



**Diplomado virtual en manejo de
estrés, ansiedad y depresión**

Dr. Jaime Gómez Castañeda
www.jaimegomezescriptor.com

III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

Ejercicio de contacto

1-contacto corporal o escaneo corporal

2-10-inhala-exhala-10 (5 minutos)



III Impacto del estrés y ansiedad en la **calidad de vida**

- *Identificar el impacto del estrés y ansiedad en el cuerpo y mente*
- *Recomendaciones para regular el estrés y la ansiedad*
(Factores protectores)

III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

Estrés

La Organización Mundial de la Salud define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (World Health Organization, 1995). Aunque los acontecimientos sean agradables o displacenteros, o si el peligro es real o imaginario, el organismo responderá de manera estereotipada preparándose para la lucha o huida.

Ansiedad

El objetivo de la ansiedad es alertar al organismo acerca de la probable existencia de peligro. Por lo tanto, ocurre un inmediato desvío de la intención hacia la búsqueda de posibles amenazas circundantes.

Trastornos de ansiedad: serie de enfermedades que tienen como síntoma en común la *ansiedad patológica*. De acuerdo con la influencia de distintos factores (heredo-biológicos, traumas vividos, crianza, situaciones actuales estresantes, tipos de personalidad) la ansiedad patológica tomará diferentes formas o características, dando como resultado los cuadros conocidos como trastornos de ansiedad.

Trastorno de pánico

- Agorafobia
- Fobia social (trastorno de ansiedad social)
- Fobias específicas
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático (Cascardo, Resnik, 2016: 21)

III Impacto del estrés y ansiedad en la **calidad de vida**

Impacto del **estrés** en la calidad de vida

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardiaca
- Diabetes
- Obesidad
- Ansiedad
- Depresión
- Problemas de la piel: acné
- Problemas menstruales

III Impacto del estrés y ansiedad en la **calidad de vida**

Impacto del **estrés** en la calidad de vida

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso

III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

Impacto del **estrés** en la calidad de vida

- I) Trastorno por estrés agudo.
- II) Trastorno por estrés postraumático agudo.
- III) Trastorno por estrés postraumático crónico.
- IV) Trastorno por estrés postraumático de inicio tardío (Gálvez, 2005)

Síndrome de Burnout

Ejercicio de contacto

3-Inspirar - espirar (15 minutos)
(recoges) (estallar)



III Impacto del estrés y ansiedad en la **calidad de vida**

Ansiedad

¿Cómo ha impactado en mi calidad de vida?

4-Epitafio



III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

5- Caminata consciente

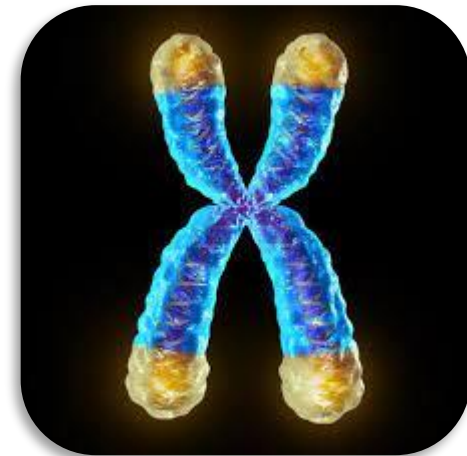
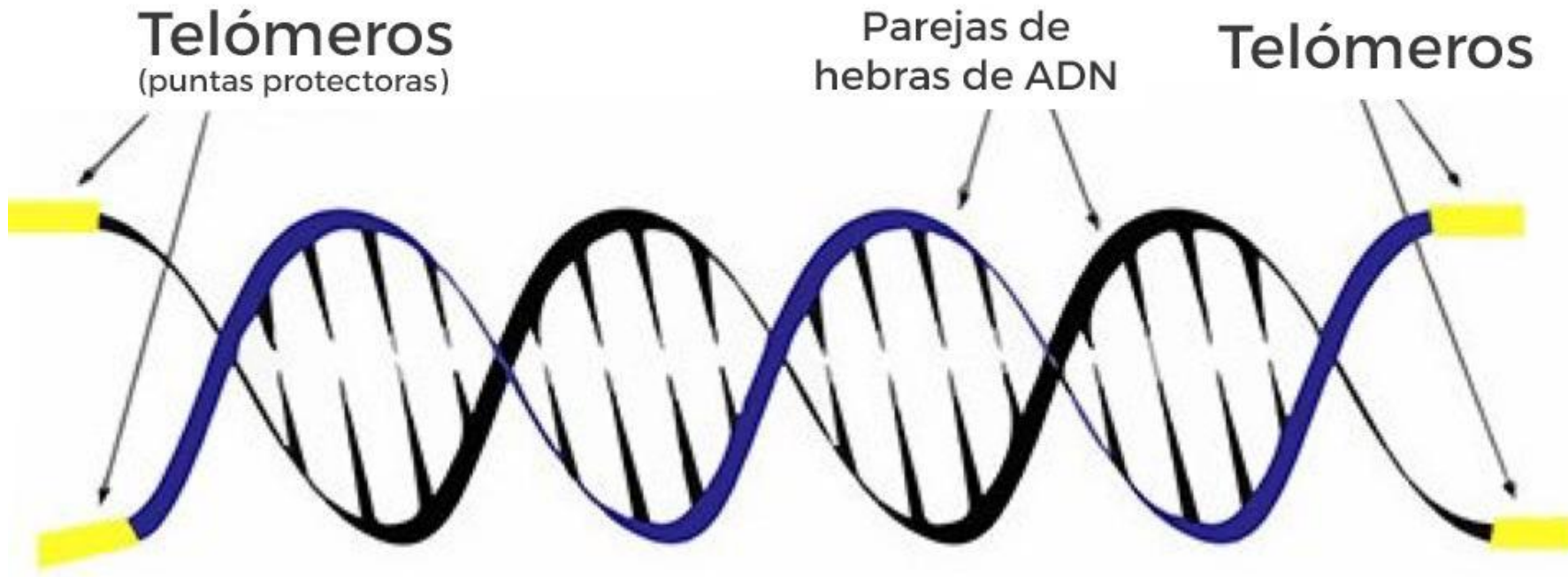
*Sincronizar respiración con los pasos.

- Ivoox
- spotify
- audible
- Apple
- Amazon music
- Google podcast



III Impacto del estrés y ansiedad en la **calidad de vida**

Estrés-ansiedad y telómeros: calidad de vida y factores de riesgo y protectores



III Impacto del estrés y ansiedad en la **calidad de vida**

Conéctate con tus telómeros para vivir más joven, más sano y más tiempo

***Factor protector** para regular el estrés y la ansiedad

Los telómeros responden cuando estás estresado o relajado, triste o feliz. Absorben las instrucciones que les das. Influyen en tu salud mental (Brackburn, Epel, 2017:5). En tu calidad de vida.



III Impacto del estrés y ansiedad en la **calidad de vida**

Telómeros cortos

Células dejan de dividirse
Envejecimiento prematuro
Vivir menos años
Vulnerabilidad a enfermedades

¿Qué acorta los telómeros? (factores de riesgo)

Alimentación deficiente • **estrés** • **ansiedad** • depresión • fumar • entorno social tóxico • relaciones interpersonales disfuncionales • Descanso incorrecto • Conexiones interpersonales (relación de romance, amistad, padre – hijo) cantidad de ejercicio que se hace •

Telómeros largos

Jovialidad
Vivir más años
Menos riesgo a enfermarse
Incremento *calidad de vida*
Emotividad positiva (Seligman)

¿Qué alarga los telómeros? (recomendaciones para regular el estrés y la ansiedad)

Estilo de vida saludable
Técnicas de mente – cuerpo
Meditación, Tai Chi
Yoga
Higiene del sueño (Headspace: relaja tu mente guía headspace para la meditación para el buen dormir 2021).



III Impacto del estrés y ansiedad en la **calidad de vida**

6-Sincroniza la respiración con tus pasos



III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

¿Qué alarga los telómeros? – regular el estrés y ansiedad

Atención plena (Mindfulness)

No mente divagante (Blackburn, Epel, 2017:25).

Regular pensamiento rumiante que lleva al estrés crónico, ansiedad, depresión.

Gestionar el estrés.

Manejar la mente errante negativa.

Hacer ejercicio.

Alimentarse correctamente.

No alcohol

No fumar

No drogas

III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

*Factores protectores para regular el estrés y ansiedad

- Platicar con alguien cercano y recibir retroalimentación.
- Trabaja el estrés y la ansiedad con un o una profesional de la salud mental.

*Recomendaciones desde la neurociencia

Damasio (2019):

- Budismo y religiones contribuyen a la homeostasis.
- Leer más para saber quiénes somos.
- Educar la homeostasis saludable: empatía, compasión, gratitud, perdón, redención.
- Poner atención al cuerpo.

III Impacto del estrés y ansiedad en la **calidad de vida**

Podcasts para el crecimiento personal (actualiza nuestro sistema conceptual: creencias)

Micro taller “contacto”

<https://go.ivoox.com/rf/84814640>

Caminata nocturna para desestresarse

<https://go.ivoox.com/rf/82502375>

Micro taller El semáforo (presencia mental)

<https://go.ivoox.com/rf/75199344>

Caminar...¿para qué?

<https://go.ivoox.com/rf/91627274>

El ritmo de la vida

<https://go.ivoox.com/rf/90137846>

Caminata consciente

<https://go.ivoox.com/rf/89283305>

Caminata nocturna: ejercicio de mindfulness

«sincronizar la respiración con el caminar» Parte I

<https://go.ivoox.com/rf/88331390>

Caminata nocturna, ejercicio de mindfulness

«sincroniza la respiración con el caminar» Parte II

<https://go.ivoox.com/rf/89283744>

Taller de mindfulness por Rosario Sánchez

<https://go.ivoox.com/rf/86670959>



III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

Más alternativas

Enfoque bioenergético (desde los años 60)

Masaje profesional

Terapia narrativa (podemos estar atrapados en un relato)

Enfoques de la salud que incluyan la relación mente-cuerpo, conciencia corporal

- Psicoterapia Gestalt
- Focusing (Eugene Glendlin)
- Aromaterapia
- Homeopatía
- Acupuntura
- Biodescodificación

III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

7-Los garbanzos



III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

Practicemos

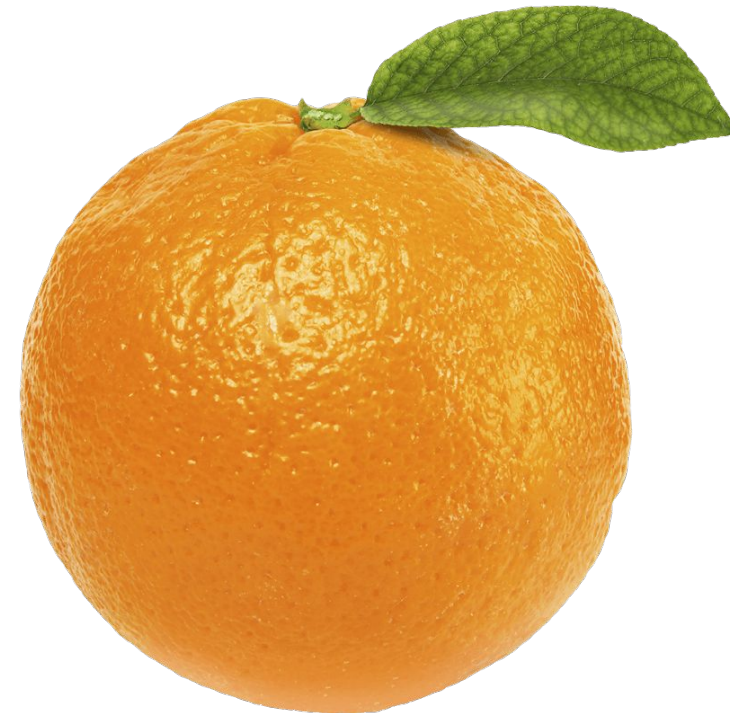
Ejercicios milenarios (Tíbet)

Mudras (yoga tibetano)

Mindfulness (atención plena)

Documental: del estrés a la felicidad (En drive)

La naranja



III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

Compartamos nuestra experiencia en el manejo del estrés y la ansiedad:

-

III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

Otro grupo de este diplomado practican:

Compartamos nuestra experiencia en el manejo del estrés:

- Hacer zumba
- Correr a la estética (desahogo)
- Caminatas con perritos
- Meditaciones
- Aromaterapia
- Fugarse a la ciudad. Caminar en centros comerciales.
- Ver Tele con botana.
- Hacerse un facial
- Meditaciones relajantes: métodos de respiración.
- Yoga: respiración, conciencia corporal
- Escuchar música instrumental (transporta al lugar de la música)
- GYM

III Impacto del estrés y ansiedad en la calidad de vida

Otro grupo de este diplomado practican:

Compartamos nuestra experiencia en el manejo del estrés:

- Jardinería relajante: proyectivo
- Cantar
- Salir a la calle a ver quien pasa, conversar, jugar
- Leer, tomar una copa de vino tinto o rosa
- Ver casa limpia
- Platicar de otros temas que no sean del trabajo
- Hacer carreras, maratones
- Salir a caminar sola o en el coche con música favorita.
- Salir de mi casa y convivir con mis mejores amigas.
- Ir a ver el fútbol. Gritar, desahogarme.
- Sentarme a ver llover, con una taza de café, tranquila, sentir la brisa

Repaso: **autoevaluación** personal y grupal

1. ¿Los seres humanos nacemos con un sistema regulador del estrés? **cierto – falso**
2. La función de la homeostasis en el cuerpo humano es envejecerlo? **cierto - falso**
3. ¿Qué padecimientos están relacionados con el estrés negativo?
4. Menciona 5 tipos de estresores
5. ¿Existe ansiedad positiva y patológica? **cierto - falso**
6. ¿Qué situaciones pueden provocar la ansiedad patológica?
7. ¿Es verdad que, desde el punto de vista fenomenológico, hay diferentes tipos de ansiedad? **cierto - falso**
8. ¿Qué papel juegan nuestras historias personales en la fenomenología de la ansiedad?
9. ¿Nuestros antecedentes biológicos pueden estar relacionados con el tipo de ansiedad que experimentamos?
10. ¿El estrés crónico puede acortar los telómeros de nuestros cromosomas y así acelerar el proceso de envejecimiento? **cierto - falso**
11. ¿Mencionemos 5 recomendaciones para regular el estrés y la ansiedad

Bibliografía

1. Balckburn, E. Epel, E. (2017) *La solución de los telómeros*. México. Aguilar.
2. Byun-Chul Han (2012) *La sociedad del cansancio*. México: Herder.
3. Cascardo, E. Resnik, P. (2016). *Ansiedad, estrés, pánico*. Argentina. Ediciones B Argentina S.A.
4. Damasio, A. (2019) *El extraño orden de las cosas*. México. Ariel.
5. Feldman, L. (2019) *La vida secreta de la mente. Cómo las se construyen las emociones*. México. Paidós.
6. Feldman, L. (2021). *Siete lecciones y media sobre el cerebro*. España. Planeta.
7. Gálvez, Juan Francisco (2005). Trastornos por estrés y sus repercusiones neuropsicoendocrinológicas. Revista Colombiana de Psiquiatría, XXXIV(1),77-100.[fecha de Consulta 22 de Agosto de 2022]. ISSN: 0034-7450. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80628403007>
8. Harari, Y. (2016) *Homo Deus*. México, Debate.
9. Khayat, D. (2011). *La biblia contra el cáncer*. Madrid. Planeta
10. Orlandini, A. (2018) *El estrés, ¿qué es y cómo evitarlo?* México. Fondo de cultura económica.
11. REDES. [Complexus]. (15 octubre 2011) *La ciencia de la compasión*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=iu0yXkRCtQg>
12. Ron Fricke [Apoyando iniciativa]. (9 de junio 2013) *El pueblo de los hombres máquina*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gDBcyf6nxUk>
13. Spangenberg, M. (2015) *Neurobiología del estrés*. Tesis. Uruguay. Universidad de la República.
14. Seligman. M. E. (2011). *La auténtica felicidad*. México. Penguin Random House.
15. Walt Disney. [Fubipa] (17 junio 2016). *Comprendiendo miedos y tensiones* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XYFLRs-Z38U>
16. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
17. Headspace. [Headspace]. *Headspace: relaja tu mente*. [TouTube]. <https://www.youtube.com/watch?v=ihN7X8yqiMs>
18. Gómez, J. (2022) *Cerebro plástico*. México. Editorial en positivo.



**Diplomado virtual en manejo de
estrés, ansiedad y depresión**

Jaime Gómez Castañeda
www.jaimegomezcastaneda.com