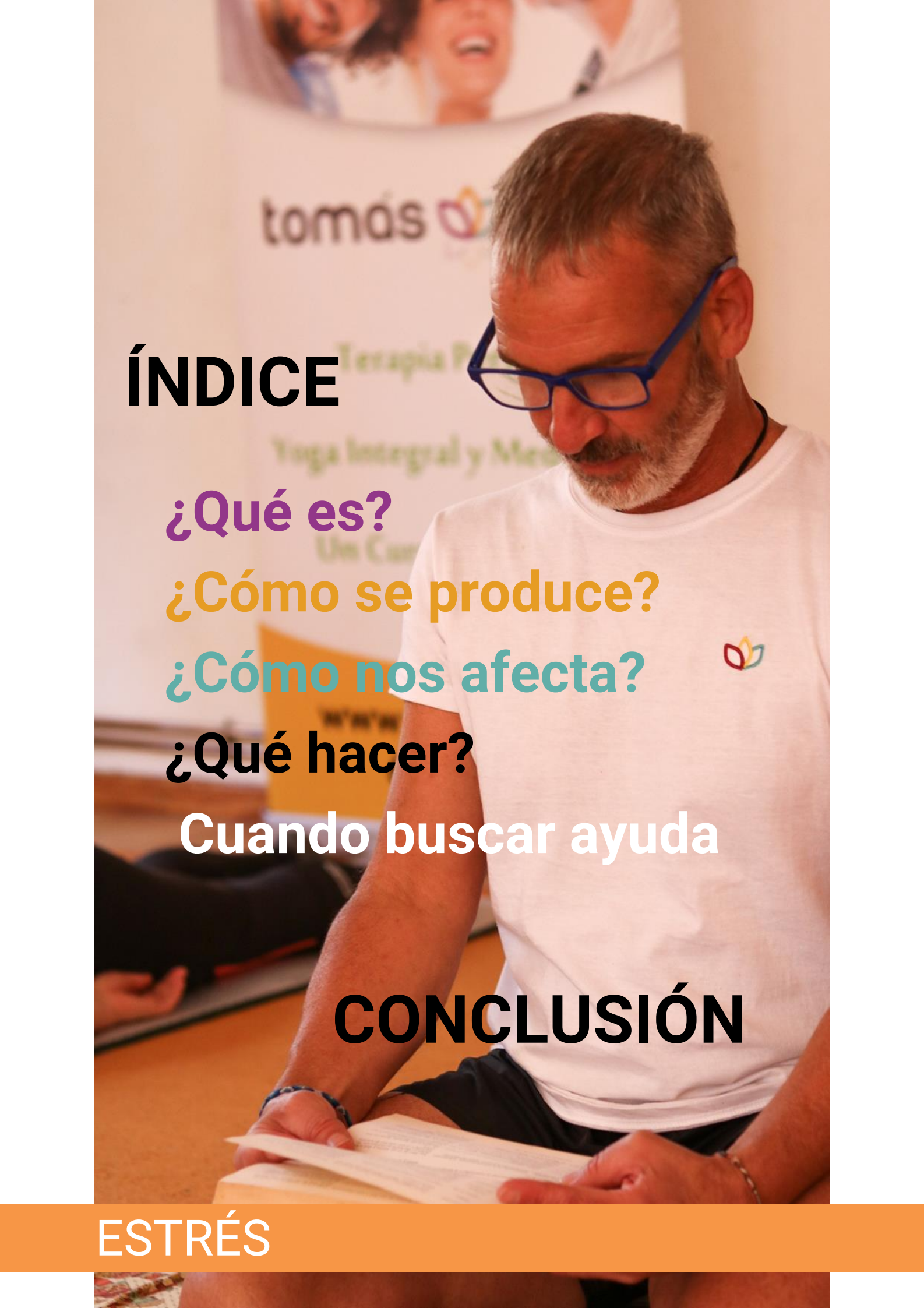




ESTRÉS

TOMÁS RIBES





ÍNDICE

¿Qué es?

¿Cómo se produce?

¿Cómo nos afecta?

¿Qué hacer?

Cuando buscar ayuda

CONCLUSIÓN

ESTRÉS

INTRODUCCIÓN

Muchas personas padecen estrés en algún momento de su vida.



Si es ocasional, no debería preocuparnos. Sin embargo si se alarga puede convertirse en un problema.

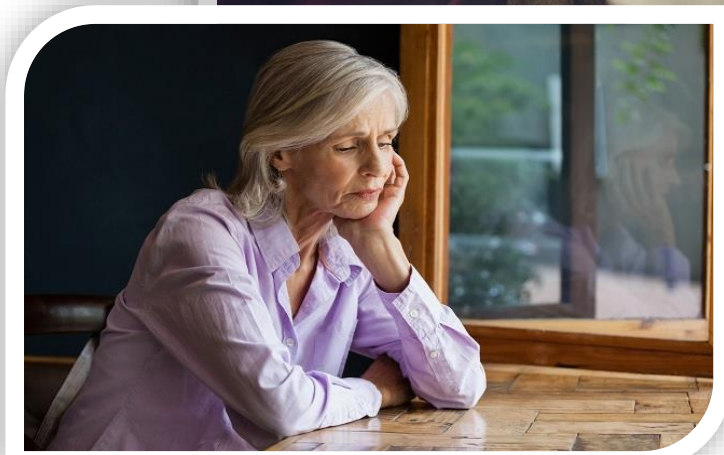
¿Qué es?

El estrés es la reacción que tiene el cuerpo ante exigencias, y condiciones externas, que se perciben como demandantes y las cuales superan nuestra capacidad para afrontarlas.



¿Cómo se produce?

Mediante la liberación de ciertas hormonas, como adrenalina o cortisol, activadas por el cerebro para que todo el cuerpo esté mas alerta.



¿Cómo afecta al cuerpo?

- Dolor
- Irritabilidad
- Dolor de cabeza
- Cansancio
- Pensamientos negativos y repetitivos
- Falta de concentración
- Insomnio
- Alteración en el apetito o sueño,
- Cansancio
- Problemas digestivos

¿Y a las emociones?

- Ansiedad
- Ira e irritabilidad
- Desilusión
- Duda y desconfianza
- Agobio
- Excitación excesiva

¿Y a nuestras relaciones?

Es muy posible que sientas:

- Incomprensión
- Tensión
- Susceptibilidad

Hábitos relacionados

Es recomendable comprobar que actos son automáticos, y repetitivos, pues están “calmando a la bestia”.

- Abuso o carencia, relacionado con el móvil
- Café
- Alcohol
- Internet
- Redes sociales

¿Qué hacer?

Cuando reconozcas que estás estresado

- Anda o camina, con música relax, en un lugar con naturaleza
- Respira conscientemente. Por ejemplo: inspira contando, mentalmente 7, reten el aire en tus pulmones contando 8 y exhala contando 7 segundos. (Varía los segundos según tu capacidad pulmonar)
- Escribe cómo te sientes y rompe el folio
- Habla con alguien de confianza. Cuéntale cómo te sientes y luego escucha sus consejos, sin interrumpirle

¿Qué hacer?

Cuando reconozcas que estás estresado

- Toma conciencia de cómo has llegado a este estado de stress, para que no se repita. Pregúntate para qué ha sucedido. Comprueba, y reduce, tu nivel de auto exigencia.
- Alimentación equilibrada y saludable
- Estiramientos
- No hacer nada y tomarte un día libre. Haz lo que realmente te apetezca y necesites

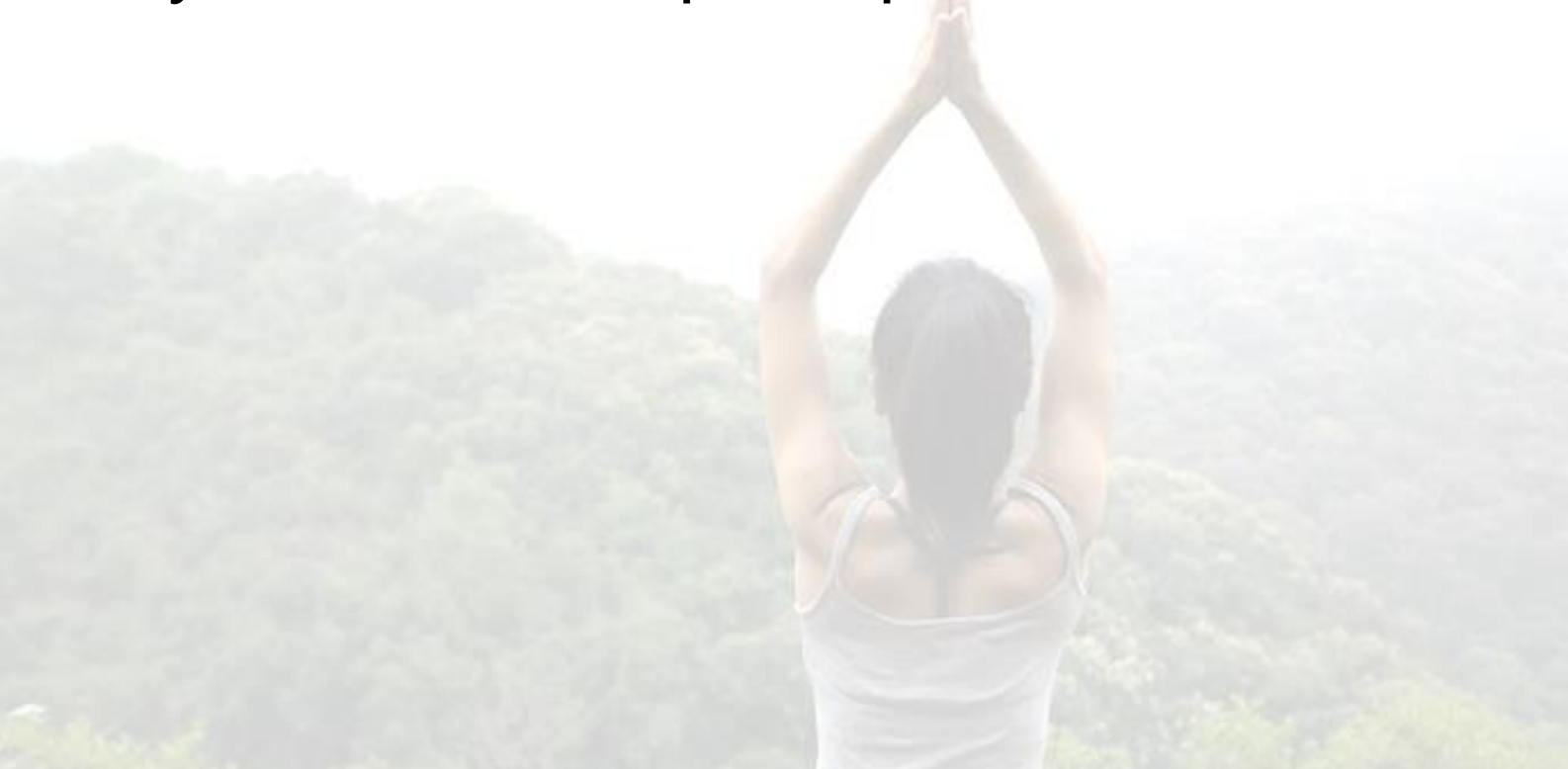


Hábitos diarios que ayudan

- **Empezar la jornada con conciencia**, agradeciendo el descanso, con calma y buena energía
- **Visualiza el día que quieres tener**. Vigila tu diálogo interior
- **Durante la jornada laboral**, si puedes, haz 1 pausa de 1 minuto cada hora. Descansa y respira conscientemente
- **Camina 5 minutos** conectando con tu cuerpo a través de la respiración
- **Disfruta del trayecto al trabajo**, ida y vuelta, recordando y agradeciendo los mejores momentos del día.

Cuando buscar ayuda

- Si la supuesta amenaza exterior ha desaparecido pero sigues teniendo los mismos síntomas
- Cuando ves normal, y aceptas, vivir de forma estresada. Ojo con “así es la vida”
- Plántate la posibilidad de consultar con un Terapeuta profesional que te proporcione herramientas para evitarlo y vivir más tiempo en paz



CONCLUSIÓN

FRENTE AL ESTRÉS NECESITAMOS DESCONECTAR

Realizar actividades revitalizantes y rejuvenecedoras para desconectar de nuestras tareas diarias



CONCLUSIÓN

- **Necesitamos romper rutinas** que no nos aportan calma
- **Necesitamos experiencias** para disfrutar del presente, meditar y agradecer
- **Necesitamos extraer nuestros propios pensamientos negativos** y fabricar pensamientos positivos



CONCLUSIÓN

- **NECESITAMOS descubrir una nueva forma de entender las cosas que nos suceden**
- **NECESITAMOS Encontrar la calma para liberar tensiones acumuladas por la lucha diaria**



Tomás Ribes Rosner, Terapeuta Personal, Profesor de Yoga y Facilitador de Un Curso de Milagros.

Mi misión: acompañarte a descubrir y despertar tu propio potencial. 🙏
Desde el respeto, amor y comprensión.

