

20 maneras de sentirnos mejor y disminuir la ansiedad y el estrés

DRA. EMPERATRIZ TORRES TASSO



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS?

Ansiedad

Estado mental caracterizado por gran inquietud, intensa excitación y extrema inseguridad.

- Nos mantiene alertas ante situaciones amenazantes
- Es normal sentir ansiedad ante ciertos eventos como mudarse o cambiar de trabajo.

Estrés

Sentimiento de tensión física o emocional que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que genere frustración, enojo o nerviosismo.

- Nos podemos estresar por problemas de salud, preocupaciones económicas, aislamiento social.



¿QUÉ HACER PARA ALIVIAR EL ESTRES Y ANSIEDAD?

Aprender a identificar la ansiedad y el estrés

Determinar por qué se produce, cuándo y cómo se manifiesta.

1

2

Practicar la reestructuración cognitiva

Cambiar nuestros pensamientos negativos por pensamientos positivos y realistas.



3



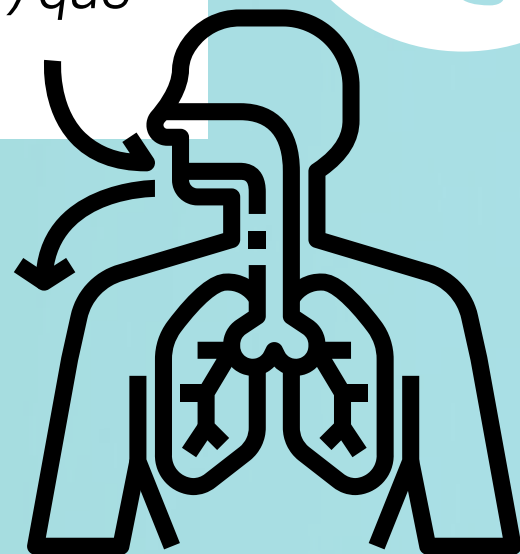
Reconocer y aceptar los pensamientos que mantienen emociones negativas

Servirá para controlarlas, disminuirlas y modificarlas a través de las auto instrucciones positivas.

Ejercicios de respiración diafrágmatica o profunda

Para regular la ansiedad, estimulando la secreción de acetilcolina (neurotransmisor) que actúa como tranquilizante natural.

4



Tener en cuenta suplementos que promueven la reducción del estrés y ansiedad

Bálsamo de limón, Omega 3, Té verde y Valeriana.

5



6

Reducir la ingesta de cafeína

Debido a que este es un estimulante al igual que el chocolate y las bebidas energizantes. Altas dosis pueden incrementar la ansiedad.





7

Tomar nota

Escribir por lo que uno está agradecido nos ayuda a enfocarnos en cosas positivas y a disminuir el estrés

Ampliar tu red de apoyo social

Tener una red de amigos o familia genera sensación de permanencia y potencia el autoestima. Además, brindan apoyo en momentos difíciles.

8



Sonreír y Reír

Es bueno para la salud y reduce la respuesta al estrés. Relaja los músculos y ayuda a mejorar el sistema inmunológico.



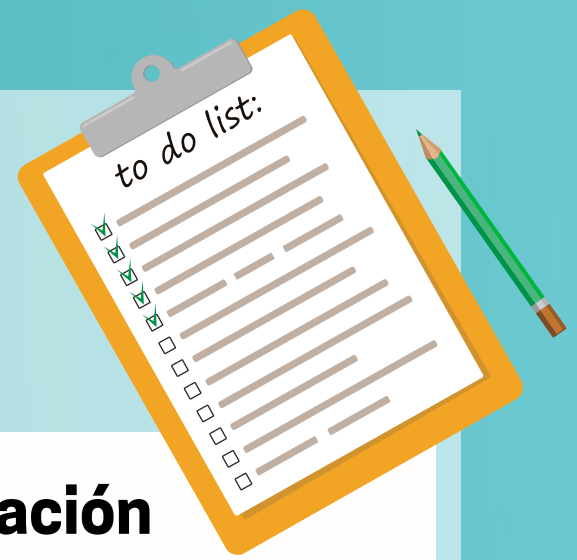
Aprender a decir NO

Tomar control sobre ciertos aspectos de tu vida que puedes modificar y que ocasionan estrés. Decir no ayuda cuando uno acepta más de lo que puede manejar.



NO!





11

Evitar la procrastinación

Tener control sobre las prioridades y dejar de postergar los pendientes. Organizar el tiempo y establecer plazos para reducir la ansiedad.



Tomar clases de yoga

Incrementa la consciencia del cuerpo y la respiración. Puede mejorar el estado de ánimo y reducir los sentimientos de estrés.

12



Practicar la conciencia plena

La conciencia plena o mindfulness te ayudan a fijarte en el momento presente. Puede ayudarte a combatir los efectos de los pensamientos negativos que inducen la ansiedad.

13



14

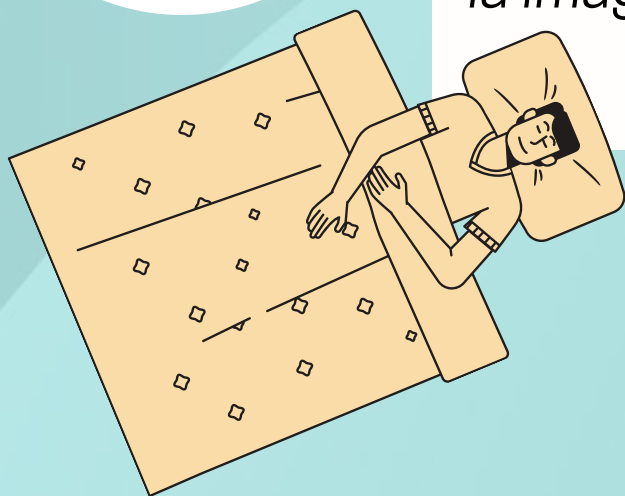
Encender una vela

Los aceites aromáticos pueden ayudar a reducir tu sensación de estrés o ansiedad. Estos pueden ser: lavanda, rosas, vetiver, vergamota, geranio, naranja, etc.



Centro
Skinner

15



Tener una adecuada Higiene de Sueño

Cuando el cerebro está descansado y la producción de hormonas está equilibrada, la memoria funciona a la perfección. Eso hace que la imaginación sea más potente y nosotros, más creativos.



Demstrar Afecto físico

El contacto físico positivo puede ayudar a liberar la oxitócina y a reducir el cortisol. Esto ayudaría a bajar la presión arterial y el ritmo cardíaco, síntomas físicos del estrés.

16





Escuchar música relajante

La música instrumental lenta puede inducir una respuesta de relajación al ayudar a reducir la presión arterial y el ritmo cardíaco, al igual que las hormonas del estrés. Sin embargo, puedes escuchar la música que te gusta también es efectivo.

Favorecer tu desarrollo espiritual

Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en nuestro mundo y que existe algo superior que moldea y protege nuestra existencia.



19

Pasar tiempo con tu mascota

Tener una mascota puede ayudarte a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo. Interactuar con ella, contribuye a la liberación de oxitocina, un químico cerebral que promueve un estado de ánimo positivo.



Practicar ejercicios físicos de manera regular

Todo esto nos ayuda a adquirir un estado de calma que favorece nuestra salud física y emocional.

20



**Centro
Skinner**

BIBLIOGRAFÍA

- Cyrulnik, B. (2006). *El amor que nos cura*. Editorial Gedisa.
- Parra Gil, M. (2018) . Artículo publicado en la Revista Salud y Corazón 2018.
- Massana, Joan & Massana, G. (2005). Trastornos de Ansiedad. Editorial Morales i Torres.
- Seligman, M. (2011). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano exprés.
- Stamateas, B. (2019). *Gente tóxica: Cómo identificar y tratar a las personas que te complican la vida para relacionarse plenamente*. Random House Grupo Editorial
- Poseck, B. (2008). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología*. Calamar Ediciones.

