The background features a large, irregular pink brushstroke shape. In the bottom-left corner, there is a cluster of black dots of varying sizes. In the bottom-right corner, there is a thick, black, hand-drawn squiggle.

Guía para sobrellevar el estrés en casa

Ps. Marcela Araya Moya

Contenidos

- Contexto actual
- Qué es el Estrés
- Cómo afecta el Estrés
- Reacciones frente al Estrés
- Cómo manejar las emociones
- Recomendaciones OMS
- Mindfulness
- Ejercicios Mindfulness
- Desde la Terapia Cognitiva

El brote del coronavirus (COVID-19) puede ser estresante, especialmente porque necesitamos vigilar nuestra salud, quedarnos en casa tanto como sea posible y evitar todas las interacciones sociales (físicas) con los demás. Es probable que el distanciamiento social y el aislamiento interrumpen el trabajo, vida familiar, rutina y la forma en que interactuamos con los demás. Todo esto puede aumentar el estrés y ansiedad que sentimos.



Estrés
y
Ansiedad



Pero...



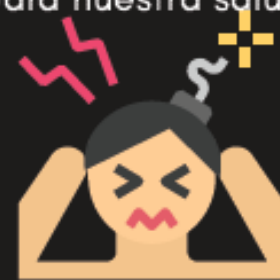
¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta fisiológica frente a los cambios o a las exigencias del entorno.

En pequeñas cantidades el estrés puede ser positivo, porque, por ejemplo, nos ayuda a evitar el peligro.



Pero, el exceso de estrés puede ser negativo para nuestra salud mental.



El estrés puede afectar la
forma en cómo

piensas - sientes - actúas



¿Qué reacciones podría tener frente al estrés?

EMOCIONALES:

- Ansiedad
- Frustración
- Miedo
- Culpa
- Tristeza
- Enojo o Irritabilidad



CONDUCTUALES:

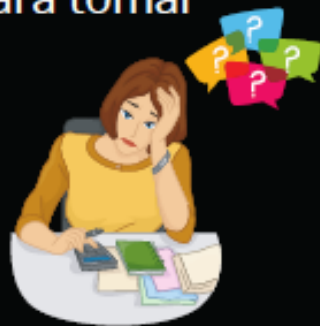
- Inquietud
- Aislamiento
- Evitación (Personas, situaciones y conflictos)
- Dificultad para descansar
- Cambios en hábitos de comer



¿Qué reacciones podría tener frente al estrés?

COGNITIVAS:

- Confusión
- Olvido
- Dificultad para concentrarse
- dificultad para tomar decisiones



FÍSICAS:

- Fatiga
- Agotamiento
- Dolores de cabeza
- Sensación de ahogo y opresión
- Mareos
- Insomnio
- Dolores musculares y gastrointestinales



Ten en cuenta que:

Es **normal** que las personas experimenten todas estas reacciones o malestares de estrés y ansiedad frente a una situación excepcional como esta cuarentena.

Sin embargo, cuando estas emociones se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestra salud mental.



**Por eso es
importante saber...
¿Cómo manejar estas
emociones?**



LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DA ALGUNOS CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL:

MANTÉN CONEXIÓN CON TUS SERES QUERIDOS

Puedes lograr seguir en contacto a través de las redes sociales, las videollamadas y llamadas telefónicas.



HAZ EJERCICIO REGULARMENTE, DUERME EN TUS HORAS HABITUALES Y COME SALUDABLE.



PON ATENCIÓN A TUS PROPIAS NECESIDADES Y SENTIMIENTOS

Realiza actividades que te gusten y que te relajen.



LIMITA TU PREOCUPACIÓN Y NERVIOSISMO

Reduciendo el tiempo que pasas viendo o escuchando noticias de los medios de comunicación que te generen malestar.



RECOMENDACIONES DE LA ANXIETY UK

(Organización que trabaja en salud mental en el Reino Unido)

“Cuando estamos estresados no estamos en el presente. Estamos pensando en el pasado o en el futuro. Y lo único sobre lo que tenemos control es el presente”

ESTAR CONSCIENTE DEL PRESENTE ES
LO QUE CONOCE
COMO **MINDFULNESS**:

¡si te sientes fuera de control esta
práctica puede ayudarte!



Beneficios del Mindfulness

Las personas que practican estas estrategias obtienen beneficios físicos y psicológicos duraderos como:



- Mayor capacidad para calmarse y relajarse.
- Mayor energía y ganas de vivir.



- Menor riesgo de sufrir estrés, depresión, ansiedad y dolor crónico o bajas defensas.
- Más amor y compasión por sí mismos, los demás y por el planeta.



Te invito a sentir lo que significa estar vivo conscientemente y conectar con la sensación de que todo momento en la vida es valioso.



Consigue acercarte a la calma y alegría que hay en ti a través de los siguientes ejercicios



Una estrella especial

Imaginamos una estrella especial en el cielo nocturno que nos ayuda a relajar el cuerpo y calmar la mente

HABILIDADES:

Concentrarse - Aquietarse - Mostrar interés

DURACIÓN:

3 Minutos

INSTRUCCIONES:

- 1 Siéntate o ponte cómodo/a con los ojos cerrados. Respira de forma natural, fijándote en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar.



Una estrella especial

INSTRUCCIONES:

2 Visualización Guiada.

Imagínate que en el cielo hay una estrella solo para ti. Puede tener el aspecto que tú quieras: ser de cualquier color, material y cambiar de un momento a otro. Tu estrella siempre está ahí, pero unas veces es grande y otras pequeña. En ocasiones brilla con intensidad y en cambio en otras se desvanece. ¡Y ahora vamos a sentir el calor que nos procura nuestra estrella en las distintas partes del cuerpo! Conforme la estrella ilumina nuestra frente, sentimos cómo esta se relaja y toda la tensión y el estrés del día desaparecen. Ahora imagínate que la luz de tu estrella incide sobre tus hombros..., tus brazos..., tus manos..., tu pecho..., tu barriga..., tu espalda..., tus piernas..., tus tobillos..., y tus pies. Y, por último imagínate que todo tu cuerpo descansa al calor de la luz de esta estrella.



Una estrella especial

INSTRUCCIONES:

3 Cuando estés listo/a, incorpórate poco a poco para sentarte y extiende las manos hacia el cielo. Inspira profundamente y baja las manos con la espiración.

4 **Conversación:**
¿Qué ha sucedido en tu mente y en tu cuerpo durante el recorrido corporal?

¿Te habías sentido de ese modo alguna vez? Si es así,
¿Cuándo?



La burbuja rosa

Nos imaginamos alguna decepción que hayamos tenido u otro sentimiento que nos incomode dentro de una burbuja rosa. A medida que la burbuja se aleja por el aire, le decimos adiós con la mano, deseándole lo mejor.

HABILIDADES:

Concentrarse - Aquietarse - Mostrar interés

DURACIÓN:

2 a 5 Minutos

INSTRUCCIONES:

1 Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas; cierra los ojos y, a continuación, vamos a respirar juntos unas cuantas veces.

2 Piensa en algún sentimiento que te cause malestar y mételo dentro de una burbuja rosa imaginaria.



La burbuja rosa

INSTRUCCIONES:

3 Visualiza cómo esa etérea burbuja rosa se aleja por el aire y que ese sentimiento se va con ella.

4 Dile adiós con la mano y deseándole lo mejor.

5 **Conversación:**

¿Qué tipos de cosas te incomodan?

¿Cómo te has sentido al desprenderte de algo que te inquietaba?

¿Cómo te has sentido deseándole lo mejor?

¿Hay algo más que te gustaría soltar deseándole lo mejor?



Quando te despides de esos sentimientos dolorosos y les deseas lo mejor, comienzas a practicar la amabilidad y atención hacia sí mismo y los demás.

Tres puertas

Nos hacemos tres preguntas a nosotros mismos con la intención de examinar si lo que estamos a punto de decir es útil y bondadoso: ¿Es verdadero?, ¿Es necesario?, ¿Es amable?

HABILIDADES:

Redefinir - Mostrar interés - Conectar

DURACIÓN:

5 a 10 Minutos

INSTRUCCIONES:

1 En ocasiones podemos herir los sentimientos de otra persona sin querer.

¿Cómo podemos saber si lo que estamos a punto de decir es respetuoso?

¿Qué podemos hacer si herimos los sentimientos de alguien involuntariamente?



Tres puertas



INSTRUCCIONES:

2 Formulate these three questions before speaking is a way to avoid hurting other people's feelings:

¿Es verdadero?



si es verdadero, has logrado traspasar la primera puerta.

¿Es necesario?



Si también es necesario, has atravesado la segunda.

¿Es amable?



Y si además es amable, entonces has traspasado la tercera y última puerta.



Es como atravesar tres puertas o filtros:

Tres puertas



INSTRUCCIONES:

3

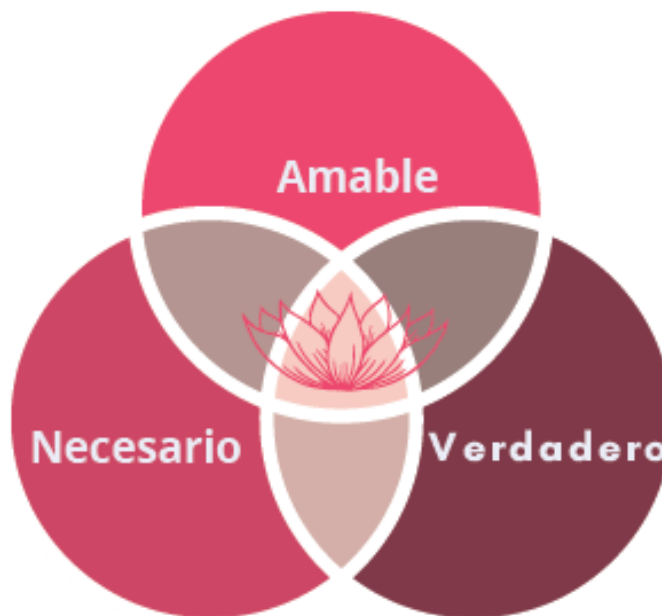
Conversación:

¿Cuándo deberíamos hacernos estas preguntas?

¿Alguna vez tienes la sensación de que lo que estás a punto de decir podría resultar poco considerado?

4

Prueba a plantearte estas tres cuestiones la próxima vez que tengas esa sensación.





La cadena del agradecimiento



Escribimos notas de agradecimiento para recordarnos lo que tenemos y tomar conciencia del efecto positivo de un simple acto de amabilidad

HABILIDADES:

Redefinir - Darse cuenta

DURACIÓN:

5 a 20 Minutos

MATERIALES:

Papel, tijeras, pegamento, materiales de decoración.

INSTRUCCIONES:

Para preparar esta actividad, corta tiras de papel y déjalas en una cesta junto con el material de decoración.



Conversación:

- ¿De qué manera te han ayudado otras personas?
- ¿Qué es para ti la gratitud?





La cadena del agradecimiento



INSTRUCCIONES:

- 2 Vamos a crear una cadena de agradecimientos en familia. Primero escribiremos cosas por las que estamos agradecidos en las tiras de papel; después las decoraremos y las conectaremos formando una cadena.





La cadena del agradecimiento



INSTRUCCIONES:

3

Conversación:

- ¿Cómo te sientes cuando agradeces algo o a alguien?
- ¿De qué manera estamos todos conectados?
- ¿Qué es una comunidad?



Quando la cadena esté lista, pueden colgarla en un lugar significativo, o bien regalarla.

Al colgarlas al aire libre pueden imaginar que cada vez que sopla la brisa, esta traslada su aprecio y buenos deseos a todas las personas y lugares del mundo.

- **Otra alternativa o modificación es:**
Escribir un diario o una lista de agradecimientos y mandar notas de agradecimiento.





La práctica de la gratitud



Varios estudios demuestran que la práctica regular de la gratitud y el reconocimiento, puede mejorar la salud, reducir el estrés y llevar una perspectiva de la vida más optimista.



Encuentra un lugar tranquilo en el que te puedas sentar a escribir en un cuaderno y meditar.



Anota todas las cosas por las que te sientes agradecido (amistades, aspectos de ti mismo/a, tu cuerpo, tu hogar, recuerdos, etc...)





La práctica de la gratitud



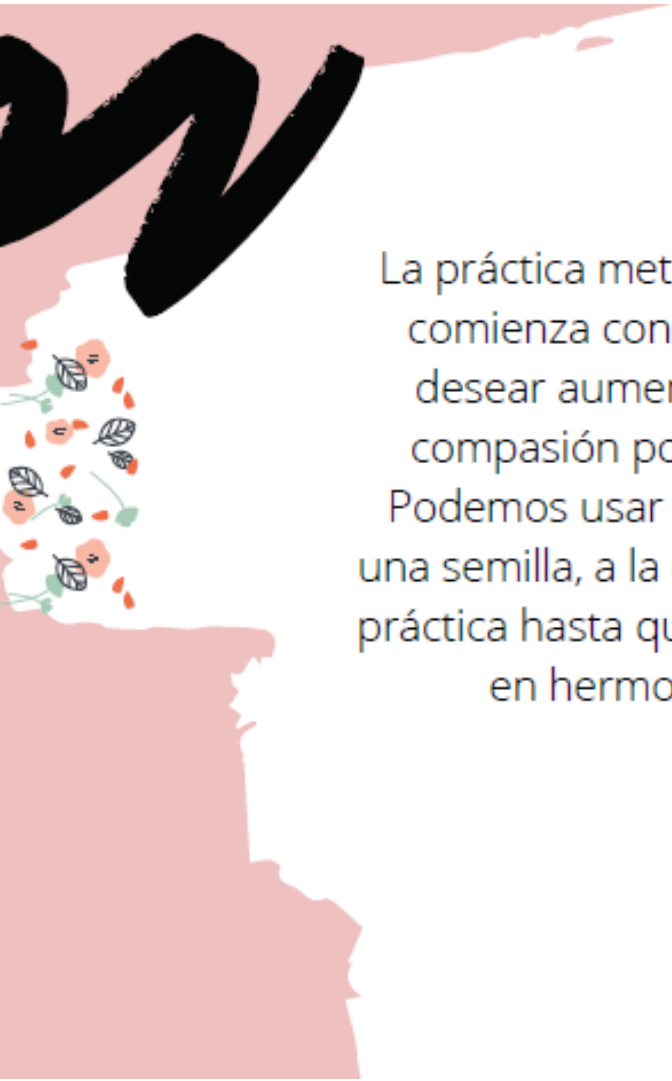
Lee tu lista y dedica internamente algunas palabras de agradecimiento a cada punto que hayas anotado. Por ejemplo: "Gracias por mi bonita sonrisa, gracias por mi taza favorita..." cuando des las gracias, trata de conectar con tus cinco sentidos todo lo que puedas.



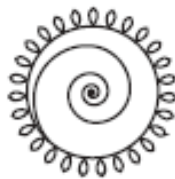
Lleva tu conciencia a este momento. ¿De qué te sientes agradecido ahora mismo? ¿Cómo lo sientes en tu cuerpo y dónde?

Respira suavemente y siéntate experimentando gratitud un poco más de tiempo.





La práctica metta "amor bondadoso" comienza con la pura intención de desear aumentar desde dentro la compasión por nosotros mismos. Podemos usar la analogía de plantar una semilla, a la que cuidamos con esta práctica hasta que crezca y se convierta en hermosa flor o árbol.



OTRAS OPCIONES PARA REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Robert L. Leahy, director del Instituto de Terapia Cognitiva de Nueva York, propone:

“Tener una cita con tus preocupaciones”

ES DECIR:

- Establece 15 minutos diarios en los que te puedes preocupar.
- Durante el resto del día, puedes anotarlas, pero solo te ocupas de ellas en el tiempo destinado para eso.






RECUERDA

PARA DISMINUIR LOS RIESGOS PARA TU FAMILIA:

- Lavate las manos durante 20 segundos con agua y jabón.
- Evita el contacto cercano con personas enfermas.
- Quedate en casa.
- Cubre tu boca y la nariz al toser o estornudar con un pañuelo o con el brazo.





Con calma y en familia
podemos superar esta
contingencia.

Ps. Marcela Araya Moya

