

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING



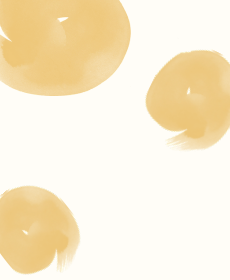


Que aprenderás?

Estrés y el sistema nervioso

Porque se inflama

Detectar y relajas tu sistema nervioso



Empezemos!



ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSO

TODO SER VIVO EXPERIMENTA Y REQUIERE ESTRÉS, YA QUE ÉSTE LE PERMITE ADAPTARSE A NUEVAS CONDICIONES.

Hay una interacción existente entre el sistema inmunitario y el sistema nervioso, ya que las células del primero son influenciadas por el sistema nervioso, tanto central como periférico, dando lugar a la producción por parte del sistema inmunitario de las denominadas citoquinas, que tienen capacidad para alterar la actividad neuronal, influyendo en los distintos procesos bio-psicológicos.

El estrés puede definirse como cualquier estímulo que se perciba como amenaza para la homeostasis y seguridad del individuo. Cuando el estímulo persiste se desarrolla tolerancia, mientras que si es muy intenso, descompensa al sujeto (puede incluso llegar a causarle la muerte).

ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSO

Puesto que constituye un mecanismo de adaptación psicológica y orgánica a cambios del ambiente interno y externo, el estrés es universal e inherente a los seres vivos.

Todo ser vivo experimenta y requiere estrés, ya que éste le permite adaptarse a nuevas condiciones, en ocasiones lesionantes. El estrés también afecta a virus y bacterias.

En la respuesta al estrés se distinguen tres fases: **alarma o reacción, adaptación y descompensación.**

Las dos primeras fases entran dentro de lo cotidiano y beneficioso para la vida, produciéndose un leve aumento de las hormonas de estrés, al mismo tiempo que mejoran las funciones orgánicas para conseguir adaptarse o triunfar sobre retos estresantes.

La fase de descompensación se caracteriza por su negatividad, favoreciendo el desarrollo de patologías agudas, crónicas y mortales.



ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso, actúa como estructura fundamental de la complejidad humana, se presenta como el principal regulador que coordina las funciones biológicas y da forma a nuestras experiencias.

El sistema nervioso, dividido en el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y el sistema nervioso periférico (nervios que se extienden por todo el cuerpo), es la red maestra que facilita la comunicación entre las células y órganos. Su función va más allá de lo mecánico; es el conductor de nuestras acciones, pensamientos y emociones.

Desde la transmisión **de impulsos nerviosos hasta la regulación de funciones automáticas** como la respiración y el latido cardíaco, cada componente del sistema nervioso desempeña un papel vital.



ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSO



Cada vez que percibimos un peligro (ya sea real o no) nuestro organismo sufre una serie de cambios para hacer frente a esa amenaza y se prepara para responder ante ella.

Esta serie de cambios físicos, producidos por una situación de alarma o de percepción de peligro, es lo que llamamos en Psicología ansiedad fisiológica.

El mensaje de alarma llega a nuestro sistema nervioso autónomo, **dividido a su vez, en simpático y parasimpático.**

El sistema nervioso simpático es el encargado de dar la respuesta a nuestro organismo y prepararlo para enfrentar una determinada situación. Es el responsable fundamental de las sensaciones de ansiedad fisiológica, que se detallan a continuación:

Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, ahogo, mareo, dificultad para respirar, tensión y dolor muscular sobre todo en partes corporales como la cabeza y la espalda, boca seca, dolor abdominal, náuseas, alteración del hábito intestinal...



ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSO



El estrés, entonces, podríamos describirlo como una reacción fisiológica del organismo, donde se agudizan las capacidades mentales y físicas para hacer frente a lo que supone una dificultad o amenaza.

Una situación de estrés puede ser, beneficiosa, útil y protectora, cuando la situación lo requiere, ya que nos puede ayudar a mejorar el rendimiento, agudizar la concentración y ser más productivos, por ejemplo, con una fecha de entrega para agudizar las capacidades para hacer un trabajo, para llegar a un sitio a la hora, para exponer en público, realizar una competición, para alertarnos de un peligro

Después de haberse logrado el objetivo y el estímulo dejar de estar presente, las funciones deberían desactivarse y volver al punto base. Cuando el estrés no se desconecta, y las reservas y el sistema siguen trabajando al máximo, es cuando viene el agotamiento.

La energía de adaptación al estrés es limitada y si se superan las capacidades de resistencia, el organismo entra en una fase de agotamiento, con alteraciones psicosomáticas.





ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSO

Por eso, podemos dividir el estrés como **EUSTRÉS (positivo)** y **DISTRÉS (negativo)**:

El **eutrés es un estrés positivo**. A modo de ejemplo sería el estrés que experimenta un atleta cuando está en la línea de salida de una competición deportiva; o sería el que se da en una situación de conducción de un vehículo bajo condiciones meteorológicas de lluvia y viento.

El **distrés es el aspecto negativo del estrés**, cuando sentimos que no podemos hacerle frente a determinada situación, nos sentimos desbordados ante ella. Su inmediata consecuencia es un elevadísimo cortisol, el cual nos bloquea, comienza la somatización y los perjuicios en la salud pudiendo llegar a ser graves.





ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSO

La principal diferencia entre el eustrés y el distrés **tiene que ver con los factores estresantes que provocan la respuesta tensional y cómo la persona los evalúa.** El distrés, que algunos lo llaman también ansiedad, se produce cuando el individuo percibe los factores estresantes como fuera de su control o que la capacidad para solucionarlo o cambiarlo no se encuentra a su disposición.

Cuando se siente distrés es habitual sentirse abrumado e indefenso, y como no se ha alcanzado todavía una solución viable, quienes lo padecen vuelven a preocuparse y a manifestar otras respuestas improductivas.

Una vez aclaradas las diferencias y explicados los síntomas de los nervios, os presentamos diez estrategias para saber cómo controlar los nervios ocasionales y recuperar la calma.



COMO DISMINUIMOS Y APRENDEMOS A CONTROLAR NUESTRO DISTRÉS?



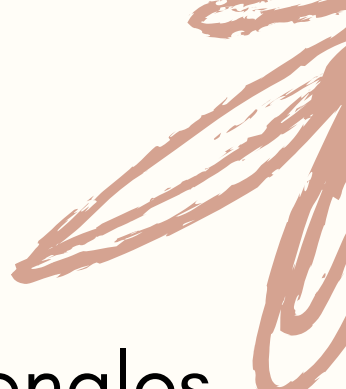
Ejercicios de respiración: Para controlar los nervios cuando nos sentimos agitados una de las técnicas más fáciles de realizar es practicar ejercicios de respiración. Normalmente, en estados de nerviosismo y estrés ante una situación respiramos rápido y superficialmente sin poner ningún tipo de atención a cómo lo hacemos. Si nos paramos a pensar e intentamos controlarla de una forma consciente lograremos relajarnos rápidamente.

Practicar deporte: Por todos es sabido que practicar deporte es una de las mejores formas de relajarse y segregar endorfinas, una de las hormonas de la felicidad, lo que provoca una gran dosis de energía que nos genera calma y bienestar.

Expresar las emociones: Compartir las emociones con los demás ayuda a controlar los nervios de las personas nerviosas rebajando las cargas mentales, preguntas y autorespuestas que se tienen en momentos complicados.



COMO DISMINUIMOS Y APRENDEMOS A CONTROLAR NUESTRO DISTRÉS?



Evitar anticipar posibles acontecimientos: Tener pensamientos catastrofistas, miedos irracionales a que todo salga mal o sentir que no se está preparado es muy habitual en los estados de nerviosismo.

Conectar con la naturaleza: Un paseo por el campo es una forma excelente de recargar energías. Lo mismo ocurre con la playa o cualquier espacio abierto en el que dejarse envolver del ambiente, el aire, los aromas y la paz que transmite relajará nuestro sistema nervioso y no hará alejar (aunque sea por un momento) las preocupaciones.

Practicar la meditación: El objetivo de la meditación es traer a la persona que lo practica al momento presente, concentrándose solo en el ahora.

Realizar actividades creativas: Pintar, cantar, bailar, tocar algún instrumento e incluso decorar la casa o hacer bricolaje y manualidades pueden ser técnicas perfectas para controlar los nervios en momentos puntuales.





COMO DISMINUIMOS Y APRENDEMOS A CONTROLAR NUESTRO DISTRÉS?

Descansar y dormir bien: Cuando estamos nerviosos por algo, uno de los efectos más comunes es tener problemas con el sueño como pasar fases de insomnio leve o tener pesadillas recurrentes con la preocupación que está causando los nervios.

Apostar por el sentido del humor: Las risas son, a veces, la mejor terapia y calmar los nervios con unas buenas carcajadas aporta numerosos beneficios. Pensar en lo que nos causa nerviosismo buscándole el lado positivo y desdramatizando e incluso utilizando la ironía es un recurso útil que hará que el malestar disminuya.





IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!