

# CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD PARA DOCENTES II

**BASADO EN LA ALIMENTACION**



Mélanie Tejedor Medina  
Master en Medicina Integrativa y Humanista  
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos  
Ingeniera técnica Agroalimentaria

# 1.METODOLOGIA

## 10 DICIEMBRE 2018

### Sesión 1: Sesión Teórico-Práctica (2h)

- Metodología del curso.
- ¿Qué es el estrés? ¿Cómo afecta en nuestro organismo?
- ¿Qué es la ansiedad? ¿Cómo afecta en nuestro organismo?
- ¿Qué es la relajación? Técnicas de relajación
- Técnica Biofeedback, control del estrés y la ansiedad
- Iniciación a la relajación
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente

## 11-13 DICIEMBRE 2018

### Sesión 2: Sesión Teórico-Práctica (6h)

- Alimentos para evitar el estrés y la ansiedad
- Dieta anti-estrés.
- Código Nutri-Score
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente
- Control de las emociones básicas.
- ¿Cómo afrontar el estrés? Situaciones prácticas
- Taller de relajación



and for the  
for the  
**stress**  
on a new  
of the

## 2. ¿Que es el estrés ?

Las Reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994).

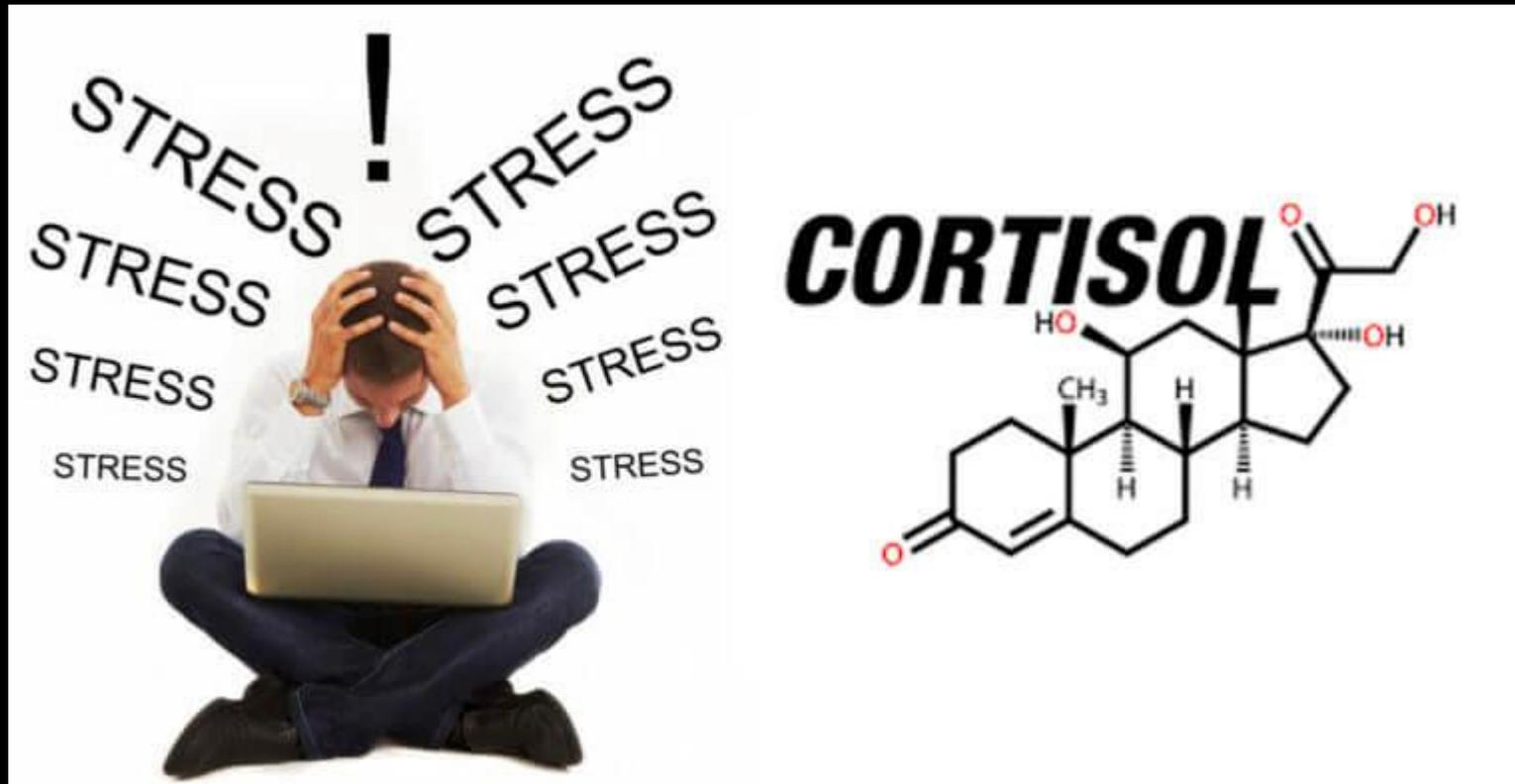
Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas.

## 2. ¿Que es el estrés ?

Según la OMS,

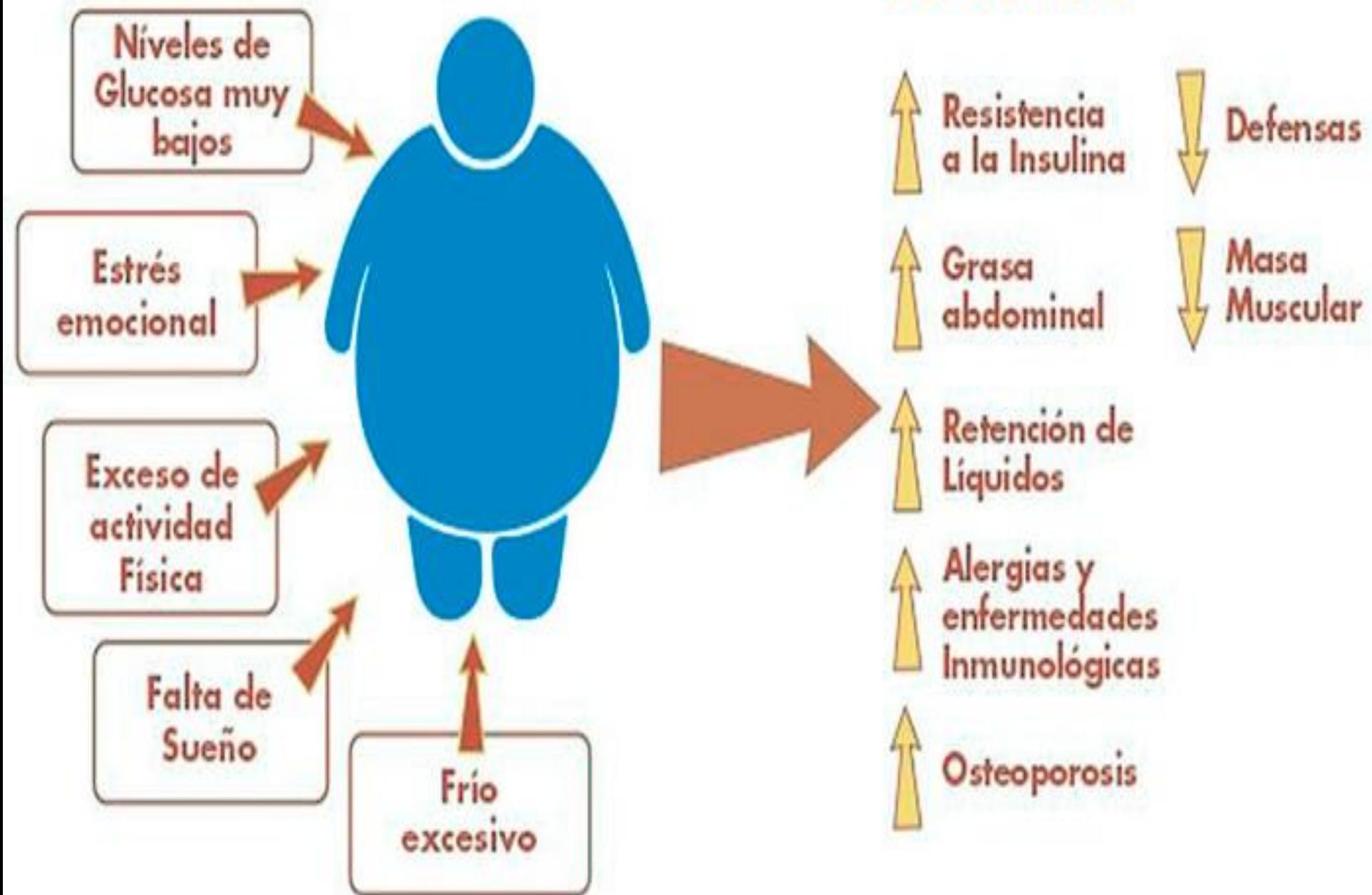
Se considera que el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que trabajan

# ¿Cómo actúa en nuestro cuerpo?



## GENERADORES DE CORTISOL (ESTRÉS)

## CONSECUENCIAS DEL CORTISOL ALTO



# ASÍ ACTÚA EL ESTRÉS

En situaciones de estrés, el cerebro emite señales de alarma al resto del organismo. A estos avisos, el cuerpo responde aumentando la tasa de pulsaciones y la respiración, para lograr un aporte extra de oxígeno en la sangre ante dicha situación de supuesto riesgo. El estrés forma parte de nuestra vida y en niveles bajos no es perjudicial, ya que ayuda al organismo a estar alerta ante determinadas situaciones. Sin embargo, cuando es crónico o excesivo, este mismo mecanismo se vuelve pernicioso

## ZONAS MÁS AFECTADAS



## SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza y muscular
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Frustración
- Insomnio
- Cansancio
- Poca memoria
- Falta de apetito
- Problemas digestivos
- Bruxismo (rechinar de dientes)



Las hormonas del estrés llegan al torrente sanguíneo y aumentan la tensión arterial, incrementando el aporte sanguíneo al **corazón (A)**, que tiene que trabajar con más fuerza. Un aumento prolongado de la tensión arterial puede derivar en **infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca o arritmias**



La función del **sistema digestivo (B)** se frena para que toda la energía del organismo pueda ponerse al servicio de esta situación de alarma



Las **pupilas (C)** se dilatan para mejorar la visión. Hasta la **producción de saliva (D)** se paraliza, provocando una sensación de boca seca



Los **bronquios (E)** se dilatan para que el aire entre mejor. Los **vasos sanguíneos (F)** se ensanchan para que la sangre llegue bien a todos los músculos del cuerpo



Personas con niveles más altos de cortisol pierden más cantidad de neuronas en el **hipocampo (G)**, un área del cerebro relacionada con funciones cognitivas (como la memoria)

### ESTRÉS MODERADO

Tiene una función beneficiosa sobre el organismo, pero períodos sostenidos pueden alterar el sistema inmune

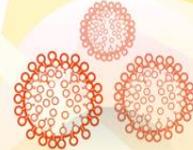
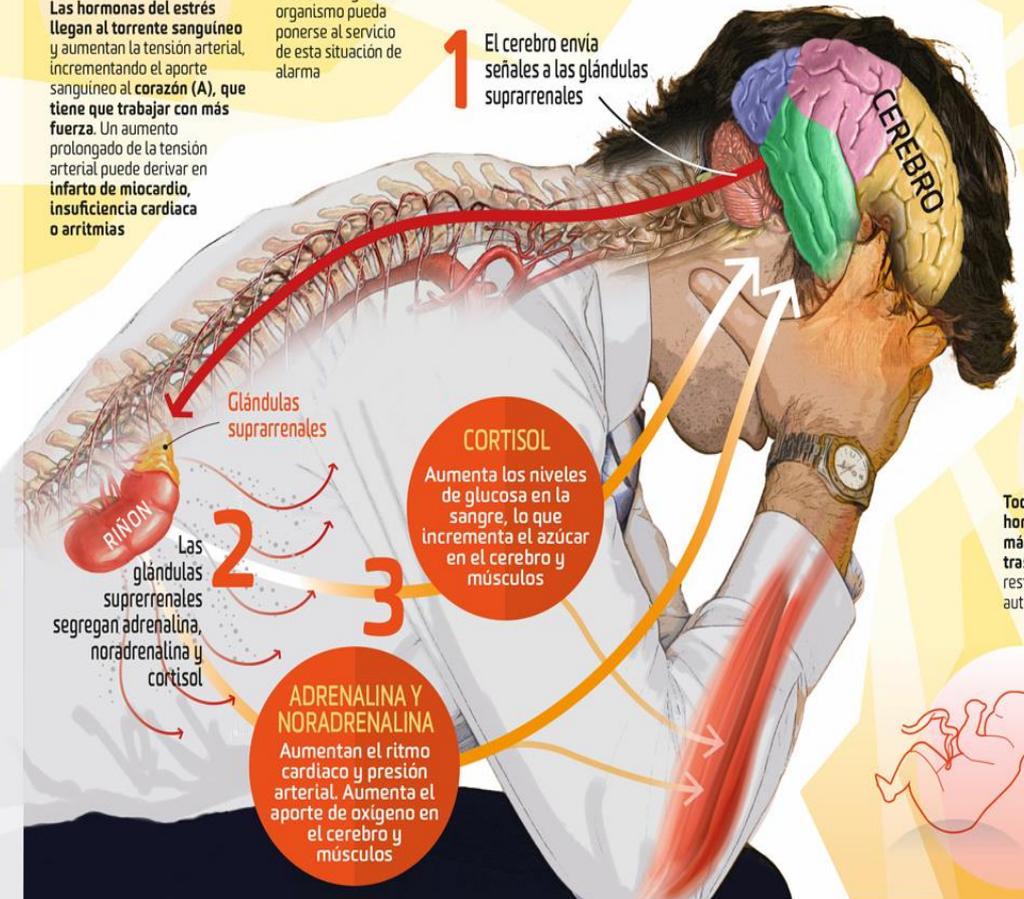


## ESTRÉS CRÓNICO

Elevados niveles de **CORTISOL** pueden causar **pérdida ósea, aumento de grasa abdominal, daños en la memoria, impedir regeneración neuronal**. Niveles elevados de **ADRENALINA** pueden dañar las **arterias, corazón y cerebro**



El **hígado (H)** libera sus reservas de glucosa para que estén disponibles para reaccionar. Se pueden producir **desequilibrios en el metabolismo de la glucosa, y también una acumulación de tejido graso**. El exceso de cortisol despierta el **apetito y puede aumentar los niveles de insulina en sangre**



Toda esta cascada hormonal altera la **homeostasis del organismo, dejándolo más susceptible a sufrir ciertos trastornos físicos y mentales, desde resfriados a herpes, pasando por patologías autoinmunes, como la artritis reumatoide**



En el caso de **mujeres embarazadas**, las reacciones de su organismo al estrés pueden afectar incluso al feto. Una situación de estrés aguda para la madre **puede traducirse en una falta de aporte sanguíneo al feto**

## PROFESIONES MÁS ESTRESANTES

Escala del 1 al 10

Mineros	8,3
Policías	7,7
Trabajadores de la construcción	7,5
Periodistas	7,5
Dentistas	7,3
Médicos	6,8
Enfermeras	6,5
Conductores de ambulancias	6,3
Profesores	6,2
Directores de personal	6,0

# Efectos de Altos Niveles de Cortisol (Estrés)



**PIEL:** Problemas de piel como acné, psoriasis, eczema, dermatitis o sarpullidos. Más propensión a los hematomas.



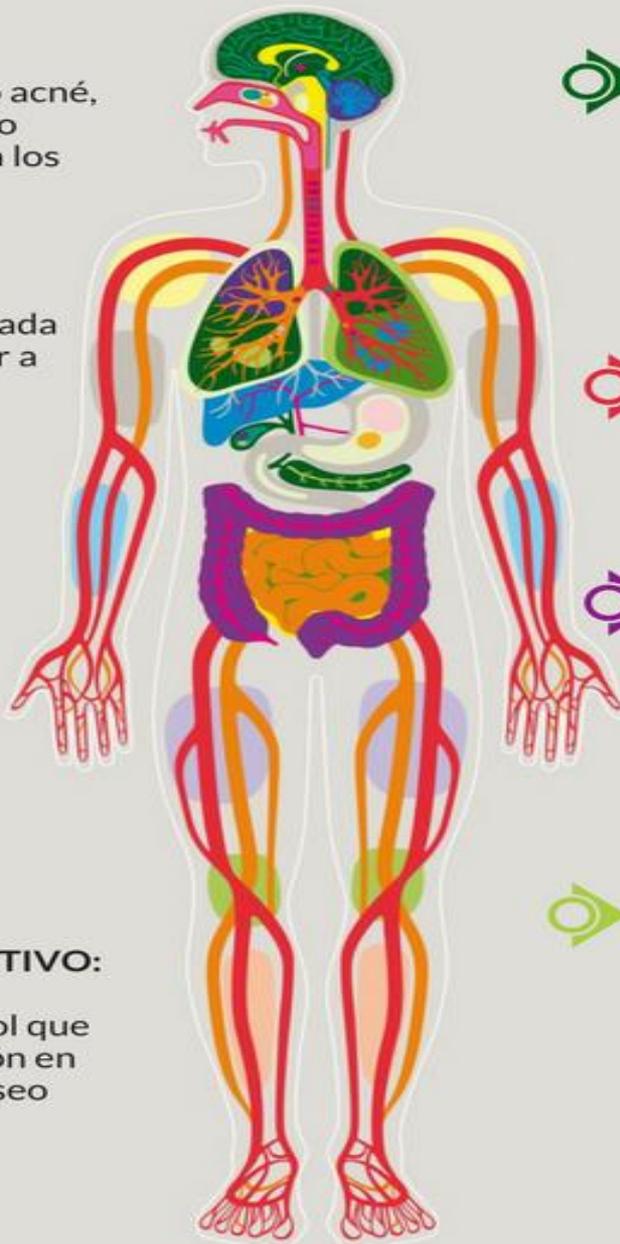
**PANCREAS:** Segregación elevada de insulina que puede conducir a un incremento de grasa en el abdomen y alrededor de los órganos y eventualmente a diabetes.



**SISTEMA INMUNOLOGICO:** Menor actividad inmunológica aumenta la incidencia de infecciones, inflamaciones y causa una variedad de enfermedades crónicas.



**SISTEMA REPRODUCTIVO:** Disminución de la testosterona y estradiol que llevan a una disminución en la fertilidad. Menor deseo sexual.



**CEREBRO:** El cortisol se vuelve tóxico para el cerebro. Disminuye la concentración, aumenta la ansiedad y depresión, ataques de pánico, fobias, irritabilidad, cambios de humor y altera el sueño.



**CORAZON:** Aumento de la tensión arterial y el ritmo cardiaco. Altos niveles de colesterol y triglicéridos. Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.



**APARATO DIGESTIVO:** Cambios en la actividad digestiva puede ocasionar gastritis, estreñimiento. Mayor apetito que puede resultar en acumulación de grasa abdominal.



**MUSCULOS Y ARTICULACIONES:** Dolores, inflamación, tensión, disminución de densidad ósea. Rigidez de hombros y espalda.



## Síntomas físicos

Los síntomas físicos de estrés más comunes son:

- Nivel de energía bajo
- Dolores y malestares
- Enfermedades frecuentes



## Síntomas emocionales

Los síntomas emocionales de estrés más comunes son:

- Irritabilidad
- Sensación abrumadora
- Mal humor
- Enfermedades frecuentes



## Síntomas Cognitivos

Los síntomas cognitivos de estrés más comunes son:

- Dificultad para concentrarse
- Problemas con la memoria
- Falta de criterio



## Síntomas Conductuales

Los síntomas conductuales de estrés más comunes son:

- Problemas de alimentación y sueño
- Postergación
- Hábitos nerviosos

**Aumenta nuestros  
antojos**



**Nos hace olvidar cosas**



**Nos vuelve indecisos**

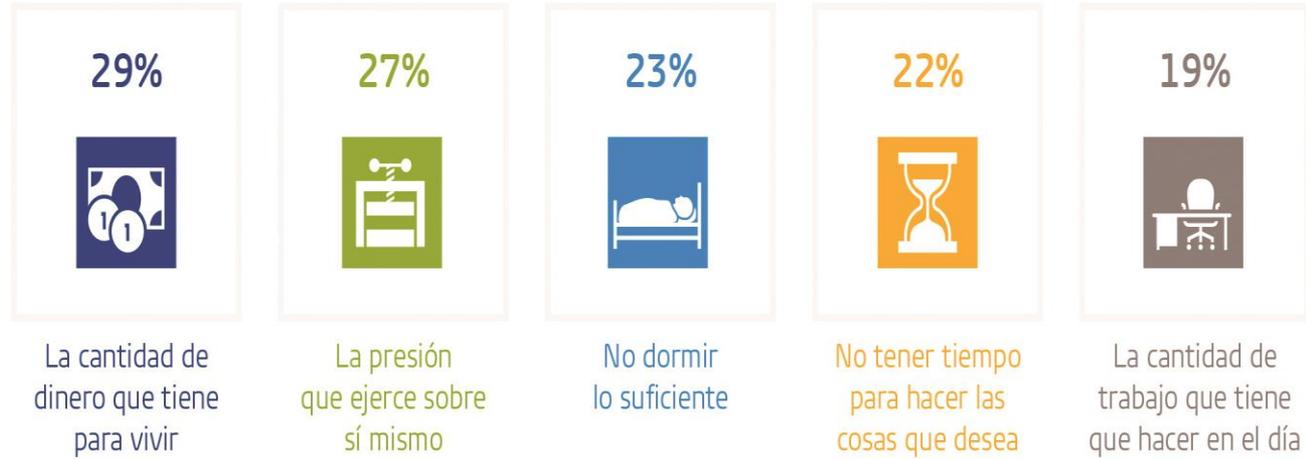


**Incrementa nuestras infecciones**



# CINCO PRINCIPALES CAUSAS DEL ESTRÉS

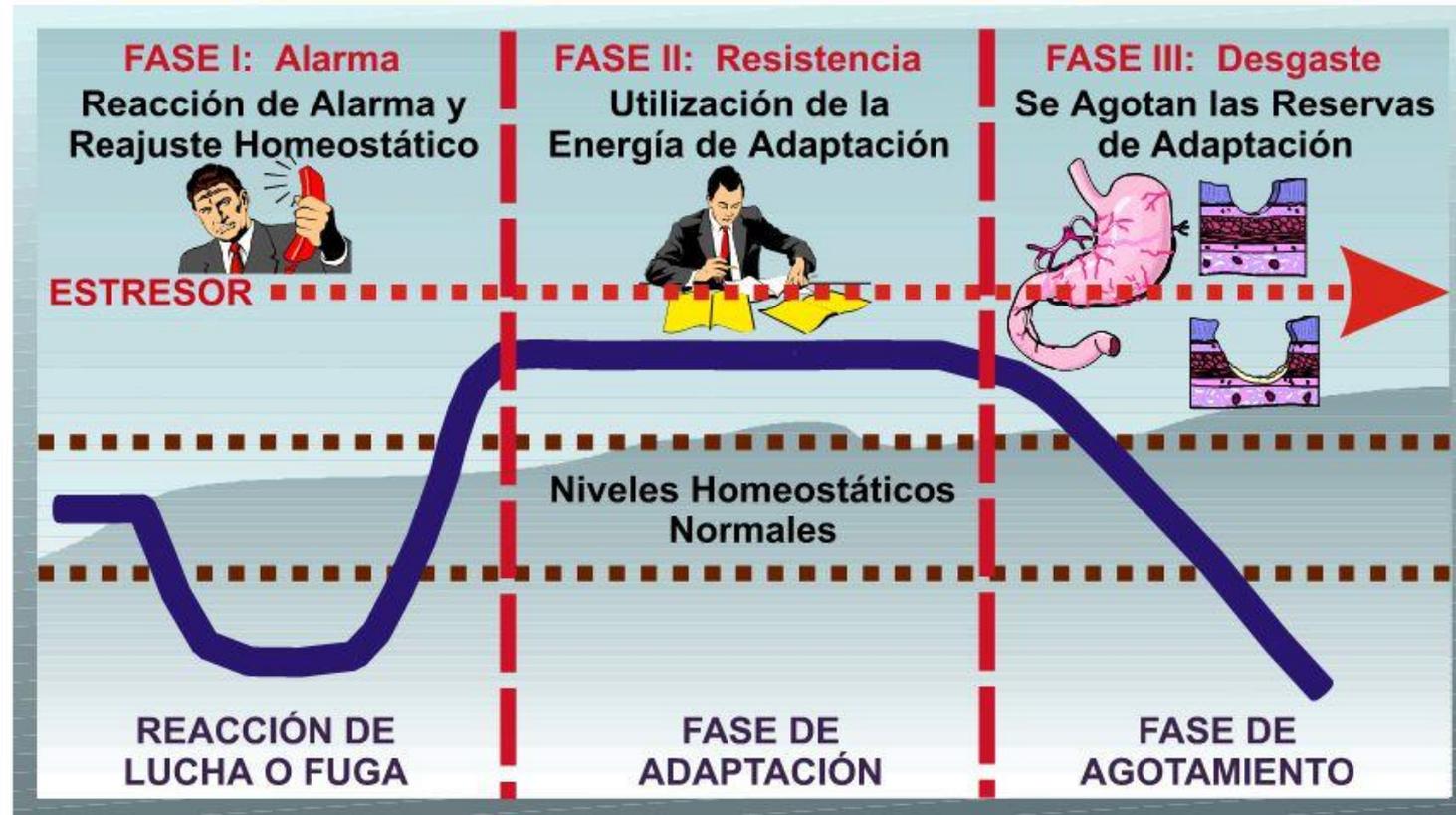
## Resultados globales



## Resultados en España



# SÍNDROME DE ADAPTACIÓN GENERAL: de Selye



## FASE DE ALARMA

- Nueva Situación
- Tensión muscular
- Agudización sentidos
- Aumento frecuencia cardíaca
- Liberación hormonas

## FASE DE RESISTENCIA

- Situación no termina
- Adaptación al estrés
- Resistencia
- Elevación glucosa

## FASE DE AGOTAMIENTO

- Estrés severo
- Reservas físicas y psíquicas agotadas
- Perdida capacidad de respuesta

## CONSECUENCIAS

- Estrés crónico
- Incapaz controlar entorno
- Trastornos sueño
- Sensación de agotamiento
- Efermedades psicósomáticas





**STRESS**



**RELAX**

### 3. ¿Qué es la ansiedad?



una **emoción natural** que comprende las reacciones que tienen los seres humanos ante la amenaza de un resultado negativo o incierto



**ANSIEDAD  
NO ES UNA  
ENFERMEDAD,  
SINO UN  
SÍNTOMA DE  
QUE ALGO NO  
ESTA BIEN EN  
NUESTRA  
VIDA**



DESENCADENANTE

*por ejemplo, pensamientos ansiosos o situaciones amenazadoras*

PELIGRO



ANSIEDAD

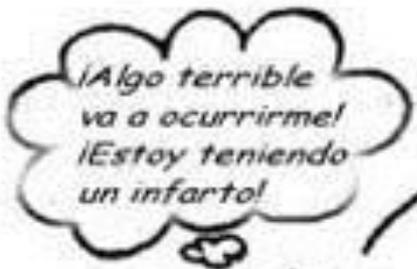
SÍNTOMAS CORPORALES

- respiración acelerada
- taquicardia
- sensación de ahogo
- etc.

HIPERVENTILACIÓN

MÁS SÍNTOMAS !!!

INTERPRETACIÓN



¿Que podemos hacer?

¿TE  
SIENTES  
ANSIOS@?



¡PARA!

RESPIRA

DATE  
CUENTA  
DE QUE  
TE  
SUCEDE

**A VECES, LO MÁS  
PRODUCTIVO QUE PUEDES  
HACER ES RELAJARTE**

Mark Black





# 4. ¿Qué es la RELAJACIÓN?

**Estado natural que nos aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración.**



# Técnicas de Relajación

Las **técnicas de relajación** son un conjunto de ejercicios que nos van ayudar a reducir la carga de tensión física y mental

**BIOFEEDBACK**

**MEDITACIÓN CONSCIENTE**

**RELAJACIÓN AUTÓGENA**

**RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA**



# 5.Técnica Biofeedback, Control Del Estrés Y La Ansiedad



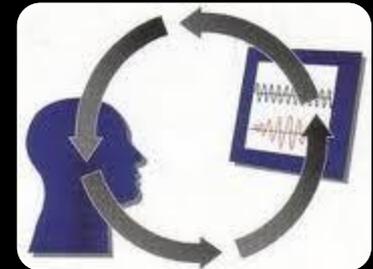
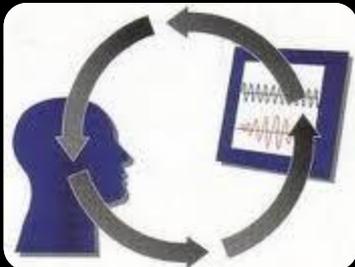
TERAPIA DE  
RETROALIMENTACIÓN

# Biorrealimentación

Técnica que se emplea para controlar las funciones del organismo humano



Con la utilización de un sistema electrónico que informa al paciente del estado de sus funciones con el fin de ayudarlo a aprender a controlarlas



# Biofeedback

Control de diferentes funciones fisiológicas:

\*Tasa de respiración

\* Tasa cardíaca

\*Temperatura periférica

\* Tensión Muscular

\*Tasa de sudoración



# Objetivos

Conseguir un control voluntario, sin el uso de instrumentos, de nuestros propios estados fisiológicos.



# Aplicaciones



# Técnica Biofeedback

Se conectan al paciente unos sensores (no invasivos) a la superficie de la piel en varias localizaciones del cuerpo ( la yema de los dedos, la cintura y la frente)



# Estudio Inicial

Se realiza un estudio antes de comenzar con la técnica biofeedback.



Los impulsos eléctricos se registran y se reflejan en el monitor del ordenador en forma de representaciones visuales o auditivas de la actividad del sistema del cuerpo.





# 6. ¿Como afrontar el estrés y la ansiedad ?



La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la O. M. S.



**1**  
SEGUIR UNA  
DIETA SALUDABLE

**2**  
MANTENERSE  
FÍSICAMENTE ACTIVO,  
A DIARIO Y CADA  
UNO A SU MANERA

**3**  
VACUNARSE

**4**  
NO CONSUMIR  
TABACO EN NINGUNA  
DE SUS FORMAS

**5**  
EVITAR EL CONSUMO  
DE ALCOHOL  
O REDUCIRLO

**6**  
GESTIONAR EL ESTRÉS  
PARA UNA MEJOR SALUD  
FÍSICA Y MENTAL

## 12 CONSEJOS PARA GOZAR DE BUENA SALUD

**7**  
MANTENER UNA  
BUENA HIGIENE

**8**  
NO CONDUCIR  
A VELOCIDAD  
EXCESIVA NI BAJO  
LOS EFECTOS  
DEL ALCOHOL

**9**  
ABROCHARSE EL  
CINTURÓN DE SEGURIDAD  
EN EL AUTOMÓVIL  
Y PONERSE CASCO  
AL IR EN BICICLETA

**10**  
MANTENER PRÁCTICAS  
SEXUALES SEGURAS

**11**  
SOMETERSE  
A REVISIONES  
MÉDICAS PERIÓDICAS

**12**  
AMAMANTAR A LOS BEBÉS:  
ES LO MEJOR PARA ELLOS

# Salud laboral. Menos estrés.

## ¿Cómo reducir el estrés laboral?

### Reir y jugar



Ejercitate frecuentemente.



Comer saludablemente 5 veces al día.

Exigir una carga de trabajo razonable.



Dormir entre 7 y 8 horas diarias.

Tener horarios razonables.



Utilizar técnicas de relajación como la respiración profunda.

Buscar ayuda cuando se necesite.



Mantener comunicación con tu familia y amigos.

Conocer muy bien nuestras responsabilidades.

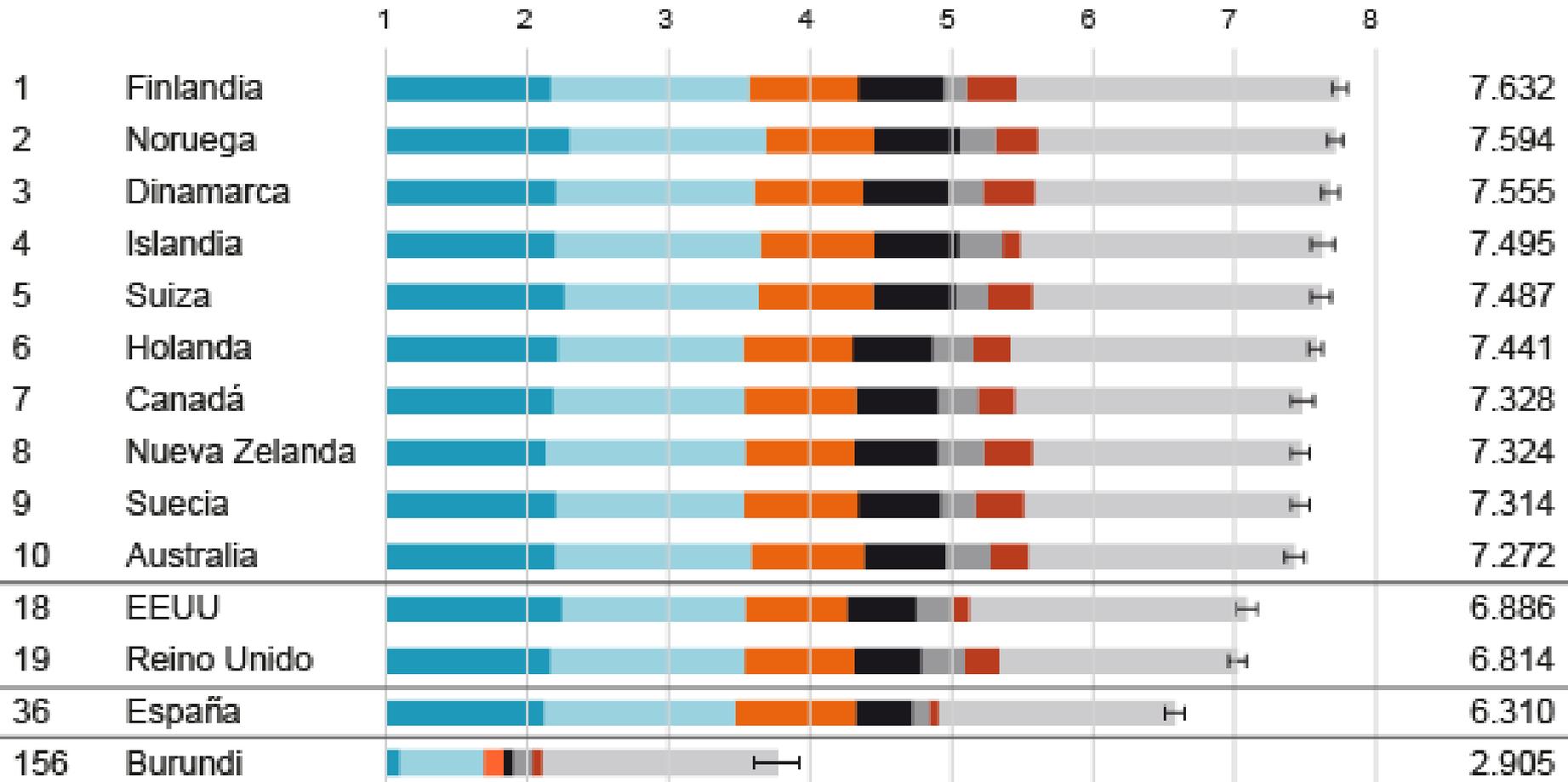
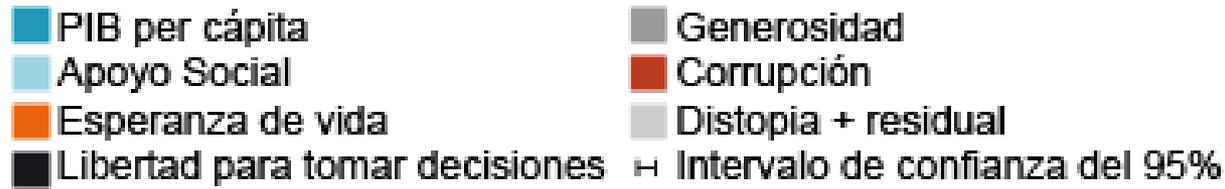


Realizar actividades dentro de la empresa para socializar.



# RANKING DE LA FELICIDAD EN EL MUNDO 2015-2017

En puntos



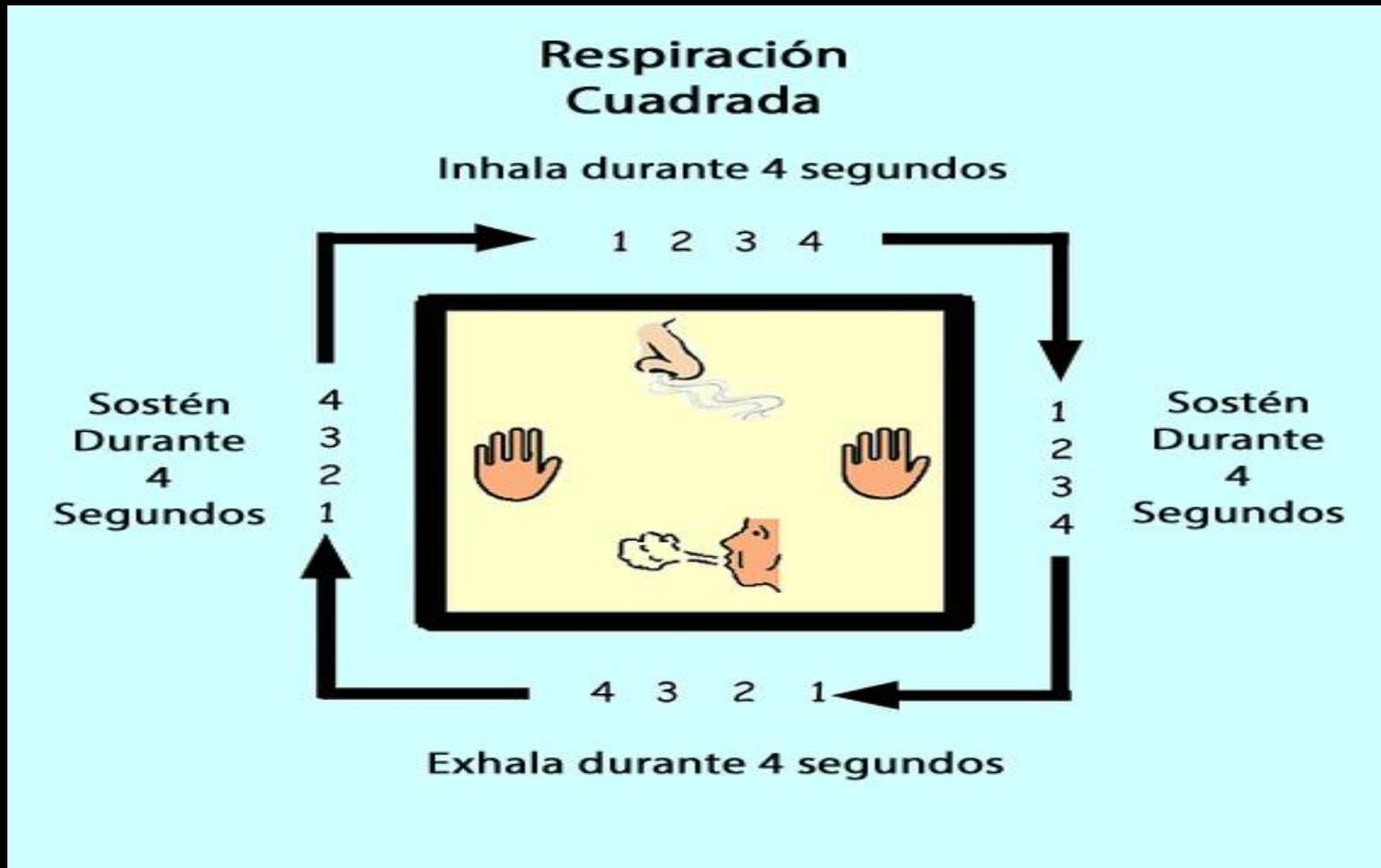
# 7. Iniciación a la relajación



# PRACTICA 1 . CONSCIENCIA PLENA DE LA RESPIRACIÓN



# PRACTICA 2 :RESPIRACIÓN CUADRADA



# PRACTICA 3. CONSCIENCIA CORPORAL

A black and white photograph showing several hands holding each other in a supportive grip. The hands are positioned around a central bright light source, creating a strong lens flare effect. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting with a table or similar structure.

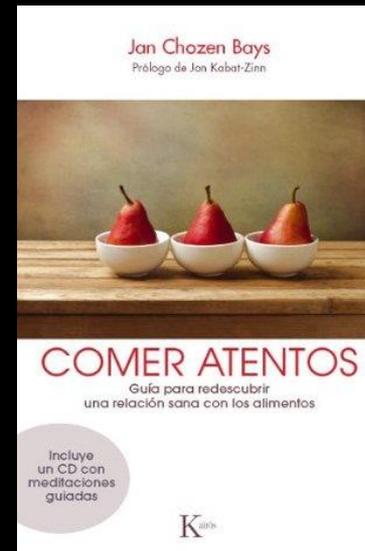
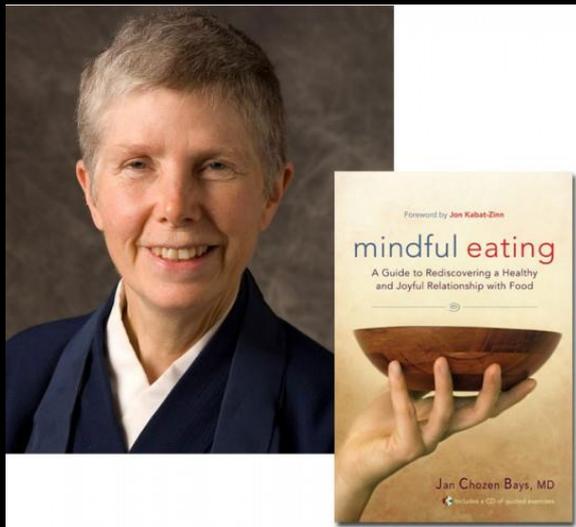


**"Cuando eres dueño de tu respiración , nadie puede robarte la paz "**

# 8. Taller de Alimentación Saludable y Consciente

- ✓ Aprender a darnos cuenta de qué nos pide el cuerpo
- ✓ Disfrutar de la comida en la cantidad justa
- ✓ Escuchar nuestro cuerpo y sus necesidades, tanto físicas como emocionales
- ✓ Gestionar estas emociones
- ✓ Diferenciar el hambre real de otras emociones como ansiedad, estrés o aburrimiento

**Jan Chozen Bays**, pediatra de Harvard y autora del libro *“Mindful Eating” : a guide to rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*”, identifica en total **7 tipos de hambre** con los que nos podemos sentir identificados



# 1. **Hambre visual:** estimulante del apetito

¿Quién no ha sentido ganas de comer una pizza recién horneada al verla anunciada por la televisión?



**2. Hambre de olfato:** en la antigüedad, el sentido del olfato nos indicaba donde estaban los alimentos y este sentido se agudiza cuando estamos en ayunas.



**3. Hambre de boca:** lo provocan las sensaciones que disfrutamos al ingerir alimentos: algo crujiente, algo suave, algo refrescante, picante...

“Se me hace la boca agua”



- **4. Hambre de estómago:** es el hambre física, cuando nos suenan las tripas. Hábitos de comida que tenemos nosotros.



“tengo ataques  
de hambre”

**5. Hambre celular:** el hambre que experimentan los seres vivos que nos lleva a buscar alimentos para sobrevivir.

“Tengo Antojo de...”



**6. Hambre mental:** la que se rige por nuestras creencias, por toda esa información que hemos recibido a lo largo de los años sobre lo que debemos comer y lo que no.



**7. Hambre de corazón:** es el hambre sentimental. Buscamos nuestros alimentos favoritos para llenar el vacío que nos entristece.

“ Hoy lo necesito “



¿Tengo hambre?

¿Dónde siento el hambre?

¿Qué parte de mí tiene hambre?

¿Qué es lo que realmente ansío?



# PRÁCTICA 1

## CATA DE UN ALIMENTO

¿QUÉ ES?



# PRÁCTICA 1



**¿UNA INFUSIÓN?**



# PRÁCTICA 2

¿QUÉ ES?



