

# ESTRÉS Y ANSIEDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA.



# ¿Qué veremos en esta presentación?

¿Que es el estrés?

Estrés positivo y negativo

Síntomas del estrés negativo

Consecuencias negativas del estrés

Causas del estrés

Que es la ansiedad

Síntomas de la ansiedad

Diferencia entre estrés y ansiedad

Estrategias para manejar el estrés y ansiedad

Técnicas para manejar el estrés y ansiedad



# ¿Que es el estrés?

Estado de **tensión y presión** que se produce ante situaciones exigentes y que el individuo considera que podría estar por encima de sus capacidades o recursos (situaciones breves, moderadas o graves de estrés).



- Es la manera que tu cuerpo responde a cualquier tipo de demanda o amenaza.
- El estrés no siempre es malo.
- Los eventos positivos y negativos producen estrés.
- Respondemos al estrés de manera psicológica (emocional, cognitivo y comportamiento) y biológica.



- Cada persona le otorga un significado distinto al estrés y lo soporta de manera distinta.
- Hay que aprender a manejar el estrés.



# Estrés positivo y negativo.

<b>Estrés positivo (eustres)</b>	<b>Estrés negativo (distrés)</b>
Surge cuando la motivación son necesarias.	Disminuye el rendimiento
Produce bienestar	Puede generar ansiedad
Permite que tengamos energía	Provoca malestar
Ejemplo: Ante una celebración importante, un viaje, nacimiento de los nietos,etc	Mala comunicación
Otros.	Otros.

# Síntomas del estrés negativo.

Emocional	Físico	Conductual
Irritabilidad	Dolor muscular	Consumo excesivo de alcohol
Mal genio	Dolor de cabeza	Fumar demasiado
Sentirse solo/a	Diarrea	Conductas nerviosas
Depresión	Náuseas	Comer en exceso
etc	Mareos	Dormir mucho
	Taquicardia	etc
	Resfriado	
	Desarrollo de enfermedades.	
	etc	

# Consecuencias negativas del estrés.

Todas las personas experimentan estrés y a veces puede ser abrumador. Las personas pueden desarrollar un trastorno de ansiedad si sienten que no pueden controlar el estrés y sus síntomas.

Problemas de salud mental, enfermedades cardiovasculares, obesidad y otros trastornos de la alimentación, etc.



# Causas del estrés.

<b>Cambios importantes en la vida.</b>	<b>Trabajo.</b>
Jubilación.	Relaciones sociales conflictivas.
Relaciones familiares conflictivas.	Estar desocupado/a.
Incertidumbre.	Auto diálogo negativo.
Falta de flexibilidad para pensar.	Etc.

# ¿Que es la ansiedad?

- Preocupación excesiva ante las situaciones de la vida cotidiana.
- Generalmente es **interna**. Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida.
- Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.



# Síntomas de la ansiedad.

Fatiga	Dolores musculares
Palpitaciones	Miedo a morir
Inseguridad	Irritabilidad
Dificultad en atención	Insomnio
Etc.	

# Diferencia entre estrés y ansiedad

<b>Estrés</b>	<b>Ansiedad</b>
Aparece cuando una situación nos sobrepasa.	Estado persistente.
Situaciones del presente.	Relación con el futuro, lo que podría suceder.
Desaparece cuando se resuelve la situación (Lo esperable).	Sentimiento que dura con el tiempo.
Positivo o negativo.	Interfiere con calidad de vida.
Existe una preocupación.	No es necesario que exista un problema.
	Reacción del cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe una amenaza real.
	Predomina el miedo, el temor.

¿Como podrías aminorar tu estrés?  
O  
como podrías ayudar a otras personas?



Estrategias para manejar el estrés y ansiedad.



1. Conectarse con seres queridos virtualmente.
2. Confiar en fuentes de información acreditadas.
3. Limitar la exposición a información excesiva.
4. Participar en actividades de relajación como yoga, meditación o respiración profunda.



5.Ejercicio físico/caminar.

6.Descanso.

7.Orden de prioridades.

8.Practicar/descubrir aficiones.



9. Alimentación saludable.

10. Enfrentarse a los problemas.

11. Ser autónomo.

12. Apoyo social.



13. Evitar la autoexigencia.

14. Mantén la misma rutina de sueño y asegúrate de dormir lo suficiente.

15. Mantenerse conectado con la familia, los amigos, y la comunidad de forma creativa.

16. Realizar actividades relajantes y/o placenteras.



17. Practicar estilos de vida positivos.

18. Mantén un diario, un cuaderno, hojas para escribir...

19. Descarga una aplicación que tenga ejercicios de relajación.

20. Evite consumir cafeína en exceso (café, bebidas).



21. Identifica tus pensamientos negativos e inútiles y ponte como meta superarlos.

22. Exponerse al sol.

23. Reconoce cuando necesitas más ayuda.

24. Enfrentarse a los problemas.



25. Evitar la autoexigencia.

26. Mantenga su mente activa.

27. Mejore el diálogo interno.

28. Intente enfocarse en cosas positivas.



29.Reír.

30.Piense lo bueno de estar en casa.

31.Aprender a decir que no.

32.Si tiene dificultades para sobrellevar el estrés o la ansiedad, o si sus síntomas no desaparecen, puede ser el momento de hablar con un profesional.



33. Jugar (juego de palabras, juegos del celular,etc)

34. Intente tener rutinas (ejemplo: todos los viernes llamar por teléfono a un familiar,etc.)

35. Intente agradecer lo bueno que hay en su vida.

36. Orar /rezar.



Técnicas para aminorar  
de estrés o ansiedad.



Visualización.

Técnicas.

Respiración.

Meditación.

## **Visualización**

Generar estados de ánimo positivos.

## **Respiración**

Relajarte y aliviar el estrés.

## **Meditación**

Se centra en trabajar estado mental y emocional.

Visualización.



# Visualización N° 1: Lugar comfortable.

- Utilice el poder de su imaginación para viajar mentalmente a un lugar seguro y especial, tal como un riachuelo suave en las montañas, una playa retirada, una lluvia suave en el bosque o a un lugar favorito en el que usted haya estado.
- En este momento ,relaje sus brazos y hombros. Lentamente, gire su cabeza lo más que pueda hacia el lado derecho, después hacia el izquierdo. Cierre sus ojos, Respire profundo y exhale. Imagine que usted está en el lugar comfortable, lindo y seguro y tranquilo. No hay nada que pueda molestarte ahí. Usted sentirá profundamente relajado mientras escucha el sonido de la naturaleza a su alrededor, las flores, los árboles, los pájaros y el agua. Este lugar le pertenece a usted, disfrútelo, siéntalo, relajese, relajese, relajese!



# Visualización N°2: El sendero de la montaña.

- Cierra los ojos... Imagínate que vas caminando... Poco a poco, vas apartándote del lugar en que vives... Deja atrás los ruidos y las prisas cotidianas... Imagínate que te alejas de la ciudad, cruzas un valle y que te acercas a una sierra... Imagínate en ella... Estás subiendo por un camino tortuoso... Avanzas por el camino... Encuentras en él un sitio donde pararte... Encuentras un sendero y comienzas a subir por él... Vas ascendiendo... Busca un lugar cómodo donde pararte... Cuando lo hayas encontrado y llegado a este punto, tómate algo de tiempo parara examinar toda la tensión que hay en tu vida... Concede mentalmente a la tensión y al estrés formas y colores... Míralos con detenimiento y cuidado y luego déjalos en el margen del sendero donde te encuentras... Continúa subiendo por él hasta que llegues a la cima de una colina... Mira desde ella... ¿Qué ves?... Busca un lugar atractivo y cómodo y dirígete hacia él... Fíjate en los alrededores... ¿A qué se parece?... Fíjate en las vistas, en los olores, en los sonidos... Observa cómo te sientes... Instálate y, poco a poco, empieza a relajarte... Cada vez te sientes más y más relajado... Ahora te sientes totalmente relajado... Experimenta esta sensación tan agradable, tan placentera de estar total y completamente relajado... Descansa de tres a cinco minutos... Mira a tu alrededor otra vez: el paisaje, los colores, sonidos, olores... Disfruta de la paz que se respira en ese lugar... Fija bien en tu memoria este sitio... Recuerda que éste es tu lugar especial para relajarte al que puedes venir siempre que desees... Vuelve de nuevo a tu habitación y dite a ti mismo que todas esas imágenes, fruto de tu imaginación, las has creado tú y puedes recurrir a ellas siempre que desees relajarte.



# Visualización N°3: Enfrentarse a lo desconocido.

- Cierra los ojos... Imagínate que estás en el bosque... Está oscuro y sopla el viento... Te has perdido... ¿Qué sientes en este momento?... Observa tu cuerpo y las áreas que sientes en tensión... Experimentalo durante un minuto... Imagínate que, tras mirar varias veces a tu alrededor, comienzas a vislumbrar una salida... encuentras un lugar para salir de este bosque oscuro y frío... Siente cómo la tensión va desapareciendo de tu cuerpo... Irá desapareciendo a medida que encuentres un camino... Siente cómo toda la tensión va siendo eliminada de tu cuerpo... Estás relajado... Te sientes cómodo... Te sientes seguro...



# Visualización N°4: atenuar la tensión y el dolor.

- Cierra los ojos... Imagina que tu cuerpo está lleno de luces... por ejemplo, una luz roja representa la tensión o el dolor y las luces azules el bienestar y la relajación... Imagina las luces cambiando de tonalidad..., del rojo vivo, poco a poco, a uno mate... ahora a rosa suave... a un añil o violeta... Las luces van cambiando a tonos más azulados, a medida que vas notando una creciente sensación de calma y bienestar... Apenas sientes ya dolor o tensión... Te sientes cada vez mejor... Cierra los ojos... Imagina un color y una forma para tu tensión o dolor... Ahora cambia el color y la forma... Aparta lentamente estos dos últimos elementos hasta que se vayan desvaneciendo poco a poco... hasta que desaparezcan de tu mente... Cierra los ojos... Fíjate en la tensión que hay en tu cuerpo... Concéntrate en aquella parte del cuerpo en la que sientas una mayor tensión muscular... Elige un símbolo, una imagen para representar la tensión o el dolor que experimentas en este momento... Elige otro símbolo que represente el concepto de relajación o liberación de esa tensión y dolor... Deja que ambos símbolos interactúen de forma que, al final, la tensión resulte eliminada...



# Visualización N° 5: recuerdo activo.

- Cierra los ojos... Trasládate al principio del día... ¿Cómo fue tu despertar?... ¿Cómo te sentiste?... Piensa en tus pensamientos y sensaciones en ese momento del día... Libérate de esos pensamientos y sensaciones... Libérate de esa parte del día... Pertenece al pasado y ya no puedes hacer nada para cambiarla... Recuerda ahora cómo fue la mañana... Piensa en cómo fueron tus pensamientos y sensaciones... ¿Cómo fueron para ti las horas comprendidas entre las 11 y las 2?... Libérate de los pensamientos y sensaciones de esa parte del día... Ambos pertenecen ya al pasado... Ya no puedes cambiarlos. Ahora estamos en la hora de comer... Piensa en cómo fueron tus pensamientos y sensaciones... Libérate de los pensamientos y sensaciones de esa parte del día... Ambos pertenecen ya al pasado... Ya no puedes cambiarlos. Piensa ahora en el tiempo transcurrido entre las 2 y las 5 de la tarde... ¿Cómo ha sido para ti esa parte del día?... Recuerda cuáles fueron tus sensaciones y pensamientos... Libérate de ellos... Dite a ti mismo que ambos pertenecen al pasado... Ya no puedes cambiarlos. Piensa ahora en la tarde... en las horas transcurridas entre las 5 y las 9... ¿Cómo fue para ti esa parte del día?... Piensa en lo que sentiste y pensaste en esas horas... Libérate de los pensamientos y sensaciones que experimentaste durante ese tiempo... Pertenecen al pasado y ya no puedes hacer nada para cambiarlos. Ya son las 9 de la noche... Rápidamente retrocede al principio del día y asegúrate de que te sientes liberado de todo lo que pensaste y sentiste durante este día... Siéntete totalmente en el presente... Empieza a sentir cómo comienzas a sentirte relajado... Siéntete relajado... más y más relajado... siéntete totalmente relajado...



# Meditación

1. Busca un lugar tranquilo y en silencio
2. Siéntate cómodamente con los ojos cerrados
3. Inhala profundamente y repite en silencio “inhalo”
4. Exhala profundamente y repite en silencio exhalo
5. Repite esto durante 10 minutos

Respiración.



# “Respiremos”.

- Respira profundamente y sostén el aire por 10 segundos.
- Concentra tu mente en contar de cada segundo con el aire contenido.
- Después exhala por tu boca lentamente y repite el proceso hasta que sientas que has recuperado la calma.
- Recuerda hacer tus respiraciones con el diafragma para tener óptimos resultados.

# Técnica de respiración reiki.

- Arrodíllate en el suelo sobre una colchoneta, con las piernas dobladas y apoyando los glúteos sobre los talones.
- Une ambas manos y sitúalas con las palmas al frente apuntando al corazón.
- Mantén la boca cerrada sin apretar y respira a través de las fosas nasales.
- Inhalar de forma suave por la nariz y expele de igual manera por la nariz.
- Mientras lo haces recita un mantra con absoluta concentración.



¿Qué vimos hoy?



¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

