

— **Pensamos** —
en su *futuro*

Psicopausas activas



¡Bienvenido!

Manejo y control de nuestra salud mental

www.fitec.edu.co





Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS

+de **20**
municipios

“Entre un estímulo y una respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra capacidad para elegir cómo responder y en nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad”

Viktor E. Frankl



Psicopausas activas: Tomémonos un “break” para relajarnos y estimular la mente.

En los diferentes escenarios laborales y educativos se implementan pausas activas para desconectarnos por un momento de la rutina y así volver a la misma con más energía. Se realizan ejercicios físicos de estiramiento para fortalecer los músculos.



Las psicopausas activas permiten fortalecer nuestra salud mental, en el manejo y control del estrés y la ansiedad ante el número de actividades ejercidas en el trabajo y en el área educativa.



Funciones de las Psicopausas activas



Identificación de los factores predisponentes del estrés y la ansiedad.



Identificar las emociones que se desencadenan en situaciones bajo presión.



Aprender a detectar los comportamientos muy comunes en esas situaciones que generan estrés y ansiedad.

<https://habilidadesocial.com/como-controlar-las-emociones/>

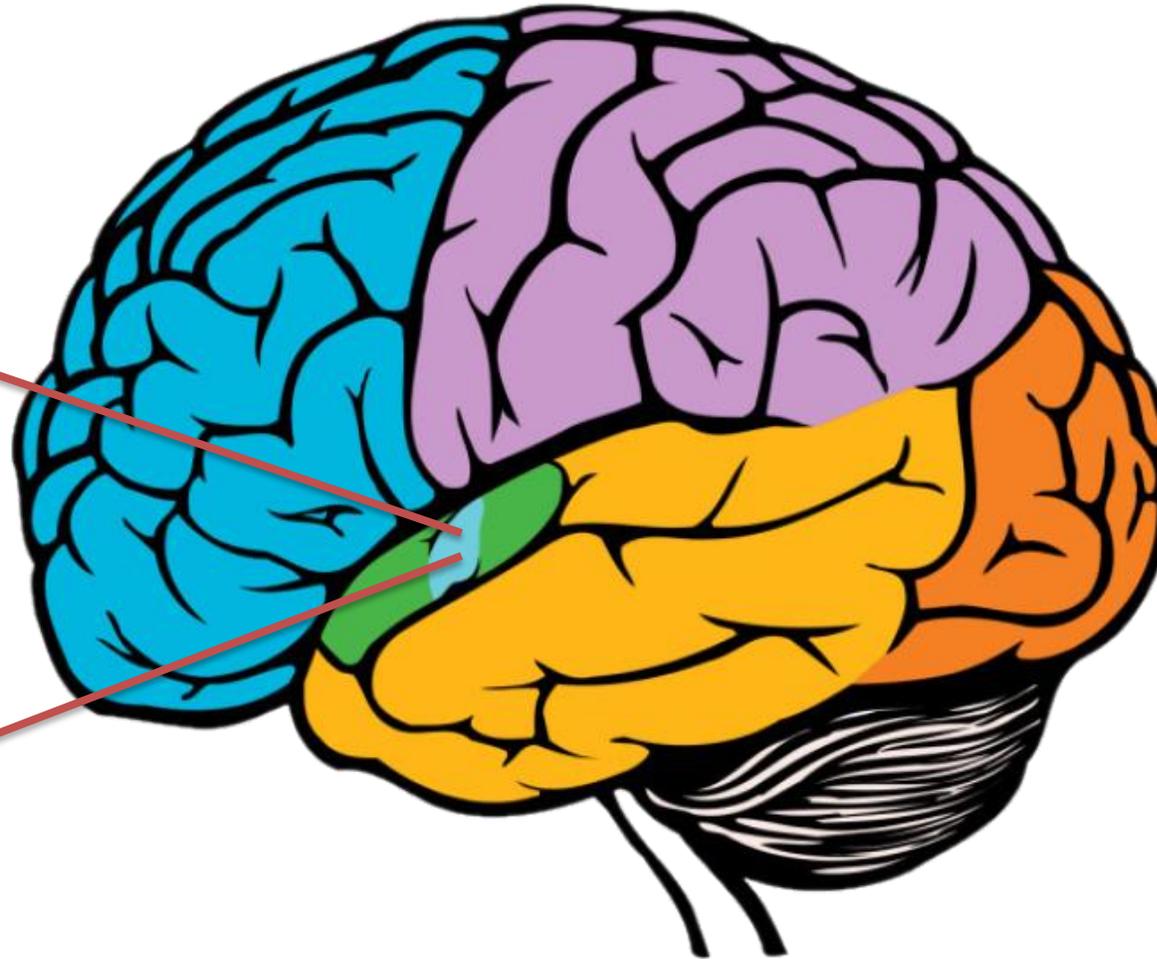
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano%281%29.pdf#page=177>



¿Cómo reacciona nuestro cerebro frente a los eventos generadores de estrés y ansiedad?

Según Vales (2011) afirma que *“El estrés alude a una reacción del ser humano ante situaciones amenazantes o de excesiva demanda, y pueden estar al servicio de la supervivencia del sujeto y de la especie”*

“La ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático” (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986)



Amígdala: Integra las emociones de acuerdo a los patrones de respuesta.

Controla las emociones y sentimientos en respuesta a situaciones que generen satisfacción o miedo



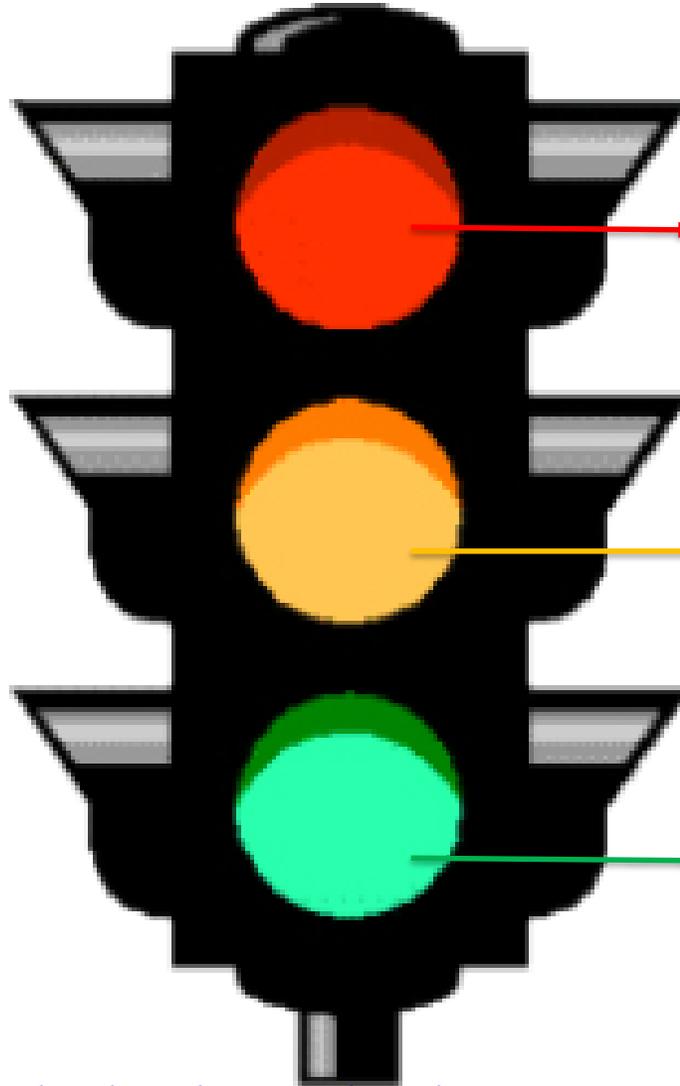
Psicopausas activas: Ejercicios prácticos...

Toma un ratito de tu tiempo para anotar en una libreta aquellas emociones o pensamientos negativos y cual es tu compromiso para mejorar. Esto te permite identificar los factores internos que ocasionan estrés y ansiedad.

Este ejercicio es ideal para esos momentos en los que no salen bien las cosas que estamos realizando, ya que estos pensamientos negativos bloquean nuestras funciones ejecutivas y se es poco participativo en nuestras actividades ya sean corporativas o en el aula de clase.



El semáforo emocional: Esta actividad nos permite identificar las emociones negativas que afectan nuestro rendimiento laboral o académico. Cuando nos encontramos estresados tendemos a perder los estribos y no somos conscientes de las cosas que decimos puesto que pueden afectar a las demás personas, generando un conflicto.



Identifica tu emoción y describe
¿cómo te sientes?

Escribe que estrategias puedes
hacer para controlar tus
emociones y si estas funcionarán.

Pon en práctica esas estrategias.



Escucha música: La música es el lenguaje universal ya que gracias a esta, nos podemos “desconectar” de la rutina. Estudios han comprobado que la música con sonidos agradables pueden controlar la ansiedad y el estrés. La música contribuye a disminuir los niveles de estrés en las personas.

Escuchar música nos levanta el ánimo y nos permite mostrar un mayor rendimiento al ejecutar nuestras actividades laborales o educativas. Se puede decir que la música nos ayuda a canalizar la ansiedad y manejar el estrés.





Mindfulness (Atención plena): La persona se debe centrar en el momento presente, en el aquí y el ahora... Esta técnica nos permite aceptar la condición por la que vivimos y al mismo tiempo intentar controlarlo. El origen de esta técnica surge en Kapilavastu (Frontera entre la India y Nepal) gracias al monje Siddharta Gautama aproximadamente hace 2500 años.

Cierra los ojos, relaja todo tu cuerpo y percibe el funcionamiento de tus órganos vitales. Escucha tu respiración y empieza a palpar tus hombros, tus manos, mueve los dedos de tus pies y masajea tu cuello y cuero cabelludo. Al hacer esto, sentirás los puntos clave que te generan estrés y ansiedad.

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co

