

The background of the slide features a light beige, textured surface with faint, wavy lines. On the left side, a dark, thin branch extends upwards, with a single, elongated, dried leaf attached to it. On the right side, another similar branch extends downwards, also with a single dried leaf. The overall aesthetic is natural and minimalist.

Trabajo de contención COVID19

Dr. Pablo Wizenberg

Cel. 1140230675

pw@sinansiedad.com

WIZI

Cuarentena

- Vulnerabilidad
- Inseguridad
- Miedo
- Agobio mental



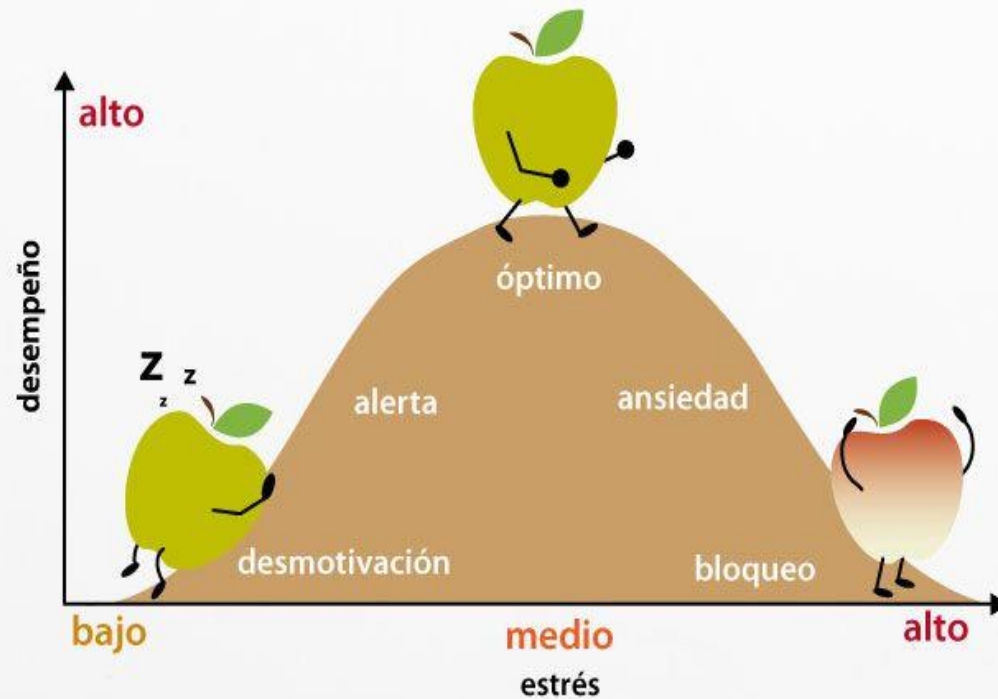
Conceptos

- La ansiedad es un medio adaptativo, porque ayuda a la gente a prepararse para una crisis y mejorar sus cometidos.
- Más allá del pico de la curva, la ansiedad es maladaptativa y provoca sufrimiento y disfunción.
- Si el sistema de respuesta a la ansiedad funciona incorrectamente o es desbordado por los acontecimientos; en este caso puede presentarse un trastorno por ansiedad.



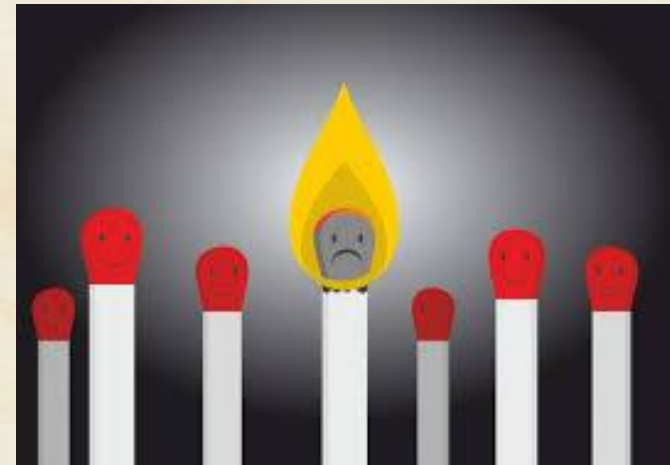
Evolución del stress

Curva de estrés y desempeño



Falla de adaptación

- El stress extremo y el Burnout es un estado de agotamiento emocional, mental y físico causado por un estrés excesivo y prolongado en el área laboral. Se produce cuando uno se siente abrumado, emocionalmente agotado, e incapaz de satisfacer las demandas constantes del trabajo. A medida que el estrés continúa, la persona comienza a perder todo interés y la motivación por su trabajo.



Reacciones instintivas básicas

- Ataque
- Huida
- Parálisis
- Rendirse



Consecuencias

- El efecto negativo se traslada a todos los ámbitos de la vida, incluyendo tu casa, el trabajo y la vida social. También puede causar cambios a largo plazo en tu cuerpo que te hacen vulnerable a enfermedades como la gripe o el resfriado porque tu nivel de defensas disminuye.
- Debido a sus muchas consecuencias, es importante hacerle frente !!!



Diferencias

Estrés

Burnout

Presencia de excesivas obligaciones

Sensación de estar fuera de lugar

Las emociones están a flor de piel

Las emociones están aplanadas

Genera urgencia e hiperactividad

Genera impotencia y desesperanza

Produce pérdida de energía

Produce pérdida de motivación, ideales y esperanza

Conduce a los trastornos de ansiedad

Conduce la depresión

El daño primario es físico

El daño primario es emocional

Puede llevar a enfermedades físicas e incluso a la muerte prematura (ataque corazón)

Puede hacer parecer que la vida no vale la pena vivirla

Sintomas

El agotamiento es un proceso gradual que se produce durante un período prolongado de tiempo.

Los signos y síntomas son sutiles al principio, pero empeoran a medida que pasa el tiempo.



Niveles

- Leve: quejas vagas, cansancio, dificultad en el sueño, irritabilidad.
- Moderado: cinismo, aislamiento, suspicacia, negativismo. agresividad.
- Grave: enlentecimiento, automedicación con psicofármacos, ausentismo, aversión, abuso de alcohol o drogas.
- Extremo: aislamiento muy marcado, colapso, cuadros psiquiátricos, suicidios.

La estrategia del bienestar

- Autonciencia
- Aquí y ahora
- Vínculos
- Ideas positivas/negativas
- Información
- Tolerancia
- Flexibilidad



Estrategia emocional



Consejos básicos y elementales

- Mental

- Menos pasado/menos proyecciones
- Soluciones a problemas cotidianos
- Pequeñas motivaciones
- Información necesaria



- Emocional

- Abundancia
- Uso de palabras
- Cuidados
- Aceptación de sentimientos/compartirlos



Más consejos básicos

- Físico

- Alimentación
- Respiración
- Ejercicios



- Espiritual

- Gratitude
- Generosity



- Social

- Cooperar
- Solidaridad



Desarrollo de algunos Consejos

- **Busca apoyo social**
- El contacto social es el antídoto de la naturaleza contra el estrés. La cara y el corazón están conectados entre sí a través del cerebro, hablar cara a cara con un buen oyente puede ayudar a calmar rápidamente nuestro sistema nervioso y aliviar así el estrés.
- La persona que escucha no tiene por qué ser capaz de «arreglar» tu estrés; sólo tiene que ser un buen oyente, alguien que quiera escuchar con atención sin distraerse o juzgar.
- Abrirse a alguien no es ninguna carga. De hecho, la mayoría de los amigos y seres queridos se sentirán halagados de que confíes en ellos y esto va a fortalecer tu amistad.
- Trata de ser más sociable con tus compañeros de trabajo. Entablar empatía con personas con las que trabajas, te puede ayudar a amortiguar el agotamiento por el trabajo.
- Si sientes que no tienes a nadie a quien recurrir, nunca es demasiado tarde para construir nuevas relaciones y ampliar tu red social.



- **Ponte en movimiento**

- Trata de hacer ejercicio durante 20 minutos o más al día, empieza con 5 minutos si crees que no puedes y ves subiendo, aunque sea sólo caminar.
- Mueve los brazos y las piernas, es una manera sumamente efectiva para levantar su estado de ánimo, aumenta la energía, mejora el enfoque y relaja la mente y el cuerpo.
- Para maximizar el alivio del estrés, en lugar de continuar centrándote en tus pensamientos, céntrate en tu cuerpo y cómo se siente mientras se mueve.



- **Modifica la forma de ver el trabajo**

- **Trata de dar valor a lo que haces.**

Céntrate en los aspectos del trabajo. Cambiar tu actitud hacia tu trabajo puede ayudar a recuperar un sentido de propósito y control.

- **Encuentra el equilibrio en tu vida.**

Busca significado y satisfacción en tu vida en otras partes: en tu familia, amigos o pasatiempos. Céntrate en las partes de su vida que te traen alegría.

- **Aprovecha tiempo libre.**

Trata de usar los tiempos de descanso para relajarte, meditar y No pensar en cosas negativas. Utiliza el tiempo para recargar las baterías y llevar a cabo otros pasos de recuperación para el agotamiento.



- **Haz una dieta saludable**

- **Reduce al mínimo el azúcar y los carbohidratos refinados.** Alimentos altos en carbohidratos pueden afectar a tu energía, intenta evitarlos.
- **Reduce la ingesta de cafeína, grasas trans** y alimentos con altos niveles de conservantes químicos u hormonas.
- **Come más ácidos grasos omega-3.** Las mejores fuentes son los pescados grasos (salmón, arenque, caballa, anchoas, sardinas), algas, semillas de lino y las nueces.
- **Evita la nicotina.** Fumar cuando te sientes estresado puede parecer que te calma, pero la nicotina es un estimulante poderoso, que conduce a mayores niveles de ansiedad.
- **Bebe alcohol con moderación.** El alcohol reduce temporalmente las preocupaciones, pero demasiado puede causar muchos efectos adversos como el incremento de la ansiedad.

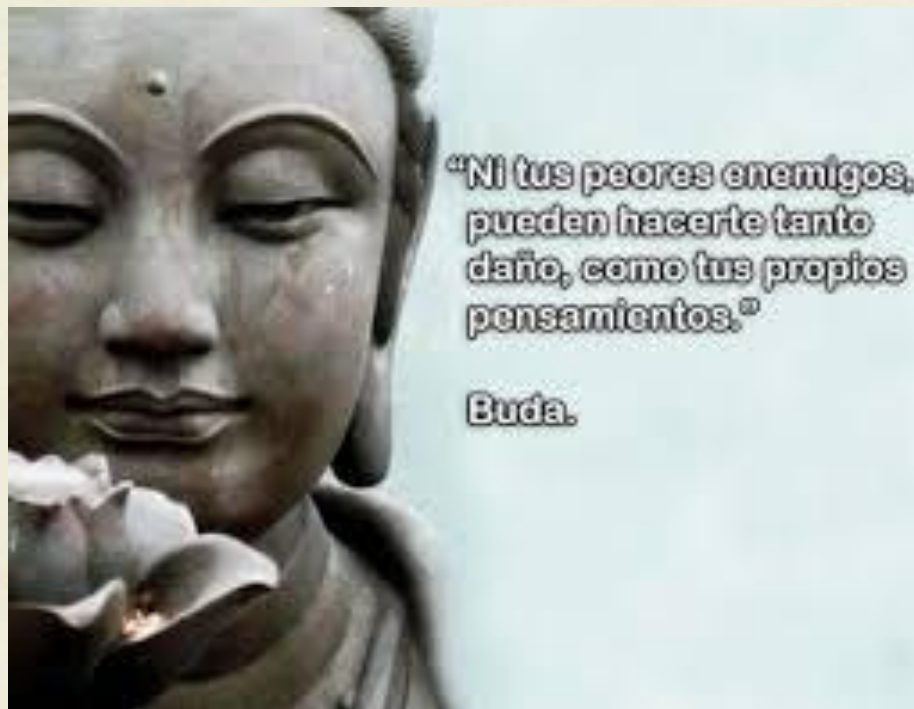


- **Reevalúa tus prioridades**

- **Establece límites.** No extenderse demasiado. Aprender a decir «no» para optimizar el uso del tiempo.
- **Toma un descanso todos los días de la tecnología.** Fije una hora todos los días cuando se desconecta por completo. Poner fuera de su computadora portátil, apague el teléfono, y dejar de consultar el correo electrónico.
- **Nutre su lado creativo.** La creatividad es un poderoso antídoto contra el desgaste.
- **Relájate.** Técnicas como el yoga, la meditación o la respiración profunda y activan la respuesta de relajación del cuerpo, un estado de sosiego es lo contrario de la respuesta al estrés.
- **Duerme lo suficiente.** El cansancio puede agravar el desgaste y hacer que pienses irracionalmente. Mantener la calma en situaciones de estrés es más fácil si has logrado un buen descanso por la noche.



Hasta la próxima



Dr Pablo Wizenberg
Cel. 1140230675
pw@sinansiedad.com