Gestió de l'estrès

Basat en l'atenció plena

SESSIÓ 1

Et proposo que tanquis els ulls i centris la teva atenció en la teva respiració durant una estona.

MUSICA MINDFULNESS

https://www.youtube.com/watch?v=uOuIgTSyVIk

Docent El Castell Interior

Mar Serra

Psicòloga i actriu

marserra@elcastellinterior.cat

EL CASTELL INTERIOR



CAMELOT



AVALON

PRESENTACIÓ PARTICIPANTS

Breu presentació de cadascú i comparteix si t'ha resultat fàcil o difícil fer la dinàmica d'inici de la sessió.

· Comprendre l’estrès ·

Reflexionant...

“Com pot ser que només imaginar que hi ha un lleó a la cantonada comenci un procés tan complicat i sofisticat com els símptomes desencadenants del propi estrès”

- Eduard Punset



· Contingut ·

COMPRENDRE

ALLIBERAR

CONVIURE

· Comprendre el procés de l'estrès ·

Com funciona el circuit físic de l'estrès.

+ =

Quins comportaments afavoreixen la Gestió de l'estrès.



· *Alliberar* ·

Tècniques de mindfulness
o l'atenció plena

· Conviure amb l'estrès ·

Informació per comprendre l'estrès

+

Constància en la pràctica de l'atenció plena

+

LOGOS
Trobar un sentit

Unes preguntes per començar:

- Com definiries l'estrès?
- Creus que l'estrès pot ser positiu?
- Ets conscient dels teus nivells d'estrès? Símptomes físics o mentals?
- Quins creus que són els motius pels quals dues persones s'estressen a diferents nivells davant un mateix estímul estressant?
- Quins mètodes personals utilitzes per alliberar l'estrès?
- De quina manera podem aturar el procés de l'estrès?

· Què és l'estrès? ·

L'estrès és una resposta fisiològica del nostre organisme necessària per a la supervivència. Aquesta resposta s'activa davant d'una amenaça, desperta la **POR** i activa els mecanismes necessaris per lluitar.

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió

(Fer un bon àpat o reproduir-se)

DESGAST

\+ Energia per Reactivar

(els òrgans han quedat desatesos i s'ha produït un deteriorament que caldrà reparar).

LA RESPOSTA DE LLUITA

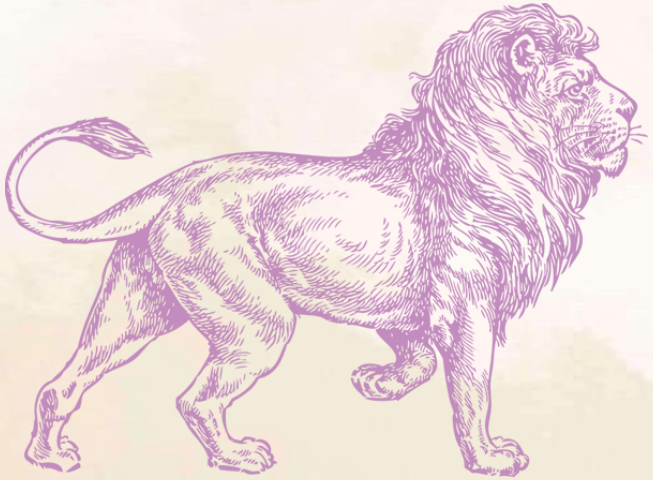
L'organisme és intel·ligent ja que en una situació de supervivència, sap automatitzar la funció més important.

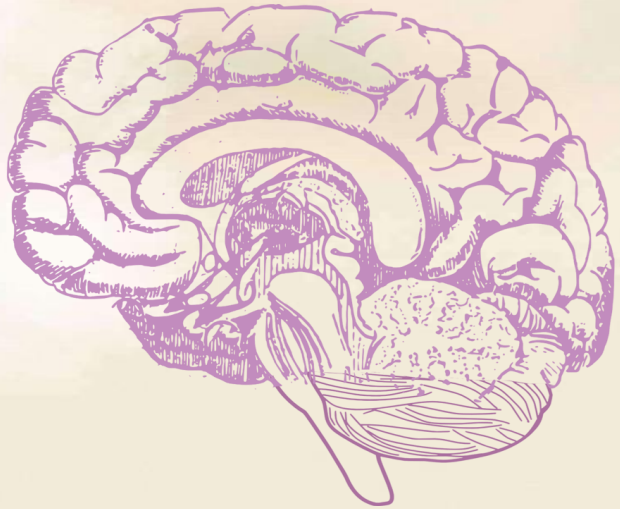
Eix HHA

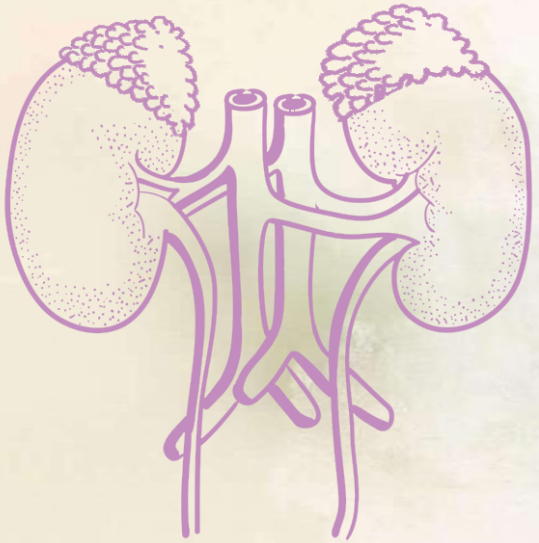
El circuit fisiològic de l'estrès

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*

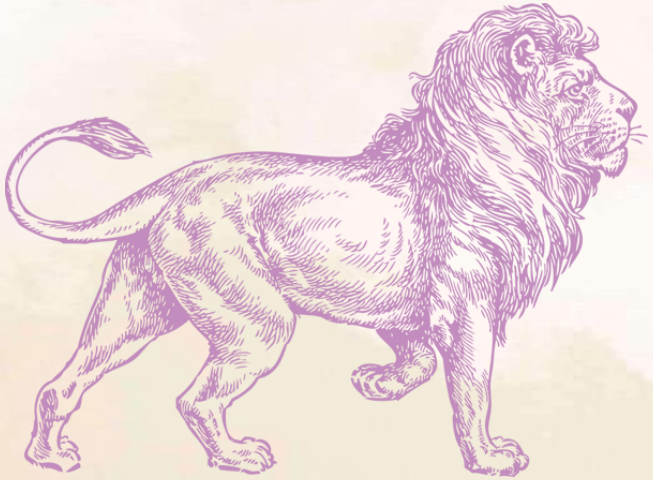






CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

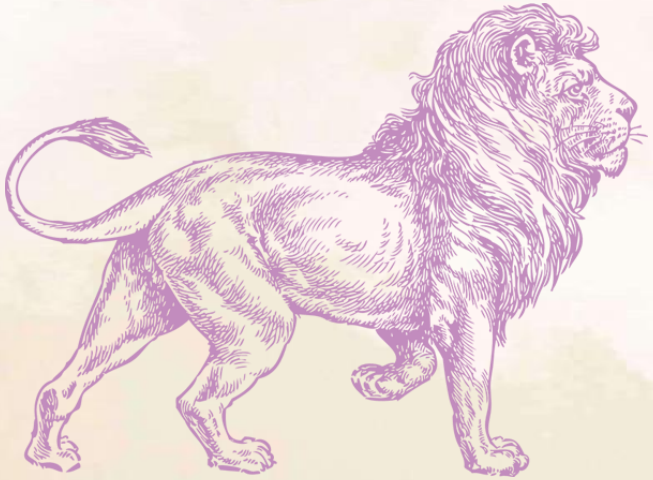
Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*

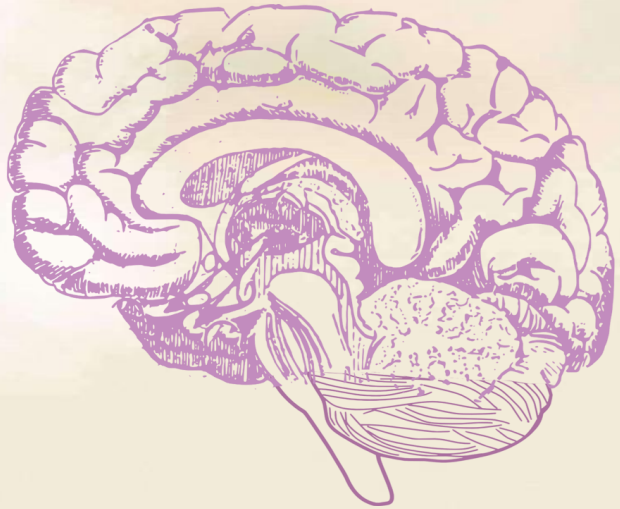


Percepció de perill

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*

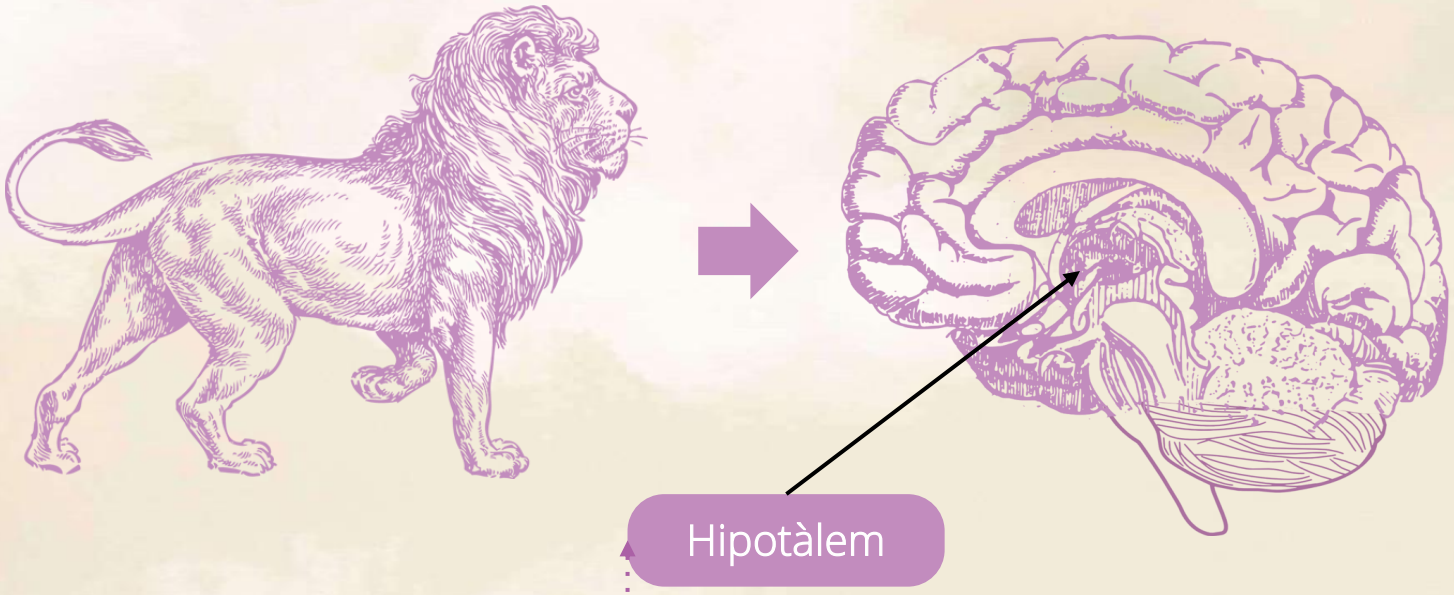




Percepció de perill

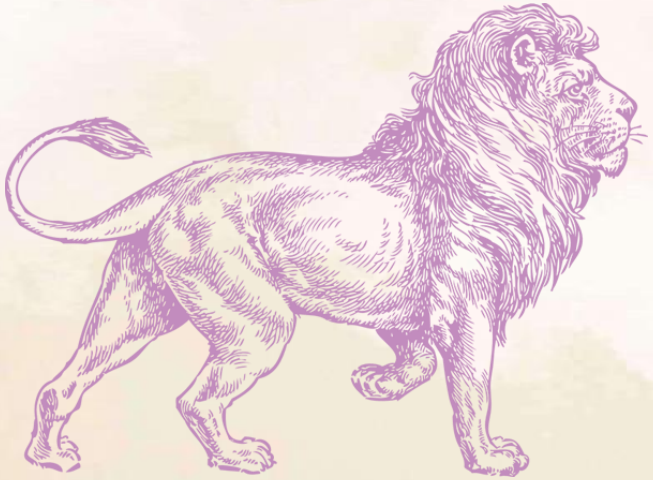
CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

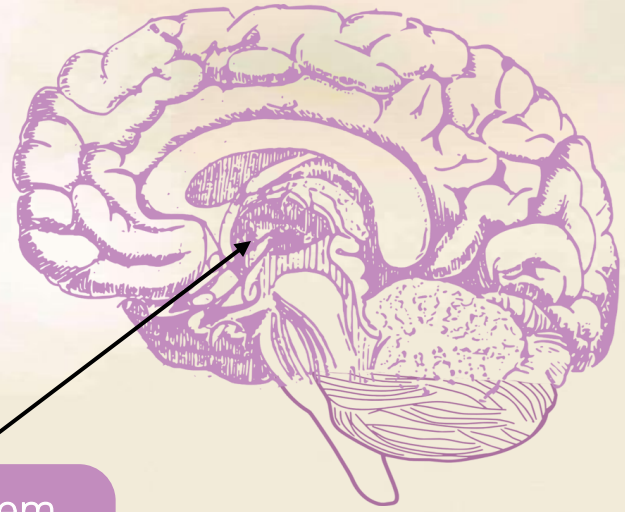
Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*



CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*





Hipotàlem

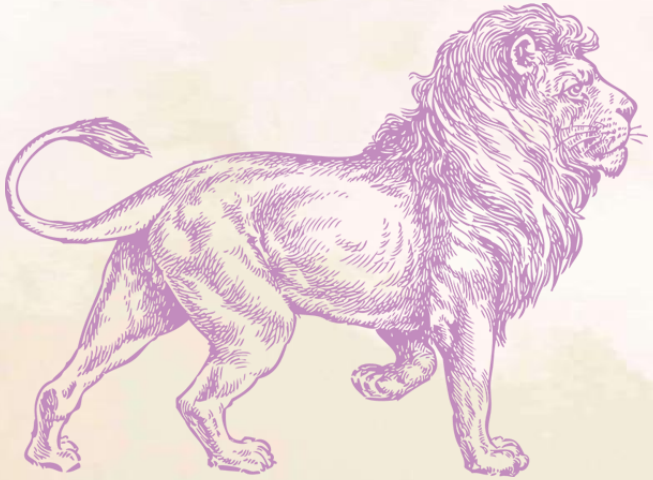
Percepció de perill

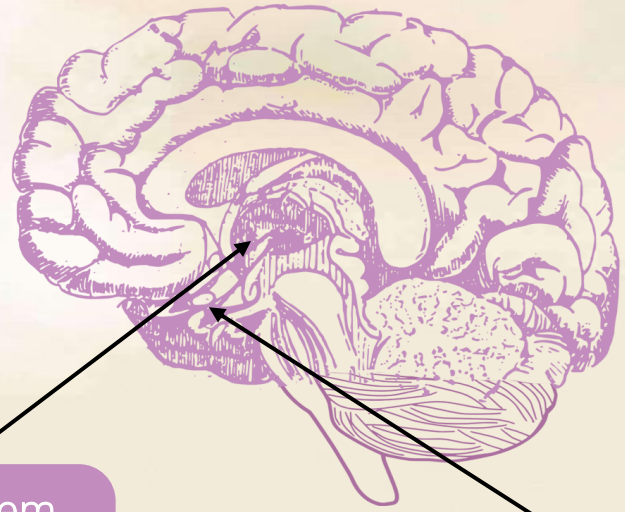
Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*





Hipotàlem

Percepció de perill

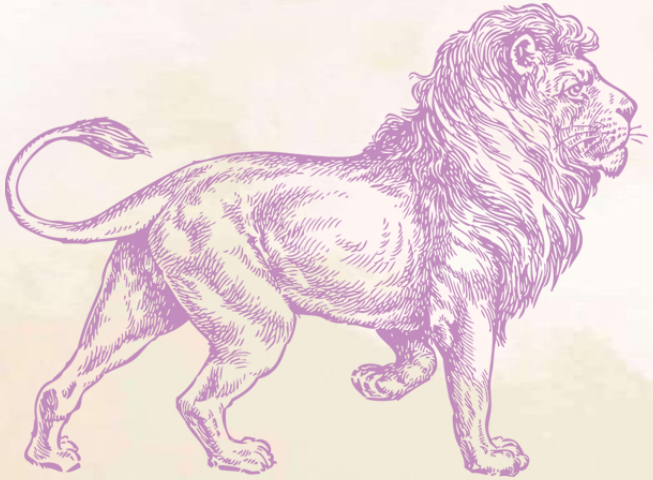
Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

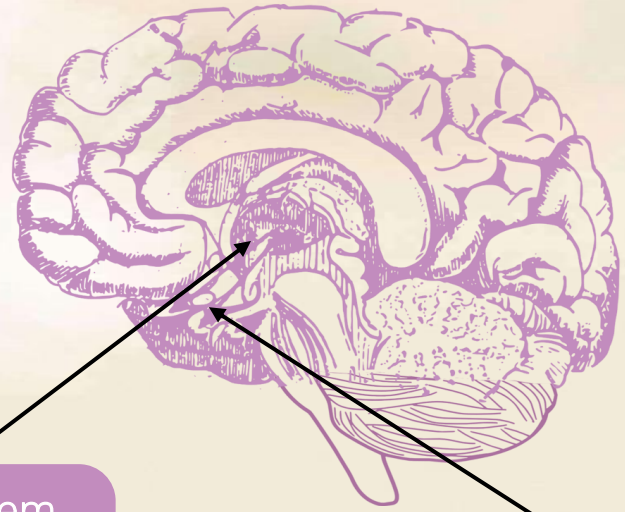
Glàndula Pituïtària / hipòfisis

Estimulant

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*





Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

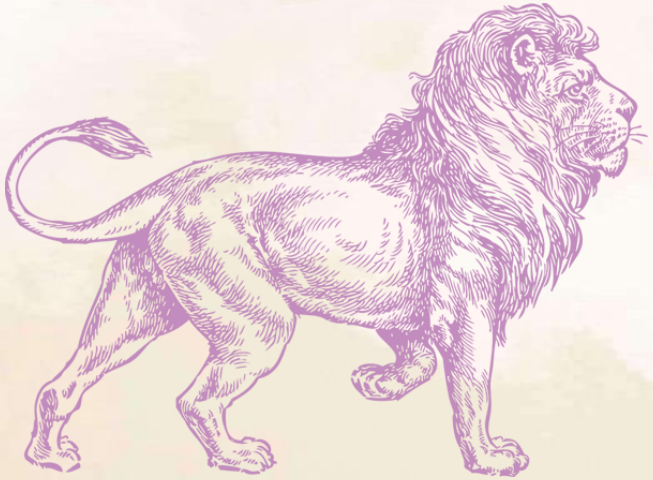
Glàndula Pituïtària / hipòfisis

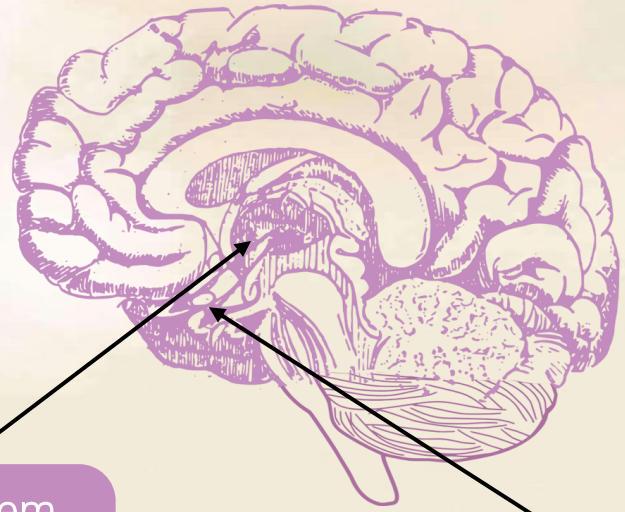
Allibera ACTH

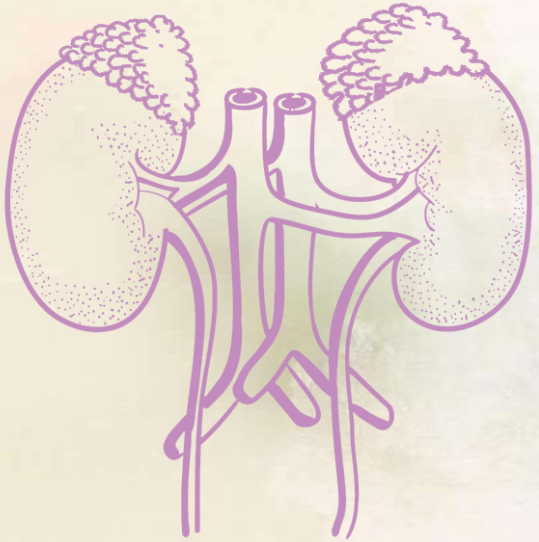
Estimulant

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*







Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

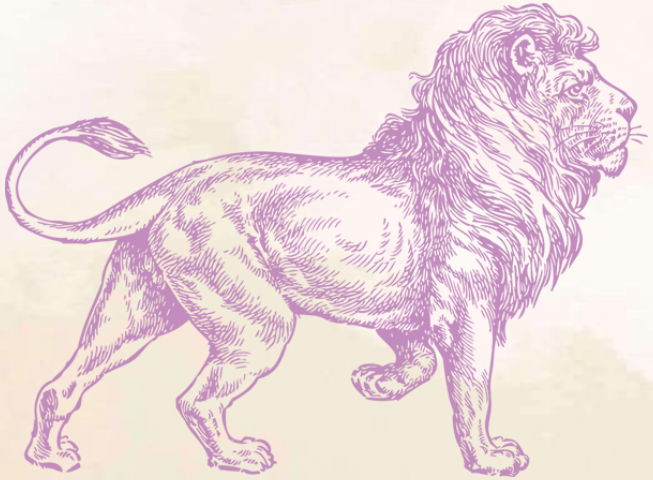
Glàndula Pituïtària / hipòfisis

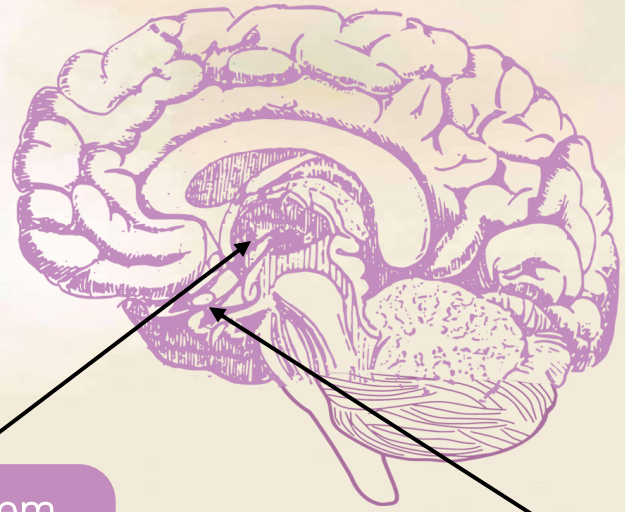
Allibera ACTH

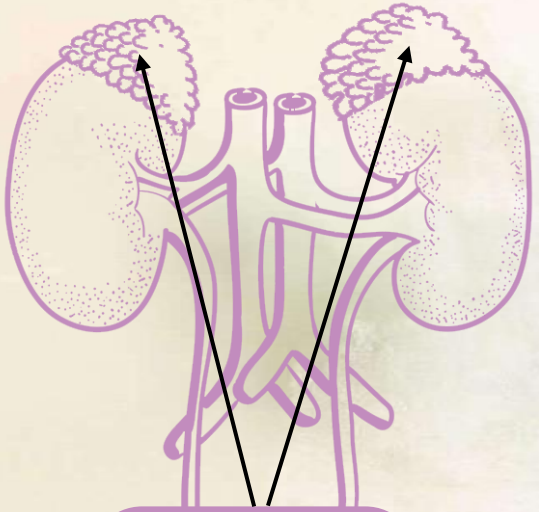
Estimulant

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*







Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

Glàndula Pituïtària / hipòfisis

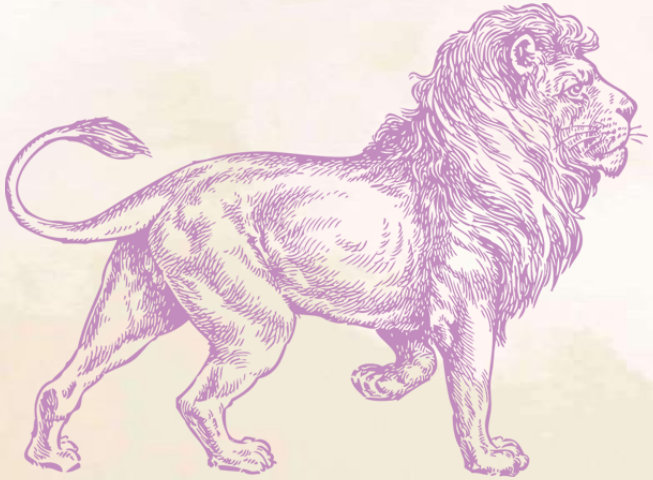
Allibera ACTH

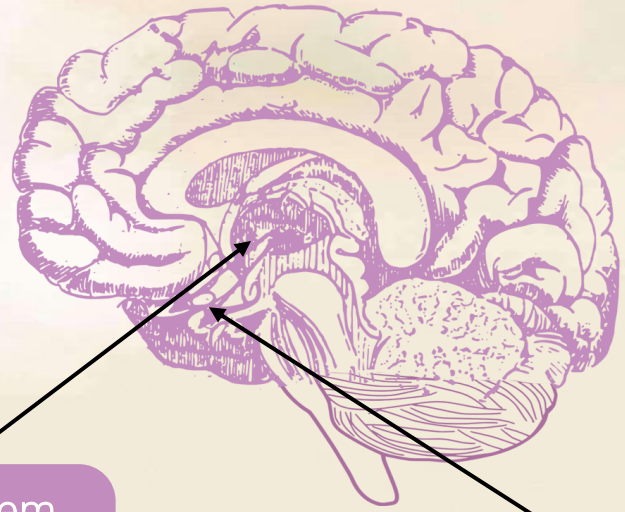
Estimulant

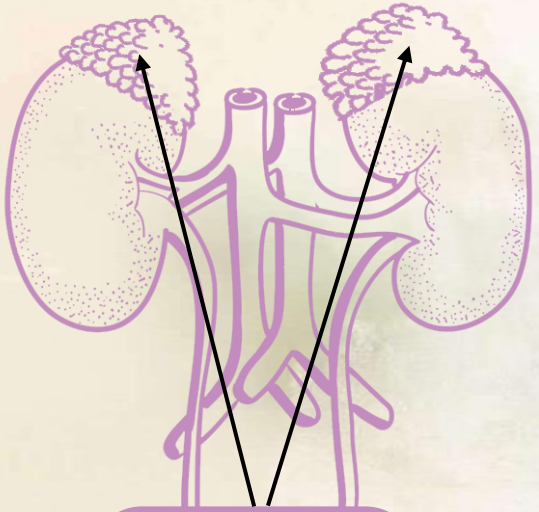
Glàndules adrenals

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*







Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

Glàndula Pituïtària / hipòfisis

Allibera ACTH

Estimulant

Glàndules adrenals

Adrenalina
Noradrenalina
Cortisol

Les hormones de l'estrès

Tot està relacionat

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Les hormones de l'estrès







Adrenalina i Noradrenalina augmenten la pressió sanguínia i el ritme cardíac, desvien rec sanguini de l'aparell gastrointestinal cap als músculs i acceleren el temps de reacció.

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Les hormones de l'estrès





El Cortisol allibera glucosa a la musculatura per tenir força i agilitat. Preveu inflamacions de ferides.

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Les hormones de l'estrès

Adrenalina
Noradrenalina
Cortisol

SEROTONINA
DOPAMINA

Quan l'Adrenalina i el Cortisol s'alliberen alteren altres hormones com la SEROTONINA i la DOPAMINA encarregades d'equilibrar els estats d'ànim..

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Les hormones de l'estrès



LA SEROTONINA i L' INSOMNI

La serotonina regula l'estat d'ànim, la percepció, la ira, l'agressió, la gana, la memòria, la sexualitat i l'atenció. A més, tots els dies la serotonina és convertida en un compost anomenat "melatonina", que s'encarrega de regular la temperatura corporal i els cicles de son. Quan els nivells de cortisol són alts, la serotonina no és suficient i aleshores perdem el somni profund, que és el somni reparador, imprescindible pel bon funcionament de l'organisme.

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Les hormones de l'estrès



DOPAMINA

La dopamina influeix en el comportament i la cognició, l'activitat motora, la motivació i la recompensa, la regulació de la producció de llet durant l'embaràs, el somni, l'humor, l'atenció i l'aprenentatge. La quantitat de dopamina està relacionada amb la quantitat d'endorfines.

Les hormones anti-estrès

La resposta està dins nostre

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Les hormones anti-estrès

Hi ha dues hormones que faciliten que el nostre organisme pugui regular els estats de dolor físic i mental, l'oxitocina i les endorfines. Com més segreguem aquestes hormones, millors resultats obtindrem en la nostra gestió de l'estrès. El resultat de certes conductes activen la segregació d'aquestes hormones.

OXITOCINA

ENDORFINES

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Les hormones anti-estrès



OXITOCINA: Se la coneix com la hormona de les relacions humanes i els vincles afectius. És alliberada en la lactància (la succió del nadó estimula el seu alliberament) i també se'n produeix durant l'orgasme.

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Les hormones anti-estrès



ENDORFINES: El nostre cervell produeix molècules similars a la morfina. Aquestes substàncies són conegudes com "endorfines" i són responsables de disminuir la percepció del dolor. És el nostre anestèsic natural i s'encarrega de que la tolerància al dolor augmenti. L'esport i totes les activitats que ens són agradables estimulen el seu alliberament.

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Les hormones anti-estrès

La relació entre la Dopamina i les Endorfines

La dopamina es concentra en àrees del cervell connectades amb la secreció d'endorfina. Quan la quantitat de dopamina disminueix també disminueix la quantitat d'endorfines. L'estrès causa una disminució de la dopamina i la persona perd endorfines, el seu "anestèsic" natural.

Els Aixeca-Ànimes

Quan la persona comença a sentir els símptomes físics i mentals de l'estrès (manca de son, fatiga, dolors, desgana, irritabilitat, ansietat...) és probable que la persona recorri en un primer moment al que anomenem els Aixeca-Ànimes: aquelles substàncies externes que al introduir-les a l'organisme funcionen com a substituts de les hormones anti-estrès.





Distrès

PROBLEMA

Anticipo un resultat negatiu perquè desconfio dels meus recursos.

Eutrès

REPTE

M’enfoco en el millor de mi i en desenvolupar els recursos que no tinc per aconseguir un resultat.

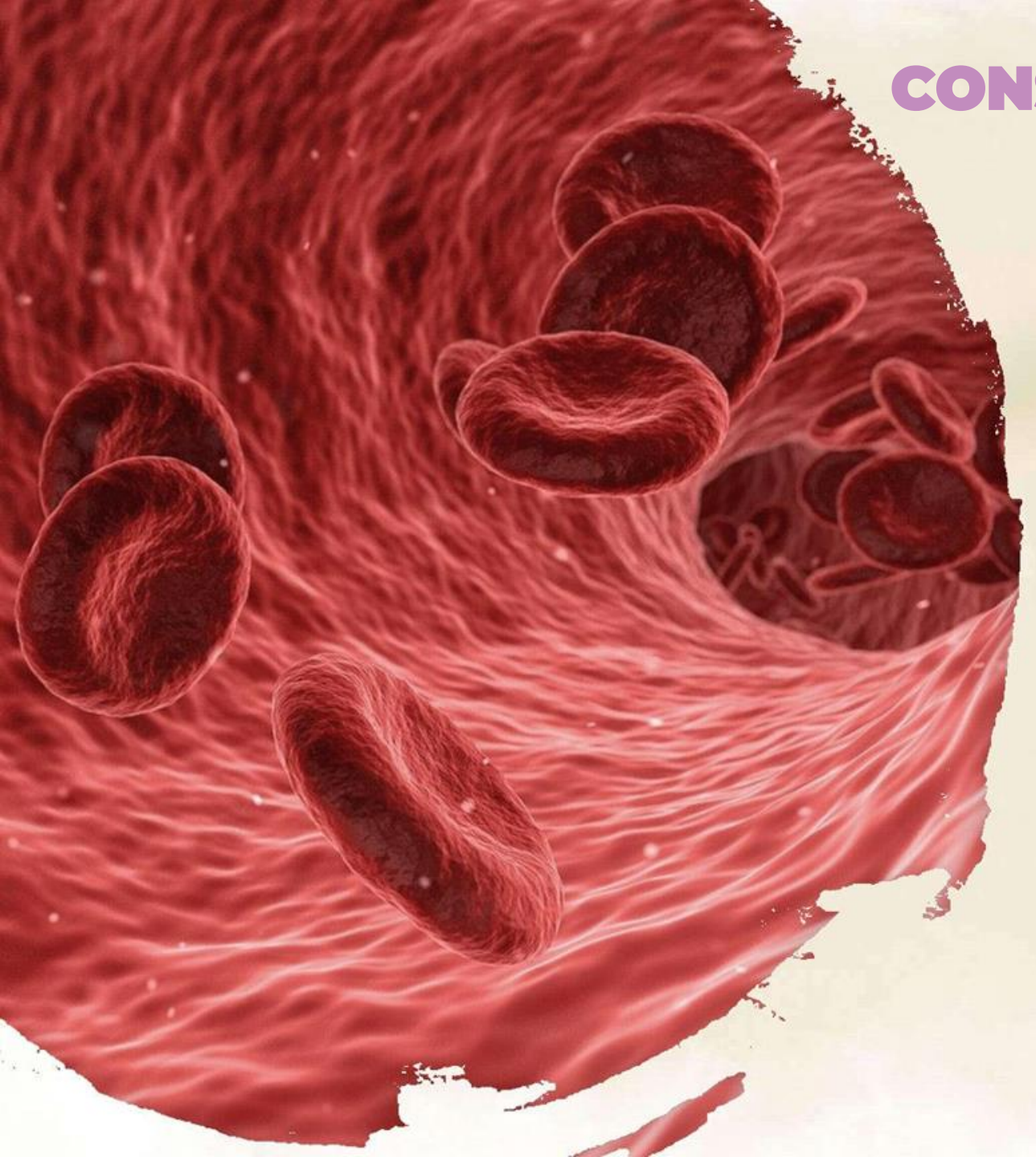




CONSEQÜÈNCIES A CURT TERMINI

SÍMPTOMES FÍSICS I COGNITIUS

- DEPRESSIÓ
- ANSIETAT
- DESORDRES INTESTINALS
- INSOMNI
- PROBLEMES SEXUALS
- MANCA DE CONCENTRACIÓ
- PÈRDUA DE MEMÒRIA
- DOLORS ARTICULATORIS
- DOLORS D'ESQUENA



CONSEQÜÈNCIES A LLARG TERMINI

MALATIES RELACIONADES

- MALALTIA CARDÍACA
- MALALTIES IMMUNO-DEPRESSORES
- TENSIÓ ALTA
- MALALTIES DE LA PELL
- DOLOR CRÒNIC
- DIABETIS
- INFERTILITAT

Diferències personals en la resposta d'estrès davant d'una mateixa situació

Depenen de...

LA INTERPRETACIÓ DE L'ESTÍMUL: la persona interpreta l'estímul com un factor absolut quan en realitat és un factor relatiu.

LES CARACTERÍSTIQUES DE L'ESTÍMUL: els factors relatius posseeixen quatre característiques que prenen importància segons la presència simultània i la seva intensitat.

LES VARIABLES PERSONALS: Cada persona té el seu propi grup de recolzament, ha adquirit uns hàbits saludables i una personalitat determinada.

· INTERPRETACIÓ DE L'ESTÍMUL ·
Factors absoluts i factors relatius

FACTORS ABSOLUTS: amenaces reals per a la supervivència de manera immediata.

FACTORS RELATIUS: amenaces psicològiques que la persona interpreta com una amenaça real però que objectivament no posen en perill a la persona en el moment present.

· CARACTERÍSTIQUES DE L'ESTÍMUL ·
Factors relatius

- Quan la situació és nova
- Quan no l'esperàvem i apareix de forma imprevista
- Quan no podem controlar la situació
- Quan representa una amenaça per a la nostra manera de ser (som qüestionats)

Quins són els teus factors relatius?

Posa un ordre segons el nivell d'estrès que et causen aquests factors:

1. Volum de treball
2. Salut
3. La relació amb els meus companys
4. Recursos econòmics
5. Les meves capacitats (mancances)
6. Inquietuds professionals insatisfetes (realització professional)
7. Conciliació familiar
8. Actitud de l'empresa o dels meus caps

· VARIABLES PERSONALS·

El recolzament social amb el que la persona pot comptar en el moment que es produeix la situació estressant.

Els hàbits saludables que acompanyen a la persona referents a la seva alimentació i descans.

El seu patró de conducta o personalitat que presenta de forma continuada en la seva vida, que té a veure amb la forma en que interpreta la realitat segons el seu temperament i el seu sistema de creences.

Activitat individual

www.elcastellinterior.cat/campus-virtual/

Activitat individual

VIDEO REDES EDUARD PUNSET

https://www.elcastellinterior.cat/recursos/redes/

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



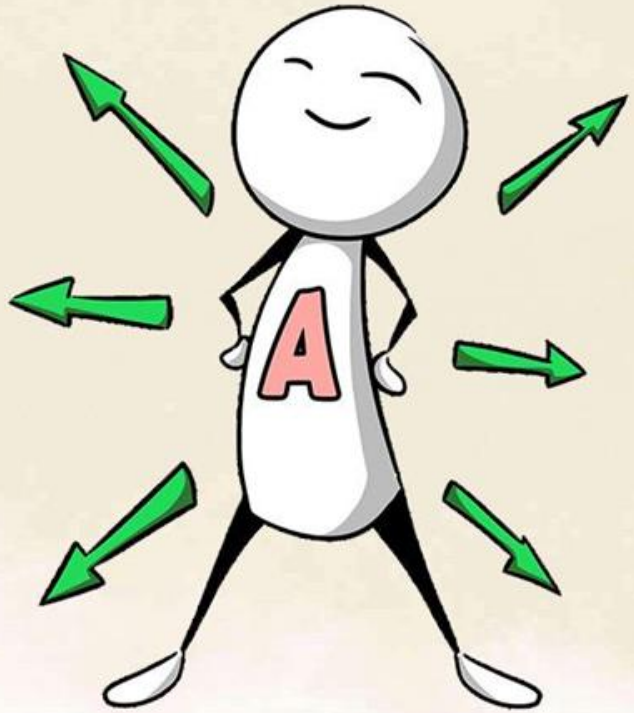
BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

· EL PATRÓ TIPUS A ·

Persones que lluiten de manera crònica per aconseguir un gran número de reptes en el menor temps possible. Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac. Són propenses a desenvolupar malalties cardiovasculars-coronàries.



Trets:

HIPERACTIU

IRRITABLE

AGRESSIU

IMPULSSIU

IMPACIENT

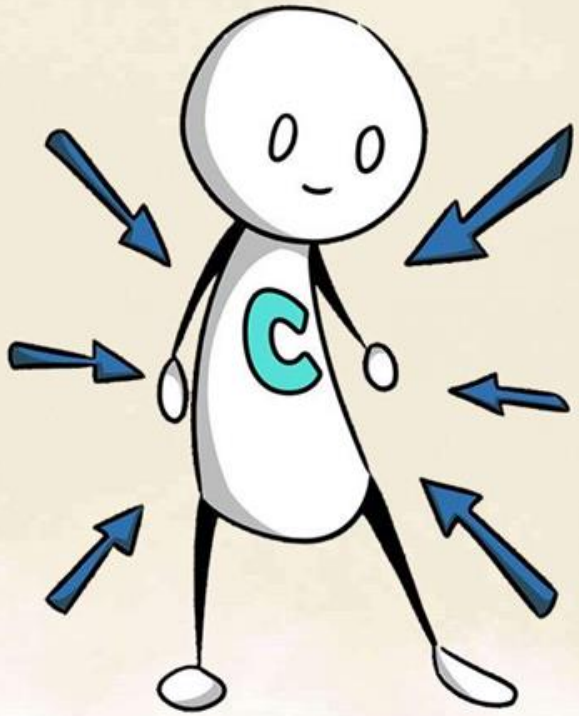
COMPETITIU

CONTROLADOR

EGOCÈNTRIC

· EL PATRÓ TIPUS C ·

Persones que són excessivament servicials amb els altres, planificadores i amb incapacitat de reivindicar o defensar els seus drets. Acostumen a ser pacients i submises, evitant sempre els conflictes. Degut a la incapacitat per defensar els seus drets acostumen a estar a la defensiva internament, sense expressar les seves emocions. El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització. Són vulnerables a malalties immunodepressores i de depressió anímica.



Trets:

NECESSITA APROVACIÓ

SUBMÍS

CONFORMISTA

ANSIÓS

RESSIGNAT

SALVADOR

INDECÍS

ORDENAT

MORALISTA

· EL PATRÓ TIPUS **B** ·

És el patró de més tolerància a l'estrès i es caracteritza per actuar de manera moderada. Acostumen a pensar que tot té solució i no es desgasten sentint-se víctimes de la situació sinó agents actius i creatius per canviar el que està a les seves mans i adaptar-se al que no depèn d'ells.



Trets:

CONFIAT

RELAXAT

OPTIMISTA

ESPONTANI

ALEGRE

PRÀCTIC

CREATIU

CURIÓS

ASSERTIU