

¿Es estrés o
ansiedad lo que
estás sintiendo
en cuarentena?

#TalleresDAFEdesdecasa
#manejodeansiedad



Lo primero que hay que tener en cuenta en ...

este momento es que es completamente

... normal sentir una amplia gama de emociones.

Aceptar tus sentimientos es un primer paso importante para desarrollar la capacidad de

hacerle frente a lo que está pasando.

Se ha descubierto que el simple acto de nombrar tus emociones beneficia el bienestar.

Entonces, tómate un momento para sintonizarte con tu cuerpo y notar cómo te sientes. Con qué emociones te identificas?:



Ansioso/a
Estresado/a
Preocupado/a
temeroso/a
Bajoneado/a
Solitario/a
Abrumado/a
indefenso/a
Frustrado/a
Enojado/a

...

...

...

...

...

**DIFERENCIA
ENTRE ESTRÉS
Y ANSIEDAD:**

...

~

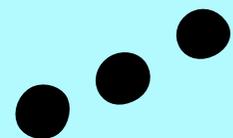
~

•••
•••P

"El estrés es lo que surge cuando algo que nos importa está amenazado".

Muchos de nosotros estamos ahora en posiciones donde las cosas que nos importan se sienten más inciertas, lo que comprensiblemente da lugar al estrés. Por otra parte, el estrés se entiende mejor como una manifestación en el cuerpo.

Si tu cuerpo está en modo de tensión automática frente a la amenaza en estos momentos, sentirás una amplia gama de síntomas de estrés físico de forma continua, independientemente de tu situación.





- Presión en el pecho y sensación de que no puedes respirar.
- Tensión muscular, dolores y molestias.
- Dolores de cabeza
- Dificultad para dormir
- Inquietud e incapacidad para relajarse..
- Palpitaciones del corazón.
- Problemas digestivos.

En tanto la ansiedad...

Se describe mejor como los patrones de pensamientos no deseados que sentimos cuando nuestra mente se fija en la amenaza, la incertidumbre y la negatividad.

La ansiedad puede ocurrir por sí sola, como respuesta al estrés, o puede desencadenar el estrés.

Es importante comprender que uno no puede controlar la ansiedad pues es el mecanismo automático de supervivencia del cerebro.

Lo importante es aprender cómo responder a la ansiedad de manera útil, para que no te dejes llevar por ella.

« Te aconsejamos tener en cuenta lo siguiente... »

REVISA TUS ESCANEOS DE AMENAZAS Y PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS

)

Fíjate si revisas con frecuencia tu cuerpo para detectar síntomas de coronavirus. o Comprobar obsesivamente las noticias para actualizaciones de coronavirus.

•
También cuando estornudas y piensas automáticamente que tienes coronavirus y que tu vida está en peligro. o cuando nuestra mente nos crea la imagen mental de perder a todas las personas que amas.

Y así es como nuestra mente comienza a ahogarse en un vaso de agua.



REVISA TUS QUÉ PASARÍA SI..? Y TUS PREDICCIONES DEL FUTURO

Es importante tener en cuenta que la preocupación es completamente normal. Solo se vuelve inútil cuando te enfocas excesivamente en preocupaciones sobre las que no tienes mucho control en lugar de preocupaciones reales.

Si te sientes muy incómodo con la incertidumbre, es probable que pases mucho tiempo enfocado en el futuro en lugar del presente.

Otra cosa que tenemos que observar es cuando tu mente interpreta sus propias predicciones como hechos.

Ejemplos

- "No podré jugar nunca más con mis amig@s"



¿Qué aprenderemos en estos #talleresDAFE desde casa?

Aprenderemos que reconocer y reducir la ansiedad es una habilidad extremadamente útil. Que todos podemos practicar.

Les presentaremos varias herramientas para tratar la ansiedad. e iremos trabajando Resistencia al Estrés para prevenir y reducir el estrés automático que nos genera esos síntomas corporales tan desagradables y además conoceremos el Mindfulness.

Nos leemos pronto! Un abrazo, equipo DAFE

