



ESTRÉS Y ANSIEDAD CLAVES PARA ENCONTRAR LA PAZ INTERIOR

By Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO



¿SABIAS QUÉ?

ESPAÑA EL CUARTO PAÍS CON MAYOR NÚMERO DE CASOS DE DEPRESIÓN DEL MUNDO EL 57% DE LOS ESPAÑOLES HA PADECIDO ANSIEDAD O DEPRESIÓN EN ALGUN MOMENTO MÁS DEL 60% SUFRE ESTRÉS O HA SUFRIDO ESTRÉS EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA

By And Asensio



¿POR QUÉ NOS **PREOCUPA** TANTO LA **ANSIEDAD** Y EL **ESTRÉS**?

ESTOS SON LOS DATOS QUE REFLEJA EL VII ESTUDIO CINFASALUD SOBRE “PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN TORNO AL ESTRÉS”.
NUEVE DE CADA DIEZ CIUDADANOS, DE ENTRE 18 Y 65 AÑOS, HA SENTIDO ESTRÉS EN EL ÚLTIMO AÑO.

By Ana Asensio



**CUANTOS DE ÉSTOS SINTOMAS
TIENES, RECONOCES O
HAS TENIDO EN EL ÚLTIMO MES?**

- **DIARREA O ESTREÑIMIENTO**
- **MALA MEMORIA**
- **DOLORES Y ACHAQUES FRECUENTES**
- **DOLORES DE CABEZA**
- **FALTA DE ENERGÍA O CONCENTRACIÓN**

By And Asensio



- 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

SIGNOS DE DEMASIADO ESTRÉS.

By And Asensio



¿SABES QUÉ PUEDES EMPEZAR A HACER PARA AYUDARTE A ELIMINAR ESA ANSIEDAD?

- ACEPTA, DATE CUENTA, ENTIENDE LA ANSIEDAD Y NO HUYAS
- NO TE CENTRES EN EL PROBLEMA, PARA TRATARLA SE PUEDEN HACER OTRAS COSAS.
- CAMBIA TU FORMA DE PENSAR.
- APRENDE A RELAJARTE.
- LLEVA UNA VIDA SALUDABLE.

By And Asensio



**¿POR QUÉ TE CUENTO ÉSTO? Y ADEMÁS
¿QUIÉN SOY YO PARA CONTARTE ÉSTO?**

**SOY ANA ASENSIO, PSICÓLOGA Y DOCTORA EN
NEUROCIENCIA Y DESPUÉS DE 20 AÑOS DE
EXPERIENCIA EN EL MUNDO DE LA PSICOLOGÍA,
LA MEDICINA Y LAS CIENCIAS HUMANAS VENGO
A AYUDARTE A SER MÁS FELIZ.**

**Y ANTE TODO SOY UNA PERSONA COMO TÚ Y
POR ESO TE INVITO A VENIR CONMIGO A VIVIR LA
VIDA EN POSITIVO, ¿TE UNES?**

By Ana Asensio



**COMENCEMOS CON UN EJERCICIO
DE TOMA DE CONCIENCIA O DE
UBICACIÓN VITAL**

**- ¿ESTÁS VIVIENDO UNA ÉPOCA DE ESTRÉS,
DONDE LA CADENA DE NOTICIAS QUE TE LLEGAN
SON NEGATIVAS?**

**-¿SIENTES QUE HAY PROBLEMAS POR TODOS LADOS?
¿TU DÍA A DÍA TE RESULTA MUY EXIGENTE Y TE LLEGA A
DESBORDAR?**

**-¿SIENTES EN OCASIONES QUE QUIERES SALIR CORRIENDO
Y ESCAPAR?**

**-¿SIENTES MALESTAR FÍSICO, INSOMNIO, DOLORES Y
TODO PARECE MOLESTARTE A TU ALREDEDOR?**

By And Asensio



SI HAS CONTESTADO A DOS O MÁS PREGUNTAS AFIRMATIVAMENTE, ESTÁS EN UN PROCESO DE ESTRÉS.

PERO CALMA, PARA ESO ESTAMOS AQUÍ Y TE FELICITO POR ESTAR AQUÍ, PORQUE ESO YA SIGNIFICA MUCHO.

ESTAR AQUÍ SIGNIFICA QUE QUIERES VIVIR LA VIDA DE UNA MANERA INTELIGENTE, TE QUIERES AYUDAR Y QUIERES TENER UN VIDA POSITIVA

¿VAMOS ENTONCES A POR ELLO?

By And Asensio



PRIMERA REGLA:

**ESTRÉS Y ANSIEDAD NO SON LO MISMO.
TODO ESTRÉS NO ES DAÑINO NI NOCIVO
Y ES IMPORTANTE SABER QUE EL ESTRÉS ES UN
MECANISMO ADAPTATIVO QUE TODO SER HUMANO
NECESITA**

**¿SABRÍAS DISTINGUIR ENTRE ESTRÉS
SALUDABLE/ADAPTATIVO
Y ESTRÉS NOCIVO/DEL MALO?**

By And Asensio



ALGUNAS PREGUNTAS

¿SABRÍAS DISTINGUIR EN TI EL ESTRÉS QUE ES NATURAL Y PUNTUAL POR CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA?

EUESTRÉS

¿DEL ESTRÉS PERMANENTE Y CONTINUO QUE MAYORITARIAMENTE ESTÁ DESENCADENADO POR HÁBITOS Y PENSAMIENTOS?

DISTRÉS

By And Asensio



ALGUNAS PREGUNTAS

¿SIENTES ENERGÍA PARA AFRONTAR TU DÍA A DÍA? **ESTRÉS SALUDABLE**

¿O SIENTES QUE TU DÍA A DÍA RESULTA DIFÍCIL Y AGOTADOR? **ESTRÉS NOCIVO**

¿TUS PENSAMIENTOS TE APOYAN CON MENSAJES DE AMABILIDAD Y TRANQUILIDAD? **ESTRÉS SALUDABLE**

¿O POR EL CONTRARIO TUS PENSAMIENTOS SE CONVIERTEN EN CIRCULARES Y CONECTAN CON LA CADENA DEL MIEDO Y LA ANGUSTIA? **ESTRÉS NOCIVO**

Checklist



Yes



No

By And Asensio

ALGUNAS PREGUNTAS

¿HAS SENTIDO ALGUNA VEZ QUE TU CUERPO ESTABA MUY ENÉRGICO Y ATENTO EN RESPUESTA A SITUACIONES QUE REQUIEREN UNA ENERGÍA EXTRA POR NUESTRA PARTE? **ESTRÉS SALUDABLE**

¿O TAL VEZ SIENTES QUE CADA SITUACIÓN COTIDIANA QUE TE SUCEDE Y QUE DEMANDA ENERGÍA Y ATENCIÓN, ES COMO SI VINIESE UNA BOMBA Y TE DEJASE TOCAD@? **ESTRÉS NOCIVO**

By Ana Asensio



TIPOS DE **ESTRÉS**:

-ESTRÉS SALUDABLE: **EUSTRÉS**

ÉSTAS DIFERENCIAS QUE DESCRIBO
CORRESPONDEN A VIVENCIAS DE ESTRÉS
"SALUDABLE" DONDE EL CORTISOL Y LA
ADRENALINA HACEN SU PAPEL Y LUEGO
RESTABLECEN SUS NIVELES EN SANGRE.

-ESTRÉS NOCIVO= **DISTRÉS**

Y POR OTRO LADO ESTARÍA EL ESTRÉS QUE NOS DAÑA,
QUE SE MANTIENE EN EL TIEMPO, QUE ALTERA NUESTRA
QUÍMICA INTERIOR Y QUE NOS SITÚA EN VIVIR EN ALERTA,
SINTIENDO MIEDO O AMENAZA INTERNA.



By And Asensio

TIPS PARA ABORDAR EL ESTRÉS

1. ES POSIBLE APRENDER A MANEJAR EL ESTRÉS CON APOYO, CON TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN O MEDITACIÓN.
2. PUEDES APRENDER A CONVERTIR EN ALGO SALUDABLE TU ESTRÉS NOCIVO CON TÉCNICAS DE EDUCACIÓN DE PENSAMIENTO, DE ACTITUD, HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y CON EL AFRONTAMIENTO DE EXPERIENCIAS DE ÉXITO QUE CREAN EN NUESTRO INTERIOR LA SENSACIÓN DE CONTROL, NOS APORTAN AUTOESTIMA Y FORTALEZA.

By And Asensio



VIVE UNA VIDA SIN **DISTRÉS**

1. TODOS LOS DÍAS PRÁCTICA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

2. ATIENDE A TU CUERPO PARA SALIR DE LA EXCESIVA ACTIVIDAD DEL PENSAMIENTO Y DESACTIVAR PENSAMIENTOS EN BUCLE O CIRCULARES.

3. RECONSTRUYE TU PENSAMIENTO, EL ESTILO, EL FOCO DE ATENCIÓN, LO QUE TE "ENGANCHA". SÉ CONSCIENTE Y SUSTITÚYELO POR OTROS PENSAMIENTOS O SENSACIONES CONSCIENTES QUE ELIJAS.

TE RECOMIENDO OCHO PAUTAS BÁSICAS PARA PODER CONECTAR CON LA CALMA, VIVIR MÁS FELIZ Y COMENZAR A FOCALIZARNOS EN LOS ACONTECIMIENTOS POSITIVOS DE NUESTRAS VIDAS

By And Asensio



¿QUIERES CONOCER LAS CLAVES?

- 50 RESPIRACIONES ABDOMINALES
- ESCRIBE EN POSITIVO, PRESENTE Y AFIRMATIVO
- JUEGA A “HAZ COMO SI”
- PROPONTE OBJETIVOS REALISTAS
- REALIZA CADA DÍA UNA ACTIVIDAD QUE TE HAGA SENTIR MUY BIEN.
- ELIMINA LA MULTITAREA
- EVITA EXIGIRTE EN EXCESO
- DA LAS GRACIAS TODOS LOS DÍAS
- PRACTICA EL AMOR, LA GENEROSIDAD Y LA ENTREGA, EL AMOR ES ACEPTACIÓN, EL AMOR NOS HACE MÁS FELICES.

By Ana Asensio





    @vidas.enpositivo

By And Asensio

