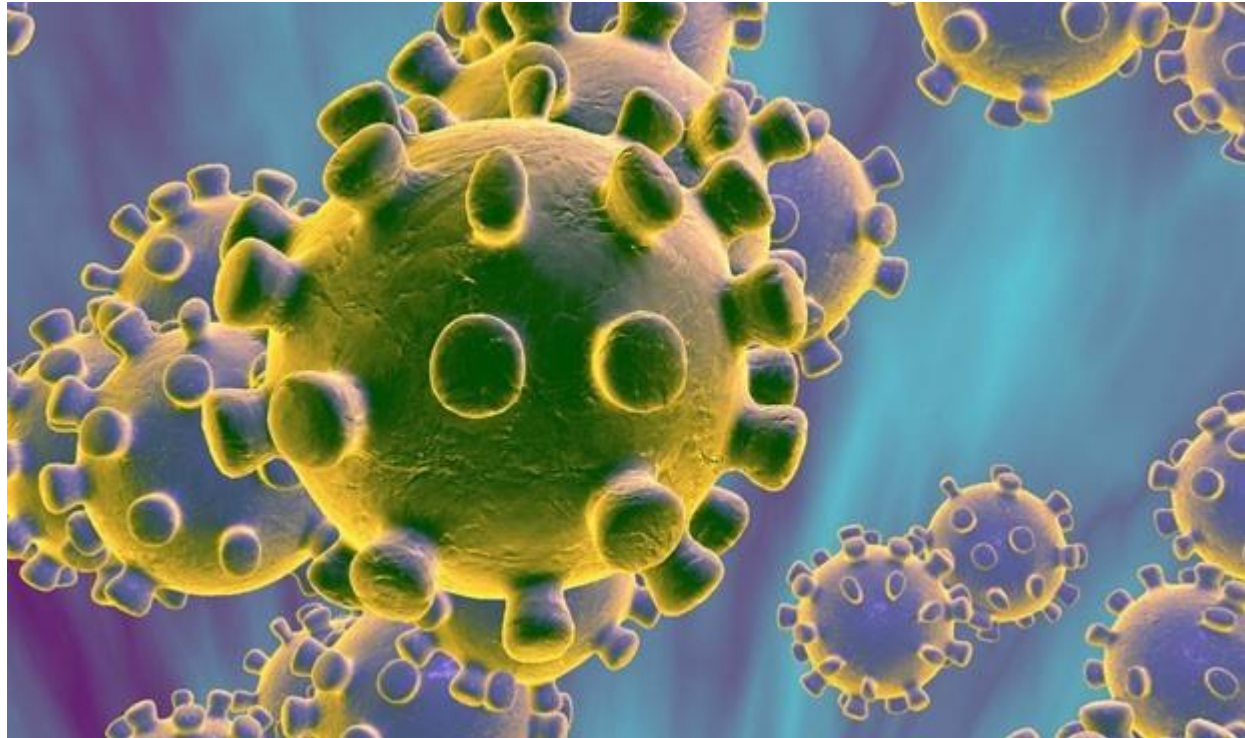


PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA



27-05-21
Rosana Calero Monedero

¿Y por dónde empezamos?



Respirar profundamente



¿Qué nos estresa a día de hoy?



**“Solemos pensar
que el estrés es
malo, pero sin él
no estaríamos
vivos”**

SONIA LUPIEN

Neurocientífica Hospital de
Montreal (Canadá)



Diferencias

● **ESTRÉS:**

Es lo que se siente cuando te supera la situación externa.

Cuando estamos ante un retos y amenazas que consideramos superan nuestros recursos

Niveles elevados “**DISTRÉS**”

“**SÍNDROME DEL QUEMADO**”

Niveles adecuados **NECESARIOS PARA VIVIR.**

Niveles bajos **APATÍA.**

● **ANSIEDAD:**

Es un trastorno emocional que parte del **MIEDO**

Puede derivar en:

- **Ansiedad Generalizada**
- **Ataques de Pánico, Fobia Social**

SÍNTOMAS

ESTRÉS

PSICOLOGICOS

Inseguridad, Vulnerabilidad, Problemas de concentración, Bloqueos

FISIOLOGICOS

Dolores de cabeza, tensión muscular, insomnio, fatiga

CONDUCTUALES

Evitas situaciones, llorar sin motivo, comer compulsivamente

ANSIEDAD

PSICOLOGICOS

Miedo, agobio, fragilidad, ganas de huir o atacar, rumiación, pensamientos distorsionados, irritabilidad

FÍSICOS

Palpitaciones, opresión en el pecho, temblores, sudoración, “nudo” en el estomago

CONDUCTUALES

Estado alerta, impulsividad, inquietud, no puedo estar quieto

4 características que provocan estrés (Sonia Lupien)

- La novedad
- La impredecibilidad
- La sensación de descontrol
- Representación de amenaza para la personalidad



Tipos de ESTRÉS: EUSTRÉS Y DISTRÉS



EUTRÉS y DISTRÉS

- Activación adaptativa que conduce a las metas
- Percepción de reto
- Tensión necesaria
- Estimula actividad
- Mejora capacidades y habilidades
- Vida atractiva
- Percepción placentera
- Produce equilibrio, bienestar y progreso

- Activación no adaptativa
- Percepción de amenaza
- Desequilibrio demanda-recursos
- La respuesta es inadecuada
- Impide resolver los conflictos
- Produce patología
- Las consecuencias pueden ser graves
- No produce progreso

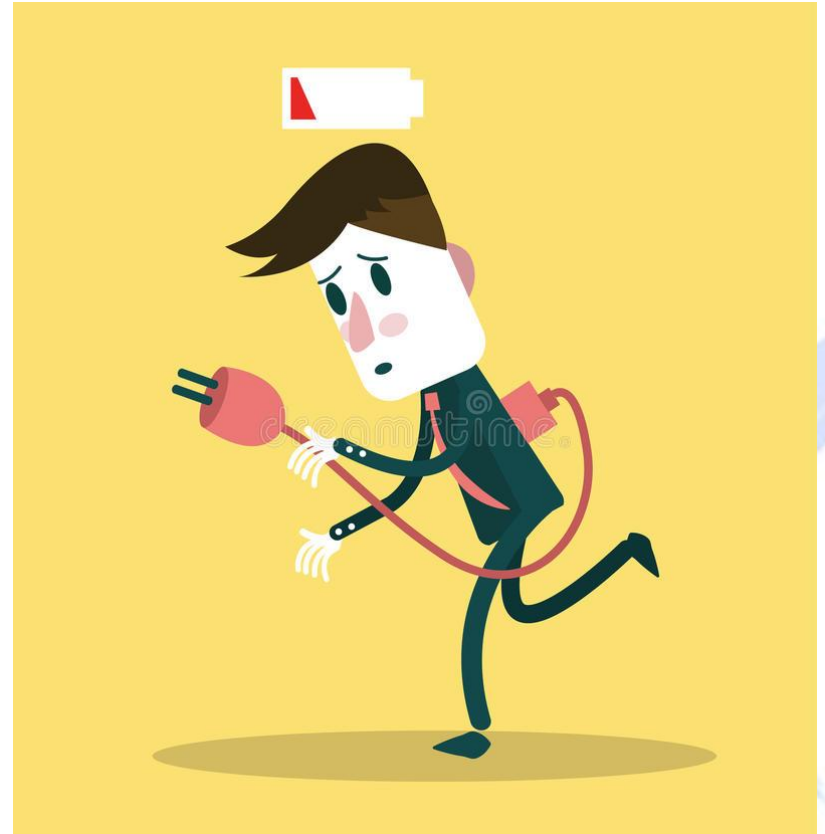
ESTRÉS LABORAL



El estrés es un desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona

SUCESOS ESTRESANTES

- **Sucesos vitales intensos y extraordinarios**
- **Sucesos diarios estresantes de pequeña intensidad**
- **Sucesos de tensión crónica mantenida**



EVALÚA



- ¿Qué es lo que más me preocupa?
- ¿Qué es lo que siento cuando pienso en lo que me preocupa?
- ¿Desde cuando me siento así?
- ¿Qué hago cuando me siento así?

¿Cuánto pesa el vaso?



CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS FÍSICAS Y MENTALES



FÍSICAS

Dolores de cabeza

Dolores musculares

Calambres en el cuello, hombros y brazos

Cansancio pronunciado

Problemas de concentración

Sentimiento de frustración, irritabilidad

Llanto frecuente

Incremento del consumo de alcohol

Cambios de apetito

Dificultades para conciliar el sueño

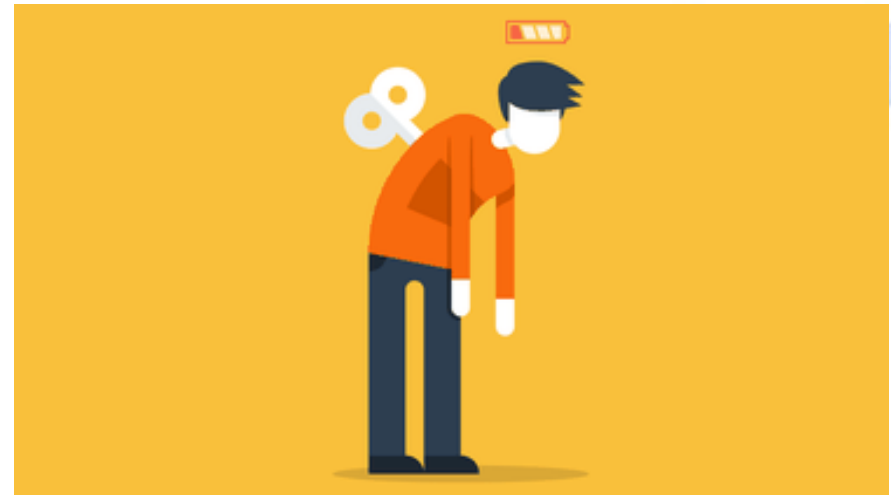
Mal genio

Lapsus frecuentes de memoria

Sofocos

Sentimientos de ansiedad o impotencia

Apatía y desesperación



PSICOLÓGICAS

- **Emocionales:** tristeza, disminución de la capacidad de relación, incremento de la irritabilidad, astenia, fatiga, trastornos del sueño.
- **Cognitivas:** pérdida de concentración, dificultad de memoria, déficit de atención y temor a la pérdida de control de la situación
- **Comportamentales:** aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, alteraciones en la alimentación, trastornos de la conducta alimentaria



CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL

ESPECÍFICAS DEL TRABAJADOR

- Un gran nivel de exigencia
- Sensación de querer llegar a todo
- Falta de confianza e Inseguridad
- Adaptación a las nuevas tecnologías.
- Falta de organización
- Personalidad
- Pensamientos sobre el trabajo



CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL

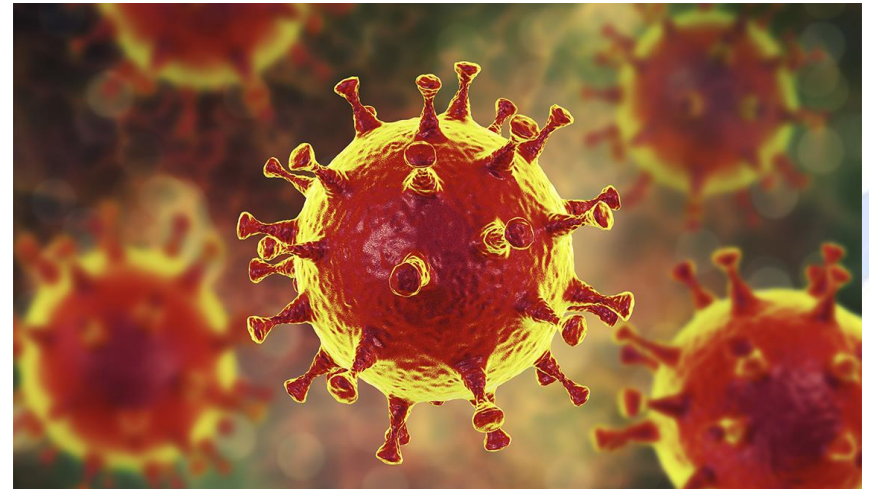
LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO



- Recursos tecnológicos propios
- Falta de control de directrices claras
- Imprecisión de los objetivos
- Cambios constantes en las pautas
- Normas no específicas
- Horarios que limitan la vida familiar
- Funciones y objetivos poco delimitados
- Mala organización del trabajo

¿Por qué el Coronavirus nos ha generado ansiedad?

- Pone en peligro nuestra vida
- Crea un estado de incertidumbre
- No tener una fecha fin
- Nos ha recluso
- Cambiar nuestras rutinas lleva angustia



COVID-19

AFECTA A TODAS LAS ÁREAS:

- SALUD (PSICOLOGÍCA Y FÍSICA)
- FAMILIAR
- SOCIAL
- LABORAL
- ECONÓMICA



TELETRABAJO



Google Duo



TELETRABAJO

- Mayor número de horas de trabajo
- No hemos tomado descansos adecuados
- Más esfuerzo emocional y sostenido genera agotamiento.
- Nos perdemos la comunicación no verbal
- El espacio de trabajo remoto no es el adecuado



¿"Nueva normalidad"?

- Miedo al contagio
- Convivir con la incertidumbre
- Cambio en la escala de valores
- Hemos podido adaptarnos
- Reflexión: ¿Qué hemos aprendido?
- No interpretar "la nueva situación" con rechazo u hostilidad
- Tienes capacidad de respuesta
ACTITUD POSITIVA
- Estar preparados, para las nuevas formas de trabajar y relacionarnos



Prepararme para enfrentarme mejor

- Empatía, Escucha y Paciencia
- Comprensión
- Hacer piña
- Poner el foco de atención en lo que hacemos bien
- No rumiar ante lo que no podemos controlar
- Aumentar la creatividad



El estrés se contagia como los virus



PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL



Identificar qué es lo que nos estresa



**Apuntar en la agenda nuestros pensamientos
y reacciones ante las situaciones de cada día**

Gestos y Emociones. Déjalo ir



Encoje levanta los hombros, respira hondo y suelta lo hombros.

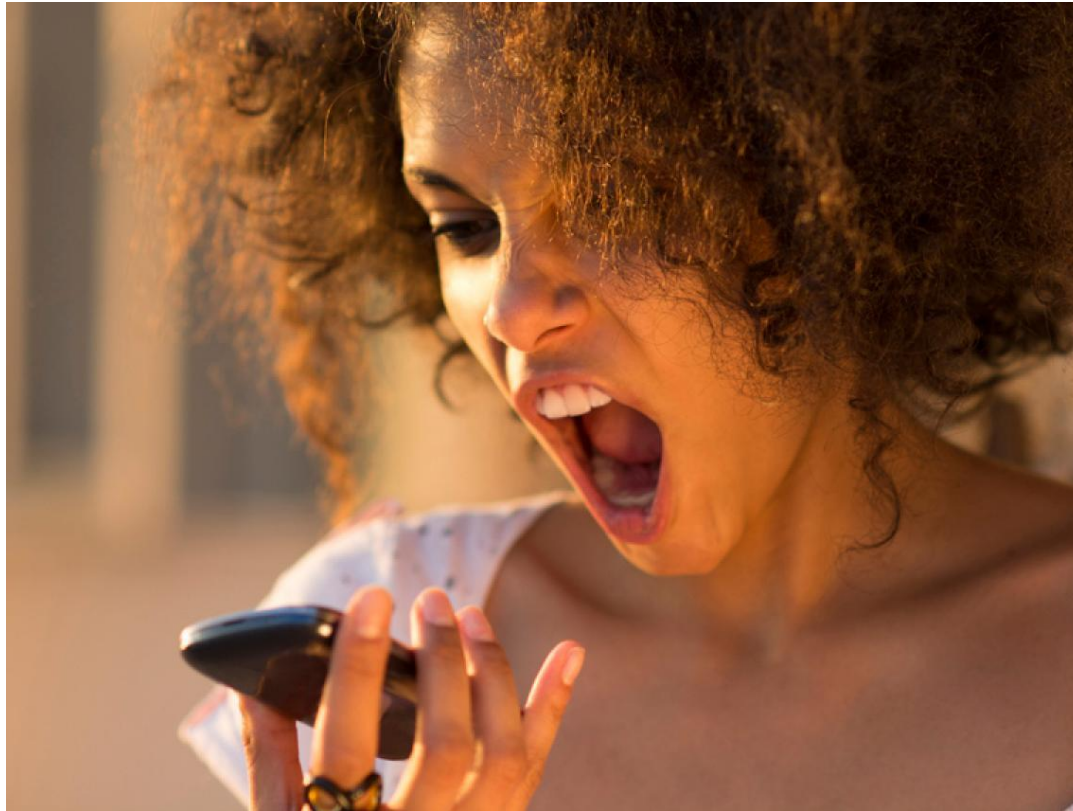
Di en voz alta: “Que le voy a hacer, lo deajo ir”

Reaccionar de forma positiva



Sacar tiempo para hacer las cosas que más nos gustan como leer un libro, ver una película o pasar tiempo con amigos

Poner límites



Establecer unos límites entre la vida personal y laboral es muy necesario.

Descansar



Es necesario tomarnos un tiempo para descansar. “Desconectar” del trabajo

Hablar con los compañeros/as



Compartir nuestras preocupaciones, miedos, angustias, también trucos y métodos de trabajo.

Conseguir apoyo externo



Contar con el apoyo de la familia o incluso de amigos puede ayudarte a manejar el estrés diario provocado por el trabajo

Organizarse



Establecer una serie de propósitos diarios ayudará a que nuestra mente se estructure y funcione a mejor ritmo.

Mantener el lugar de trabajo despejado, cómodo y con las cosas en su sitio

rosana@psicologosalbacete.com

Delegar



**Delegar no como una forma de quitarse el marrón de encima y colocárselo a otra persona.
Saber delegar consigue no sobrecargar a una sola persona con un exceso de trabajo**

Tomarse cinco minutos



Todos tenemos un punto de impacto crítico en el que, simplemente, colapsamos. Antes de llegar a ese límite, parar 5 minutos

Aprender a relajarse



La meditación, el mindfulness, la respiración son técnicas muy eficaces para mantener el estrés a raya.

Recuperar la ilusión por el trabajo



Cosas que me gustan de mi trabajo
¿Qué tiene de bueno?
¿Qué cosas puedo mejorar en mi trabajo?

Trabajar para vivir, no vivir para trabajar



El trabajo, para que se realice en un marco sano, debe ser una herramienta para ganarse la vida pero no el centro de ella.

MANEJO DEL ESTRÉS



1. Respirar profundamente



2. Reír



3. Recibir un masaje



4. Haz un escaneo mental de tu cuerpo



5. Muestra gratitud



6. Cantar



7. La nariz sabe



8. Contar hasta 10



9. Descansar un poco



10. Beber agua



11. Calienta tus manos



12. Masticar chicle



13. Dar o recibir un abrazo



14. Comer algo con antioxidantes



15. Hablar



16. Hacer ejercicio



17. Apagar tu teléfono



18. Tomar un baño caliente



19. Contacta con la Naturaleza



20. Ir al Psicólogo



12 ejercicios para recuperar la energía y el buen humor



- Porque tu estado de ánimo se refleja en tu postura.
- Porque tu postura influye en tu estado de ánimo

Cambia tu postura corporal y

Cambiarás tu postura
emocional.

- ¡Di adiós a los bajones!



Estos ejercicios

- Se pueden realizar en cualquier lugar
- No necesitas esterilla ni retirarte a ningún sitio
- No necesitas estar en forma
- No necesitas mucho tiempo
- Sólo necesitas tu cuerpo
- Son gratis
- Sin receta y
- Sin efectos secundarios



Mal humor

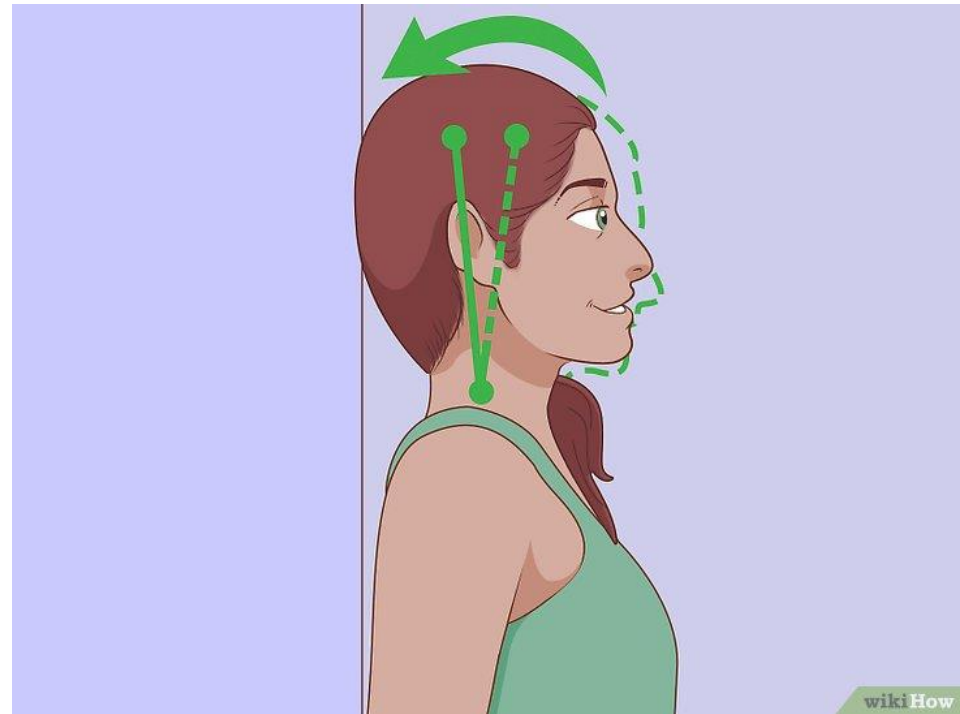


Buen humor



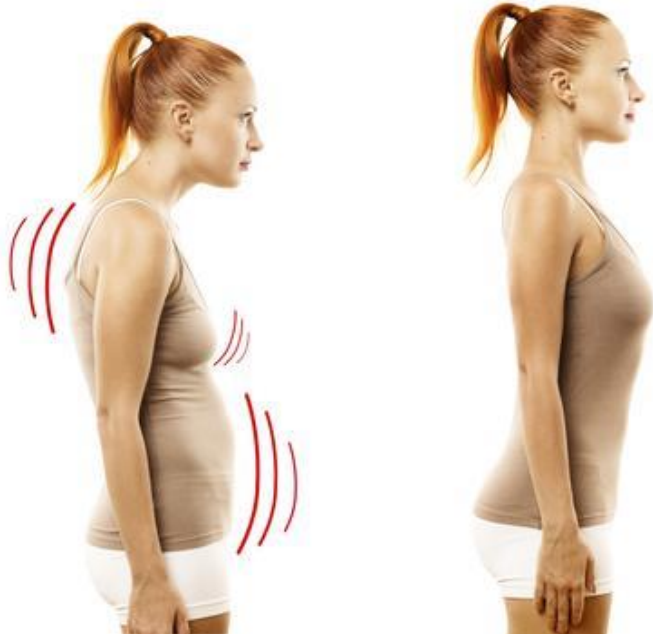
1. CABEZA ALTA

- Simplemente levanta la cabeza
- Endereza los músculos y la columna vertebral y alza la barbilla.
- Cuando queremos transmitir valor y fuerza a alguien le decimos: ¡La cabeza alta!
- Protege contra la tristeza



wikiHow

2. SACA PECHO



Echar el pecho hacia delante

El esternón se endereza y los pulmones respiran mejor

Cuando te levantes da los primeros pasos con el pecho hacia delante y frente al espejo.

¡Te pondrás de buen humor!

3. RESPIRA CON BOQUITA DE PIÑÓN

Inspirar con los labios fruncidos, como si estuvieras dando pequeños sorbitos

Aspirar profundamente el aire, despacio y disfrutando

Por lo menos 6 veces seguidas

Imagina cosas que quieras aspirar (paz , serenidad, fuerza)

La mandíbula se afloja

Entrena confianza y serenidad

Sirve contra el miedo y la angustia

Combate el enfado y la irritación

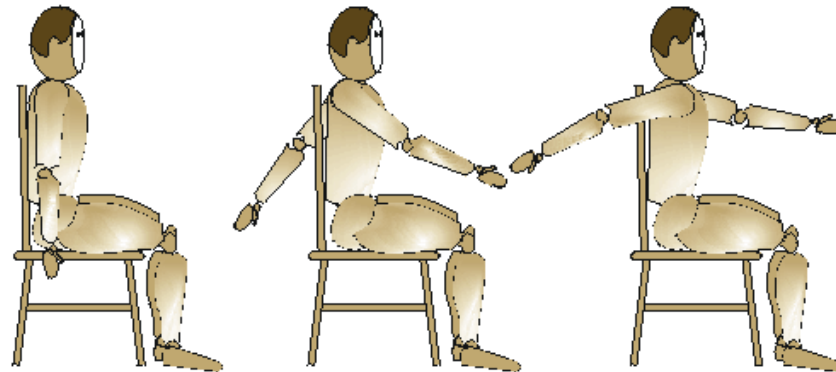


4. BALANCEA LOS BRAZOS

- Balancea los brazos y aumenta lentamente el movimiento de columpio
- Puedes hacerlo sentado y de pie

Aumenta la ligereza y agilidad

Crece el valor y confianza



5. ESTÍRATE Y EXPÁNDETE

- **Desperézate y estírate** antes de levantarte te dará energía.
- **En el descanso, recargarás pilas**
- **Desperézate a conciencia**

Ayuda a mantener la tranquilidad y la serenidad



6. BOSTEZA

- Abre bien la boca y deja salir el aire con un ruidito
- Puedes mirar a otra persona es contagioso
- Lloran los ojos y moquea la nariz
- Estimulan la producción de serotonina, hormona de la felicidad
- Bajo una ducha caliente o antes de irte a la cama
- Se expande mandíbulas y labios

Relajación general del cuerpo

Recobra fuerzas y

Antes de dormir evita pesadillas

Combate los enfados y la irritación, los dolores de cabeza



7. POSTURA PODEROSA

- De pie
- Piernas alineadas con los hombros
- Puedes imaginar que echas raíces

Infunde valor y calma

Te hace sentir fuerte

Genera seguridad y empoderamiento





**Ya conoces estos
ejercicios para cuidarte**

**Ahora sólo tienes que
aplicarlos cuando lo
Necesites.**

SON GRATIS.



¡Gracias!