

# TALLER GESTION DEL ESTRÉS



Ayuntamiento de  
TORREJÓN DE ARDOZ

# Estrés

El estrés es la respuesta del organismo ante las exigencias externas e internas, que se vive como un estado de tensión sobre todo psicológica.

Cuando esta respuesta es adecuada hablamos de estrés positivo, necesario para nuestra adaptación al medio.

Cuando esta respuesta supera la capacidad de resistencia y/o adaptación del organismo, hablamos de estrés negativo, que puede favorecer a la aparición de enfermedades.



# ¿Qué nos produce estrés?

- Nuestro entorno: Ruidos, aglomeraciones, horarios, normas sociales, barreras arquitectónicas, gestiones complicadas...
- Nuestros pensamientos: Interpretación de lo que ocurre, del futuro, de nosotros mismos...
- Situaciones vitales generadoras de estrés: separación, pérdida de un ser querido, cambios en el trabajo, problemas económicos, enfermedad, accidentes, dolor...

# Síntomas del estrés

- Dolor de cabeza
- Perdida de memoria y concentración
- Tensión o dolor muscular sobre todo en cuello y hombros
- Irritabilidad y cambios de humor.  
Pensamientos negativos
- Dificultad para dormir
- Disminuye el sistema inmunitario
- Caída del pelo y problemas en la piel
- Aumenta la acidez gástrica.

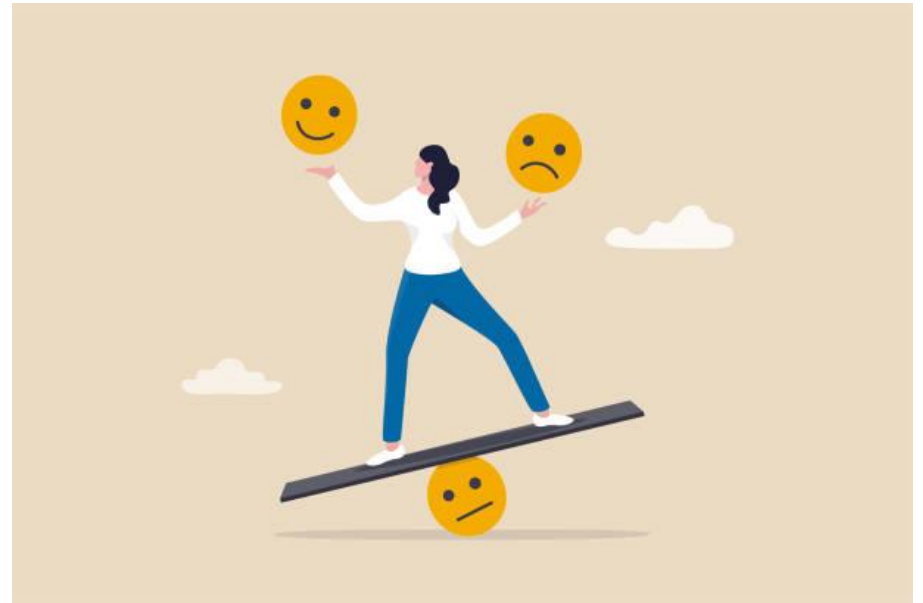


# Prevención del estrés

Podemos reducir el nivel de estrés con pequeños cambios:

- Busca momentos de descanso y disfruta de lo que haces: leer, charlar, jugar a las cartas, o no hacer nada.
- Duerme alrededor de 8 horas.
- Come sano, sin prisas, masticando bien los alimentos.
- Prioriza las tareas y delega las que puedas.
- Haz ejercicio de manera regular, y al aire libre, mejor.
- No dejes pasar los problemas, solúcialos decidiendo qué es lo mejor en cada caso
- Practica alguna técnica de relajación por rutina y en los momentos en los que nos encontramos peor.

# MANEJO DEL ESTRÉS



# TECNICAS DE RELAJACION

Son aquellas que se utilizan para disminuir el nivel de nerviosismo, estrés y ansiedad o como preventivo para mejorar la calidad de vida.

Existen distintas técnicas de relajación, por lo que cada persona tiene que encontrar aquella que más le guste o le resulte mas fácil de realizar.



# Beneficios de la práctica de la relajación

Son numerosos los beneficios que podemos obtener mediante la práctica continuada de la relajación:

- ▶ Disminución del ritmo cardiaco: menor riesgo de problemas cardiacos.
- ▶ Respiración: funciona a un ritmo más biológico, lo que hace que mejoren enfermedades pulmonares como asma bronquial o bronquitis crónica.
- Reducción de la tensión en musculos que tienden a contracturas.
- Reducción de estrés y/o ansiedad.
- Mejora del sueño
- Aumento de la concentración y memoria
- Mejora de las relaciones sociales y laborales



# TECNICAS DE RELAJACION



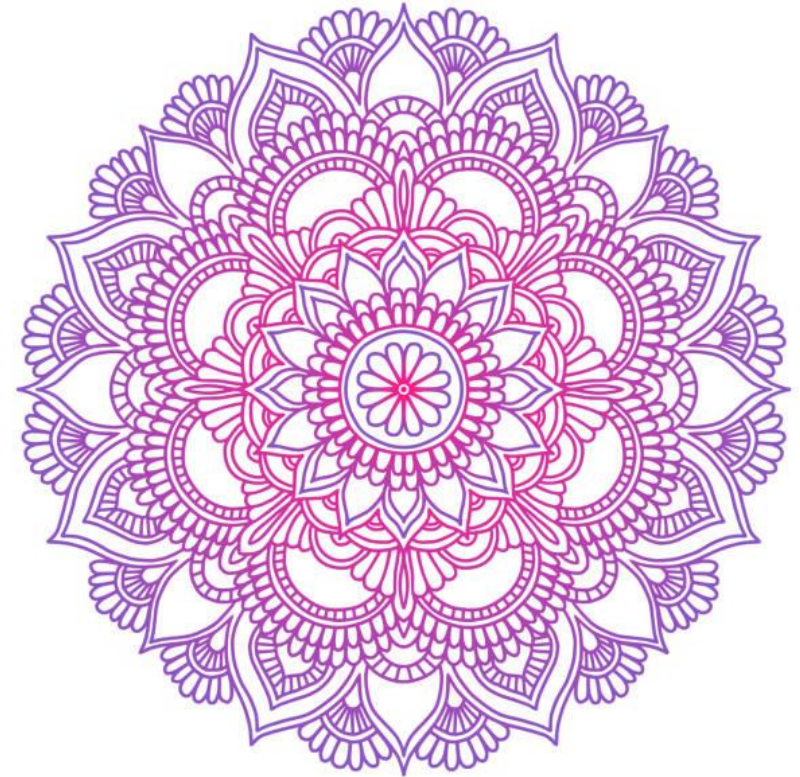
- MUSICOTERAPIA
- PINTAR MANDALAS
- RESPIRACION PROFUNDA

# MUSICOTERAPIA

- ▶ Es el arte de utilizar la música o sonidos armoniosos para aliviar el dolor, mejorar la memoria y reducir el estrés.
- ▶ Los sonidos que mayores efectos positivos producen son los de la naturaleza: del mar, del río, de pájaros y del viento.

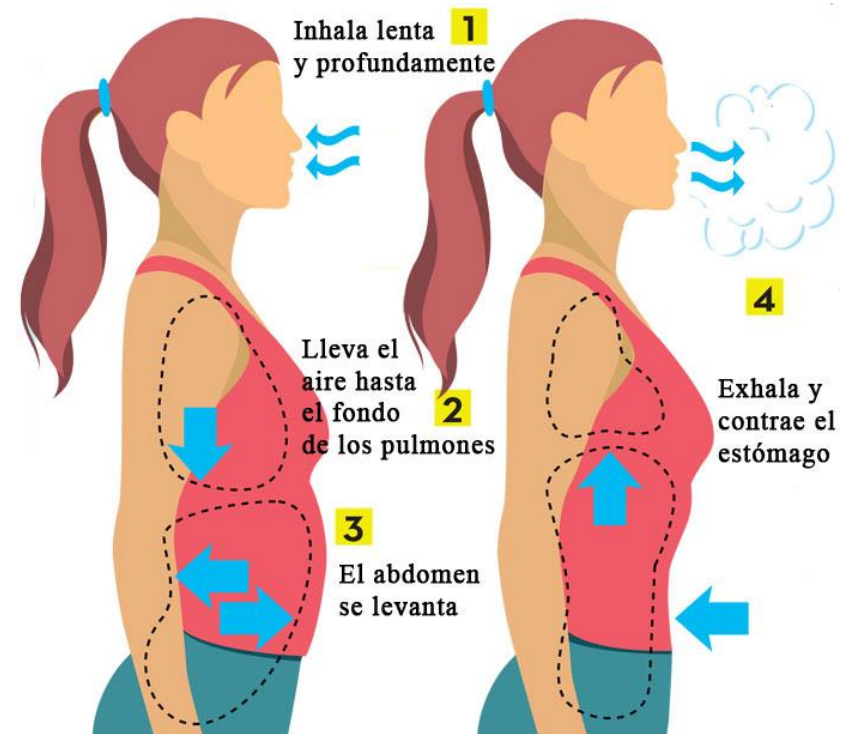
# PINTAR MANDALAS

- Los mandalas son dibujos de formas geométricas que se colorean.
- Además de relajarnos puede ayudar a mejorar la concentración y memoria



# RESPIRACION PROFUNDA

- Hacer respiraciones varias veces al día.
- Oxigena el cerebro y te mantiene más alerta.



## Y para terminar la fábula de la rana del filósofo francés Olivier Clerc

Una rana se cayó dentro de una olla de agua hirviendo. Inmediatamente, saltó para salir y escapar de ella. Su instinto fue salvarse.

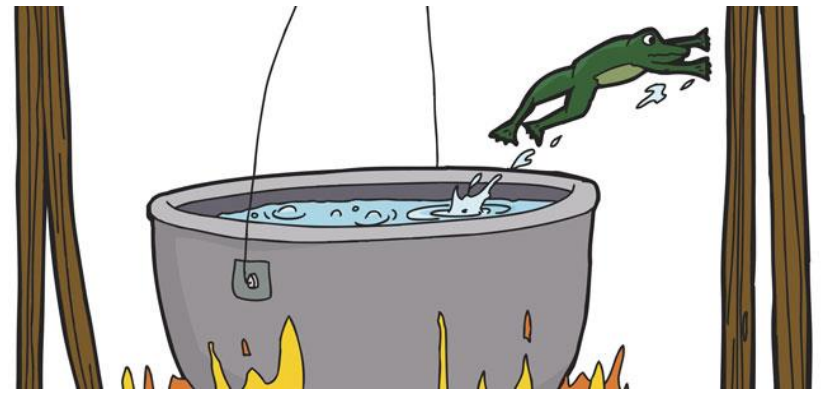
Otro día, esa misma olla estaba llena de agua fría. Una rana saltó dentro y nadó tranquila por el agua de la olla.


Lo que la rana no sabía, es que el agua se iba calentando despacio.

Así que, al poco tiempo, el agua fría se transformó en agua templada, pero la rana se fue acostumbrando y allí seguía, nadando plácidamente en ella.

Sin embargo, poco a poco, el agua fue subiendo de temperatura hasta que estuvo tan caliente, que la rana murió de calor.

Ella, sin embargo, no se había dado cuenta, ya que el calor aumentaba de forma gradual y se iba acostumbrando a él.



- 
- La rana y el agua hirviendo es una fábula popular que habla de lo que se ha llamado el síndrome de la rana hervida.
  - Hace referencia a esas situaciones, que dejamos pasar o de las que no somos conscientes de forma inmediata en las que nos acomodamos, y que nos van generando un estrés y/o ansiedad que acaban produciendo daños a largo plazo.

GRACIAS



Ayuntamiento de  
TORREJÓN DE ARDOZ