AUTOCURA PROFESSIONAL pel benestar i les relacions.

Mar Serra, Directora i Docent d'**El Castell Interior**
Hèctor Campoy, Director i Docent d'**El Castell Interior**

SESSIÓ 2
Barcelona, 8 de maig de 2024

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

El Castell Interior



Mar Serra



Hector Campoy

El Castell Interior





CAMELOT

AVALON

PARTICIPANTS: PRESENTACIONS CREUADES

Exemple d'una persona que té cura d'un mateix en l'entorn penitenciari.

Què fa?

Exemple d'una persona que no té cura d'un mateix en l'entorn penitenciari.

Què fa?

CONTINGUT DE LA SESSIÓ 2 i 4

1. **EINES PER ACONSEGUIR MANTENIR UN NIVELL D'ENERGIA VITAL ALT:**
    - **Gestió de l'estrès**
    - **Pràctica de Mindfulness**
    - **Principi de responsabilitat**

· *Comprendre el procés de l'estrès* ·

Com funciona el circuit físic de l'estrès.

+

=

Quins comportaments afavoreixen la Gestió de l'estrès.

Unes preguntes per començar:

- **Com definiries l'estrès?**
- **Creus que l'estrès pot ser positiu?**
- **Com t'afecta a tu personalment?**
- **Per què dues persones s'estressen diferent davant d'una situació excepcional?**
- **Quins mètodes utilitzes per alliberar 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.

Actualment substituïm amenaces reals (factors absoluts) per perills o preocupacions (factors relatius) i el període de descans perquè el cos es recuperi cada vegada és menor si el comparem amb la resta d'animals o amb els nostres ancestres.

El perill més recurrent actualment és la creença de que no tindrem els recursos per fer front a l'amenaça, com per exemple, la manca de temps, que no ho sabré fer o que els altres ho impediran.

Estrès positiu: ***eutrès***

Quan la persona està motivada i accepta els reptes amb il·lusió

TREBALL

ESTRÈS

REPTE

DESENVOLUPAMENT PSÍQUIC

Estrès negatiu: ***distrès***

Quan el repte s'entén com una amenaça i s'anticipa la por al fracàs o frustració

TREBALL

ESTRÈS

AMENACES PSÍQUIQUES

LES CARACTERÍSTIQUES DE LA SITUACIÓ EXCEPCIONAL

- Quan la situació és **nova**
- Quan apareix de forma **imprevisible**
- Quan no la podem **controlar**
- Quan es **qüestiona** la nostra vàlua

· 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.

Què és la POR?

POR

POR

Mecanisme de reacció

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Com funciona la
REACTIVITAT*?*

PERILL

LA RESPOSTA DE LLUITA

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

↓

POR

↓

Hormones de l'estrès

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA

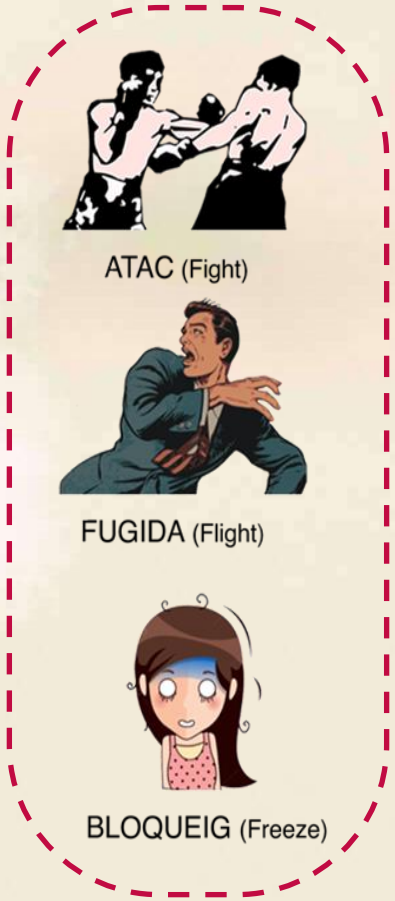
LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



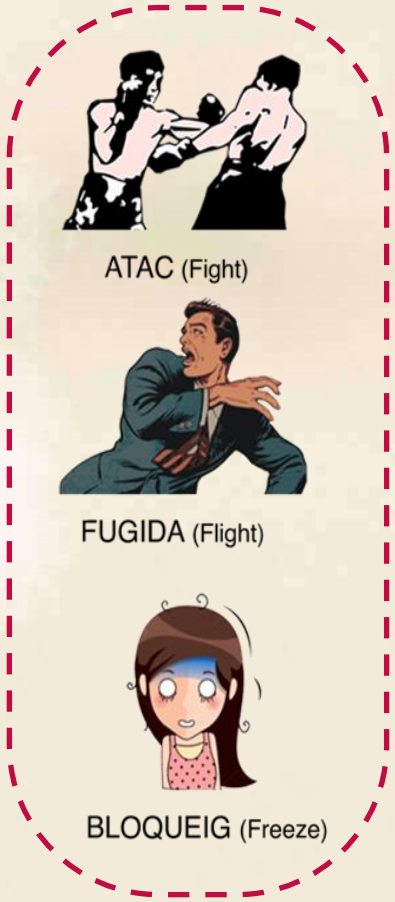
LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



Desviació reg sanguini a Extremitats

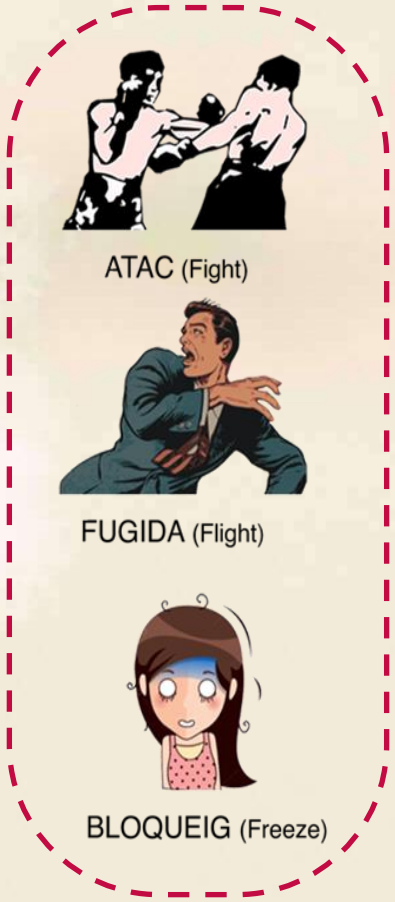
LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió

(Menjar o reproduir-se)

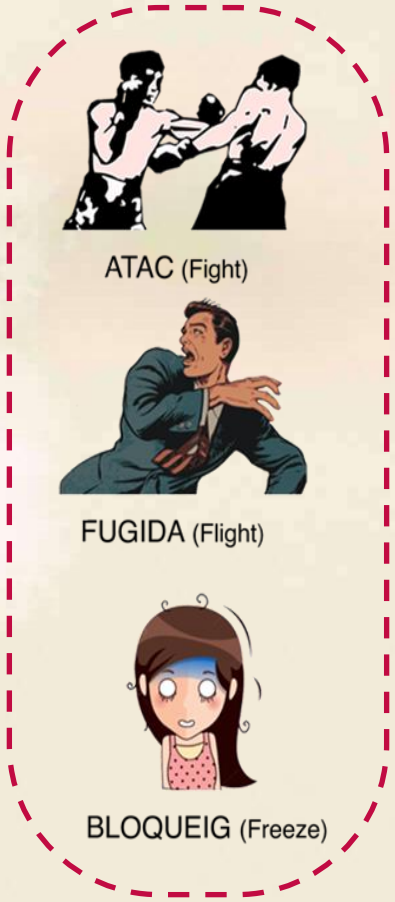
LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió
(Menjar o reproduir-se)

DESGAST
Davallada de l'energia vital

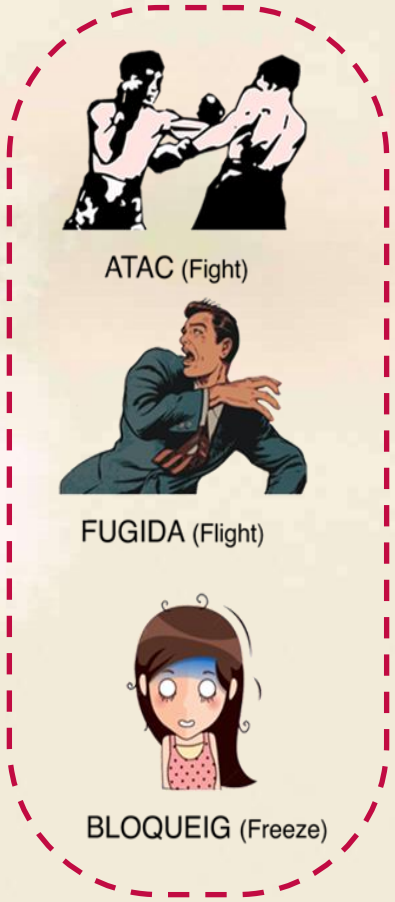
LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió
(Menjar o reproduir-se)

DESGAST
Davallada de l'energia vital

+ 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.

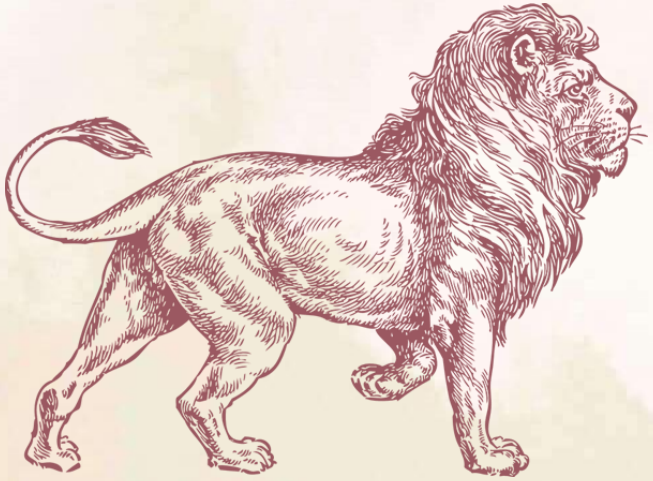
DESGAST

Eix HHA

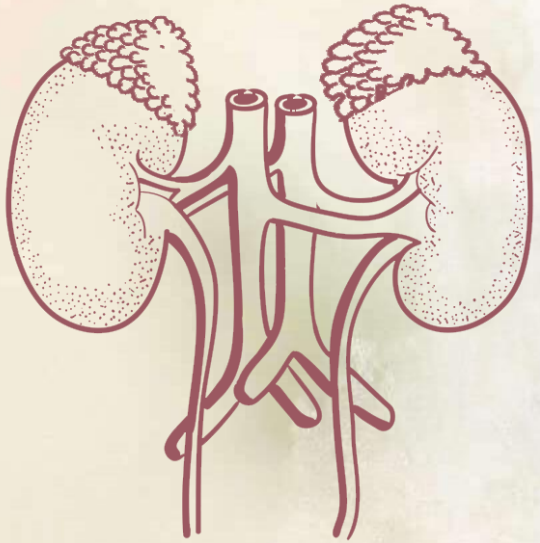
El circuit fisiològic de la por

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*

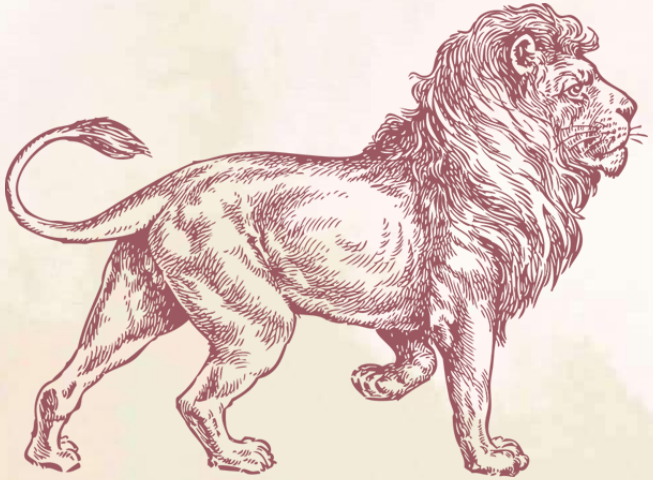






CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

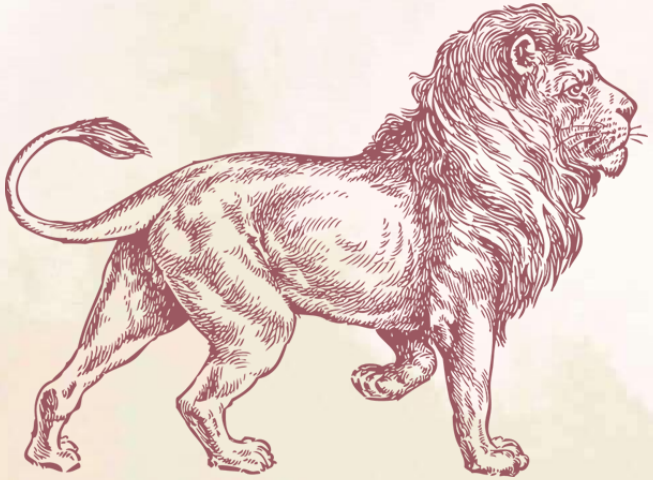
Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*



Percepció de perill

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*

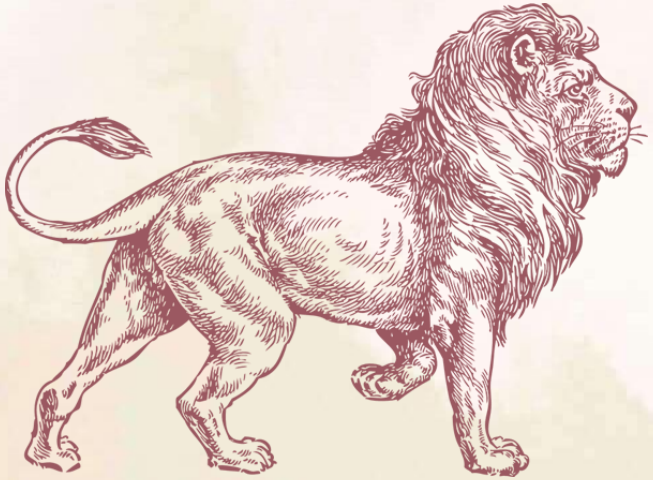




Percepció de perill

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*



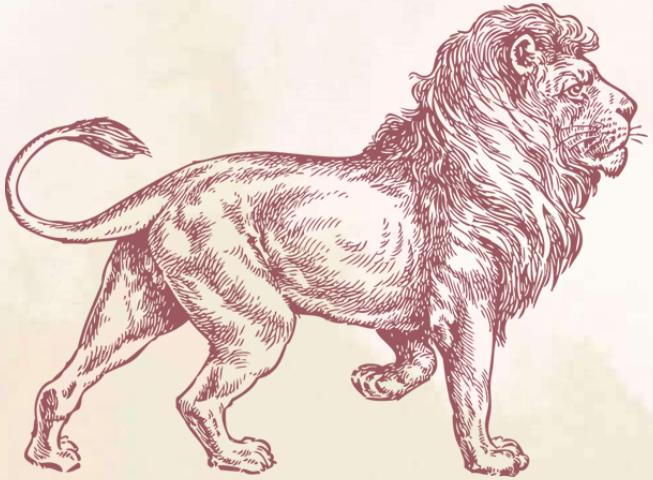


Hipotàlem

Percepció de perill

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*





Percepció de perill

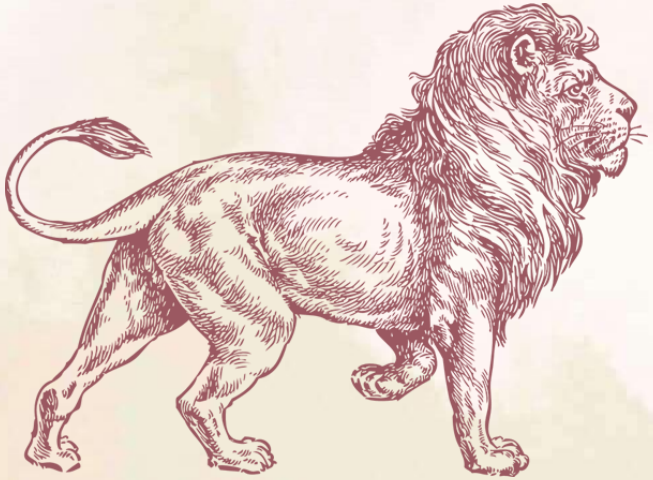
Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*





Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

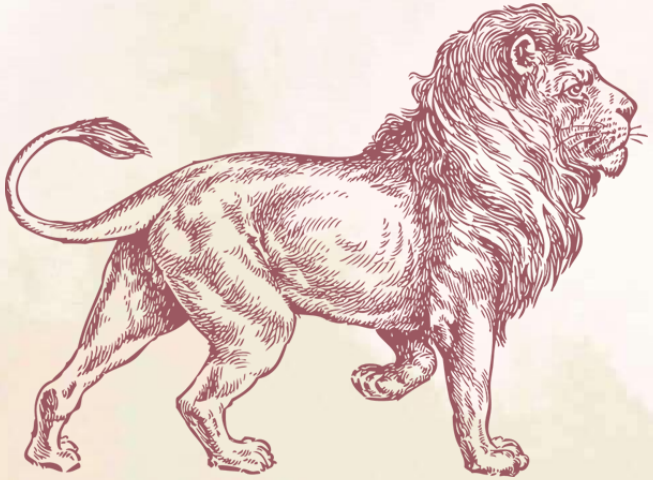
Glàndula Pituïtària / hipòfisis

Allibera ACTH

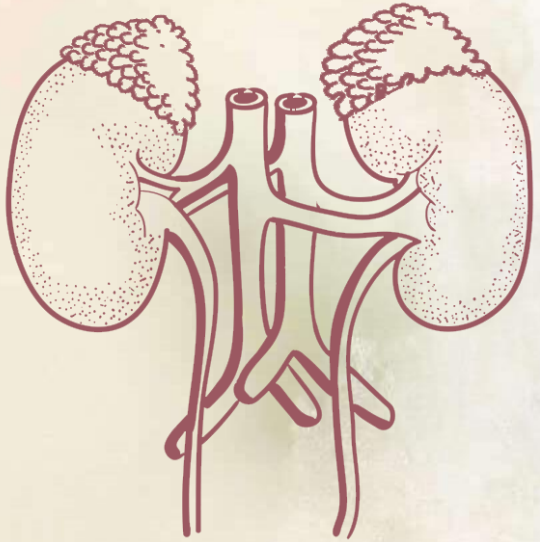
Estimulant

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*







Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

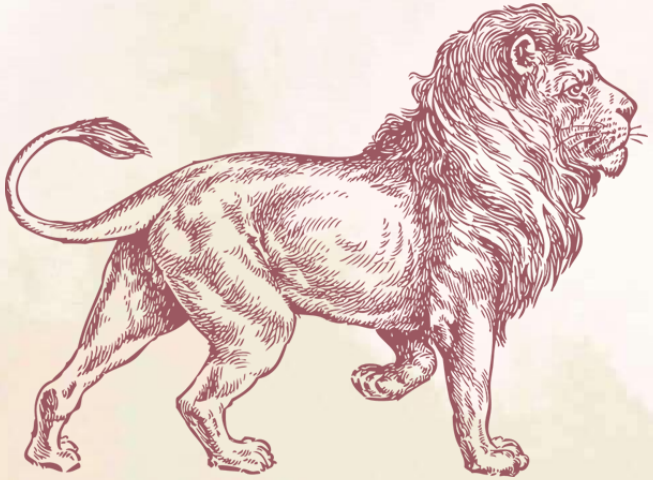
Glàndula Pituïtària / hipòfisis

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

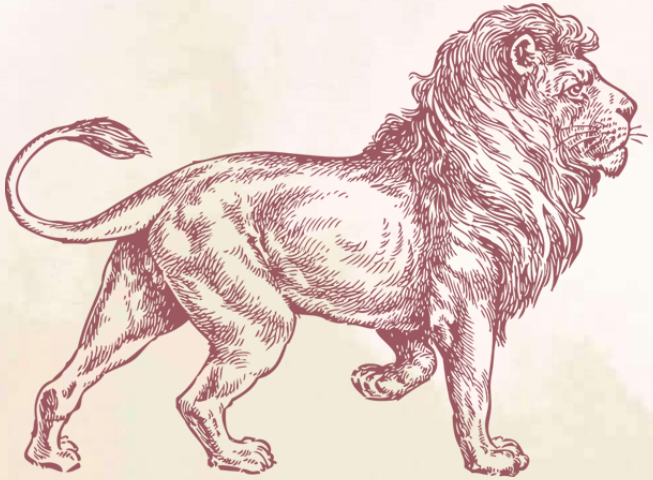
Allibera ACTH

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

· HORMONES POR / FELICITAT ·

HORMONES DE LA POR

Adrenalina
Noradrenalina
Cortisol

HORMONES DE LA FELICITAT

SEROTONINA
DOPAMINA

Quan l'Adrenalina i el Cortisol s'alliberen *alteren* ***la SEROTONINA i la DOPAMINA.***



LA SEROTONINA

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.



DOPAMINA

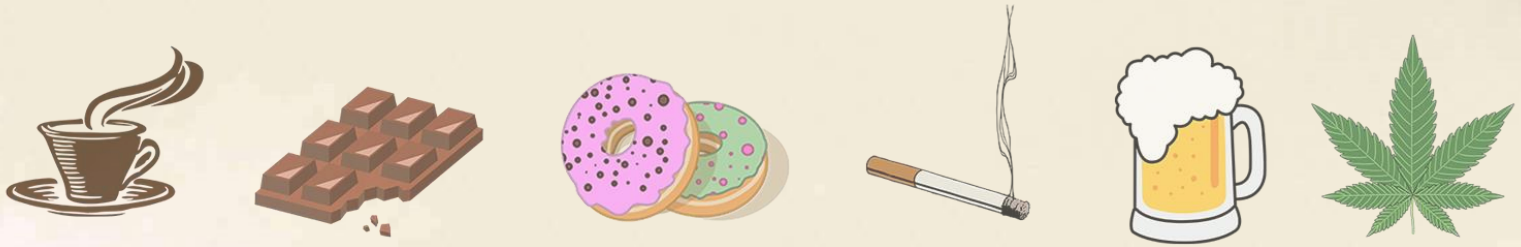
El cortisol causa una disminució de la dopamina i la persona perd endorfines, el seu "anestèsic" natural.



ENDORFINES: El nostre cervell produeix molècules similars a la morfina: les "endorfines" i són responsables de disminuir la percepció del dolor. És el nostre anestèsic natural i s'encarrega d'ajudar-nos a percebre les situacions de manera menys doloroses. L'esport i totes les activitats que ens són agradables estimulen el seu alliberament.

Els Aixeca-Ànimes

Quan la persona comença a sentir l'alteració de les hormones de la felicitat per la davallada d'energia vital apareixen els primers símptomes: manca de son, fatiga, dolors, desgana, irritabilitat, ansietat, aleshores 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 de la felicitat.



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 una situació excepcional

Depenen de...

LES CARACTERÍSTIQUES DE LA SITUACIÓ EXCEPCIONAL

LES VARIABLES PERSONALS

· 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.

ENERGIA VITAL

Quan tenim respostes de distrès, el desgast ens produeix una davallada de l'energia vital.

Alhora quant més energia vital tinguem més activa està la Ment Superior per no respondre des del distrès.

L'ENERGIA VITAL augmenta gràcies al manteniment d'hàbits saludables.

· HÀBITS SALUDABLES·



Descans saludable

La falta de descans provoca desequilibris hormonals que poden conduir a estats d'estrès elevats i a caure més fàcilment en el consum d'aliments de manera compulsiva i emocional.

Descans saludable



Hàbits per un descans saludable:

1. **Dormir una mitjana de set a vuit hores**
2. **Anar a dormir amb estímuls tranquils**
3. **Practicar la respiració conscient**
4. **Sostenir frases o paraules de pau “Faig el millor que sé i que puc en tot moment”**

· Alimentació Conscient·

6 Snacks saludables i ràpids



Alvocat amanit amb llimona i baies goji



Iogurt amb fruita i civada



Fruita



Sucs de fruita i verdura



Barreta de cereals

FRUITS SECS
FRUITA
VERDURA CRUA
LLAVORS (LLI I SÈSAM)



Torrades amb hummus

· Alimentació Conscient·



Prepara i cuina els aliments amb molta cura i amor

Pensa que estàs nodrint el teu temple més valuós: el teu cos. Fes del moment de cuinar com si fos un ritual d’amor propi i cap als quins estimes.

· Alimentació Conscient·



Menja sempre a la taula

Disposa a la taula tot el que necessitis per evitar haver-te d'aixecar i anar a la cuina cada cop que necessitis quelcom.

· Alimentació Conscient·



Observa bé el plat

Abans de començar a menjar, observa el plat, posa atenció en quina olor fa, els colors que tenen els aliments. Amb aquest exercici es guanya consciència amb el menjar que estàs a punt d'ingerir i et dones temps per menjar-ho més lentament.

· Alimentació Conscient·



Mastega entre unes 20 i 40 vegades

Pot semblar exagerat però beneficia a la digestió i dona temps al cervell a assaborir els aliments i a menjar amb més calma.

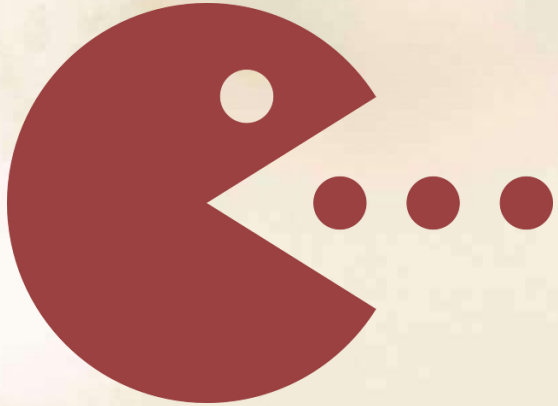
· Alimentació Conscient·



Deixa els coberts a la taula

Deixa els coberts a la taula cada cop que facis una nova mossegada.

· Alimentació Conscient·



Mossegades petites

Fes mossegades petites i assaboreix-les detallant les textures, la temperatura, el gust.

· Alimentació Conscient·



Mínim 20 minuts

Pren-te el teu temps per menjar, aprèn a viure el moment sense pressa. A poder ser, hauríem de poder dedicar 20 minuts com a mínim a gaudir d'un àpat.

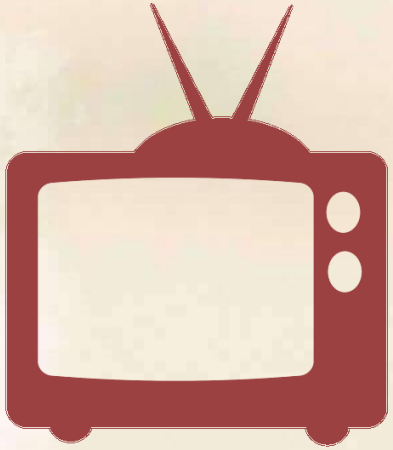
· Alimentació Conscient·



Menja de 3 a 5 vegades al dia

Menja de 3 a 5 vegades al dia, intercalant petits snacks saludables que mantinguin la teva energia. No et saltis àpats, no és productiu i és una manera de castigar l'organisme.

· Alimentació Conscient·



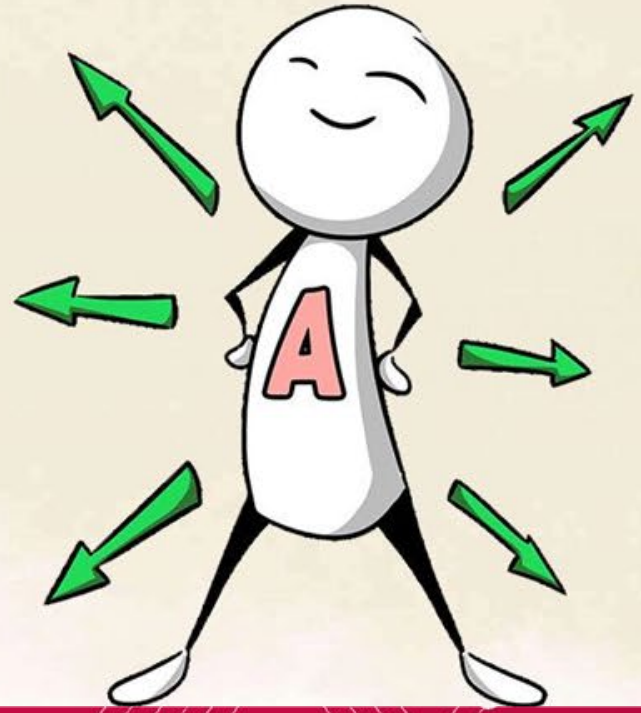
Evita distraccions reactives

Mira de no tenir converses sobre fets problemàtics o exposar-te a notícies dramàtiques. Centra’t en el plat, l’entorn i els comensals.

Patrons de conducta
en la gestió de l'estrès

· 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

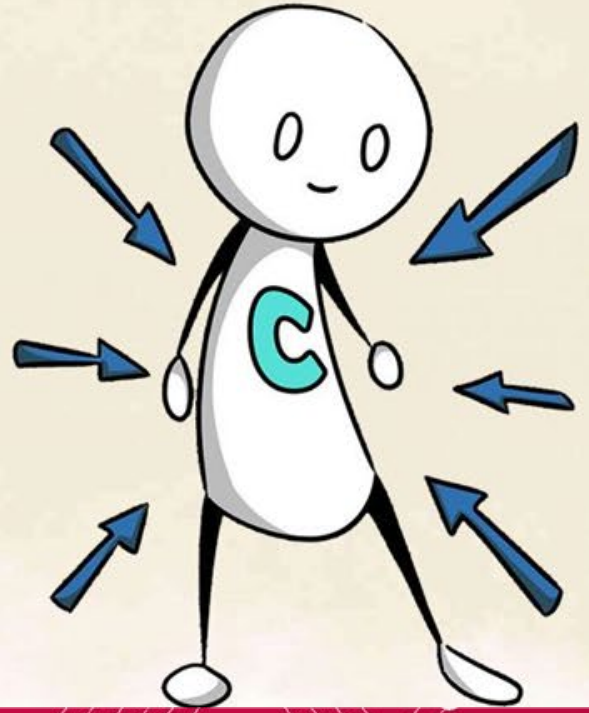
COMPETITIU

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

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

· 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

· Test autoavaluació Patrons A i C ·

https://www.elcastellinterior.cat/recursos/tests/patrons-a-c/



· Alliberar l'estrès·

Tècniques de mindfulness

o l'atenció plena: ajuden a reduir les hormones de l'estrès augmentant les hormones anti-estrès.

- **A través de la respiració conscient activem les endorfines.**
- **Mantenir el focus en la respiració ens ajuda a entrenar el pensament voluntari.**
- **Entrenar el pensament voluntari ens ajuda a ser capaços de dirigir els nostres pensaments i escollir aquells que afavoreixen la regulació de serotonina i dopamina.**

ANÀLISI DE LES SITUACIONS QUE GENEREN “BURNOUT” EN L’ÀMBIT PENAL.

*** Burnout: situacions que generen estrès i que es perllonguen durant el temps, sense trobar-hi solucions.**

1.

2.

3.

Quines situacions desperten la teva resposta d'estrès?

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**
7. **Conciliació familiar**
8. **Actitud de l'empresa o dels meus caps**

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat

Moltes gràcies!

Segueix-nos a: @cejfe Cejfe

Generalitat de Catalunya
Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada