



HOJAS DE TRABAJO

DE ESTRÉS Y ANSIEDAD



Autora: Gretel Rocholl

Manejo del estrés

Estrés:



El estrés es un estado en el que un individuo experimenta respuestas tanto emocionales como físicas a situaciones desafiantes, que pueden reflejarse a través de síntomas como preocupación, sentirse abrumado, aumento del ritmo cardíaco, dolores de cabeza, dificultades para dormir y más.

Describe ¿por qué te estresas? Elabora la causa principal de tu estrés.

Enumere otros factores estresantes que esté experimentando.

Encierra en un círculo los síntomas que experimentaste en respuesta al estrés.

Ira/Frustración	Ansiedad	Disminución del deseo sexual	Uso de drogas o alcohol
Fatiga	dolores de cabeza	Indigestión	Tensión muscular
Mordiendo las uñas	Eting por encima o por debajo	Dilación	Dificultades para dormir
Retiro social	Rechinar los dientes	Preocuparse	Otro

Valora tus conceptos

¿Verdadero o falso?

1. Todo estrés es malo

☐

Verdad
ero

☐

FALSO

2. Pequeñas cantidades de estrés tienen beneficios

☐

Verdad
ero

☐

FALSO

3. No hay nada que puedas hacer contra el estrés: sucede y lo soportas.

☐

Verdad
ero

☐

FALSO

4. Nadie más tiene tanto estrés como yo, por eso estoy sobrecargado.

☐

Verdad
ero

☐

FALSO

5. No me pasa nada malo por demasiado estrés.

☐

Verdad
ero

☐

FALSO

Coincidir con las siguientes explicaciones

Escribe el número de la pregunta en el cuadro.

a. Pequeñas cantidades de estrés se denominan eustrés. Es beneficioso porque sólo dura a corto plazo, da energía y motiva, resulta emocionante y aumenta la concentración y el rendimiento.

☐

b. Demasiado estrés puede afectar negativamente la concentración, las interacciones personales y el rendimiento escolar. También puede provocar problemas de salud física y mental, como dolores de cabeza, dolores de estómago, ansiedad, depresión, consumo de drogas y agresión.

☐

c. La reacción al estrés en el cuerpo está diseñada para protegerlo de situaciones peligrosas y, en pequeñas cantidades, puede aumentar el rendimiento.

☐

d. Hay muchas maneras de aprender a manejar el estrés, así como a disminuirlo en su vida. Los cambios básicos en el estilo de vida, como dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio con regularidad, pueden reducir el estrés.

☐

m. Todo el mundo sufre estrés, algunos experimentan más estrés que otros, pero es su capacidad para gestionarlo lo que determina si lo controla, no la cantidad de estrés.

☐

¿Qué te estresa?

Marque las circunstancias que le causan estrés y ansiedad, y utilice la burbuja vacía para agregar sus propias situaciones.

conocer
gente
nueva

Tomando
una prueba

presente
estudio de
caso

Hablando con
extraños

Ir al doctor

caminar en
altura

(Marque con un círculo cuáles son
sus síntomas cuando se siente
ansioso o agregue sus propios
síntomas).

dificultad para hablar

Boca seca

Sensación de

desmayo

El corazón palpitante

Transpiración

Dolor de barriga

Dificultad para

respirar

Sentirse enfermo

Opresión en el pecho

manos sudorosas

Nudo en la garganta

Piernas débiles



30 formas de detener un ataque de ansiedad y ataques de pánico



Elija y encierre en un círculo sus métodos favoritos para detener un ataque de pánico.

1

Reconocimiento

11

Relaja tu cuerpo

21

Repite un mantra calmante

2

Dale tiempo a tu cuerpo para calmarse

12

Imagine imágenes pacíficas y tranquilas

22

Conéctate

3

Se supone que debe sentirse poderoso

13

Distráete

23

Ir a caminar

4

Los sentimientos no son peligrosos

14

Respiración diafragmática

24

No dejes que los picos te asusten

5

Los ataques no son una emergencia médica

15

Respirar lavanda

25

Habla con un ser querido

6

No perderás el control

16

Practica la atención plena

26

Orar

7

Es nuestro aliado, no nuestro enemigo

17

Relajación muscular progresiva

27

Vuelva a concentrarse para perseguir el pensamiento ansioso

8

Replantear el diálogo interno ansioso y dramático

18

Centrarse en un objeto

28

Espere entre 20 y 30 minutos para que termine el ataque

9

Cálmate y tranquilízate

19

Visualice su lugar feliz y seguro

29

Ser paciente

10

Los ataques siempre terminan

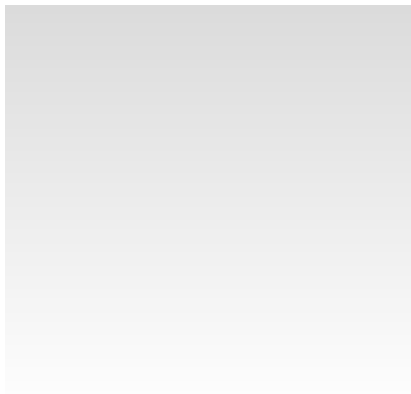
20

Ejercicio ligero

30

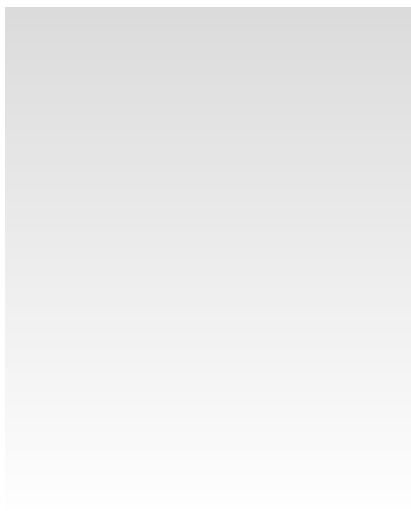
¡Puedes conquistar los ataques para siempre!

Reducir el estrés con música



Nombre.....

Edad.....



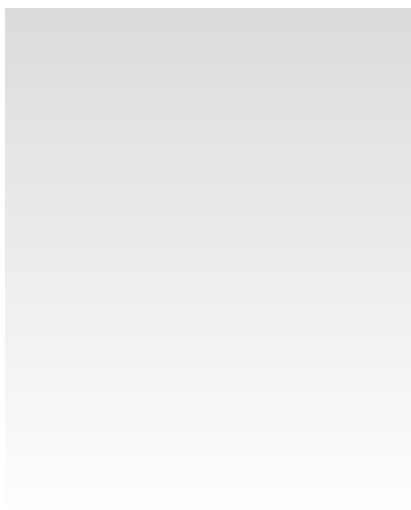
Cantante favorito



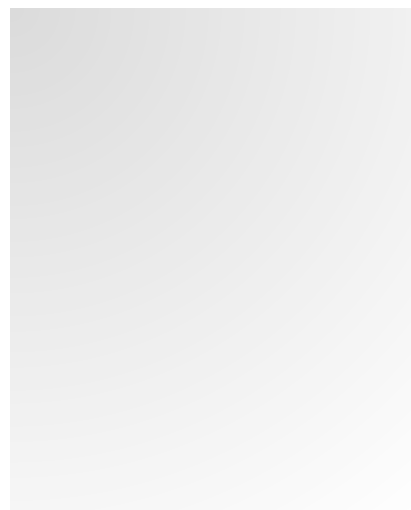
Banda favorita



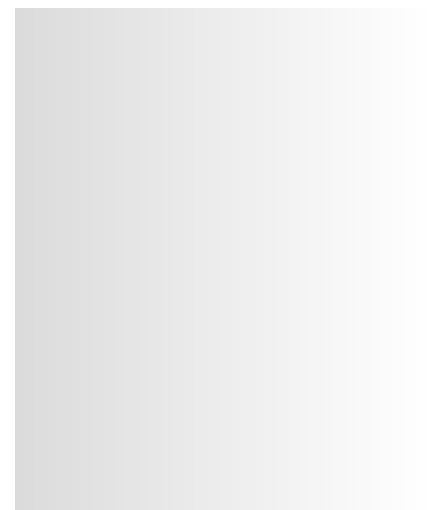
Instrumento favorito



Canción favorita



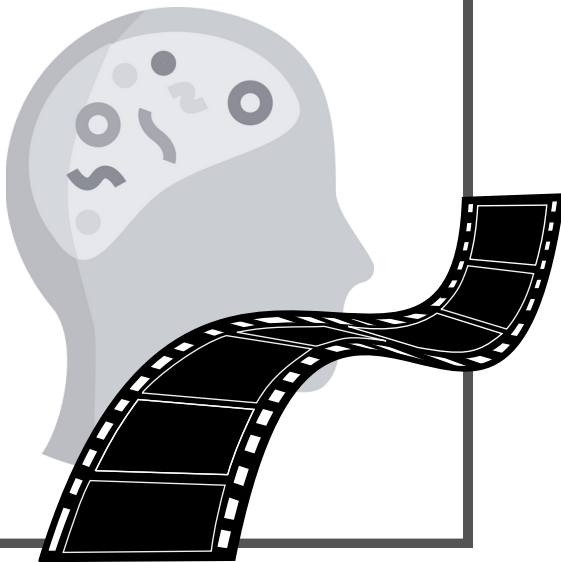
**Conciertos a los que he
asistido o a los que me
gusta asistir**



Baile favorito

Reducir el estrés con libros

**Lee un libro
y crea una
película en
tu mente
para
reducir el
estrés.**



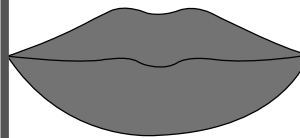
**Los buenos lectores crean
imágenes en sus mentes
mientras leen.
Utilice sus cinco
estrategias para ayudarle
a visualizar el texto
mientras lee.**



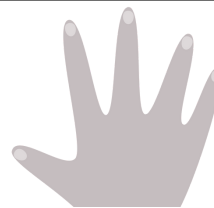
Ver
(Veo...)



Escuchar
(Escucho...)



Gusto
(Pruebo...)

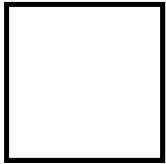


Sentir
(Puedo
sentir...)



Oler
(Yo huelo...)

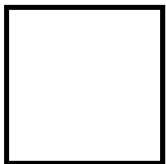
Autohipnosis para la ansiedad en una lista de verificación de cuatro pasos



1

Encuentra un lugar cómodo y tranquilo para practicar.

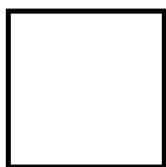
Busque un lugar cómodo para sentarse o acostarse, pero asegúrese de no quedarse dormido. Quítese la ropa incómoda y prepare entre 20 y 30 minutos de tiempo ininterrumpido para practicar la autohipnosis.



2

Entra en un estado profundo de atención relajada y enfocada.

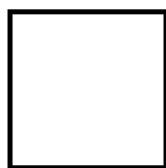
Ingresa a la hipnosis utilizando una técnica de relajación muscular progresiva (PMR): concentre su atención en aflojar la tensión en diferentes partes del cuerpo, una por una.



3

Relájate y comienza sugerencias hipnóticas.

Las sugerencias hipnóticas son declaraciones simples y directas, a veces acompañadas de visualizaciones e imágenes. Una sugerencia hipnótica podría ser algo como: Me acepto tal como soy.



4

Regresa a tu estado de conciencia de vigilia

Cuando esté listo, regrese a su nivel normal de alerta. Cuente lentamente hasta cinco y repítase a sí mismo que se está volviendo consciente de su entorno. A la cuenta de cinco, abre los ojos y estira los brazos y las piernas.

Ejercicios de respiración

para el control de la ansiedad



Respiración en triángulo, repite el proceso indicado en la imagen para recuperar el control sobre ti.



RESPIRACIÓN CUADRADA

DESCANSO
CEREBRAL

Mantenga durante 4 segundos

Inhala por 4

Exhale durante 4

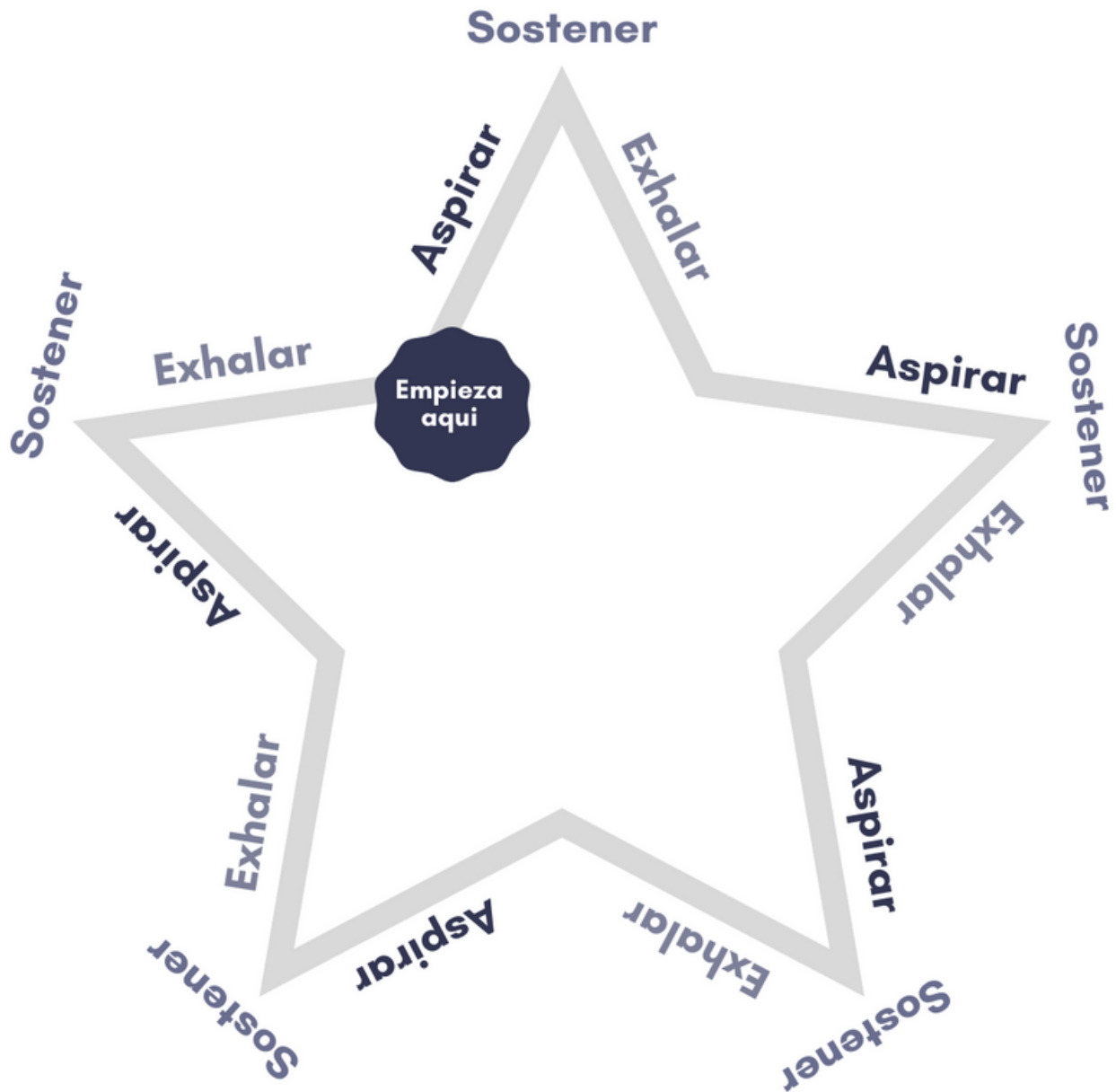
**Empiez
a aqui**

Mantenga durante 4

Comience en la parte inferior izquierda del cuadrado. Pasa el dedo por el costado mientras respiras profundamente. Aguanta la respiración durante cuatro segundos mientras trazas el segundo lado. Exhale mientras se desliza hacia el otro lado. Aguanta la respiración durante cuatro segundos mientras trazas la parte inferior del cuadrado.

RESPIRACIÓN DE ESTRELLA

DESCANSO CEREBRAL



Trace con el dedo un lado de la estrella mientras respira profundamente. Mantenga la respiración en ese punto y exhale mientras se desliza hacia el otro lado. Continúa hasta que hayas dado la vuelta a toda la estrella.

Los ejercicios de respiración, son muy eficaces para contrarrestar un estado de estrés o ansiedad, disminuyendo la presión en pulmones y corazón que este estado puede ocasionar.

Beba agua a continuación.

Si es necesario toma la medicación prescrita por tu médico o profesional de salud.

Analiza el motivo de tu ansiedad cual ha sido el detonante de la crisis.

Si llevas un diario de registro de ansiedad, recuerda anotar la situación y el grado de intensidad.

Mi objetivo es que tengas una serie de pautas, para contrarrestar tu estado, si llegara a producirse, ya que todos en mayor o menor medida experimentamos este tipo de estados de estrés o ansiedad.

Ahora bien, la consulta con tu médico siempre es necesaria y desde luego desde aquí te recomiendo consultar a tu profesional de salud, para que valore y determine tu estado.

Terapias que pueden ayudarte a controlar y disminuir las crisis de ansiedad.
Reiki, Yoga, meditación, Flores del Bach.

Actividad física como natación, caminar, correr...

Llevar una dieta variada y equilibrada, evitará que la falta de vitaminas y minerales disminuyan la fortaleza de el organismo.

Realizar actividades con las cuales se disfruta y motivan, ayuda a disminuir los estados generales de estrés y ansiedad.



Con amor
Gretel Rocholl