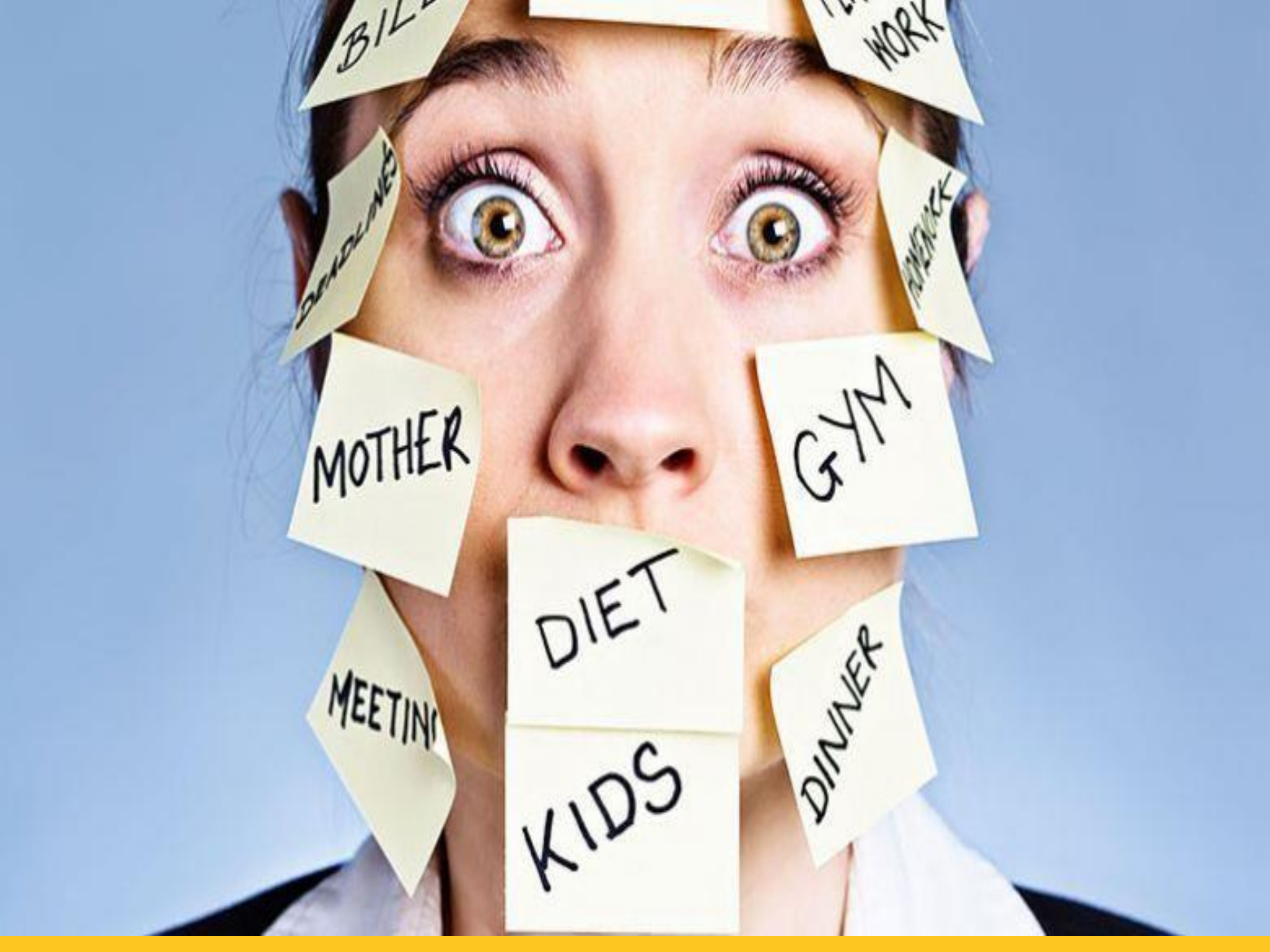




“Gestión óptima del estrés”







BILLS

WORK

DEADLINES

DEADLINES

MOTHER

GYM

MEETING

DIET

KIDS

DINNER



Casi 12 millones y medio de españoles (12.413.000) sienten que lo sufren de manera habitual en su vida diaria

(VII estudio de Cinfasalud)





¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

“Mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos“

La persona experimenta una **sobrecarga** que puede influir en el bienestar tanto **físico** como **psicológico**.



Percepción:

- ✓ MUCHAS DEMANDAS
(internas o externas)
- ✓ POCOS RECURSOS
(fisiológicos y psicológicos)







“Estamos diseñados para enfrentarnos a los estresores que afectaban a nuestros antepasados prehistóricos (lucha/huída), pero no a los que debemos afrontar en nuestra vida actual.

Nuestros cuerpos responden a estos nuevos estresores exactamente igual que lo hacían nuestros antepasados ante los depredadores. Automáticamente y sin pensar.”

HANS SELYE



Ante una situación de estrés nuestro organismo se activa,
poniéndose en estado de alerta

a

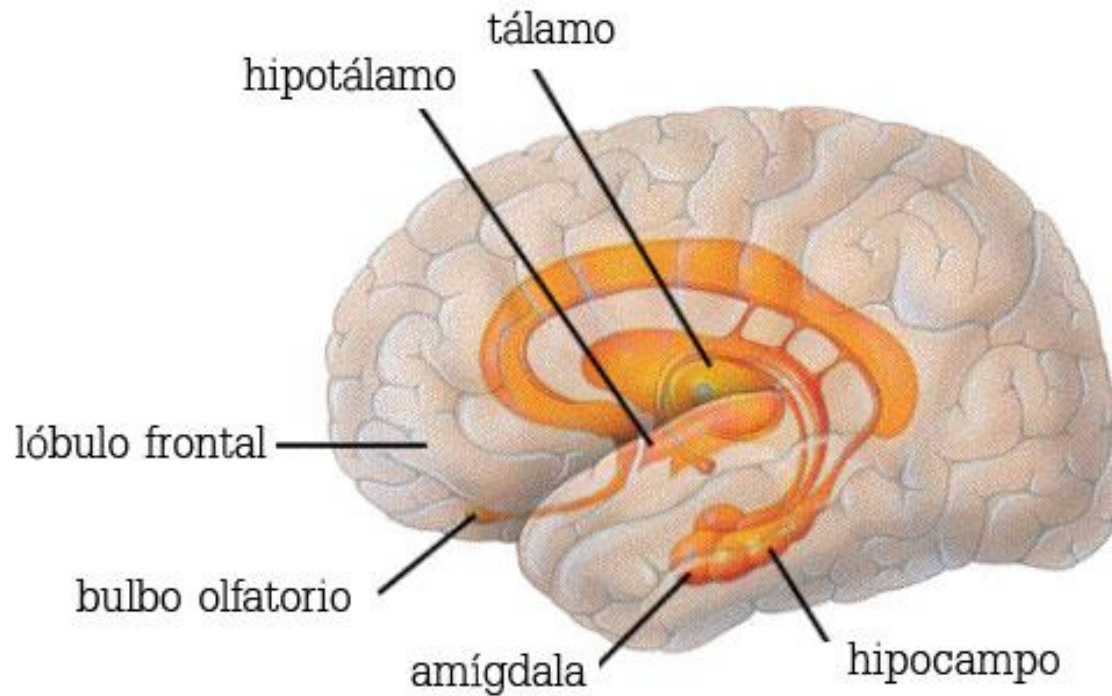




¿Por qué se rompe la homeostasis?

a

La amígdala se comunica con el hipotálamo y este con el cuerpo para disponer de energía.

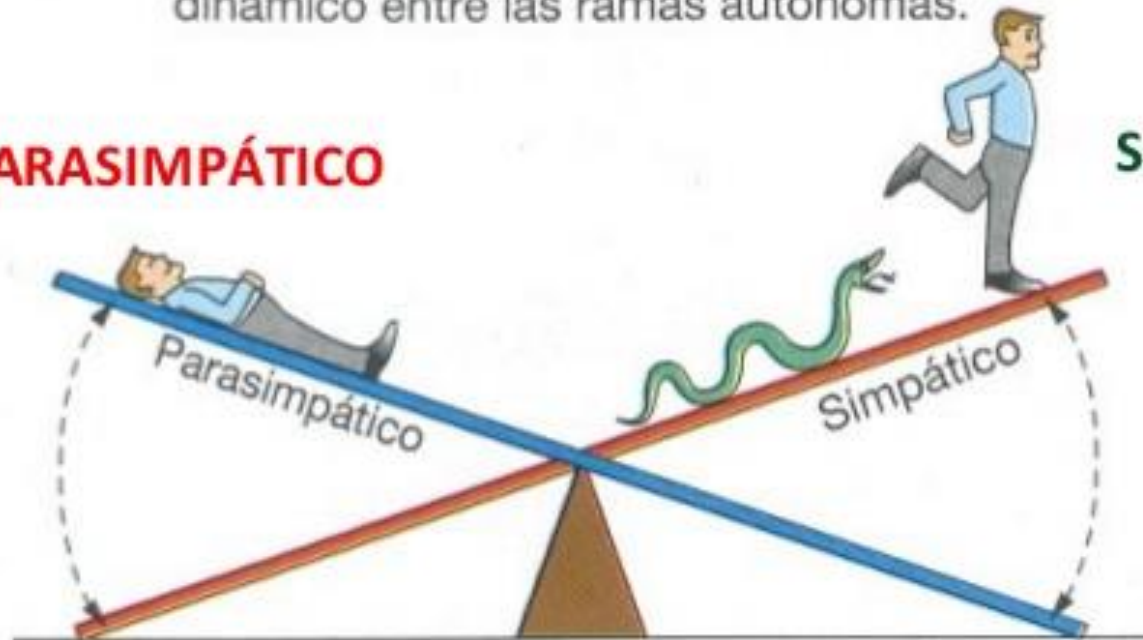


SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

La homeostasis es un equilibrio dinámico entre las ramas autónomas.

PARASIMPÁTICO

SIMPÁTICO



Reposo y digestión:
predomina la actividad
parasimpática.

Lucha o huida:
predomina la
actividad simpática.

EFFECTOS ANTAGÓNICOS



ESTRÉS AGUDO

Breve periodo de tiempo. Desaparece rápidamente

ESTRÉS CRÓNICO

No desaparece y se prolonga en el tiempo.



La adaptación del individuo a una situación estresante es proporcional a su **equilibrio general**

El estudio del estrés no puede separarse del conjunto de elementos que conforman la vida de una persona



¿EL ESTRÉS ES
SIEMPRE NEGATIVO?



DISTRÉS

Respuesta negativa

La persona *interpreta* que NO será capaz de superar la amenaza a la que se enfrenta

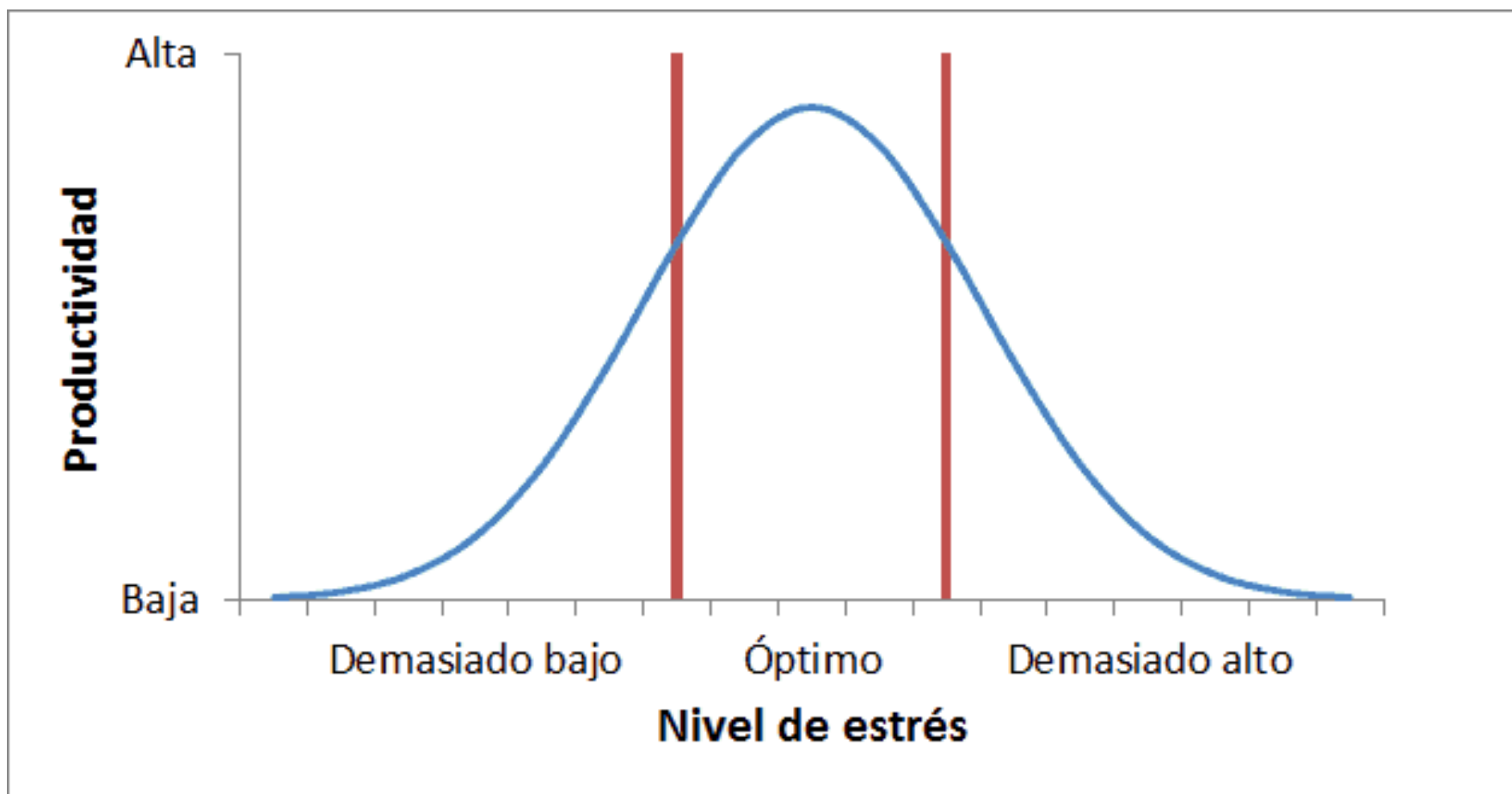
EUSTRÉS

Respuesta positiva

Sensación de alegría y bienestar
La persona piensa que la situación le va a favorecer



¿CÓMO AFECTA EL
ESTRÉS AL
RENDIMIENTO?





El estrés será negativo si mi *interpretación* es de amenaza



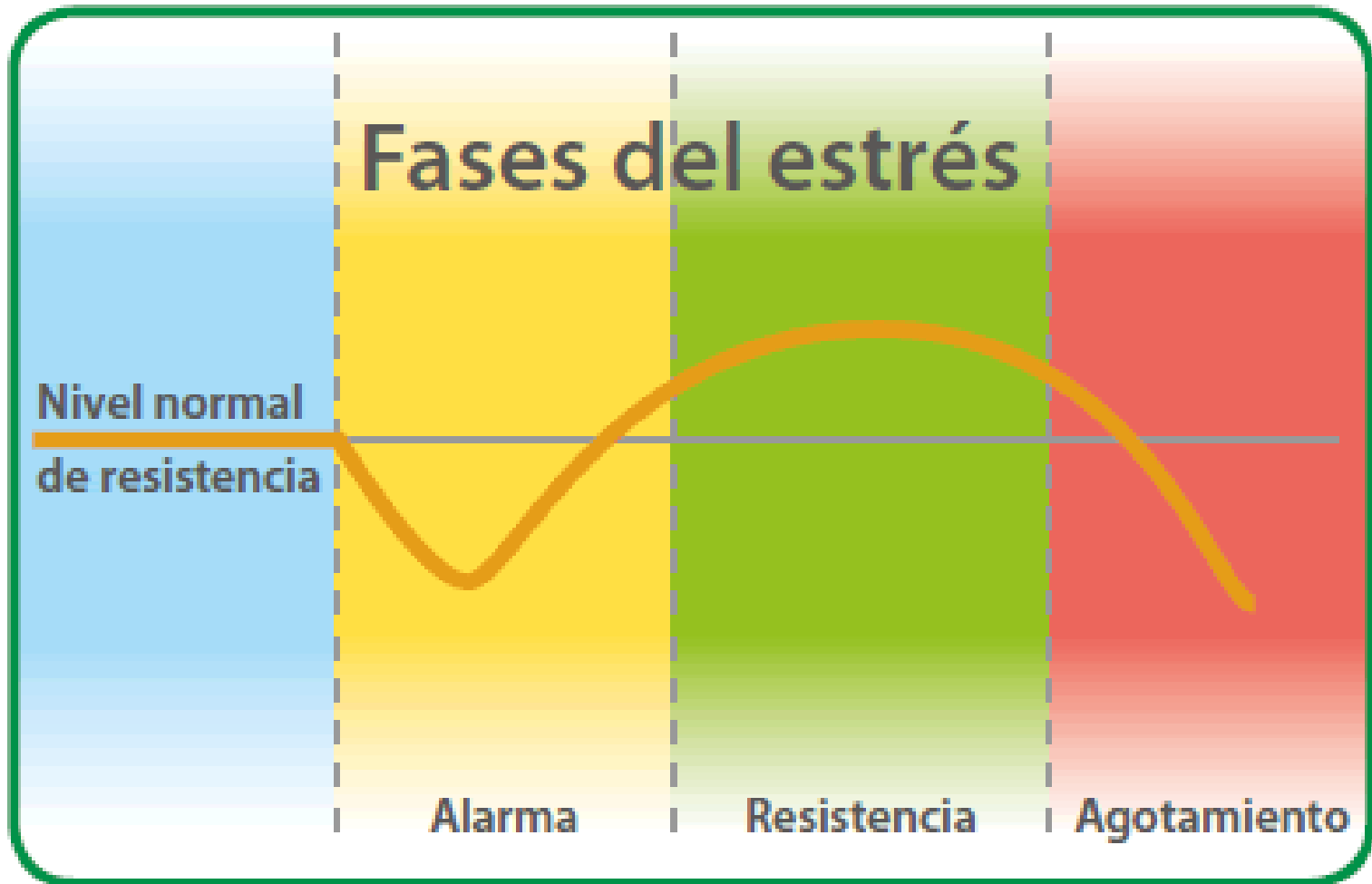
**LO IMPORTANTE NO
ES LO QUE TE SUCEDE,
SINO CÓMO
REACCIONAS ANTE
ELLO**

- EPICTETO -

BIO
GUIA



Pero...¿el estrés llega de repente?





El ser humano no está diseñado ni preparado para vivir siempre en “*modo alerta*”.



No esperes a llegar a la fase
de AGOTAMIENTO

Con el estrés, no vale esperar
a que se solucione.

Hay que tomar parte activa



SÍNTOMAS DEL ESTRÉS



Los síntomas que presenta el estrés pueden ser:

- Físicos
- Conductuales
- Psicológicos



Si el estrés se prolonga en el tiempo,
puede provocar serios problemas de salud



1 de cada 3 pacientes que acude al médico de cabecera en España presenta síntomas derivados del estrés

(Datos de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés)





¿QUÉ PROBLEMAS DE SALUD DESENCADENA EL ESTRÉS?





- ✓ Patologías físicas
- ✓ Alteraciones mentales
- ✓ Trastornos del estado de ánimo



- PATOLOGÍAS FÍSICAS

- Niveles de adrenalina

- Tensión arterial

- Sistema inmunológico: reduce su competencia

- Alteraciones digestivas y gastrointestinales

- Sistema cardiovascular: factor de riesgo directo de la enfermedad coronaria (aumenta frecuencia cardíaca y estrechamiento de arterias)

- Sistema endocrino: azúcar en sangre

- Sistema respiratorio: hiperventilación

- Sistema reproductor y sexualidad

- Problemas dermatológicos



“El estrés triplica el riesgo de infarto de miocardio agudo si se suma a otros factores de riesgo, como tabaquismo u obesidad”

Inter Heart, 2012



- ALTERACIONES MENTALES

- Mayor actividad mental
- Decisiones rápidas
- Memoria a corto plazo
- Atención más concentrada
- Ansiedad

} “SUPER YO”



- TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO

Depresión, hipocondría

El estrés multiplica el riesgo de desarrollar depresión en personas vulnerables.

COMO EL ESTRÉS AFECTA NUESTRO CUERPO

ZZZZZ

Fatiga Crónica

El estrés es reconocido como el asesino silencioso del momento. La Asociación Americana de Medicina afirma que el 60% de las enfermedades y dolencias son creadas por el estrés.

Dolor de cabeza, mareos, tda, tdah, ansiedad, irritabilidad, enojo y pánico

Tensión en quijada, rechinar dientes

Aumenta el ritmo cardiaco, embolias, hipertensión, diabetes I y II, Arritmias

Padecimientos digestivos, malestar estomacal, dolor abdominal, intestino irritable

Sobre peso y obesidad

Disminuye el deseo sexual

EL ESTRÉS AFECTA AL CUERPO ENTERO Y CAUSA MUCHOS OTROS PROBLEMAS COMO:

Insomnio, problemas de comportamiento y emocionales, del sistema inmunológico, asma, úlceras, falta de energía, depresión, nerviosismo, paranoia, etc.

Tensión muscular, fibromialgia, síndrome de dolor regional

X Alcoholismo, suicidio, drogadicción, tabaquismo, etc.

Bajo nivel de energía, humor y apetito



SiempreViva
Natural Health

PERFIL DEL ESTRÉS EN ESPAÑA

VII Estudio CinsaSalud: "Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés"



CAUSAS

SÍNTOMAS

PRINCIPALES FACTORES



ÁMBITO LABORAL



1 de cada 3 españoles afirma que las nuevas tecnologías incrementan su estrés, sobre todo por la imposibilidad de "desconectar".

CONSECUENCIAS

DATOS DE INCIDENCIA

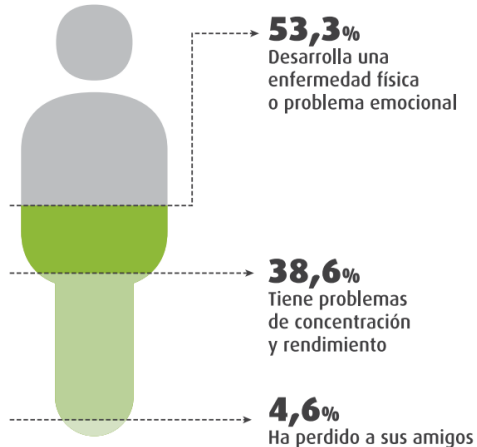
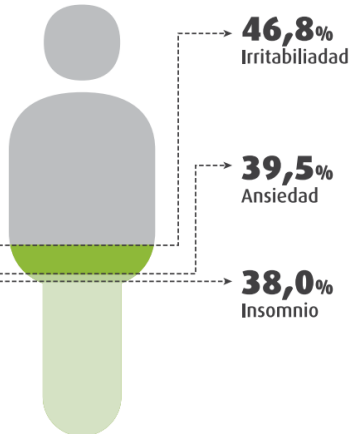
12,5 millones

Españoles en edad adulta que sufren estrés frecuente o continuamente.

42,1%



En mayor proporción, las mujeres, los estudiantes, los menores de 45 años y personas con hijos.



Fuente: VII Estudio CinsaSalud: Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés. www.cinsasalud.com



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

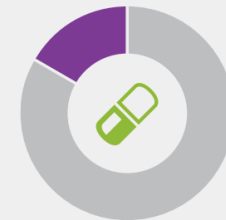
43,9%
Conversa con amigos para evitar el estrés



4,4%
Busca apoyo profesional



16,4%
Recurre a ansiolíticos, relajantes, antidepresivos o somníferos bajo prescripción médica




Con el aval de:





No podemos hacer desaparecer el estrés por completo, sin embargo sí podemos gestionarlo

The background of the slide is a photograph of a sunset or sunrise. The sky transitions from a deep blue at the top to a warm orange and red near the horizon. A thin crescent moon is visible in the upper right portion of the sky. The silhouettes of trees are visible at the bottom of the frame.

Lo que sucede
es lo que es y lo
que hacemos con
ello es lo que
somos

Proverbio Zen



EMOCIONES Y GESTIÓN EMOCIONAL





¿Qué es una emoción?

Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción.

Se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.



Existen aproximadamente 600 emociones

6 emociones primarias; el resto son una combinación de ellas en mayor o menor intensidad



LAS 6 EMOCIONES UNIVERSALES / BÁSICAS



ASCO



MIEDO



SORPRESA



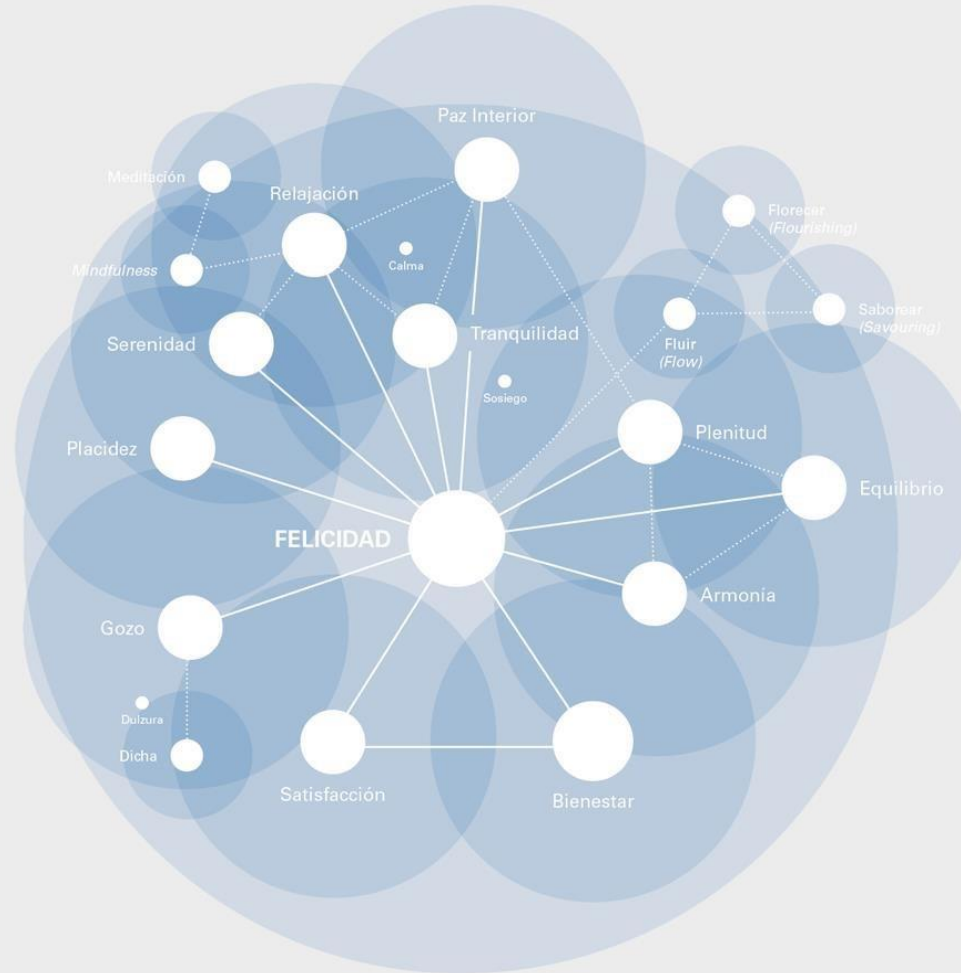
ALEGRÍA



ENFADO



TRISTEZA





¿Qué es la inteligencia emocional?

Según la versión original de **Salovey y Mayer** (1990):

“habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.”

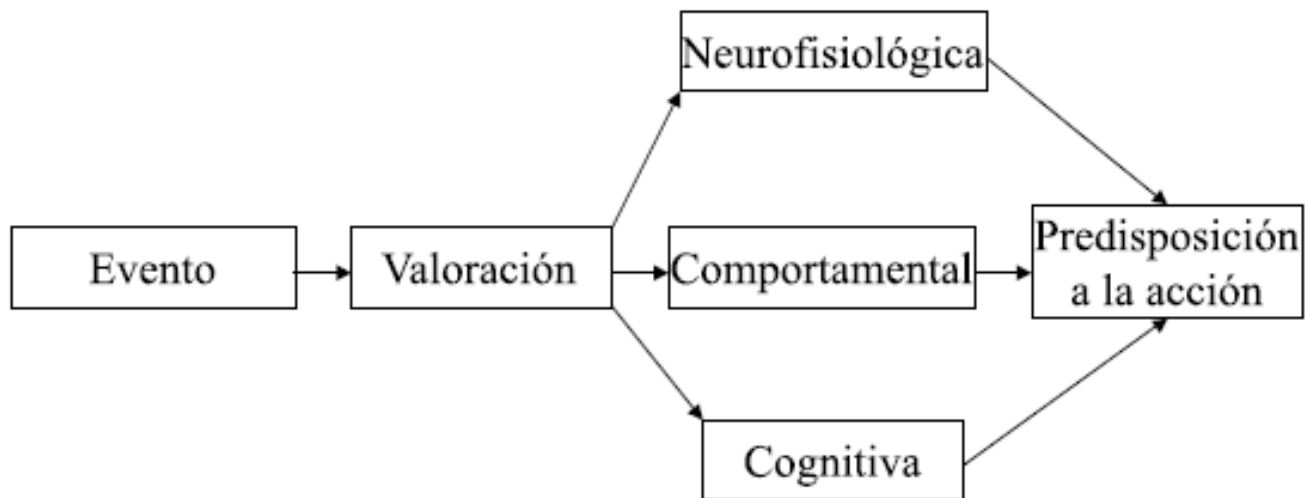


Figura 1
Concepto de emoción.



ESTÍMULO → VALORACIÓN → EMOCIÓN → ACCIÓN



En función de la valoración que haga de lo ocurrido, las emociones serán unas u otras y por lo tanto mi comportamiento también



¿CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES?

- 1. CONCIENCIA**
- 2. REGULACIÓN**



1. Ponle nombre. Pausa y reconoce qué sientes
2. Respira. Cálmate para seguir bajando la intensidad
3. ¿Qué información me está dando?
4. Actúa



ENTENDER

IDENTIFICAR

ACTUAR



No somos responsables de las
emociones, pero sí de lo que
hacemos con las emociones.

– *Jorge Bucay*



**"El dolor es inevitable,
pero el sufrimiento,
es opcional."**

Budha



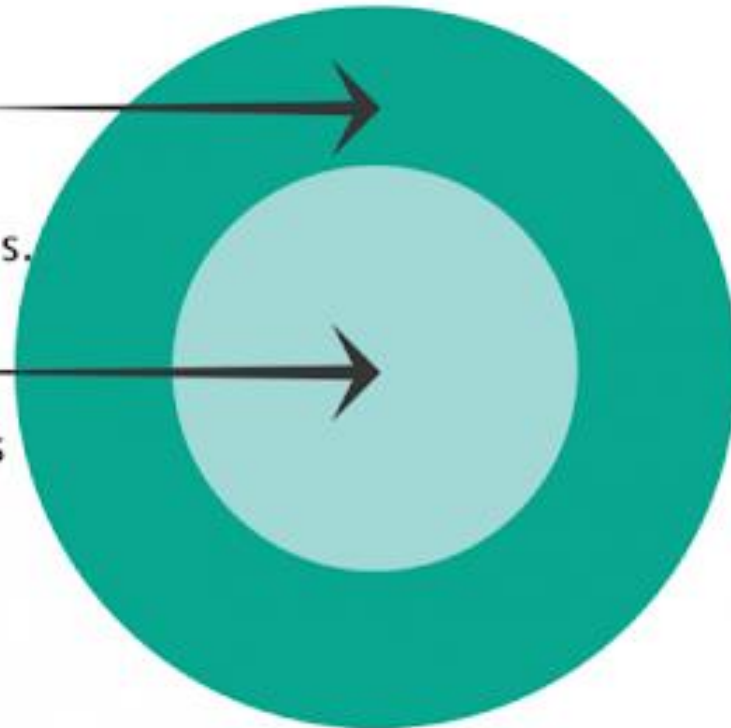
- Céntrate en tu círculo de influencia

PREOCUPACIÓN

Cosas por las que te preocupas, frustras, enfadas.

INFLUENCIA

Cosas sobre las que puedas hacer algo al respecto.





RESILICIENCIA...O COMO SALIR
FORTALECIDO DE ESTA





“Capacidad de sobreponerse a las circunstancias.”

“Salir fortalecidos tras enfrentarse a los desafíos.”



¿QUÉ NOS AYUDA A DESARROLLAR
NUESTRA RESILIENCIA?



No nacemos resilientes, nos hacemos. Todos podemos serlo

- Por las circunstancias
- Porque queremos

La resiliencia no es una meta, es un proceso.

Se trata de aprovechar las circunstancias (compromiso con uno mismo); no se trata de cualidades que debemos tener.



¿CÓMO DESARROLLAR RESILIENCIA?



1. Pensamiento constructivo.

Ser conscientes de nuestros pensamientos, identificarlos, saber cómo nos afectan. Solo así podremos cambiarlos



2. Cultivar relaciones interpersonales

El vínculo con los demás es fundamental. Buscar apoyo social.



3. Confiar en uno mismo/a.

Ser consciente de nuestras fortalezas



4. *Calmar la mente*

Practicar Mindfulness, centrarse en el presente con actitud de aceptación.

Las adversidades existen; solo hay que buscar el aprendizaje.



5. Poner el foco en lo positivo

Donde pones el foco, pones la energía y ello define tu realidad.



“

Dónde pones tu
atención, pones tu
energía.

Tony Robbins



“Si algo no te gusta, quítale el único poder que tiene: TU ATENCIÓN”



“

**Las circunstancias externas
pueden despojarnos de todo,
menos de una cosa:
la libertad de elegir cómo
responder a esas
circunstancias**

VIKTOR FRANKL





¿Y QUÉ PODEMOS HACER
PARA GESTIONAR NUESTRO
ESTRÉS?



NO PUEDES

detener

las olas.

PERO SI

puedes

APRENDER

A SURFEAR.





MANEJO DEL ESTRÉS

Técnicas de afrontamiento



Primero, 2 reglas fundamentales



REGLA N° 1: FLEXIBILIDAD

- ✓ Elegir la estrategia más adecuada para mí, en el momento adecuado



REGLA N° 2: 80/20

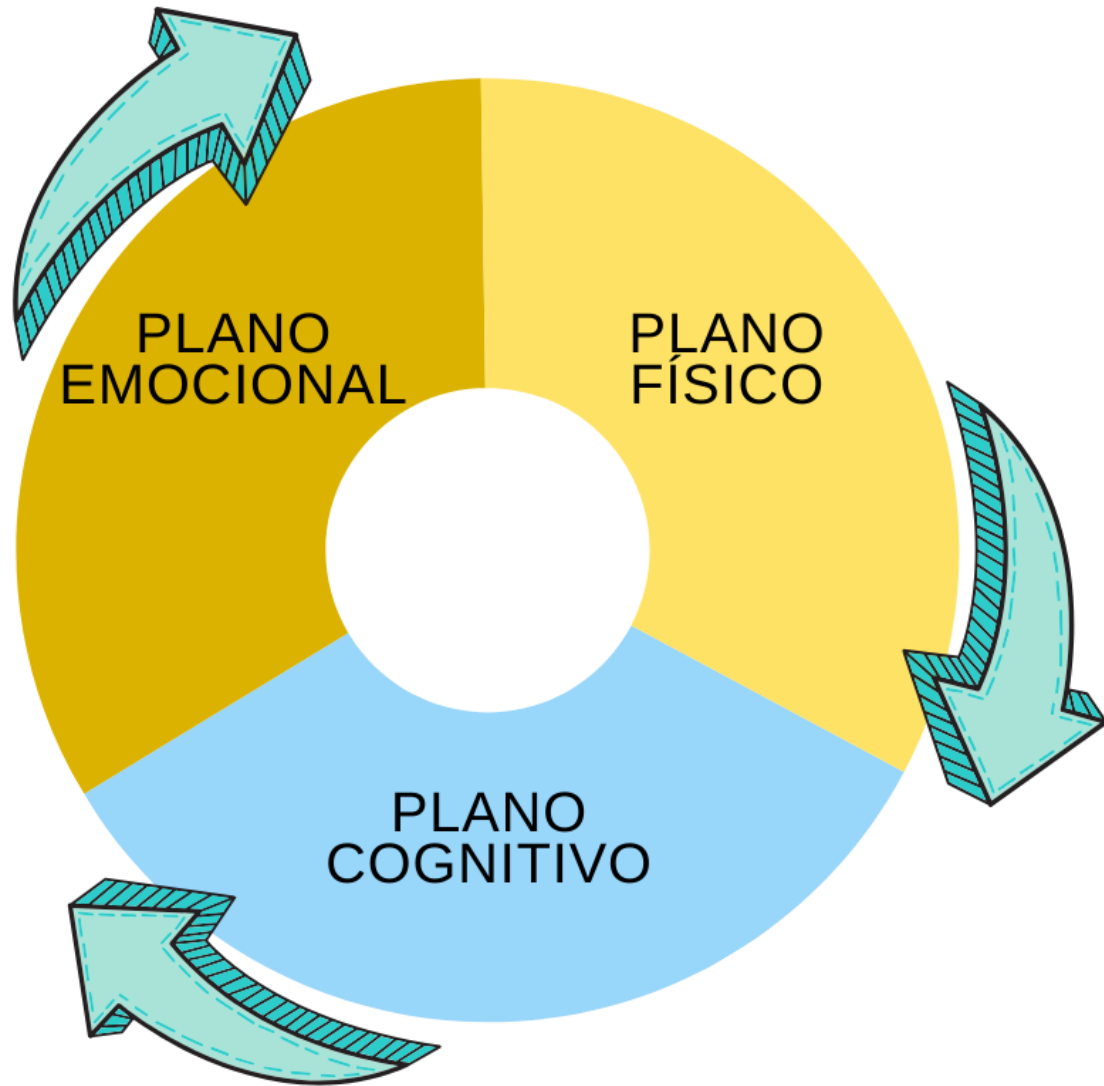
El 80% de la reducción del estrés se logra con el primer 20% del esfuerzo.

- No sucederá nada, hasta que uno decida cambiar *de verdad*
- Una vez tomada esta decisión, el mero acto de hacer un esfuerzo tiene un impacto muy alto
- La gestión del estrés no es para el fin de semana: son hábitos diarios



*No es posible eliminar las situaciones que producen estrés
Hay que aprender a trabajar en el componente interno del estrés*

a



Los 3 niveles interactúan entre sí y se retroalimentan

Una buena estrategia de gestión del estrés incluirá acciones en cada uno de los tres planos, pero si solo podemos tomar acción en alguno de ellos, tendrá repercusión en el resto



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

- a) ALIMENTACIÓN
- b) SUEÑO
- c) EJERCICIO FÍSICO



a) ALIMENTACIÓN



Dos conductas alimentarias muy asociadas al estrés:
-ingesta de productos azucarados
-ingesta de comida rápida



¿Cómo afecta la nutrición a la mente?

Rendimiento pobre y bajo estado de ánimo

- Desequilibrio de la glucemia
- Deficiencia de neurotransmisores
- Deficiencia de nutrientes (ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales)



b) EL SUEÑO

La falta de sueño:

- problemas de atención y memoria
- aumento de la irritabilidad y del nivel de estrés



¿Qué podemos hacer?

- horarios regulares de trabajo, comida y sueño al menos 6 días
- no sustancias estimulantes al menos 5 horas antes de dormir
- No actividades de esfuerzo físico ni intelectual
- Relajación 1 hora antes de irse a la cama
- no pantallas: la luz que emiten inhibe la producción de la hormona del sueño (melatonina). No 2 horas antes de dormir



c) EJERCICIO FÍSICO

- Me hace sentir bien. Mejora el estado de ánimo
- Liberación de beta-endorfinas
- Sensación de logro y superación
- Disminuye riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares

- *Varias veces por semana, 20/30 min. cada vez*
- *Reduce el estrés si realmente es algo que queremos hacer*
- *Refuerza el ánimo y bloque respuesta al estrés solo unas horas al día*



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

2. APOYO SOCIAL

Las personas socialmente aisladas están más estresadas por falta de desahogos sociales: activación crónica de la respuesta de estrés

El apoyo hace que los estresantes, lo sean menos





**ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO**

3. TÉCNICAS COGNITIVAS: VALORACIÓN QUE HACEMOS

El estrés no es únicamente una reacción física: se percibe la situación como amenazadora.

Se tienen pensamientos negativos y distorsionados.

Son automáticos e irracionales



- Re-evalúa y reinterpreta la situación
- Focaliza en los aspectos positivos
- ¿Qué puedo aprender de esto?
- No maximices: “todo saldrá mal”
- No personalices: “si no sale bien es culpa mía”



Toma conciencia de los errores de pensamiento y
sustitúyelos por una idea racional y objetiva



La mente es un espejo flexible, ajústalo, para ver mejor el mundo.

-- *Amit Ray*



¿Con qué clase de pensamientos estás regando?



4. TÉCNICAS
de GESTIÓN
DEL TIEMPO



¿Cuáles son las causas de tiempo insuficiente?

En lo personal, algunos ejemplos...

- Falta de definición de OBJETIVOS
- No orden de PRIORIDADES

En lo profesional...

- No cálculo del TIEMPO a dedicar a cada actividad
- Se aceptan todas las INTERRUPCIONES



*Priorizar en función de
objetivos y metas*

*Planificar actividades laborales,
familiares y de ocio*







5. TÉCNICAS de HABILIDADES SOCIALES

Somo seres sociales

Imprescindible aprender a interactuar y a relacionarnos con los demás



PASIVO

"Lo que tú quieres o piensas es más importante que lo yo quiero o pienso"

"Los demás pueden elegir por mi"

AGRESIVO

No respeta los derechos, sentimientos e intereses de los demás.

Se considera la única persona importante.

ASERTIVO

Persona capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones defendiendo sus derechos y respetando los de los demás.





Es muy útil potenciar la conducta asertiva para minimizar el estrés en nuestras relaciones sociales.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



6. RELIGIÓN/ESPIRITUALIDAD

Parece haber cierta relación entre la práctica de la religión/espiritualidad y una mejor salud



7. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Su objetivo es reducir el grado de activación física presente durante el estrés: enseñar a la persona a controlar su propio nivel de activación.

10 minutos al día de relajación (o actividad de relax) aumenta las defensas contra el estrés.



Algunas ideas...

-Relajación progresiva de JACOBSON

Objetivo: provocar tranquilidad mental al suprimir progresivamente las tensiones musculares

Son técnicas de tensión-liberación

Antes de iniciar: busca el lugar y ambiente adecuado y la postura correcta



LA PAUSA

Cuando dudes,
haz una pausa.

Cuando te enojas,
haz una pausa.

Cuando te canses,
haz una pausa.

Cuando te estreses,
haz una pausa.

Y cuando pauses,
respira muy profundo
y agradece.





IMPORTANTE

Si sometemos a nuestro cuerpo a un sobreesfuerzo durante mucho tiempo, rebajar ese nivel de estrés en 5 minutos es muy difícil...hay que tomarse un tiempo para relajarse



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

8. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Dos objetivos:

- enseñar a respirar correctamente en nuestro día a día
- combatir la respiración insuficiente en momentos de estrés





RESPIRACIÓN

20.000 veces al día

Pero la gran mayoría lo hacemos mal: *solo usamos el 30% de nuestra capacidad respiratoria*

Como consecuencia, tenemos una carencia de oxígeno que provoca estrés, ansiedad, dolores de cabeza y espalda



Control correcto de la respiración: una de las estrategias más potentes y sencillas para hacer frente al estrés.



Beneficios de Respirar Correctamente

- **Oxigena la sangre** y alimenta el organismo a nivel celular
- **Expulsa las toxinas** del cuerpo
- Mejora la **circulación**
- Mejora el tono de la **piel**
- **Calma** el cuerpo y la mente
- Facilita la **concentración**

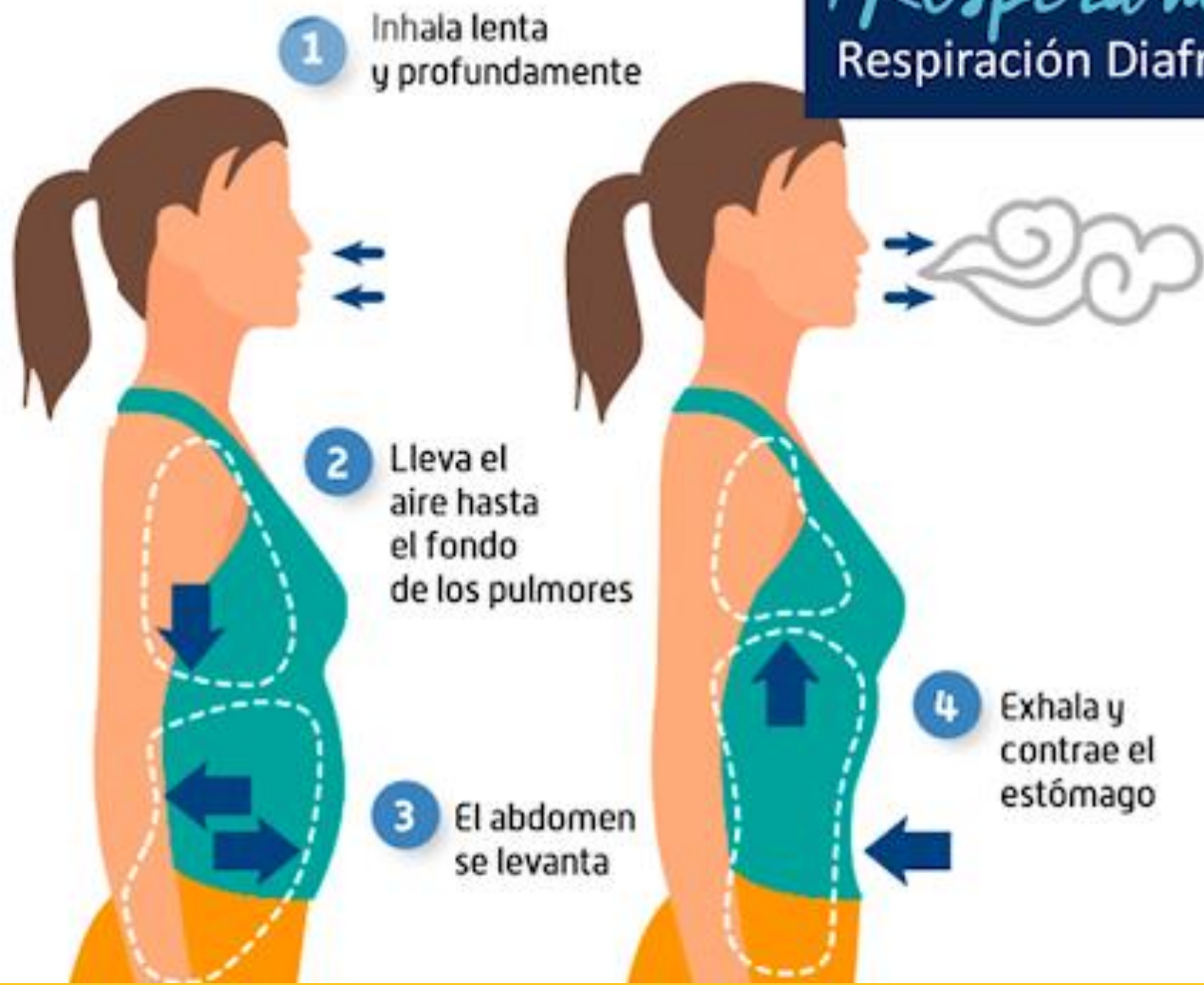


La respiración posee el poder
de cambiar rápidamente el
estado de ánimo.





¡Respira mejor! Respiración Diafragmática





Técnica 4-7-8



9. EL SILENCIO

**ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO**





Un tiempo sin estímulos relaja tanto o más que la música relajante

- Alivia el estrés y la tensión
- Vuelve a llenar nuestros recursos mentales
- Puede regenerar las células del cerebro
- Disminuye el ritmo cardiaco
- Aumenta la creatividad



2006: experimento doctor Bernardi. Descubrió que el mayor estado de relajación se alcanzaba no con las obras musicales, sino durante las pausas en silencio entre pieza y pieza

Si no dispones de un gran espacio de tiempo para estar en silencio cada día, busca pequeñas pausas en silencio





10. NATURALEZA

**ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO**

**20 minutos al día en
contacto con la
naturaleza podrían ser
suficientes para reducir
el estrés**



a

Baños de bosque





Baños de bosque

- Solo o en grupo
- Andar contemplando el paisaje, disfrutar del silencio

BENEFICIOS:

- Disminuye niveles de estrés y de cortisol
- Baja la tensión arterial
- Mejora la salud cardiovascular
- Fortalece el sistema inmunitario
- Mejora los trastornos del sueño



11. MINDFULNESS

**ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO**





Meditación Trascendental

Calambres

DORMIR BIEN

MINDFULNESS

Viajes Astrales

SANACION CUANTICA

VIPASSANA



¿DÓNDE ESTAMOS?

- Occidente: estilo de vida donde prima la rapidez, la competitividad y las vidas “*superocupadas*”.
- Esta dinámica es necesaria para nuestro progreso pero genera un sobreprecio en nuestro bienestar profundo.



Nuestra mente está concentrada aproximadamente el
50% del tiempo

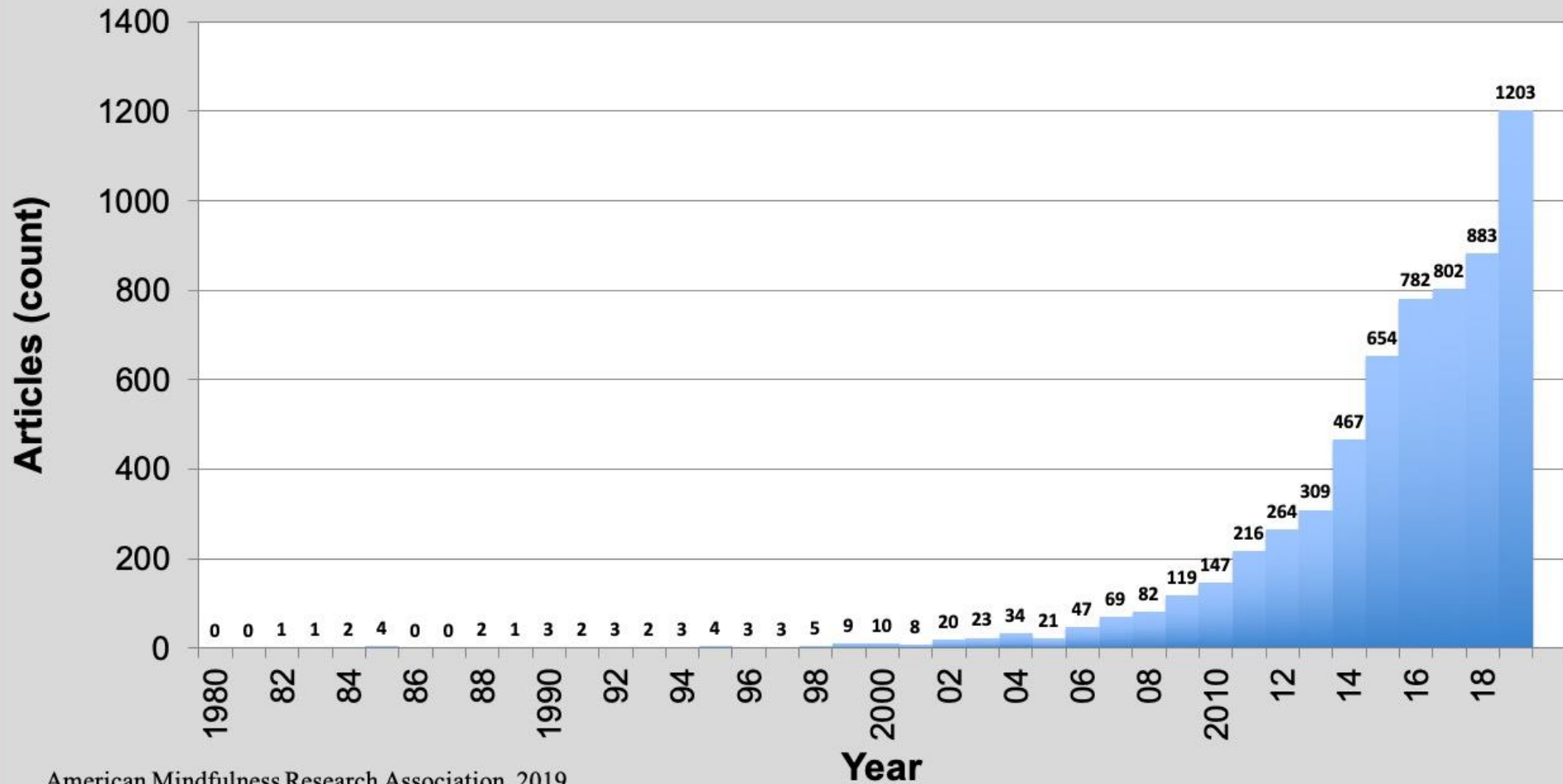


Una mente que divaga es una mente infeliz. Cuando no estamos centrados, vamos a lo negativo.

La mente tiene exceso de información y el cerebro se agota, no puede gestionarla.



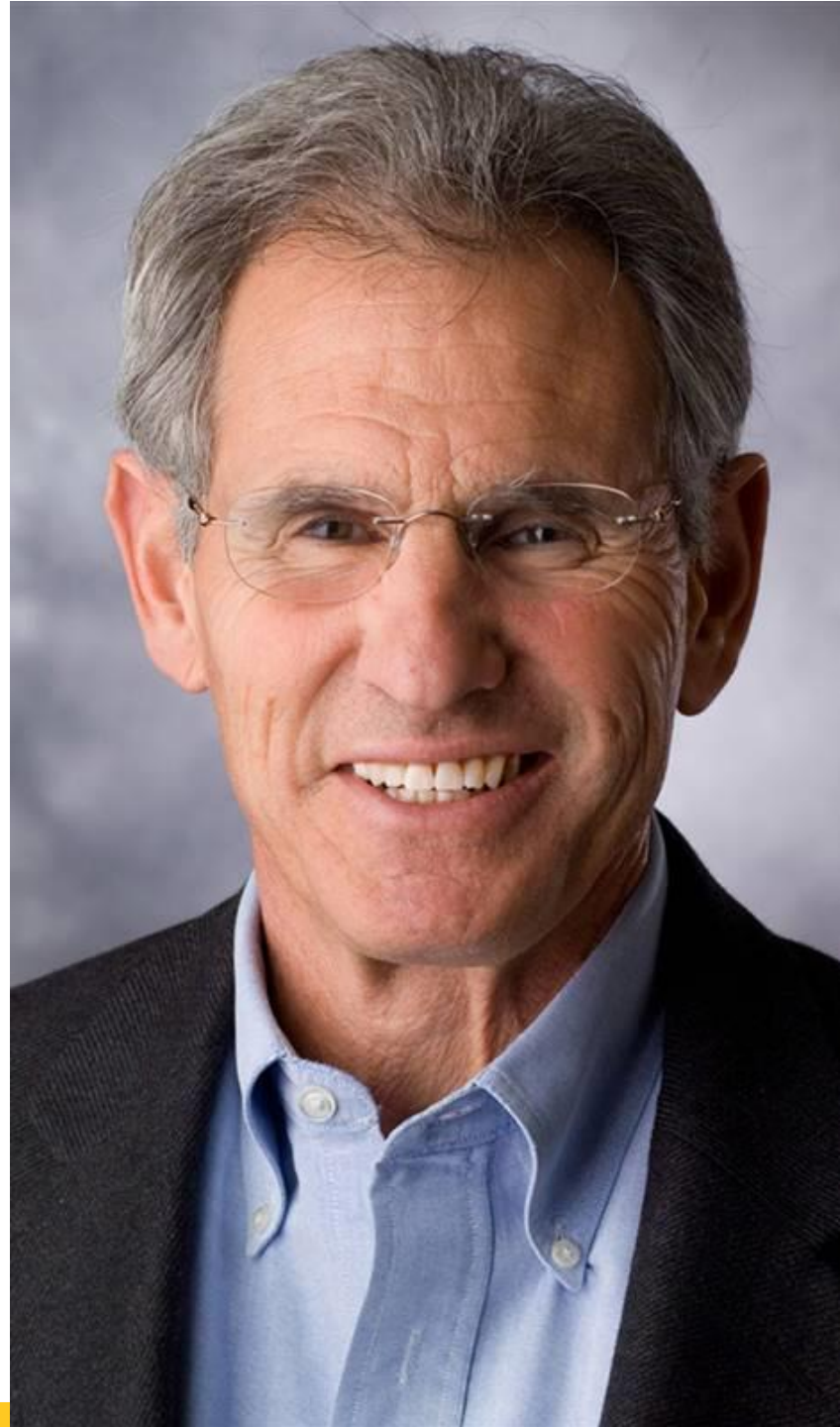
"Mindfulness" journal articles published by year: 1980-2019

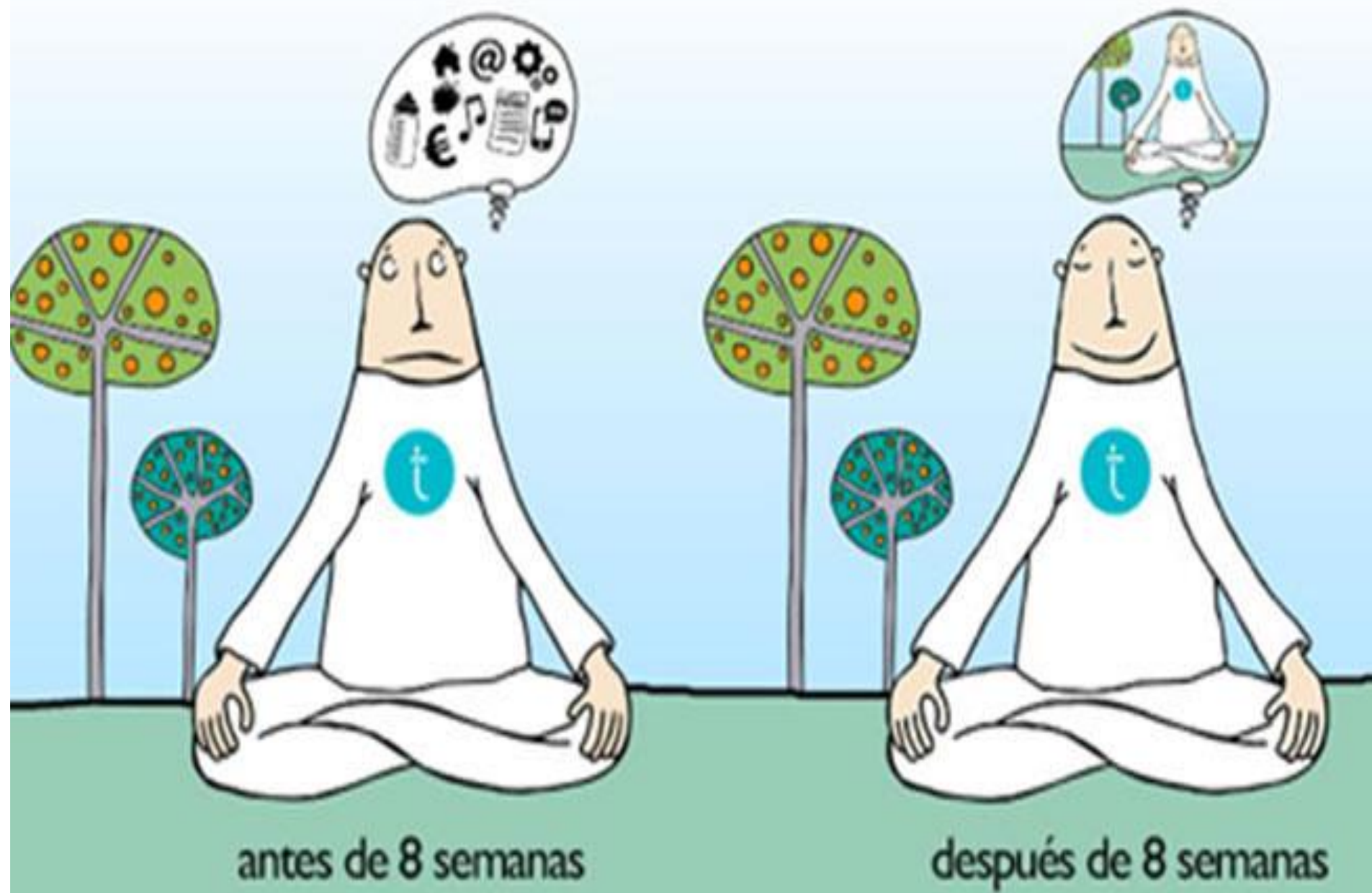




Dr. Jon Kabat-Zinn
Escuela de Medicina de la Universidad
de Massachusetts

MBSR Method, 8 weeks





antes de 8 semanas

después de 8 semanas



¿Qué es Mindfulness y
cómo puede ayudarnos?



“Prestar atención
al momento presente”



Es la experiencia de prestar atención al *presente* de forma *abierta* y *tolerante* hacia lo que llega.



Mind Full, or Mindful?



“Capacidad de estar
plenamente presente,
momento a momento, en
lo que está ocurriendo
aquí y ahora”



60.000 pensamientos al día

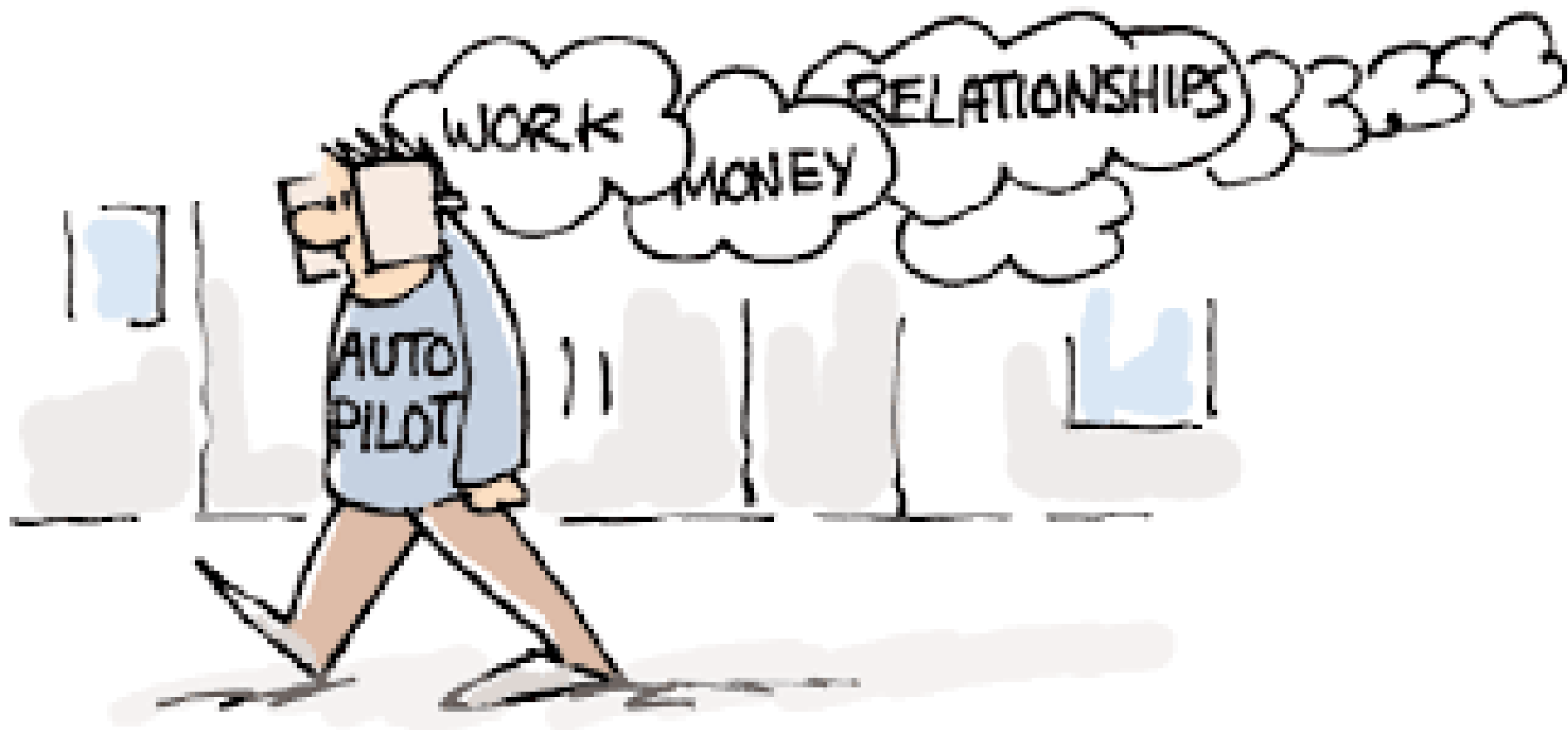


“No trates de expulsar los pensamientos. Dales espacio, obsérvalos y déjalos ir”

Jon Kabat-Zinn

El mindfulness nos ayuda a abrir los sentidos para captar a través de ellos una realidad que normalmente se nos escapa.







“El futuro nos tortura y el pasado nos encadena. He ahí por qué se nos escapa el presente”

Gustave Flaubert



¿PARA QUÉ SIRVE?

- **AUTOCONOCIMIENTO:** ser conscientes de cuándo estamos pensando de forma poco útil: pensamientos recurrentes, derrotistas, prejuicios...
- **CALMA INTERIOR** (ser vs hacer). Volver a los sentidos, a la observación plena de la experiencia
- **INTELIGENCIA EMOCIONAL:** identificación y gestión emocional
- **RESPONDER VS REACCIONAR:** capacidad de elegir nuestra respuesta (salimos del modo “piloto automático”)



Capacidad de pararnos antes de reaccionar para crear un espacio mental que nos permita considerar diferentes opciones. Y así tomar la elección más adecuada.

El mindfulness nos permite ganar tiempo para que la reacción no sea desproporcionada.



**Entre estímulo y
respuesta hay un
espacio de tiempo.**

**En ese espacio se halla
nuestra libertad y
nuestro poder de
escoger la respuesta.**

**En nuestra respuesta
descansa nuestro
crecimiento y nuestra
felicidad.**

Viktor Frankl
El hombre en busca de sentido



LAS 7 CUALIDADES DEL MINDFULNESS

1. NO JUZGAR
2. SER PACIENTE
3. MENTE DE PRINCIPIANTE
4. CONFÍAR
5. NO FORZAR
6. DEJAR SER
7. ACEPTAR

- Maestro... ¿Cuál es el secreto de tu serenidad?
- Cooperar incondicionalmente con lo inevitable.





TIPOS DE PRÁCTICA

- FORMAL (meditaciones): respiración, escáner corporal, autocompasión...
- INFORMAL (islas de atención consciente): al andar, al comer, al realizar actividades cotidianas



TIPOS DE PRÁCTICA

- FORMAL (meditaciones): respiración, escáner corporal, autocompasión...
- INFORMAL (islas de atención consciente): al andar, al comer, al realizar actividades cotidianas



“El primero y más importante de los pasos que debemos dar para librarnos de una vida atada a la reactividad al estrés consiste en ser conscientes, mientras ocurre, de lo que realmente está ocurriendo”

Jon Kabat-Zinn



Beneficios del Mindfulness

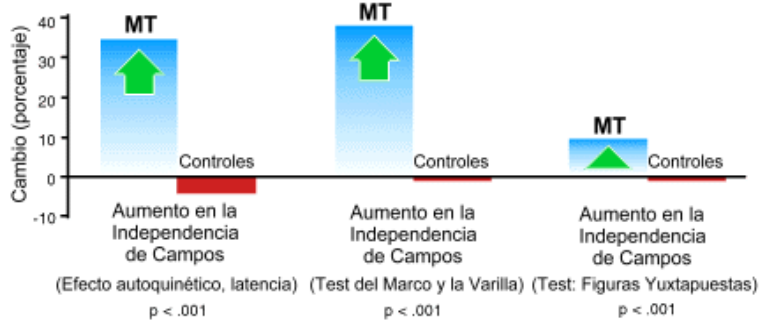


- Ayuda a dormir mejor.
- Aumenta nuestra capacidad de relajación.**
- Reduce los niveles de estrés** (Zeidan 2013)
- Cambia y mejora la estructura cerebral (Hölzel 2011)
- Ayuda a tomar conciencia de la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones.**
- Ayuda a **experimentar el momento presente.**
- Calma el sistema nervioso
- Es bueno para el corazón (dilata las arterias); disminuye tensión arterial y ritmo cardíaco

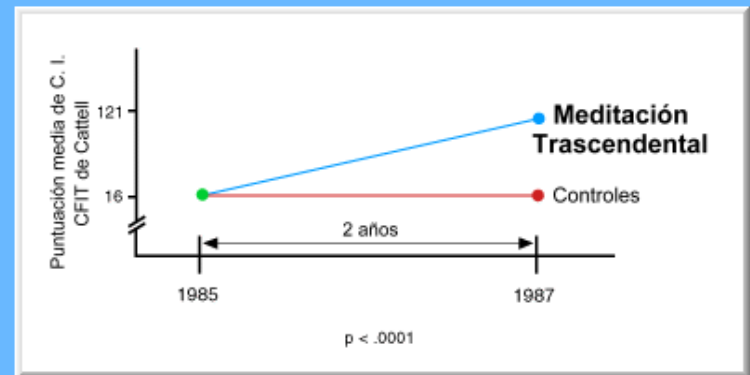


Algunos indicadores

Mayor Comprensión y Capacidad de Enfocar la Atención



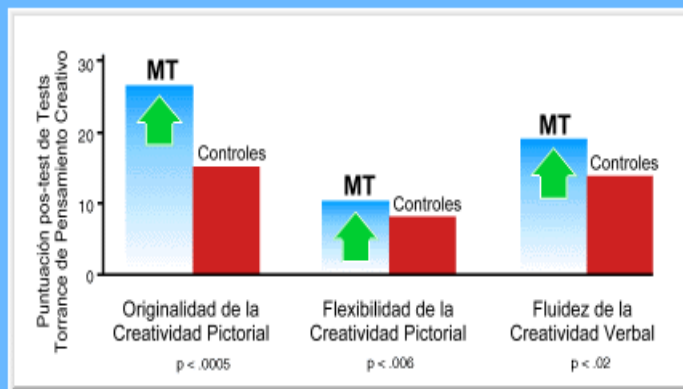
Desarrollo de la Inteligencia



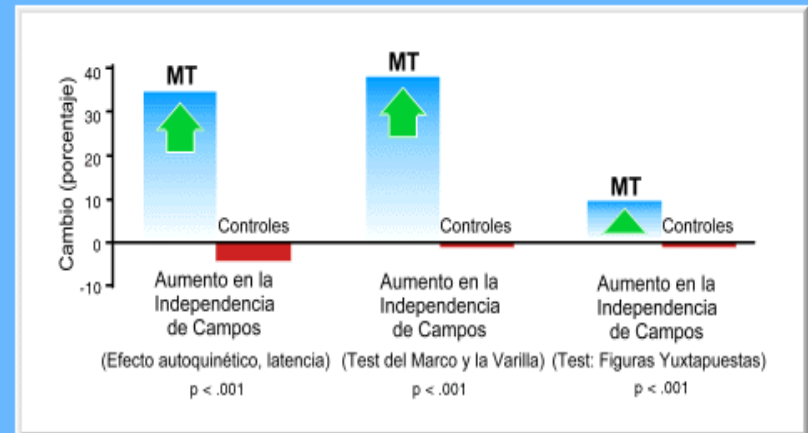


Algunos indicadores

Aumento de la Creatividad



Mayor Comprensión y Capacidad de Enfocar la Atención





Neuroplasticidad



Capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar como resultado de la conducta y la experiencia.

El cerebro cambia durante toda la vida.

Las experiencias repetidas moldean nuestro cerebro.



¿Y si no tengo tiempo?

a

“Si tienes tiempo, medita 10 minutos al día; si no tienes tiempo, medita 1 hora”





Stop, para
Toma una respiración
Observa
Procede, actúa





Claves finales. Tu día a día

- La postura: sentado o tumbado
- Busca un tiempo y un espacio, un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa
- Recuerda poner una alarma si no haces una meditación guiada
- Todos los días.
- Se fiel a tu tiempo y tu espacio.
- Encuentra actividades donde practicar: lavar los dientes, planchar...
- Respeta el proceso: se paciente.
- Recuerda que siempre es mejor dedicar unos minutos a cualquier práctica que no dedicarle nada. Conforme vayas avanzando, irás encontrando el tiempo necesario

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

- 1. Hábitos saludables**
- 2. Apoyo social**
- 3. Plano cognitivo: Reinterpreta la situación**
- 4. Gestión del tiempo**
- 5. Habilidades sociales**
- 6. Religión / Espiritualidad**
- 7. Técnicas de relajación**
- 8. Técnicas de respiración**
- 9. Silencio**
- 10. Naturaleza**
- 11. Mindfulness**

A stylized lowercase letter 'a' in white, set against a dark grey, rounded, teardrop-shaped background. The background has a slight gradient and a shadow effect, giving it a three-dimensional appearance. The 'a' is positioned in the lower-left corner of the slide.



NADA DE
PROPÓSITOS.
AHORA,
REALIDADES.



¿QUÉ ESTRATEGIA/S ELIJO?

	Cambio a hábitos saludables
	Potenciar relaciones sociales y apoyo social
	Trabajar la parte cognitiva: reinterpretar la situación/hecho
	Gestión del tiempo
	Habilidades sociales: p.ej. potenciar asertividad
	Practicar religión/espiritualidad
	Técnicas de relajación
	Técnicas de respiración
	Practicar el silencio
	Contacto con la naturaleza
	Mindfulness

¿Qué voy a hacer exactamente, **Cómo** y **Cuándo**?



ALGUNAS APP´S PARA PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA

- Siente
- Intimind
- Meditopía
- Hacia la calma
- Headspace
- Insight Timer

elena.cucala@alentaequipo.es
www.alentaequipo.es



@alentaequipo



linkedin.com/alentaequipo



@alentaequipo



alentaequipo

Gracias



Copyright © Alenta Equipo, S.L.-2020 No se permite duplicación, retransmisión, reproducción o uso total o parcial de este material por ninguna persona sin que se obtenga permiso explícito por parte de Alenta Equipo.