



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

Guía del facilitador



“A veces, lo más productivo que puedes hacer es relajarte”.

- Mark Black



MICROCICLO III - MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

Fortalecer las estrategias de afrontamiento para prevenir y aliviar los síntomas de ciertos trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión.

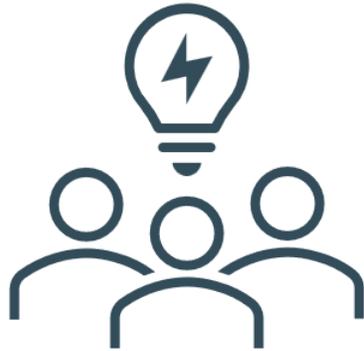


ACTIVIDAD - VIDEO

Identifiquemos juntos los componentes ambientales, físicos, cognitivos y conductuales del estrés y sus consecuencias para la salud.



REFLEXIONES



Sobre los componentes que influyen en el estrés:

- ¿Cuáles son los componentes ambientales?
- ¿Cuáles son los componentes físicos?
- ¿Cuáles son los componentes conductuales?



CONCEPTUALIZACIÓN - ESTRÉS

Es un mecanismo natural adaptativo que activa al cuerpo y la mente para enfrentar situaciones desafiantes o peligrosas, permitiendo una respuesta rápida y efectiva. Este mecanismo está relacionado con la activación del sistema nervioso, que libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, preparando al organismo para la acción. En contextos adecuados, el estrés puede ser funcional, ayudando a mejorar el rendimiento, aumentar la concentración y alcanzar metas, ya que mantiene el cuerpo en alerta y motivado.



Sin embargo, cuando el estrés se mantiene a niveles elevados durante períodos prolongados, puede volverse crónico y tener un impacto negativo en la salud física y mental.

En el entorno laboral, manejar el estrés de manera adecuada es clave para mantener la productividad y el bienestar personal. Las empresas deben fomentar entornos de trabajo saludables, ofreciendo apoyo psicológico y promoviendo prácticas que reduzcan los niveles de estrés, como pausas activas, una buena comunicación y una carga de trabajo equilibrada.



Baja tolerancia a la frustración.
Irritabilidad.

Dificultad para concentrarse.

Pensamiento distorsionado.



Dolores de cabeza frecuentes.

Cansancio excesivo / insomnia.

Mandíbula rígida, músculos tensos.



CONCEPTUALIZACIÓN - RELAJACIÓN

La relajación es un estado físico y mental en el que se disminuyen la tensión muscular y la ansiedad, promoviendo una sensación de calma y bienestar. Este estado puede inducirse a través de técnicas específicas que ayudan a reducir el estrés y mejorar la salud mental.

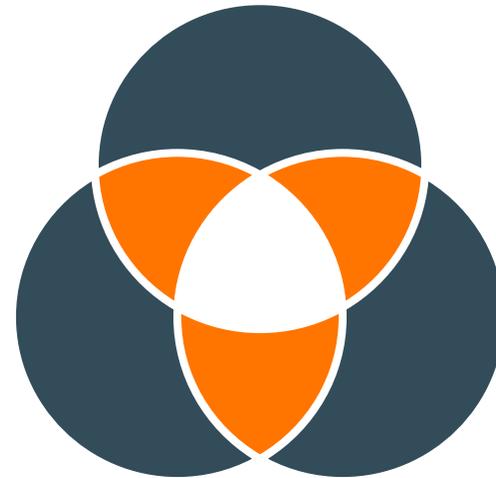
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Las técnicas de respiración son prácticas que consisten en la regulación consciente del ritmo respiratorio para influir positivamente en el cuerpo y la mente. “Son utilizadas para reducir la activación del sistema nervioso simpático y promover la relajación, logrando un equilibrio entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático”.



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

La respiración profunda



Respiración diafragmática

La respiración lenta



CONCEPTUALIZACIÓN - MINDFULNEES

El mindfulness, también conocido como atención plena, se define como "la capacidad de estar presente y consciente en el momento actual sin emitir juicios". Esta práctica tiene como objetivo cultivar una mayor conciencia de los pensamientos, sensaciones corporales y emociones en el aquí y ahora.



“Prestar atención de una manera particular: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar”, lo que permite a las personas responder a sus experiencias con mayor claridad y calma.

MÉTODO BUTEYKO

MÉTODO BUTEYKO

Técnica Buteyko de respiración, es una forma de medicina alternativa o terapia física que propone el uso de ejercicios respiratorios como tratamiento para el asma y otras enfermedades.



MÉTODO BUTEYKO

Se basa en la suposición de que numerosas enfermedades, incluido el asma, están causadas por una hiperventilación crónica.

Esta teoría es respaldada por una parte de la comunidad médica debido a las evidencias, tanto teóricas como prácticas.



MÉTODO BUTEYKO

Este método busca reeducar la frecuencia respiratoria para corregir la hiperventilación y reducir la cantidad de aire inhalado. Además, se centra en la respiración nasal, la relajación y la reeducación respiratoria, introduciendo y alargando las llamadas "pausas de control" antes de la inhalación.



MÉTODO BUTEYKO

Aunque existen variaciones en la enseñanza de esta técnica entre los profesores de diferentes países, su principal objetivo, la "normalización" de la respiración, y los tres principios del método —es decir, la respiración nasal, la respiración reducida y la relajación— permanecen idénticos.



ACTIVIDAD: MÉTODO BUTEYKO

MÉTODO BUTEYKO

1. Adopta una postura correcta en un lugar cómodo, manteniendo la espalda erguida.



MÉTODO BUTEYKO

2. Prepara un temporizador para realizar la actividad.



MÉTODO BUTEYKO

3. Inhala y exhala profundamente. Luego, tapa tu nariz con los dedos y activa el temporizador.



MÉTODO BUTEYKO

4. Contén la respiración hasta que sientas el primer impulso de respirar. No debes esforzarse en contenerla, simplemente relájate y déjate llevar.



MÉTODO BUTEYKO

Cuando destapes tu nariz y tomes el primer respiro, procura hacerlo de manera profunda, tomándote el mismo tiempo para inhalar, tal como lo hiciste al contener la respiración.



MÉTODO BUTEYKO

Repite el ciclo varias veces:

1. Exhala.
2. Tápate la nariz con los dedos.
3. Retén la respiración (con temporizador).
4. Inhala durante el mismo tiempo que lograste retener.





Preguntas de reflexión:

- ¿Qué sensaciones experimentaron durante la retención de la respiración?
- ¿Sintieron alguna diferencia entre las primeras y las últimas repeticiones?
- ¿Cómo les ayudó la técnica a relajar la mente o el cuerpo?
- ¿Percibieron algún cambio en el nivel de ansiedad o estrés?



RELAJACIÓN PROGRESIVA

Técnica de relajación progresiva de Jacobson



Nació en 1929 y hoy en día sigue siendo una de las técnicas más utilizadas para reducir la ansiedad y el estrés en el mundo. Se basa en la relación entre la tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental. Al reducir al máximo el tono muscular, desactivando así los músculos, se puede conseguir una posterior sensación de calma y tranquilidad, lo que también permite desactivar el sistema nervioso.

RELAJACIÓN PROGRESIVA



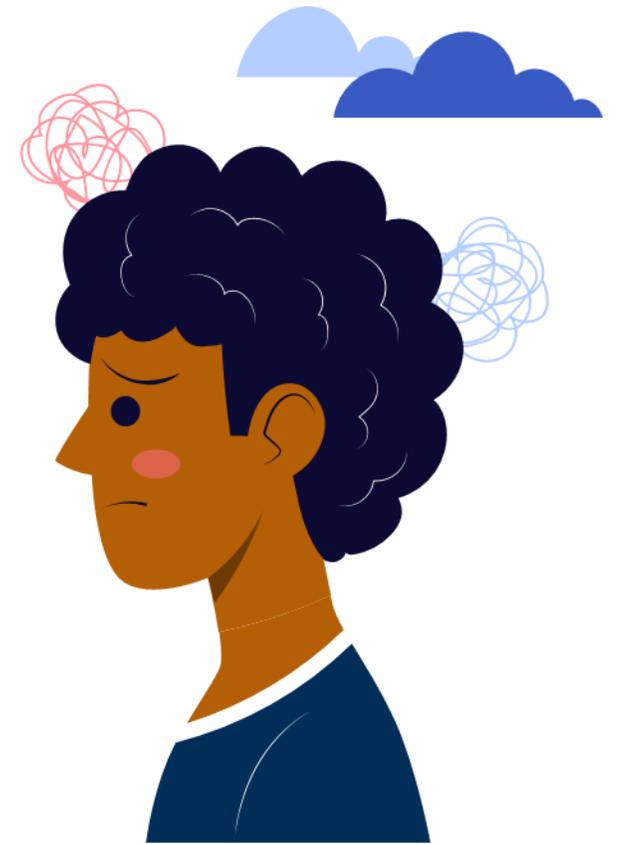
Objetivo: Percibir la presencia de tensiones innecesarias y reducirlas, manteniendo los niveles de tensión de los demás músculos dentro de lo normal.



ACTIVIDAD - RELAJACIÓN PROGRESIVA

Traer a la mente una situación que en este momento te esté generando estrés

Sentir si existe alguna tensión muscular.



RELAJACIÓN PROGRESIVA

La actividad se basará en 4 grupos musculares:

- Mano, antebrazo y bíceps.
- Cabeza, cara y cuello: frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.
- Tórax, estómago y región lumbar.
- Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.



RELAJACIÓN PROGRESIVA

- Lo puedes realizar sentado o acostado.
- Vas a seguir secuencias de tensión y relajación muscular en los 4 grupos musculares.
- Primero debes inhalar mientras te tensionas durante 5 segundos y luego exhalar mientras te relajas durante 10 segundos.



RELAJACIÓN PROGRESIVA

- La relajación dura de 10 a 20 minutos.
- Al finalizar debes centrar la atención en un pensamiento agradable.
- La relajación dura entre 10 y 20 minutos.
- Al finalizar, centras la atención en un pensamiento agradable.
- Vuelve gradualmente a tu estado de alerta, manteniendo la sensación de relajación.



Brazo derecho

- Desde la mano hasta el hombro.
- Inhala 5 segundos tensionando.
- Exhala 10 segundos relajando.



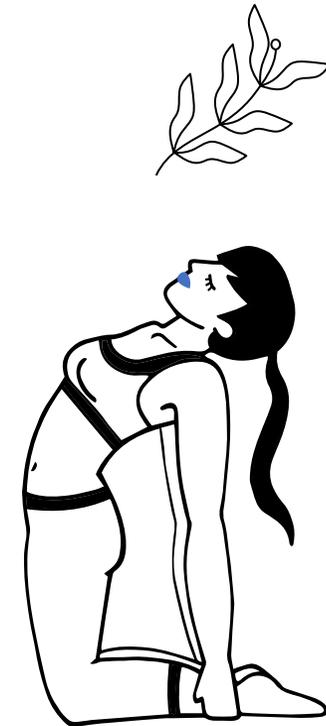
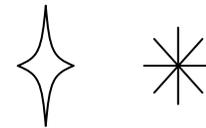


Brazo izquierdo

- Desde la mano hasta el hombro.
- Inhala 5 segundos tensionando.
- Exhala 10 segundos relajando.

Pecho

- Todo el tórax y cada una de las mamas.
- Inhala 5 segundos tensionando.
- Exhala 10 segundos relajando.



Pierna derecha

- Ejerce la máxima tensión en glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie.
- Inhala 5 segundos tensionando.
- Exhala 10 segundos relajando.



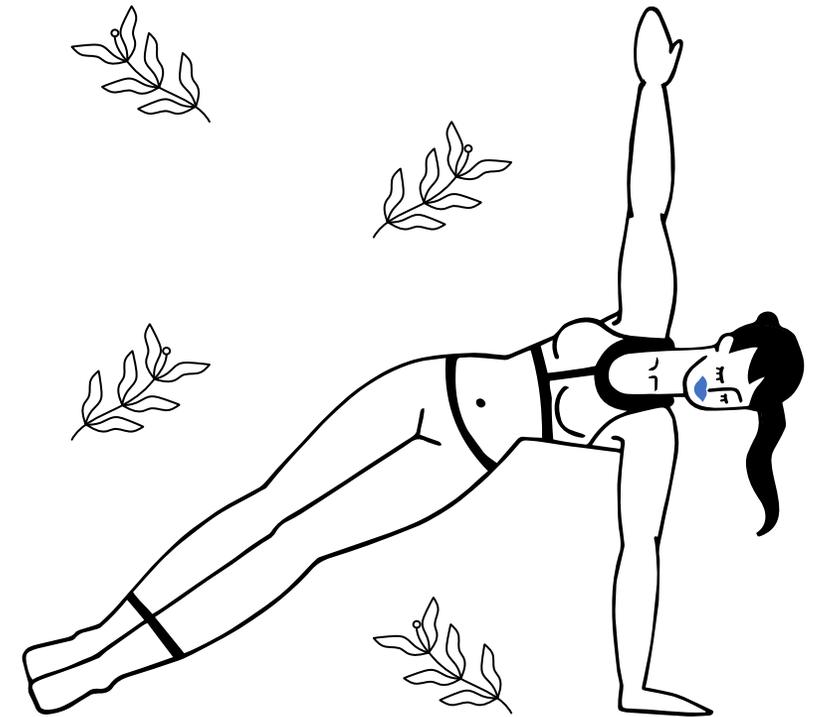


Pierna izquierda

- Ejerce la máxima tensión en glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie.
- Inhala 5 segundos tensionando.
- Exhala 10 segundos relajando.

Cara / Rostro

- Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos y toda la cara.
- Inhala 5 segundos tensionando.
- Exhala 10 segundos relajando.



Hombros

- Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante.
- Inhala 5 segundos tensionando.
- Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial.
- Exhala 10 segundos relajando.

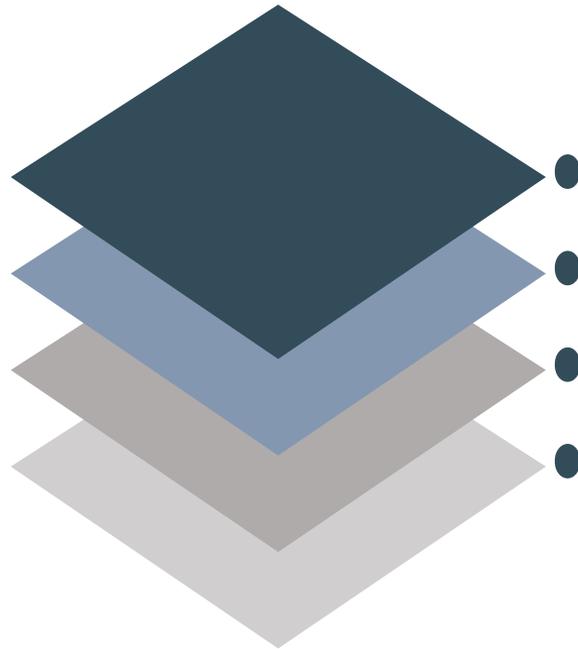


1. ¿Qué sensaciones tuvieron?
2. ¿Qué emociones experimentaron?

¡Reflexiones sobre la técnica!



RESPIRACIÓN DISFUNCIONAL



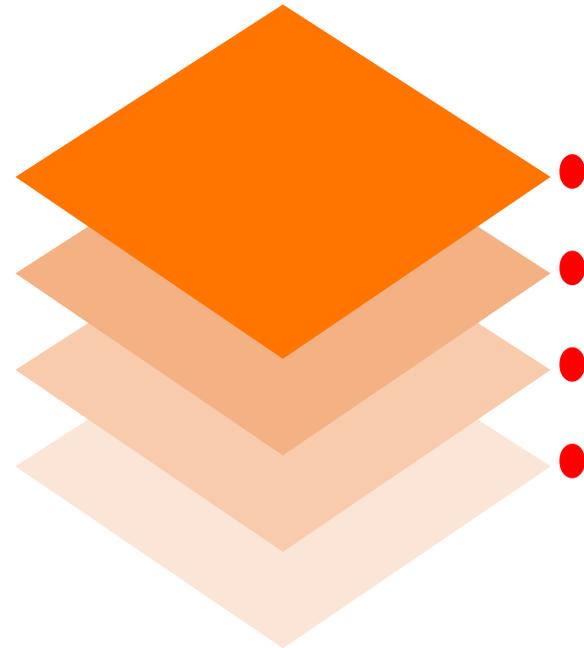
Respirar por la boca.

La respiración se oye en reposo.

Suspira habitualmente.

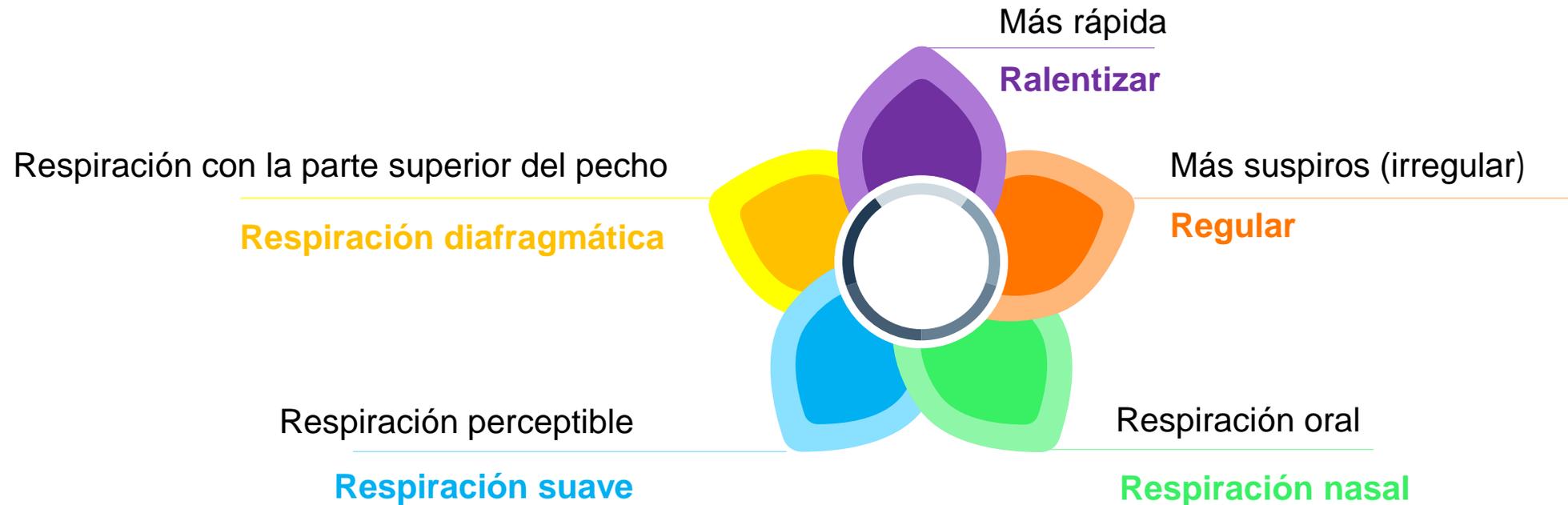
Haz inhalaciones largas antes de hablar.

RESPIRACIÓN DISFUNCIONAL

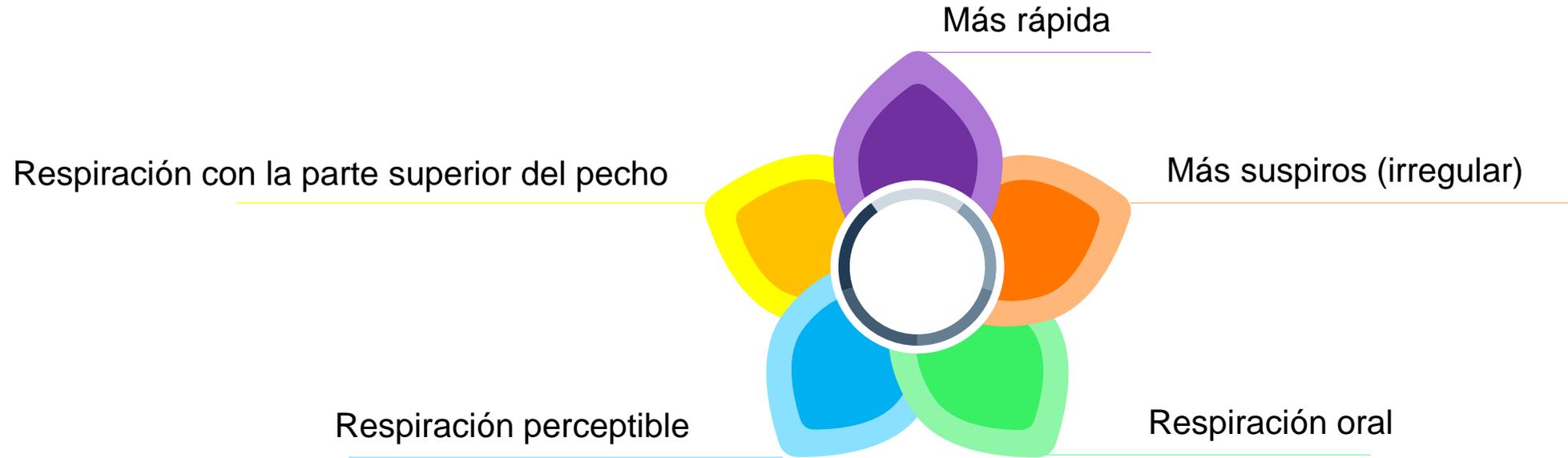


- Se sorbe la nariz habitualmente.
- Bostezo con inhalaciones profundas.
- Suspira habitualmente.
- Movimiento en la parte superior del pecho.

ACCIONES PARA RELAJAR



RESPIRACIÓN CON ESTRÉS

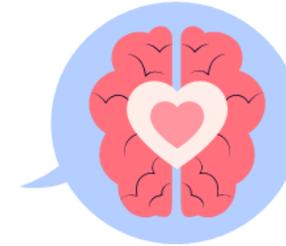


RESPIRACIÓN DISFUNCIONAL

¿Te sentiste identificado con alguno de los anteriores?



CIERRE



- ¿Qué has aprendido sobre el mindfulness y relajación?
- ¿Cómo puede impactar en nuestra vida hacer ejercicios de respiración?

¡GRACIAS!

Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

