



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES



PROGRAMA DE
PREVENCIÓN Y
MANEJO DE LA
ANSIEDAD Y LA
DEPRESIÓN

Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir



+POSITIVAMENTE MÁS+
SANOS, SEGUROS Y FELICES





**Mindfulness
y relajación**

3

MICROCICLO 3



Componentes del estrés



Componentes del estrés

TEDEd
SÉ CURIOSO

Técnica de Relajación

TEDEd
SÉ CURIOSO

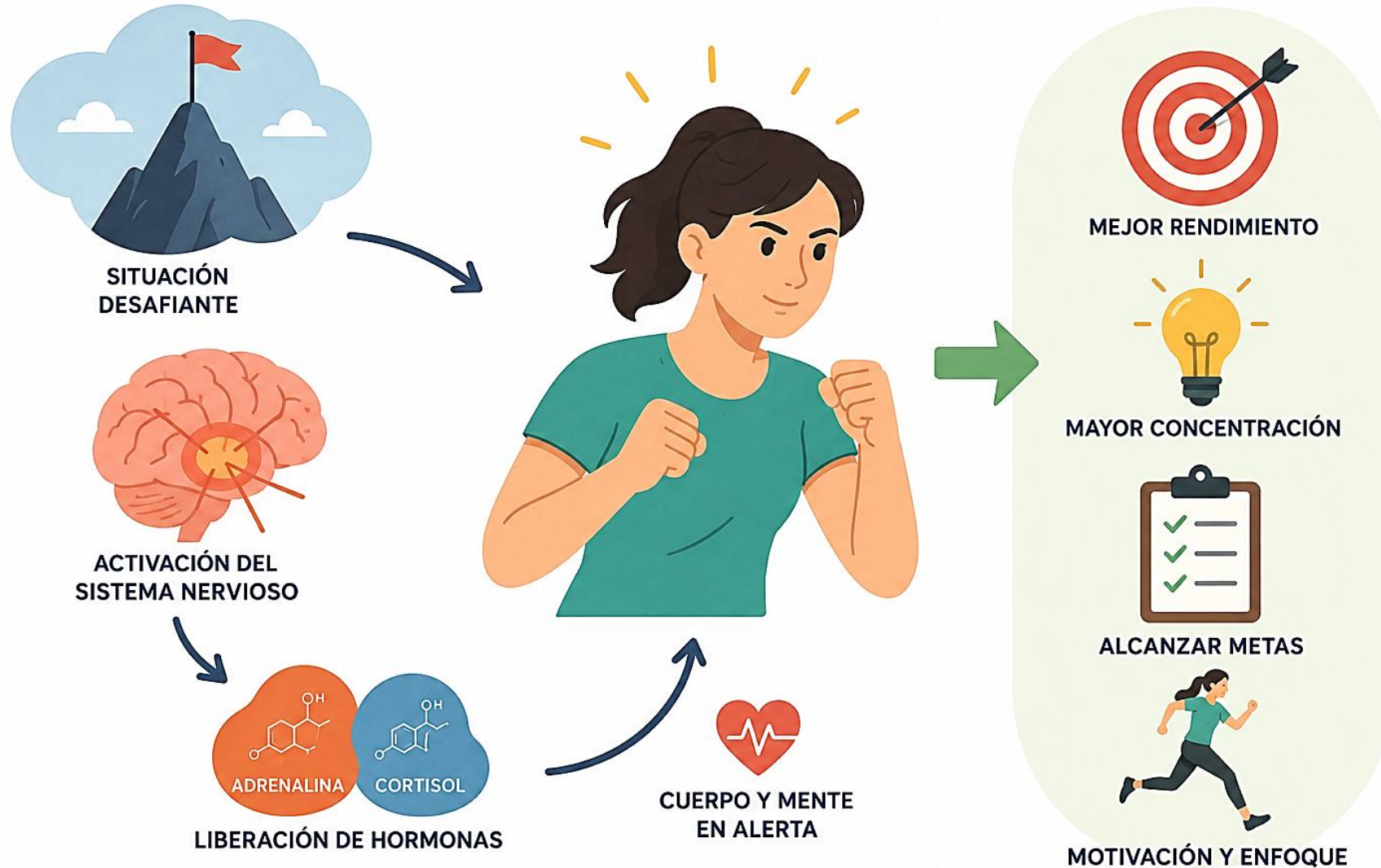
Reflexionemos



- ❖ **¿Cuáles son los componentes ambientales?**
- ❖ **¿Cuáles son los componentes físicos?**
- ❖ **¿Cuáles son los componentes conductuales?**

Estrés

POSITIVAMENTE MÁS



Síntomas cognitivos del estrés



SÍNTOMAS COGNITIVOS



Dificultad para concentrarse



Pensamiento distorsionado



Preocupación excesiva



Dificultad para tomar decisiones

Síntomas emocionales del estrés

+POSITIVAMENTE MÁS+

SÍNTOMAS EMOCIONALES



Baja tolerancia a la frustración



Irritabilidad



Ansiedad o alerta constante



Agotamiento emocional

Síntomas físicos del estrés



SÍNTOMAS FÍSICOS



Dolores de cabeza
frecuentes



Cansancio
excesivo



Insomnio o alteraciones
del sueño



Músculos
tensos



Mandíbula rígida
o bruxismo



Cambios en
apetito



Palpitaciones, sudoración
o falta de aire

Síntomas conductuales del estrés

POSITIVAMENTE MÁS



SÍNTOMAS CONDUCTUALES



Aislamiento o disminución del contacto social.



Procrastinación o dificultad para iniciar actividades.



Mayor consumo de café, alcohol, tabaco u otras sustancias como forma de afrontamiento.



Descuidar hábitos saludables (alimentación, ejercicio, descanso).

Señales de ansiedad a identificar



Inquietud constante o sensación de “no poder apagar la mente”.



Miedo o preocupación intensa sin una causa proporcional.



Crisis de ansiedad o sensación de pérdida de control.



Evitación de situaciones por temor o inseguridad.



Hipervigilancia (estar siempre esperando que algo malo ocurra).

Señales asociadas a depresión



Tristeza persistente o sensación de vacío.



Pérdida de interés o placer por actividades que antes disfrutaba.



Falta de energía y motivación.



Sentimientos de culpa, inutilidad o desesperanza.



Cambios importantes en sueño o alimentación.



Aislamiento social.



Dificultad para realizar actividades cotidianas.

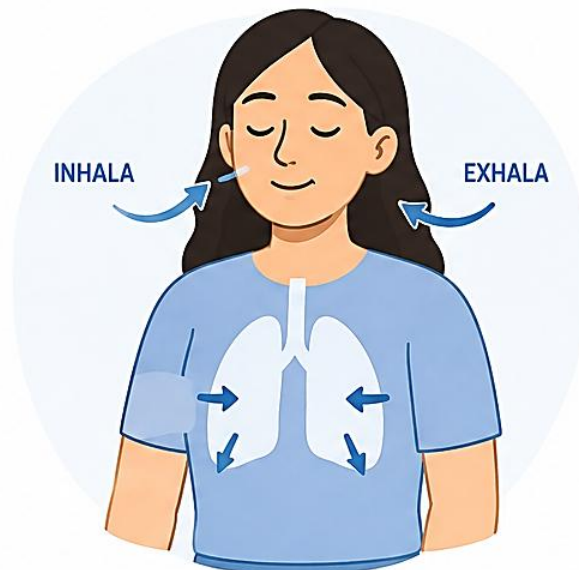
Respiración

Respiración disfuncional	Respiración asociada al estrés	Acciones para relajarse
Respirar por la boca.	Respiración rápida y superficial.	Respiración nasal: Respirar por la nariz en lugar de la boca.
La respiración se escucha o es perceptible en reposo.	Predominio del movimiento en la parte superior del pecho.	Respiración diafragmática: Favorecer el movimiento del abdomen más que del pecho.
Suspiros frecuentes o respiración irregular.	Mayor frecuencia de suspiros.	Respiración suave: Procurar que la respiración sea silenciosa y apenas perceptible.
Inhalaciones profundas antes de hablar, bostezar o suspirar.	Respiración irregular y entrecortada.	Ralentizar la respiración: Disminuir gradualmente el ritmo respiratorio.
Movimiento predominante de la parte superior del pecho.	Respiración oral (por la boca).	Regularizar la respiración: Mantener un ritmo constante y reducir los suspiros innecesarios.

RELAJACIÓN

+POSITIVAMENTE MÁS+

RESPIRACIÓN PROFUNDA



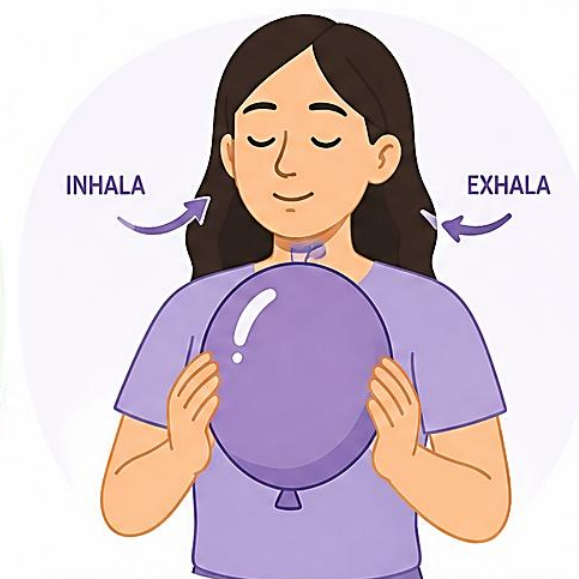
 Repetir 5 veces

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



 Duración: 3 minutos

RESPIRACIÓN LENTA



 Duración: 1-2 minutos

Respiración

RELAJACIÓN

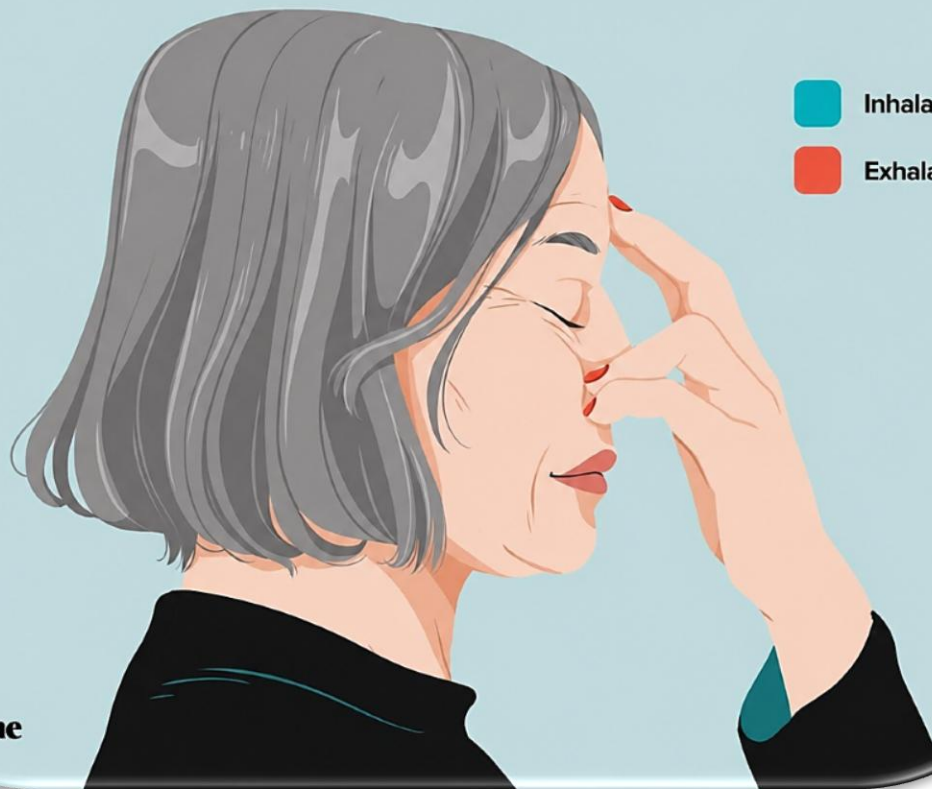
POSITIVAMENTE MÁS

Respiración Buteyko

1. Respira normalmente durante unos minutos.
2. Después de una exhalación relajada, sujeta tu respiración con el índice y el pulgar para tapar la nariz.
3. Mantén la respiración hasta sentir la necesidad de respirar, luego inhala.
4. Respira normalmente durante al menos 10 segundos.
5. Repite varias veces.



 Inhalar
 Exhalar



healthline

Mindfulness

Método
BUTEYKO

PAUSA BUTEYKO

para recuperar la calma



1

Preparación
(30 segundos)



2

Respiración normal
(30 segundos)



3

Pausa Buteyko
(15 segundos)



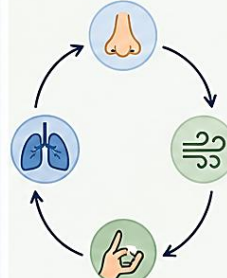
4

Retorno a la respiración
(30 segundos)



5

Repetición
(1 minuto)



6

Cierre
(15 segundos)



MENSAJE CLAVE

Respirar conscientemente



Mindfulness

Método
BUTEYKO

Muscular Progresiva Jacobson



Reflexionemos



- ❖ ¿Qué sensaciones tuvieron?
- ❖ ¿Qué emociones experimentaron?

