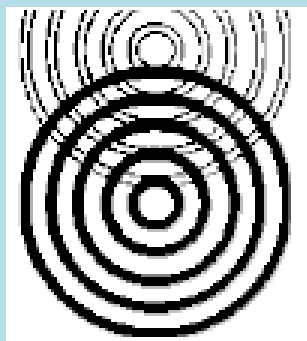


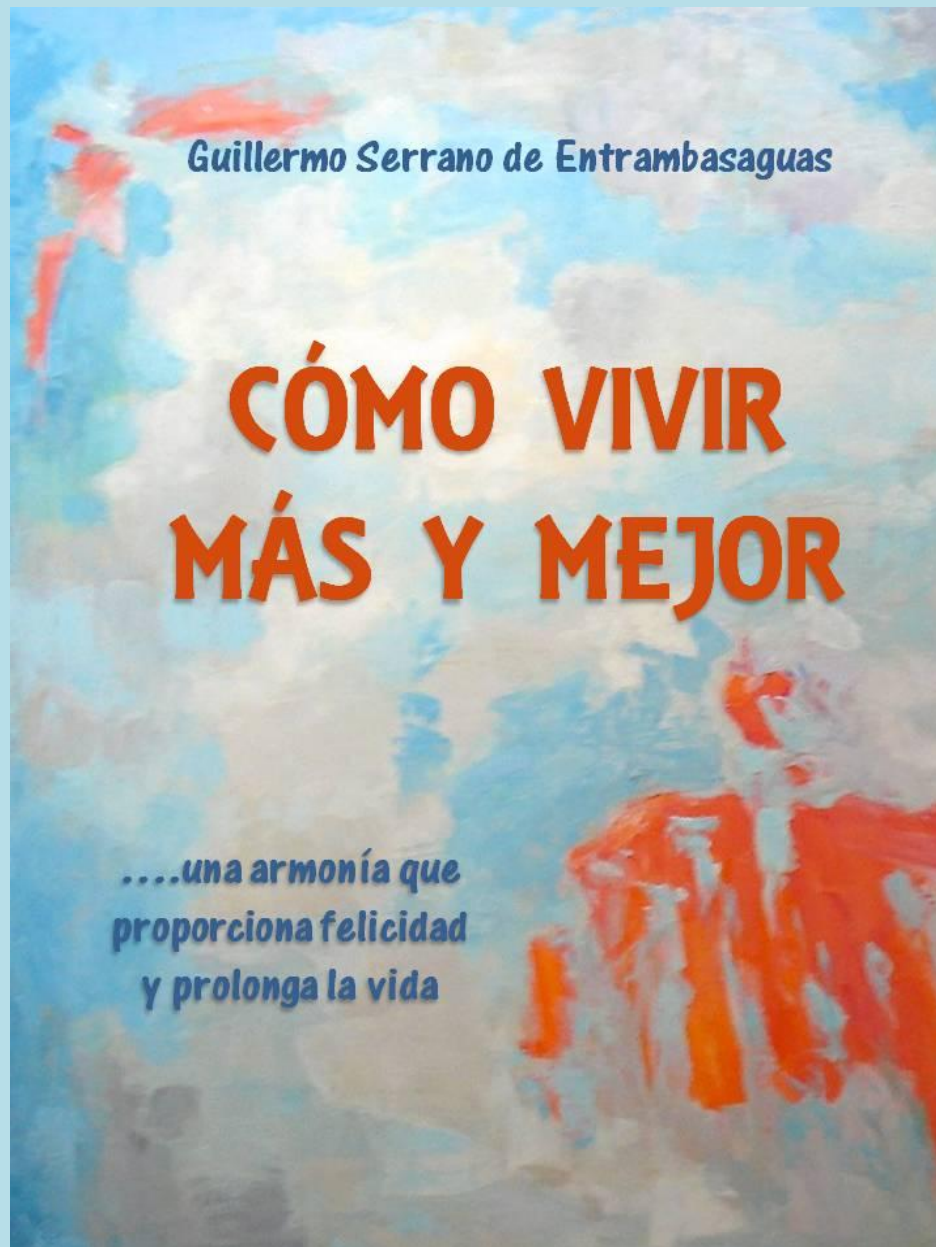
Casa de Cantabria



SEDP

S. E. Antropología y  
Tradiciones Populares

3 de marzo de 2016





# **Estrés**

**Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.**

Diccionario de la Real Academia Española

## **Efectos que produce**

**Depresión**

**Falta de concentración**

**Baja autoestima**

**Bajo rendimiento**

**Cambios de personalidad**

**Deterioro de la memoria**

**Aumento de errores.....**

## **Formas tradicionales de aliviar el estrés**

**Hacer ejercicio físico**

**Meditación y relajación de la mente**

**Beber té rojo o tés de frutas**

**Una alimentación saludable, sobre todo verduras**

**Cantidad adecuada de sueño de buena calidad**

**Hacer Yoga, Tai Chi o Pilates**

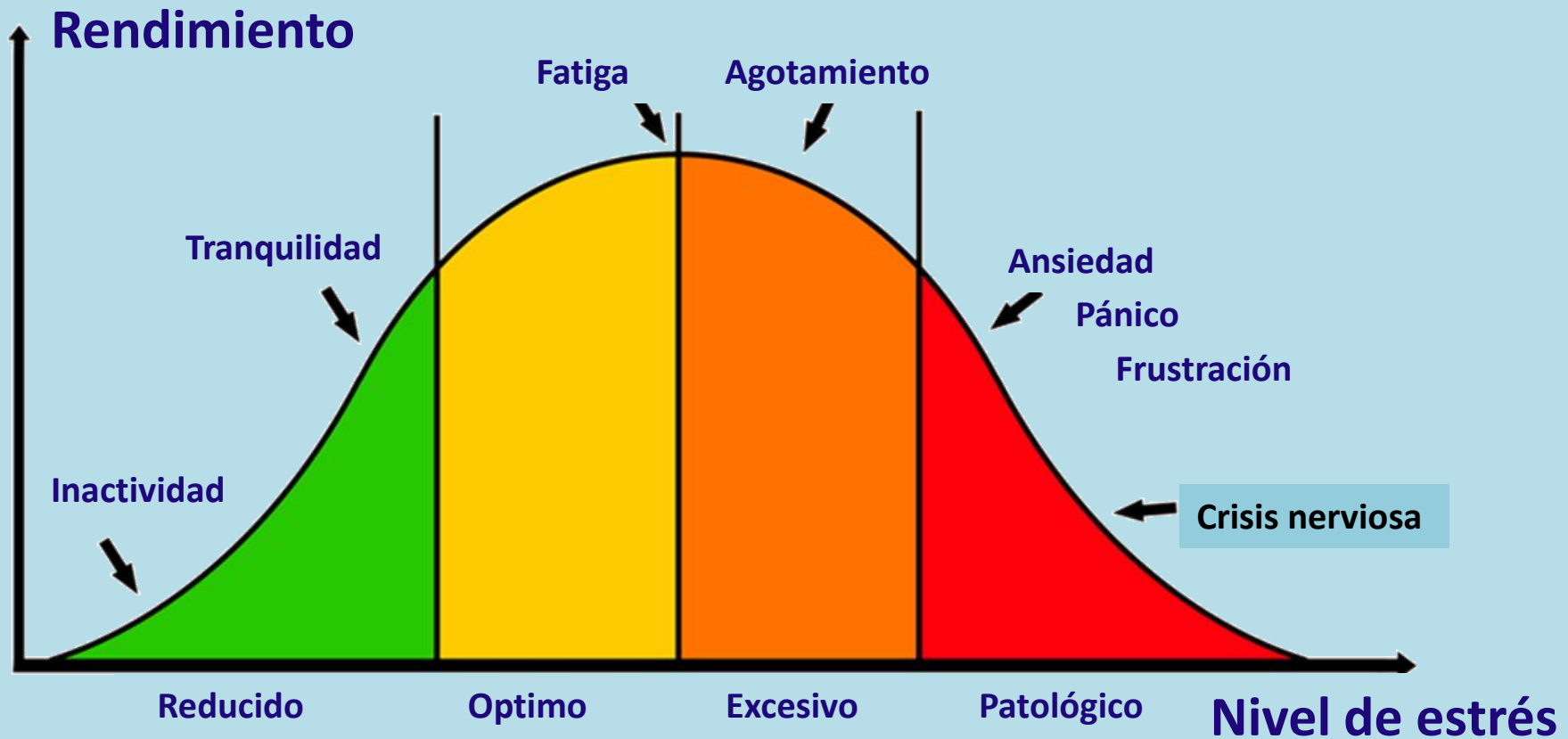
**Pasar tiempo en la naturaleza**

**Tomar las vacaciones o descansos adecuados de trabajo**

**Escuchar música relajante.....etc.**

**Pero solo son remedios paliativos**

# Curva del estrés



# El estrés causa enfermedades:



**Gastritis**



**Dispepsia**



**Migraña**



**Depresión**



**Agresividad**



**Infarto**



**Adicciones**



**Hipertensión**



**Psicosis**



**Neurosis**

**NEUROSI**

# Neurosis

**Enfermedad funcional del sistema nervioso caracterizada principalmente por inestabilidad emocional (RAE).**

**Trastorno parcial de los aspectos funcionales de la individualidad que afecta sobre todo a las emociones y deja intacta la capacidad de razonamiento (Espasa Calpe).**

**En el ámbito de la psicología se considera un desequilibrio de la mente causado por la ansiedad que se produce sin que exista un daño orgánico.**

**Según la OMS, la neurosis es un trastorno psíquico sin una alteración orgánica demostrable. Las personas son conscientes de su enfermedad.**

# **Características de la neurosis**

**No se pierde contacto con la realidad**

**No transgrede normas sociales**

**Inseguridad, temor, egocentrismo**

**Dificultad de expresar sentimientos**

**Impulsividad**

**Hacer cosas de las que después hay que arrepentirse**

**Sentimiento de culpa**

**Los pensamientos limitan actuar según los deseos**

**Sufren y hacen sufrir a los demás**

**Facilidad para estresarse**

**Somatización de las preocupaciones**

**Puede degenerar en trastornos psicológicos severos**



# Porque llegas a esta situación

Porque tu cerebro tiene mayor carga de trabajo de la que puede soportar.

Tu visión de la realidad, la forma de relacionarte en la sociedad y tus esquemas de pensamiento son demasiado complejos y a tu cerebro le cuesta mucho “digerirlos”.

Suele ocurrir también que no duermes lo suficiente.

Es una espiral creciente que se refuerza con malos hábitos de vida, obesidad, sedentarismo, vicios...etc. , de lo que el estrés y/o la neurosis es tanto causa como efecto.

# **El cerebro procesa la información**

**Datos e imágenes percibidos de experiencias, frustraciones, preocupaciones, deseos, ilusiones, augurios, .....etc., coloreados por emociones y sentimientos**



**Ideas, valores, principios, criterios**

**Intuición, instinto**

**Reacciones programadas**

**Modelo de la realidad**



# Como salir de la espiral del estrés

**Libera a tu cerebro del exceso de carga de trabajo tanto consciente como subconsciente.**

**Sigue un programa de limpieza de tus esquemas mentales para que la información que genera tu actividad y procesa tu cerebro sea clara, simple y esté libre de contradicciones.**

**Revisión de las pautas que sigues día a día en tus relaciones con la sociedad.**

**El objetivo es simplificar tus esquemas de pensamiento y de actuación para que sean coherentes y sean más fácilmente digeribles por tu cerebro.**

# **Equilibrio emocional**

**Confianza en ti mismo**

**Actitud propia controlada**

**Paz Interior**

**Acepta tu situación**

**Modera tus reacciones**

**Descarga la tensión emocional**

**Reduce al máximo la preocupación**

# **Pensamiento positivo**

**Actitud positiva ante las situaciones**

**Lenguaje sencillo y preciso**

**No pierdas el tiempo con idealismos estériles**

**Considera que hay pocas cosas imprescindibles**

**Siente satisfacción por lo conseguido**

**Relaciones y dependencias controladas**

**Ten en cuenta que los planes pueden fallar**

# **Hábitos sanos y seguros**

**Evita dependencias innecesarias y adicciones**

**Evita a las personas negativas**

**Cuida la salud, controla el peso y duerme bien**

**Desconfía de lo que es fácil y placentero**

**Evita la presión del tiempo**

**Vive el momento presente**

**No te fíes de casi nadie**

**Evita generar enemigos sin necesidad**

# **Una vida activa**

**Una conducta táctica según las circunstancias**

**Despertar interés y que hablen de ti**

**Evita esfuerzos inútiles**

**Actúa con celeridad**

**Organización y método**

**Buen recuerdo del pasado**

**Hacer buen uso del tiempo**

**No luches contra corriente**



# Cultivar la inteligencia

**Estás interpretando un papel**

**Contrasta las ideas**

**Ten una visión propia de la realidad**

**Fija bien las ideas de lo que quieres conseguir**

**Buen trato táctico con la competencia**

**Relaja las tensiones que no tienen objetivos concretos**

**No preocuparte de cuestiones que no son importantes**

**No pierdas la orientación**

# **Relaciones sociales positivas**

**No des opiniones comprometidas o innecesarias**

**Valora a las personas por sus actos**

**Procura no dar consejos**

**Respeto para ser respetado**

**No aceptes las cosas desde un principio**

**Relación siempre táctica con las personas**

**Evita ser manipulado**

**Aprende a interpretar las actitudes de las personas**

# **Ideas claras sobre el poder**

**Siempre se suele hacer uso del poder**

**El poder es dinero**

**El poder no puede delegarse**

**El uso del poder identifica la conducta**

**La concentración de poder restringe la libertad**

**La concentración de poder favorece la corrupción**

**Acceso al poder**

**Servidumbres del poder**

# **Ideas claras sobre la política**

**Los líderes buscan tener poder**

**Los políticos actúan en su propio interés**

**Administración del bien común**

**La elección de representantes políticos**

**Separación de poderes**

**En política solo si tienes objetivo propio**

**Los medios de comunicación**

**Pragmatismo ideológico**

# **Visión de la realidad**

**Estás siendo observado y puedes ser previsible**

**Te ven como amigo o enemigo**

**Inspiras interés o indiferencia**

**Distingue entre ideas y creencias**

**Predisposición a la duda y espíritu crítico**

**Mira hacia el futuro y no te quedes sin reservas**

**No te crees problemas que no existen**

**Visión propia y libertad de pensamiento**

# Ten confianza en ti mismo

Una razón para confiar en ti mismo es que nadie te quiere tanto como tú.

Tienes que percibir que otras personas también confían en ti, para lo cual evita situaciones de conflicto que te creen enemigos sin necesidad.

Reconoce los fracasos y aprende de ellos.

No valores en exceso los éxitos.

No te sientas superior ni inferior sin justificación.

Si confías en ti mismo sin despegarte de la realidad, estas en condiciones de observarte y tener la mejor referencia de quien eres, de que cosas haces, como actúas y cuáles son tu resultados.

# Controla tu actitud

La tensión desgasta y hace cometer errores. Te hace dar a las cosas más importancia de la que tienen.

Pero hay actividades que requieren que tengas la actitud de dramatizar.

Con una actitud reflexiva enfocas las cosas con objetividad.

Un actitud relajada te permite recrear las ideas y te distancia de lo inmediato.

Una actitud excesivamente relajada te hace especular y ver las cosas más bien como deseas que sean.

# Acepta tu situación

Cualquier persona en una sociedad algo desarrollada puede vivir de su trabajo por elemental que sea.

Piensa que vivir en el siglo XXI tiene innumerables ventajas si comparas con la vida que podrías tener años atrás.

Piensa que si vives en un país occidental eres un privilegiado.

Si no estas suficientemente satisfecho con tu posición en la vida, por precaria que sea, tampoco lo estarías con una alta posición social o alto poder adquisitivo.

Hay muchos ejemplos de ricos o poderosos insatisfechos.



# Controla tus dependencias

Hay responsabilidades y dependencias que asumes de forma voluntaria con clara conciencia de lo que significan y de su conveniencia.

Pero las dependencias no controladas son indicio de debilidad porque entran en la conciencia y la dominan.

Puedes tener dependencia de algo o alguien que te domina e influye decisivamente en tu vida sin quererlo o sin advertirlo. Algunas surgen por sugestión, como el enamoramiento o el encantamiento.

Las dependencias en general son buenas si te conducen a buen fin, pero malas si te llevan por mal camino o te apartan de tus actividades más constructivas.

# **No olvides que estas siendo observado**

**Estas siendo continuamente observado, y cada gesto y actitud son como trazos con los que te están identificando.**

**Hay pocas actuaciones estrictamente privadas. Todo puede llegar a saberse porque va quedando rastro de casi todo.**

**Con las nuevas tecnologías de la comunicación es muy difícil no dejar huella de nuestros pasos o evitar ser localizado.**

**Piensa como si estuvieras en el escaparate del "show de Truman", y ten en cuenta que no todos ven lo que podrían observar de forma objetiva.**

# **No opines sobre personas sin necesidad**

**Opinar sobre personas te compromete. Da demasiadas referencias de quien eres, de cómo piensas, y que se puede esperar de ti.**

**Tus ideas sobre las personas, y la información que transmites de ellas con palabras, gestos y actitudes, son pistas que das sobre ti.**

**Estas pistas te califican o descalifican por mucho tiempo y pueden ser un lastre cuando necesitas proyectar buena imagen.**

**Dar opiniones es una tendencia natural en las relaciones humanas, pero no conviene comprometerlas sin necesidad.**

**Cuando le preguntaron a Churchill qué opinaba de los franceses contestó: "No puedo opinar porque no los conozco a todos".**

# **No des opiniones radicales**

**Cuando comunicas una opinión radical proyectas a la vez una imagen radical de ti mismo.**

**Salvo casos concretos, no ganas nada con que otras personas conozcan lo que piensas de algo o de alguien. Sobre todo si no estás seguro de que va a ser una opinión compartida en los ambientes con los que más te identificas.**

**Sólo tiene interés dar opiniones comprometidas si son útiles para conseguir algo concreto y si crees que tienen fundamento.**

**Ten en cuenta que tus opiniones, si son comprometidas, van a ser difundidas y distorsionadas con matices añadidos.**

# Procura no dar consejos

Respetar las opiniones de las personas con las que te relacionas es una norma de convivencia que siempre se agradece.

Salvo en ocasiones concretas, no cuesta nada dejar pasar las opiniones de los demás sin confrontarlas.

Las opiniones discrepantes son legítimas. Pero evita darlas si no es imprescindible y te pueden condicionar.

Los consejos sin embargo cruzan la barrera del respeto humano y pueden crear enemistades innecesarias.

Nadie escarmienta en cabeza ajena y por tanto, no des consejos si no te los piden o si realmente no te interesa darlos.

# No seas previsible

Todos tenemos una imagen de lo que va a ser nuestro futuro igual que tenemos la imagen del pasado. Es parte del decorado del escenario de la vida.

En cuanto mas previsibles sean tus actos más descontados estarán en la mente de las personas que les afectan y menos interés despertarán.

Si eres previsible formarás parte del futuro que los que te rodean tienen ya bajo control. Para bien o para mal, no serás para ellos causa de especial atención.

En determinadas ocasiones, puede ser preferible que no estén claras tus posibles reacciones. Porque la incertidumbre infunde responsabilidad.

# **Valora tus iniciativas antes de emprenderlas**

**No tiene sentido emprender una actividad de importante sin saber adónde te conduce y que consecuencias pueden derivarse.**

**Una iniciativa requiere motivación, una táctica y algunas cautelas, como no meterte en situaciones de las que no puedas salir, no asumir riesgos que no puedas controlar y no pretender hacer cosas desproporcionadas con tus posibilidades.**

**La capacidad de hacer cosas es limitada y la energía empleada ya no se recupera.**

**Si los resultados obtenidos no tienen mayor objeto, la actividad realizada es inútil. Consumir tiempo y energía en cosas inútiles es gastar la pólvora en salvas.**

# Actúa con organización y método

Para emprender actividades complejas se precisa organización y método. Hay que programar las actividades con margen para compensar desviaciones sobre lo previsto.

La realidad siempre impone muchos detalles que no hay forma de adivinar de antemano. Hay situaciones que no se sabe adónde conducen y hay que adaptarse a cosas imprevisibles.

Las nuevas situaciones plantean nuevos problemas pero vienen cargadas de nuevas oportunidades.

La buena organización evita improvisar y permite dedicar más tiempo a explorar las situaciones y modificar los planes antes de que crezcan los problemas.



**Equilibrio emocional, Pensamiento positivo, Hábitos de vida sanos y seguros, Relaciones sociales coherentes, Ideas claras sobre la sociedad, Visión clara de la realidad,.....**



**Esquemas de pensamiento simples  
Armonía en la mente**



**Aumenta el rendimiento del cerebro  
Disminuye el estrés**



**Mejora la salud  
Se retrasa el envejecimiento  
Eres mas feliz**

**FIN**