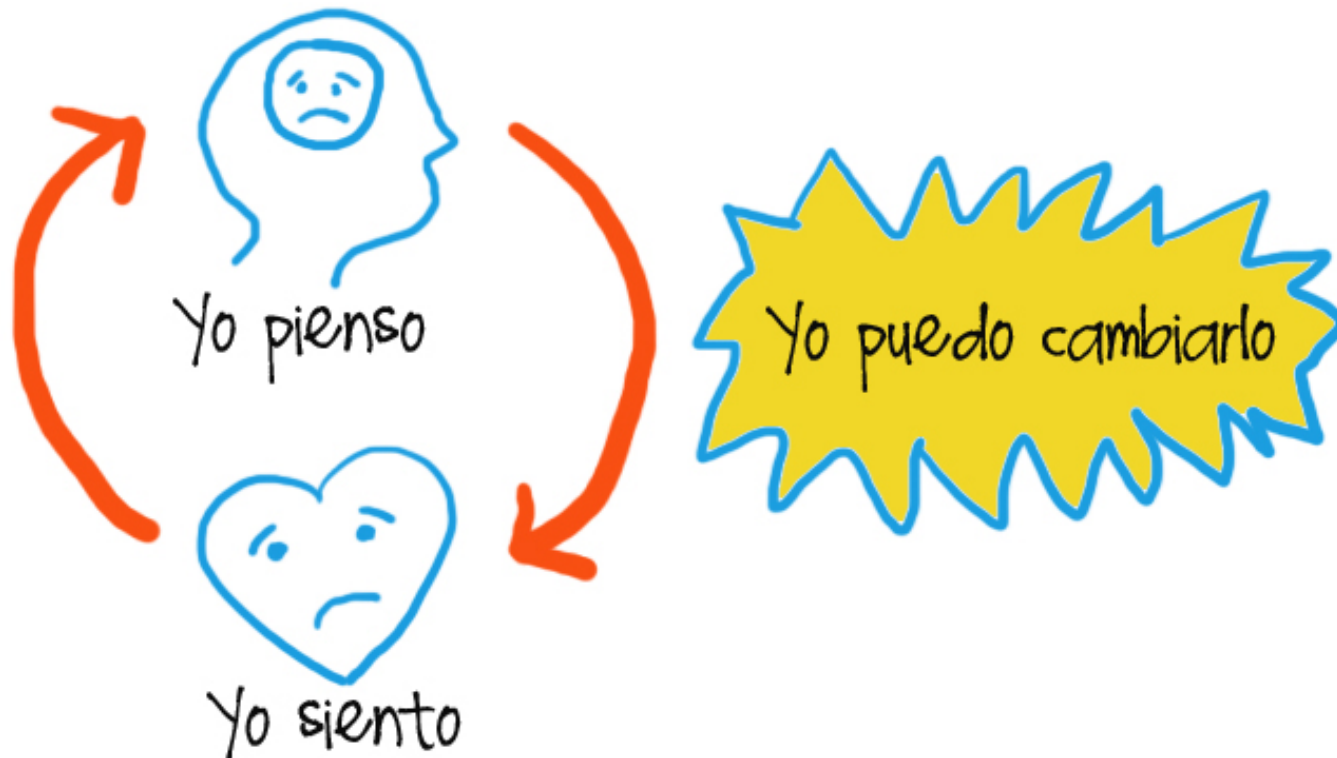
Dimensión social: Tener cuidado de nuestras relaciones (empatía, tolerancia, saber escuchar).



EMPATÍA

CAMBIAR NUESTROS PENSAMIENTOS

CAMBIANDO NUESTROS PENSAMIENTOS PODEMOS CONTROLAR EL ESTRÉS



COMO HACER FRENTE AL ESTRES

En general los pensamientos se pueden clasificar en:

Pensamientos adaptativos: Son objetivos, realistas, facilitan la consecución de los propósitos y originan emociones adecuadas a la situación.

Pensamientos neutros: No interfieren ni inciden en las emociones ni en el comportamiento ante una situación.

Pensamientos no adaptativos: Distorsionan la realidad o la reflejan parcialmente, dificultan la consecución de los objetivos y tienden a originar emociones no adecuadas a la situación.

TÉCNICA PARA CAMBAR NUESTROS PENSAMIENTOS

La reestructuración cognitiva es una técnica psicológica, el objetivo de la cual es identificar, analizar, y modificar las interpretaciones o los pensamientos erróneos que las personas experimentan en determinadas situaciones o que tienen sobre otras personas.



TECNICA PARA CAMBIAR NUESTROS PENSAMIENTOS

INOCULACION DEL ESTRÉS

PREPARACIÓN

Puedo dominarlo, lo he hecho antes
Puedo relajarme en lugar de permanecer tenso
Voy a considerar las cosas una a una.
Haré un plan para el afrontamiento
Olvidaré la preocupación y haré otra cosa

CONFRONTACIÓN CON LA SITUACIÓN DE ESTRÉS

Pronto habrá terminado
Nada de pensamiento de temor
Seguiré cada paso de mi plan
Cuidaré de mi mismo, todo irá bien
No me preocupa lo que piensen los demás

AFRONTAMIENTO DE LA ACTIVACIÓN EMOCIONAL

¿Qué parte de mi cuerpo está tensa? Puedo relajarla
Me concentraré en la respiración
Tensaré mi estómago y después lo relajaré
Respiro profundamente y pienso únicamente en el afrontamiento
Los pensamientos negativos son el enemigo. Detenlos ahora.

REFORZAMIENTO DEL ÉXITO

Puedo eliminar mi preocupación ahora
Me relajé y lo conseguí
Voy aprendiendo a afrontar el estrés
No tengo tanto miedo de las cosas
He hecho un buen trabajo

PENSAMIENTOS NEGATIVOS –navideños-

SITUACIONES	R. AFECTIVAS	P NEGATIVOS	P POSITIVOS
Mi pareja me anuncia que sus padres vienen a pasar la nochebuena	Enfado	Mi nochebuena se ha ido al traste	La nochebuena pasa rápido, y puedo invitar a mis amigos para suavizar la noche
Mi jefe me pide que esta tarde me quede un rato mas en la oficina	Angustia	Si me niego me va a despedir	Mi jefe seguro entenderá que me ha avisado con poco tiempo, puedo proponerle opciones
Mis hijos han sacado malas notas, porque no hacen nada en clase	Inquietud, sentimiento de culpa	No estoy en casa lo suficiente, es culpa mía	Hablaré con los profesores para buscar soluciones
Mi madre me pide que la lleve al aeropuerto	Angustia	Mi madre se enfadará conmigo si no la acompaño	Le propondré que coja un taxi, yo se lo pago

CAMBIAR NUESTRO ESTADO FISIOLÓGICO

En situaciones de estrés se produce hiperventilación. Controlando la respiración podemos controlar los síntomas fisiológicos del estrés.



DIEZ REGLAS PARA AFRONTAR EL PÁNICO

1. Las sensaciones experimentadas solo son una exageración de las reacciones normales al estrés
2. NO son perjudiciales ni peligrosas, solo desagradables
3. Si pensamos que van a más, aumenta
4. Observar lo que ocurre, no lo que pensamos que va a ocurrir
5. El miedo se pasa. No luchar con él, dejar que pase. Acéptalo
6. A menos pensamientos mayor disminución del miedo
7. Afrontar el miedo sin evitarlo
8. A pesar de las dificultades me sentiré satisfecho al final
9. Cuando voy mejorando miro alrededor y empiezo aplanear lo que hacer después
10. No hay necesidad de esfuerzo o de prisas

BASTA DE ESTRES

- 1.SOLUCIÓN PARADÓJICA: “hay que estar estresadísimo para ser eficiente y apreciado
- 2.SEGUNDA SOLUCIÓN: tomar consciencia del estrés antes de que se convierta en algo insoportable”
- 3.TERCERA SOLUCIÓN: respirar mejor y relajarse. –Jacobson (muscular) y Shultz (mental)-
- 4.METODOS DE AUTOSUGESTIÓN
- 5.CREAR IMÁGENES MENTALES

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

- RESPIRACION CONTROLADA

- RESPIRACIÓN PROFUNDA



LA RESPIRACION CONTROLADA

OBJETIVO: CONTROLAR LA HIPERVENTILACIÓN

CARACTERÍSTICAS:

- ES DIAFRAGMÁTICA
- UN POCO MAS PROFUNDA QUE UNA RESPIRACIÓN NORMAL
- MAS LENTA QUE UNA RESPIRACIÓN NORMAL: 8 VECES POR MINUTO
EN LUGAR DE LOS 12 O 16 HABITUALES

PROCEDIMIENTO

- INSPIRACIÓN 3 SEGUNDOS (NARIZ)
- EXPIRAR 3 SEGUNDOS (NARIZ O BOCA)

LA RESPIRACION PROFUNDA

OBJETIVO: CONTROLAR LA HIPERVENTILACIÓN SOBRE TODO EN SITUACIONES DE MÁXIMA TENSIÓN

CARACTERÍSTICAS:

- ES DIAFRAGMÁTICA
- PROFUNDA
- LENTA : 3 VECES POR MINUTO

PROCEDIMIENTO

- INSPIRACIÓN 5 SEGUNDOS (NARIZ)
- RETENER EL AIRE 5 SEGUNDOS
- EXPIRAR 10 SEGUNDOS (NARIZ O BOCA)

MINDFULDNES

Mindfulness es una cualidad de la mente o más bien la capacidad de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente. Presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento en nuestra mente/cuerpo/espíritu

