

# CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



Centro Multidisciplinar Ondas Palencia  
Verónica Herrero y Mélanie Tejedor

# 1.METODOLOGIA

## 4 DICIEMBRE 2017

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

- Metodología del curso. Breve introducción de los contenidos
- ¿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
- ¿Cómo afrontar el estrés? Situaciones prácticas
- Iniciación a la relajación
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente

## 11 DICIEMBRE 2017

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

- Alimentos para evitar el estrés y la ansiedad
- Dieta anti-estrés
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente
- Control de las emociones básicas.
- Taller de relajación

## 18 DICIEMBRE 2017

### Sesión 3: Sesión Práctica (2h)

- Técnicas de relajación autógenas
- Taller de Alimentación Saludable y Consciente
- Técnica de relajación muscular progresiva, técnica "Jacobson"
- Taller de relajación
- Prevención recaídas



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

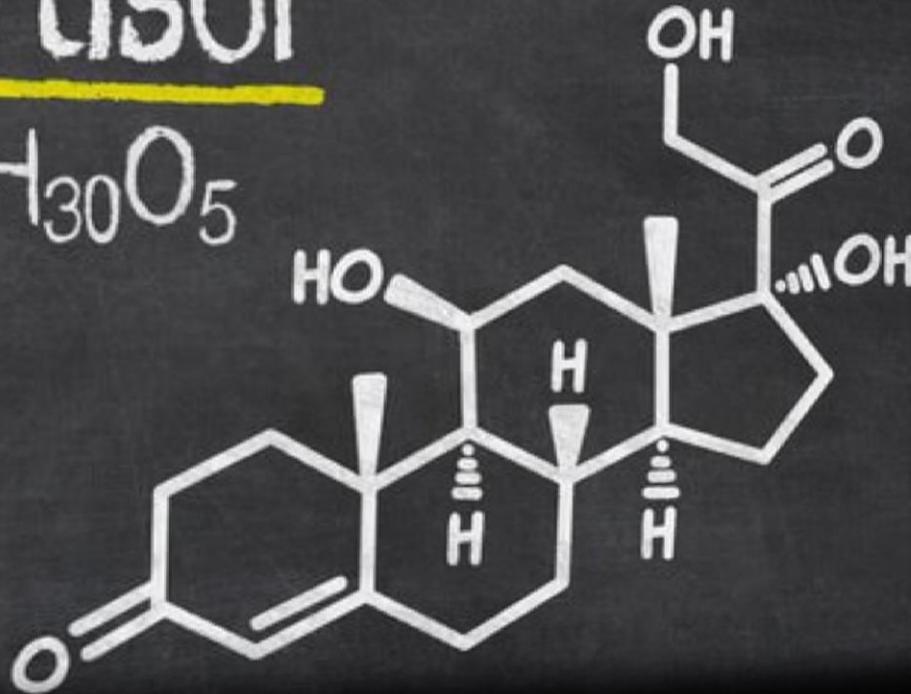
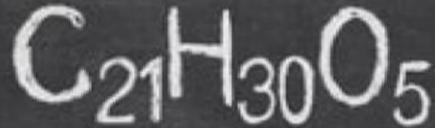
## 2.¿Que es el estrés ?

**El estrés es una respuesta del organismo que pone al individuo en disposición de afrontar situaciones interpretadas como amenazas.**



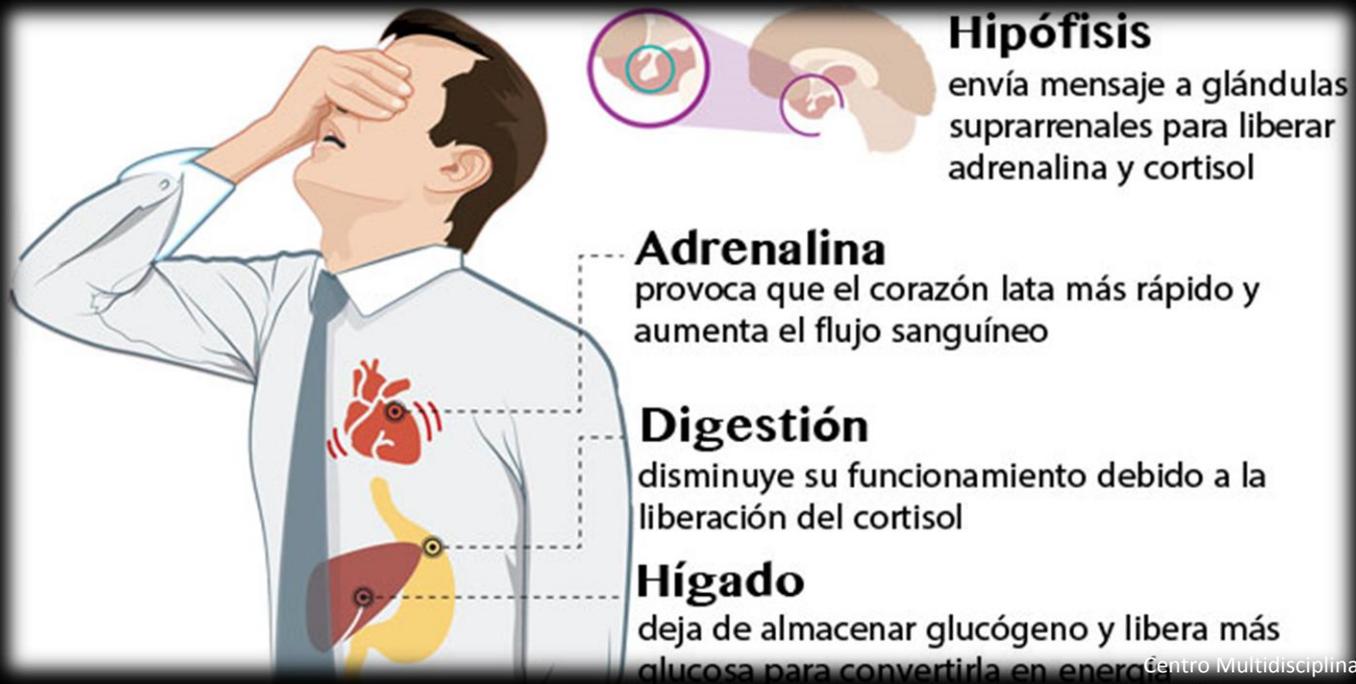
# Cómo actúa en nuestro cuerpo

Cortisol



# Síntomas del estrés

Dentro de las **señales físicas** se incluyen: dolores musculares, problemas respiratorios, problemas en la piel, alteraciones cardíacas (dolores o presión en el pecho), problemas estomacales, tics nerviosos...



# Síntomas del estrés

Los síntomas psicológicos del estrés engloban: irritabilidad, falta de concentración y memoria, cansancio, trastornos del sueño, ansiedad, agitación...



# REPERCUSIONES SOBRE LA SALUD DEL TRABAJADOR

## × Efectos Fisiológicos:

- + Aumento de la tasa cardíaca.
- + Tensión muscular.
- + Dificultad para respirar.



## × Efectos Cognitivos:

- + Preocupaciones.
- + Dificultad para la toma de decisiones.
- + Sensación de confusión.



# Y además ....

## Aumenta nuestros antojos



## Nos hace olvidar cosas



**Nos vuelve indecisos**



**Incrementa nuestras infecciones**



# (INE)

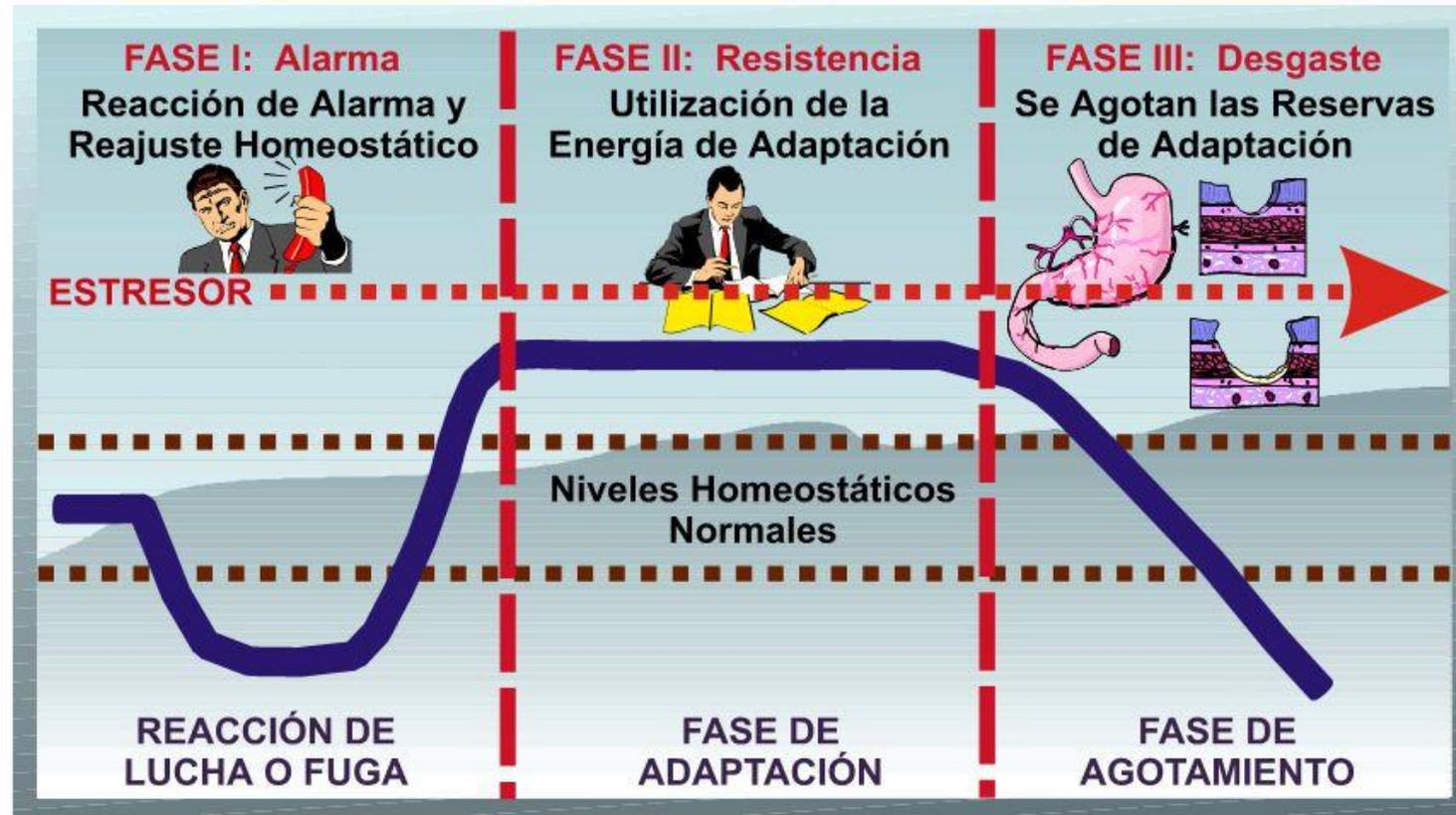
**40% --> ASALARIADOS**

**50%--> EMPRESARIOS**

**66%--> de las mujeres españolas sienten estrés y presión por la falta de tiempo.**



# 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
- Enfermedades psicósomáticas





### 3. ¿Qué es la ansiedad?



Anticipación de un daño o desgracia futuros acompañado de un sentimiento desagradable .



# ANSIEDAD = REACCIÓN EMOCIONAL

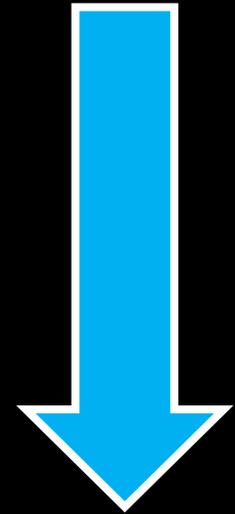


**ANSIEDAD  
NO ES UNA  
ENFERMEDAD,  
SINO UN  
SÍNTOMA DE  
QUE ALGO NO  
ESTA BIEN EN  
NUESTRA  
VIDA**



**¡¡Entendamos nuestro malestar !!**

**Primero → Intentar calmarla**  
**Segundo → Tratar la causa**



**De esta manera se generara una  
sensación de tranquilidad**



# 4. ¿Qué es la RELAJACIÓN?

**La relajación debe considerarse nuestro estado natural que nos aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardiaco 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



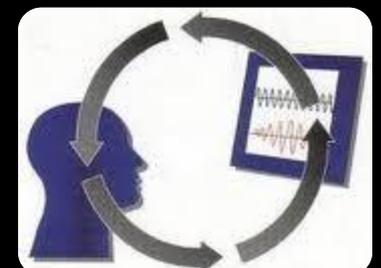
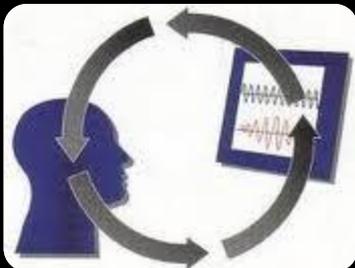
TERAPIA DE  
RETROALIMENTACIÓN

# 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:

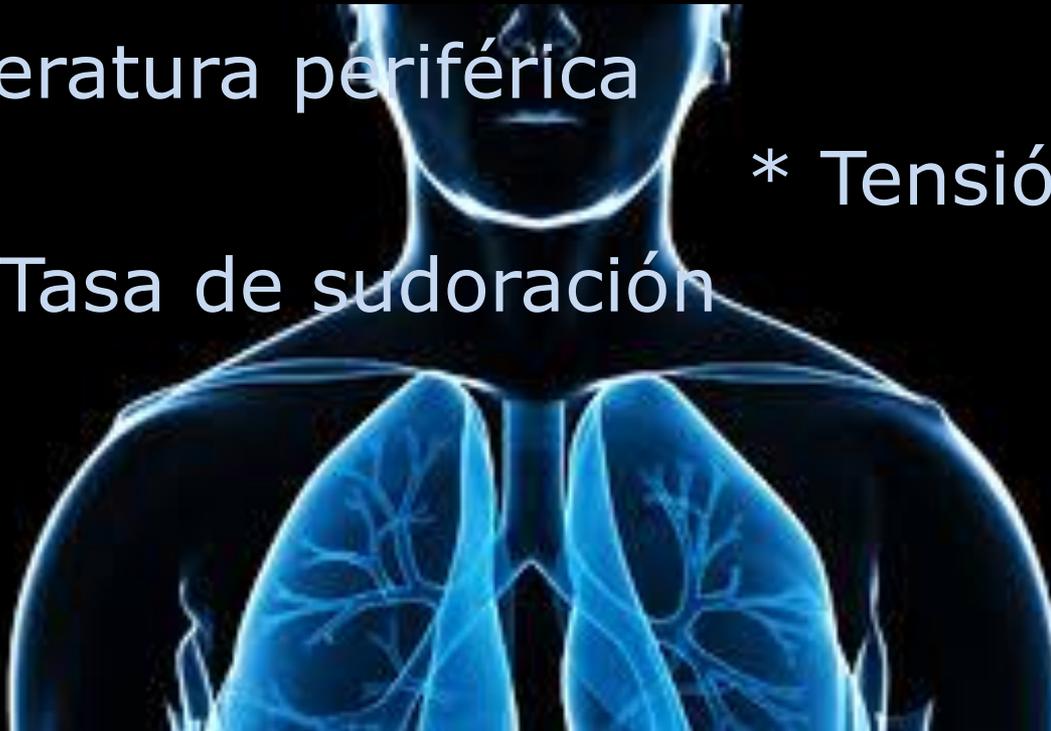
\*Tasa de respiración

\* 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.



# Técnica Biofeedback

Se hace el registro de la actividad fisiológica y se transmite al instrumento de Biofeedback.

Llega al paciente la información de la autorregulación de sus funciones en un formato fácilmente entendible (imágenes, sonidos, etc)



# Técnica Biofeedback

El paciente aprende a controlar sus funciones mediante el feedback y las indicaciones del terapeuta.





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



# 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.



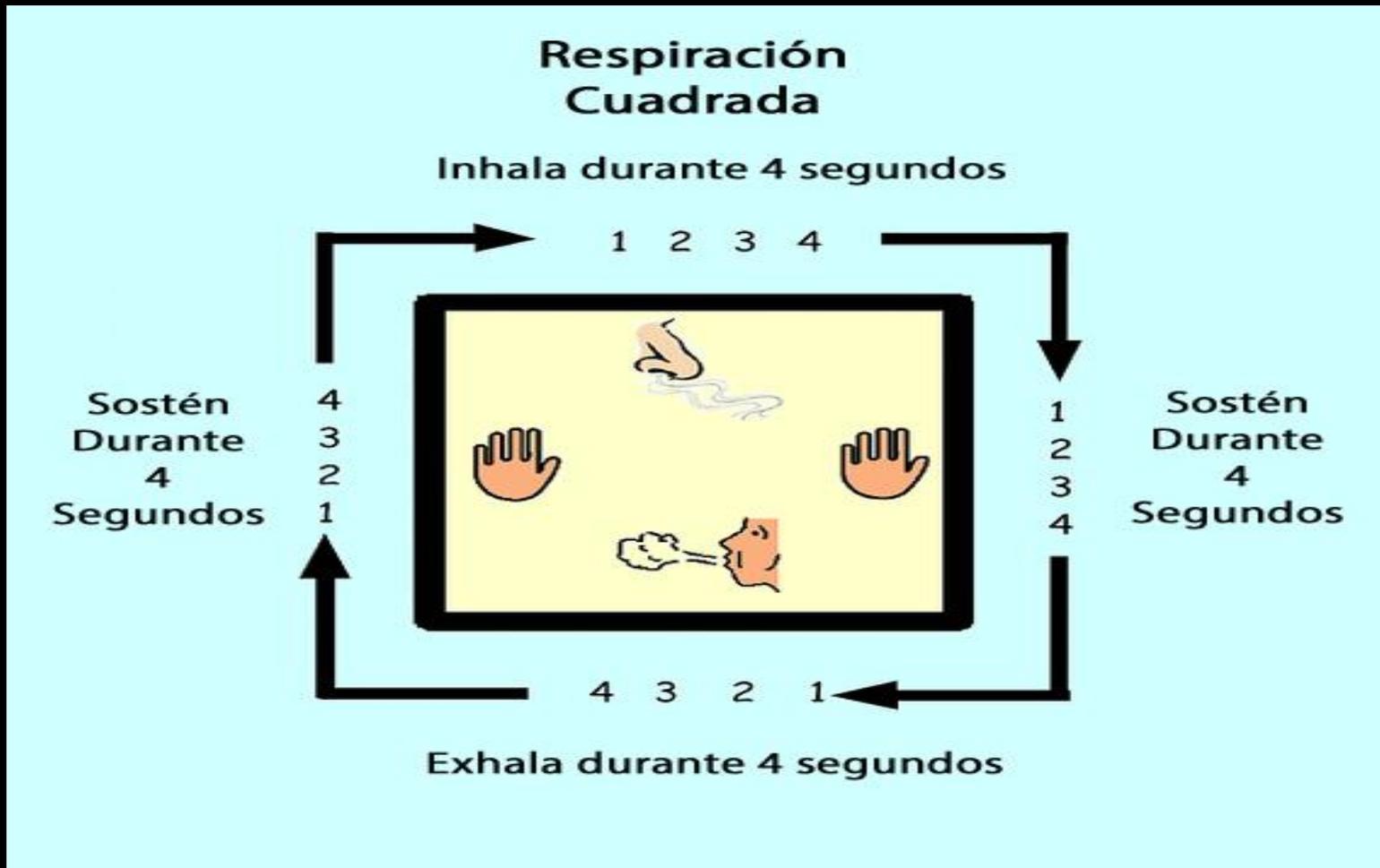
# 7. Iniciación a la relajación



# PRACTICA 1 . CONSCIENCIA PLENA DE LA RESPIRACIÓN



# PRACTICA 2 :RESPIRACIÓN CUADRADA



# PRACTICA 3. CONSCIENCIA CORPORAL



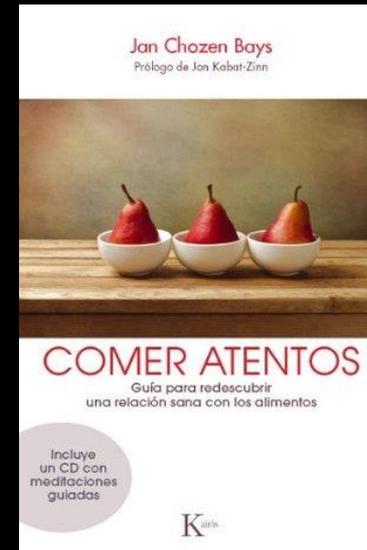
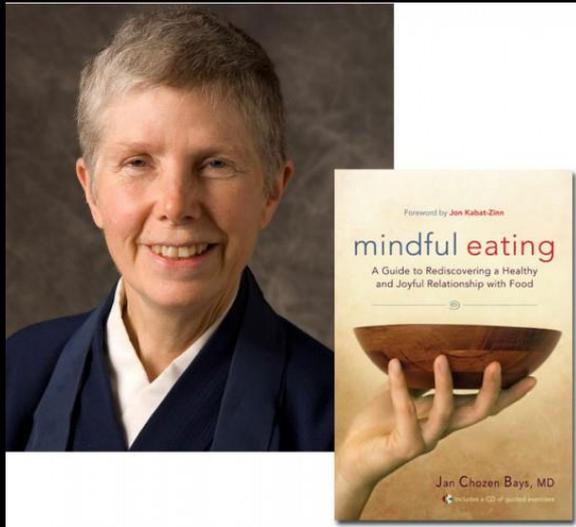


**"Cuando eres dueño de tu respiración , nadie puede robarte la paz "**

# 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



# Descanso

Musica para Tranquilidad Zen  
Spa y Ejercicios Diarios



# PRACTICA 2



A woman with her hair in a ponytail, wearing a black t-shirt and blue jeans, is sitting in a grassy field. Her arms are raised in the air, and she is looking upwards. The background is a clear blue sky. The text 'FUERA ESTRÉS' is overlaid in large, white, bold letters across the center of the image. In the foreground, the soles of two feet are visible, suggesting the person is lying down or sitting on the grass.

**FUERA ESTRÉS**