

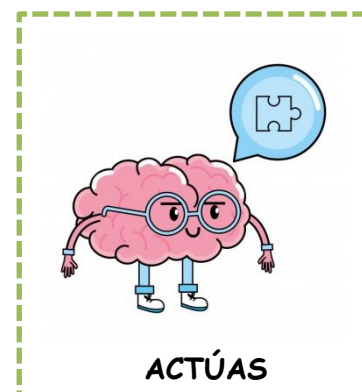
## DOCUMENTO DE APOYO PARA EL MANEJO DE ESTRÉS EN EL HOGAR

### ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

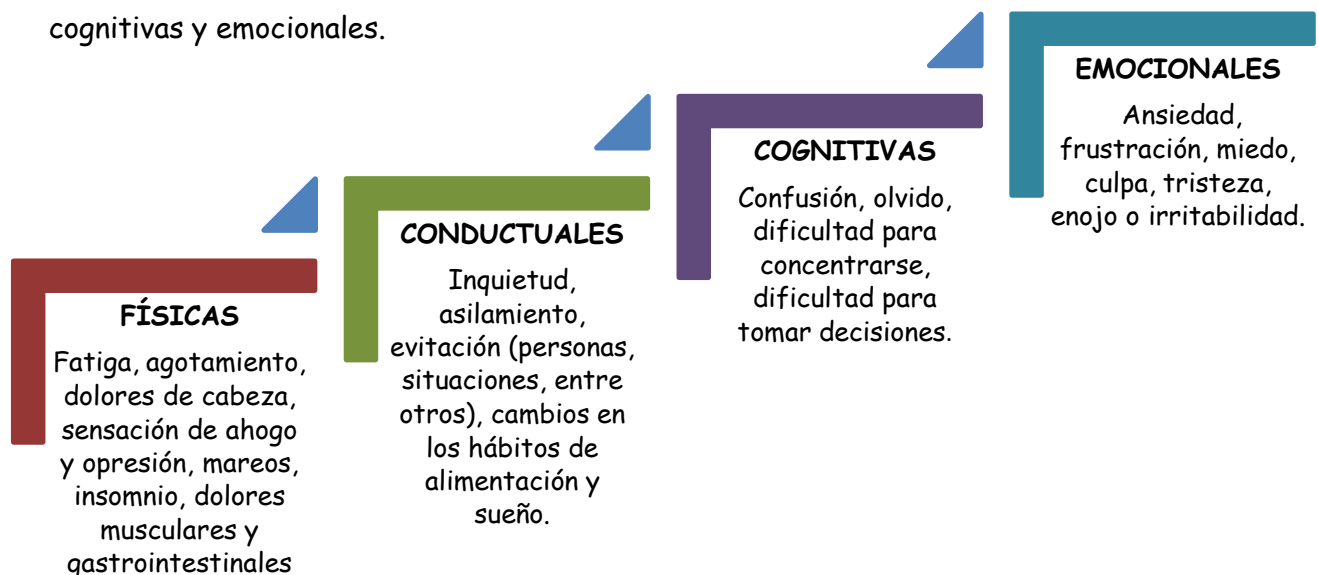
El estrés es una respuesta fisiológica frente a los cambios o a las exigencias del entorno. En pequeñas cantidades, puede no ser algo malo, puesto que, nos ayuda a evitar el peligro. Pero, en exceso llega a ser negativo para nuestra salud mental.



Además, puede afectar la forma en cómo:



Una situación de estrés puede generar una serie de reacciones físicas, conductuales, cognitivas y emocionales.



*Debe considerarse que debido a la situación excepcional que estamos viviendo por el COVID-19, las personas estamos propensas a experimentar emociones y reacciones como las mencionadas. Sin embargo, si estas se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestra salud mental.*

### UN BUEN MANEJO DE NUESTRAS EMOCIONES, UN GRAN PASO

Algunos consejos de la organización mundial de la salud (OMS):



**MANTÉN LA CONEXIÓN CON TUS SERES QUERIDOS:** Puedes mantenerte en contacto a través de las redes sociales, las videollamadas y llamadas telefónicas.



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

TILOS DE VIDA SALUDABI



**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 SE CONOCE COMO MINDFULNESS:**

Pero que es... El Mindfulness

Mindfulness significa "conciencia plena" y se basa en técnicas en las que el objetivo es estar conscientemente presente, integrando y comprendiendo lo que pasa a tu alrededor. En la práctica, se presta atención a pensamientos, a la respiración, a sensaciones y emociones siempre desde una actitud abierta y relajada.



## BENEFICIOS

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

- ✓ Mayor capacidad para calmarse y relajarse.
- ✓ Mayor energía y ganas de vivir.
- ✓ Menor riesgo de sufrir estrés.
- ✓ Tener más autocontrol y a sentirse más seguros.
- ✓ Aprender a regular las emociones y a estar más tranquilo.
- ✓ Comprender mejor lo que pasa en el entorno.
- ✓ Aprender a ser más compasivo y amable contigo mismo y con los demás.
- ✓ Mejorar la atención, lo cual beneficia el aprendizaje y el rendimiento académico.



Algunos ejercicios basados en Mindfulness.

### PRIMER EJERCICIO: RESPIRACION DE ABEJA



Para realizar este ejercicio. Debes taparte los oídos y cerrar los ojos. Inhala aire profundamente, retiene el aire en los pulmones por 5 segundos, y luego retira el aire lentamente pronunciado la letra M, simulando el sonido de la abeja.

Repetir el ejercicio unas 5 veces, dando espacio al silencio después de realizar el ejercicio.



### SEGUNDO EJERCICIO: ATENTOS COMO UNA RANA



Las ranas son un ejemplo claro de lo que es el Mindfulness, se mantienen inmóviles, observando y respirando calmadamente. Para este ejercicio necesitamos estar sentados en el suelo con los ojos cerrados para así poner una mano en la guatita.

Ahora inhalaremos todo el aire que podamos. Lo dejaremos dentro de nuestro estómago por 5 segundos, y luego exhalaremos el aire en 3 segundos. Es importante que lo hagamos con calma, sin apuros. *Debes prestar atención a como entra y sale el aire de tu cuerpo.*



### TERCER EJERCICIO: UNA ESTRELLA ESPECIAL

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



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 estómago..., 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.

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.

### CUARTO EJERCICIO: LA BURBUJA ROSA



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.

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

Visualiza cómo esa etérea burbuja rosa se aleja por el aire y que ese sentimiento se va con ella. Dile adiós con la mano deseándole lo mejor.

Piensa que cuando te despidas de esos sentimientos dolorosos y les desees lo mejor, comienzas a practicar la amabilidad y atención hacia ti mismo y los demás.

### Otra opción para disminuir el estrés:

"Ten una cita con tus preocupaciones", esto quiere decir, que en un momento del día y solo por 15 minutos (ojalá menos) debes pensar en todo aquello que te genera malestar, ansiedad, y preocupación. Mientras que el resto del día debes ocuparlo en otras cosas.

