

BIENVENIDOS/AS A LA

**II EDICIÓN DE LOS TALLERES DE
AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL
CURSO 24/25**



II EDICIÓN DE LOS TALLERES DE AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL CURSO 24/25

- TALLER 1: Herramientas para la ansiedad. 18 de noviembre.
- TALLER 2: Aprender de las pérdidas. 16 de diciembre.
- TALLER 3: Cómo llevarme bien con mi adolescente. 20 de enero.
- TALLER 4: ¿Tengo dependencia emocional? 17 de febrero.
- TALLER 5: Adiós culpa. Autocompasión. 17 de marzo.
- TALLER 6: Síndrome de la vida ocupada. 21 de abril.
- TALLER 7: Educar en nuevas tecnologías. 19 de mayo.
- TALLER 8: Poner límites y gestionar conflictos. 16 de junio.



DE
18:30
A 19:30
HORAS

**ACTIVIDAD
GRATUITA**

**EL LEMA DE
ESTE CURSO:
“CUIDARTE ES
TU SÚPER
PODER”**

LUGAR:
CADE
AVENIDA DE LA ILUSTRACIÓN, 6.
TERCERA PLANTA.
EDIFICIO ASTARTÉ.
11011 CÁDIZ

DIRIGIDO A LA CIUDADANÍA EN GENERAL

**ENTRADA LIBRE HASTA
COMPLETAR AFORO**

Contacto:
eredolosi@gmail.com
625136968

**CON LA
COLABORACIÓN DE:**

ORGANIZA:
ESTER REDOLOSÍ SÁNCHEZ
PSICÓLOGA SANITARIA M41501



Consejería de Universidad,
Investigación e Innovación

Andalucía Emprende
Fundación Pública Andaluza



TALLER 1: HERRAMIENTAS PARA LA ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

**Comportamiento adaptativo ante una situación novedosa.
Nos pone las pilas.**

Es de las más frecuentes en consulta.

Todas las personas o casi todas podemos pasar por un problema de ansiedad a lo largo de nuestra vida.

Ni es un problema grave, ni crónica.

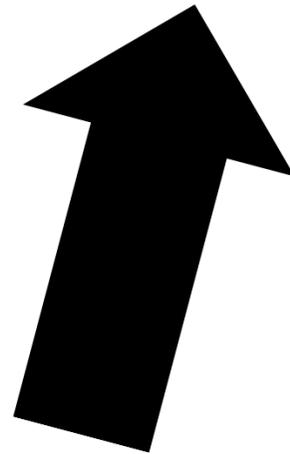
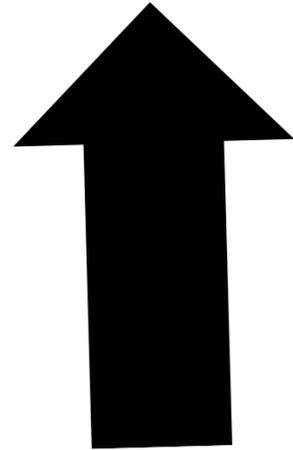
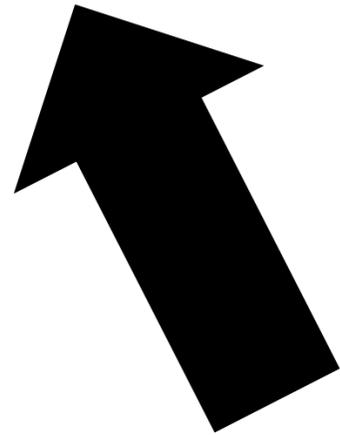
Es abordable y tenemos herramientas para regularla.

A large, 3D rendered number '80%' in a light gray color, positioned on the right side of the slide. The numbers have a slight shadow and a metallic-like texture.

Ataco

Me bloqueo

Huyo



LA ANSIEDAD ES UN
COMPORTAMIENTO
ADAPTATIVO ANTE UNA
SITUACIÓN NOVEDOSA
O PELIGROSA.

3 TIPOS DE
RESPUESTA



Se sufre mucho a nivel fisiológico por eso es necesario tomar medicación en ocasiones. Si no se trata podemos desarrollar distimia después de un periodo largo de ansiedad.

La ansiedad aparece a tres niveles:

NIVEL FISIOLÓGICO: PALPITACIONES, SUDORACIÓN, OPRESIÓN EN EL PECHO, MAREO....

NIVEL MOTOR: NOS SENTIMOS INQUIETOS. NO PODEMOS PARAR. LE CUESTA CENTRAR LA ATENCIÓN. SI ESTAMOS EN ALERTA NUESTRA ATENCIÓN SE HACE PERIFÉRICA.

NIVEL COGNITIVO: ANTICIPAMOS COSAS NEGATIVAS Y RECORDAR COSAS NEGATIVAS. EL CEREBRO TIENE UN SESGO NEGATIVO PARA SOBREVIVIR.



NUESTRO CEREBRO ES UNA MÁQUINA DE SUPERVIVENCIA NO DE BIENESTAR

Un pensamiento negativo pesa igual que siete positivos.

Anticipamos muy bien las cosas negativas.

Experimento de 10 cosas negativas, Al año solo les había pasado
1.



A lo largo del día tenemos **70000** pensamientos.

Doble cara, por un lado, nos ayuda a aprender más, a ser más creativo. Son las dos caras de la misma moneda.

No todo lo que pienso tiene importancia .
Cuando una persona tiene ansiedad está en una alerta continua.

NIVEL FISIOLÓGICO

Relajación progresiva de Jacobson.

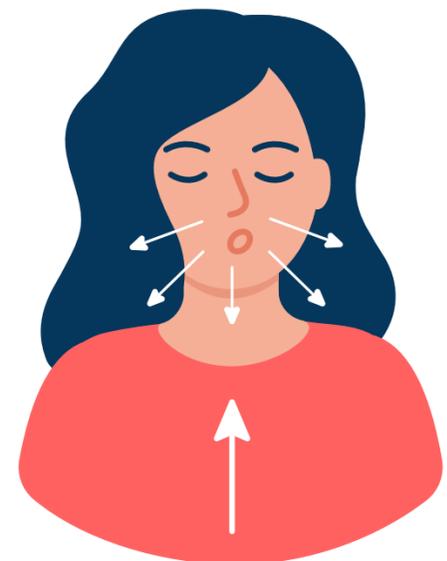
¿Qué es lo que hacemos con ello? Información propioceptiva.



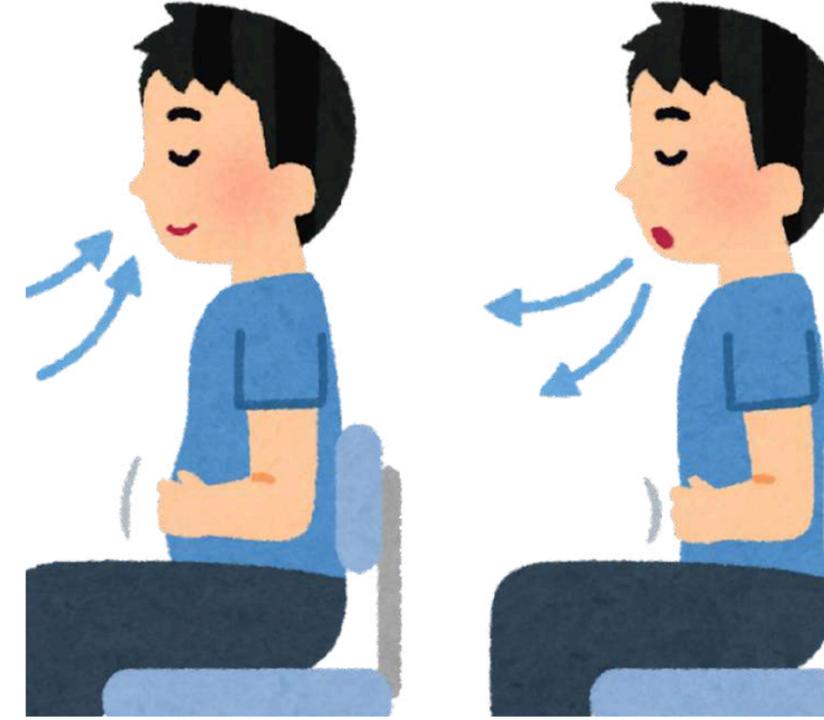
Respiración profunda.

Cuando estamos ansiosos hiperventilamos. Respiraciones cortas y poco profundas. Nos preparamos para huir. Es la antítesis. Respiraciones profundas. Es muy fácil de hacer.

inhale
exhale

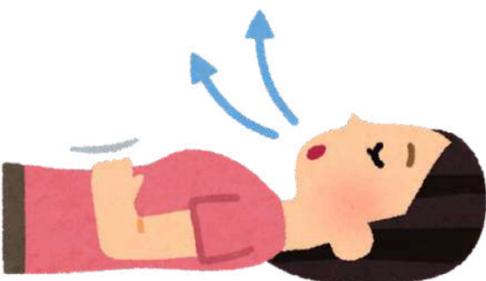
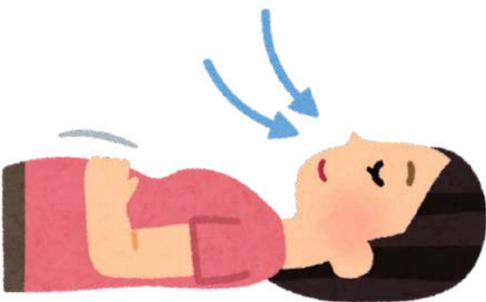


Relajarte con la respiración 4 -7 - 8



Consta de tres pasos importantes:

- Cierra tu boca e inhala el aire a través de tu nariz. Cuenta hasta 4.
- Aguanta la respiración durante 7 segundos.
- Espira completamente el aire de tus pulmones durante 8 segundos.



NIVEL MOTOR

Hacer deporte

Es un buen canalizador de la ansiedad y el mejor antidepresivos porque no tiene efectos secundarios.



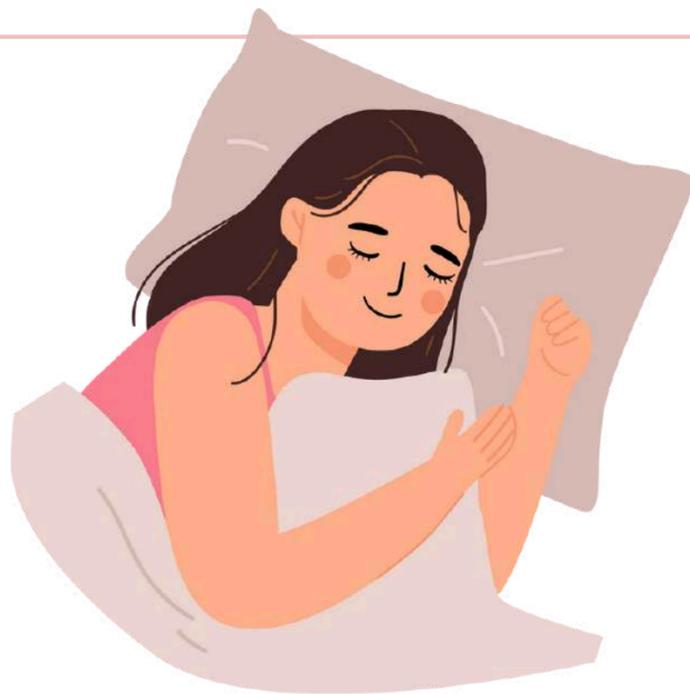
Una caminata de 30 minutos al día = antidepresivo.



NIVEL MOTOR

Sueño

Es imprescindible para nuestro bienestar.
No es un lujo es una necesidad.
Es una desactivación.



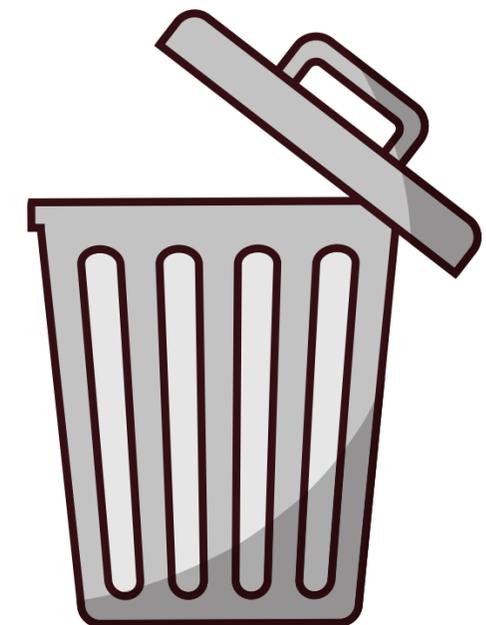
Ir bajando las
activaciones según
se va acercando la
hora de dormir.



NIVEL COGNITIVO

El cerebro es una máquina de supervivencia.
Tenemos que aprender a no dar valor a lo
negativo.

Hay mucha basura
de pensamiento.



NIVEL COGNITIVO

DEFUSIÓN: No darle importancia a todo lo que pienso.

Luchar contra los pensamientos no sirve.

CUÁNTO MENOS QUIERO PENSAR UNA COSA, MÁS LA PIENSO.

De lo que pensamos, sentimos y recordamos podemos trabajar a qué darle importancia. No puedo tener el control.

**¿CÓMO GESTIONAR
ESOS PENSAMIENTOS
INTRUSIVOS/BASURA?**

DISTRACCIÓN

ECHARLOS NO FUNCIONA

NO RAZONAR

Aunque esté basado en una
realidad. ¿Me es útil?

PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y RECUERDOS INCÓMODOS.

Soy capaz de dejar de hacer cosas por culpa de ellos.
Coherencia entre lo que valoro y quiero y lo que hacemos.
Si no hay coherencia, no me siento si.





DISTRACCIÓN

LA DISTRACCIÓN ES UNA BUENA
HERRAMIENTA, PERO NO PUEDO
ESTAR TODO EL TIEMPO
DISTRAYENDOME.



EJERCICIO

DEFUSIÓN

NO IDENTIFICARNOS CON
ELLOS.

ESTRATEGIAS PARA NO FUSIONAR CON LOS PENSAMIENTOS

ESTOY PENSANDO QUE...

PENSARLO CINCO VECES DE SEGUIDO.

YA ESTOY CON LA HISTORIA DE...

ALGUIEN QUE TE HAGA REIR.

LISTA CON PENSAMIENTOS QUE ME PREOCUPAN





ESTAR CINCO
MINUTOS CON UNA
ACTIVIDAD

**NOS CUESTA PORQUE HAY
MUCHA ESTIMULACIÓN**

**LA MULTITAREA NO ES SANA Y NOS
TRAE MUCHO RUIDO.**

MINDFULNESS

MEDITACIÓN DE UN MINUTO

UN MINUTO DE LUJO

LA MENTE SE VA
ACOSTUMBRANDO Y DESPUÉS LO
BUSCA.



La ansiedad es una aliada, no es una enemiga.

Nuevos estudios nos sugieren que la ansiedad solo es perjudicial si tú piensas que así lo es.

Kelly McGonigal nos anima a ver la ansiedad y el estrés de forma positiva y nos habla de un curioso mecanismo para minimizar las repercusiones negativas de la ansiedad, ser empíricos, y acercarnos a los demás.



El estrés en pequeñas cantidades es bueno porque libera oxitocina,

OXITOCINA/CORTISOL

El estrés en grandes cantidades es malo porque libera cortisol.





**OXITOCINA ES
LA HORMONA
DE LOS
ABRAZOS**

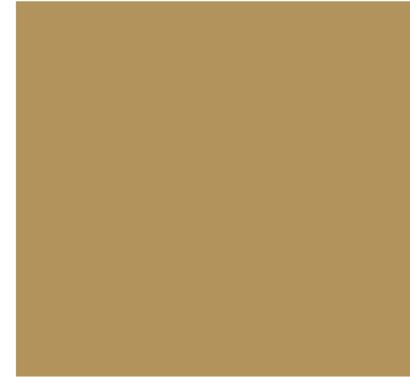
Aceptar que voy a sentir emociones negativas

El problema es cuando no quiero sentir lo que siento y la retroalimentación. Por eso, es bueno tener estrategias y herramientas.

Eliminar la queja

ES INJUSTO, PERO QUEDARME INSTALADA EN LA QUEJA NO ME AYUDA A AVANZAR.

ANOTARLAS



RECONOCER LAS SITUACIONES NO DESEADAS SOBRE LAS QUE NO PUEDO HACER NADA.



ALEJARTE DE PERSONAS NEGATIVAS Y QUEJOSAS.



DEJARÁS DE CENTRAR TU ATENCIÓN EN LOS PROBLEMAS Y TE CENTRARÁS EN LAS SOLUCIONES.

AUTOESTIMA

AUTOCOMPASIÓN

TENER CUIDADO CON UNO
MISMO

**NO
MACHACARNOS**

**NO HAY CULTURA
DEL
AUTOCUIDADO**

ASERTIVIDAD

**Aumento de
ventas repetidas**

Las presentaciones son
herramientas de comunicación.

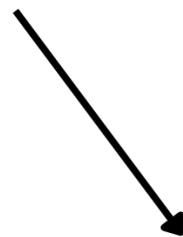
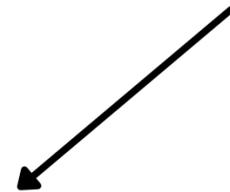
ASERTIVIDAD

ASERTIVO



PASIVO

AGRESIVO



Rumiar

Somatizar

Conflictos interpersonales

REGULACIÓN EMOCIONAL

Son una señal para nosotros y para los demás.

Nos preparan para la acción

Nadie nos enseñó a regularlas.

Todas las emociones son válidas y necesarias.

Enfrentar el miedo. Cuanto más lo enfrento más desaparece.



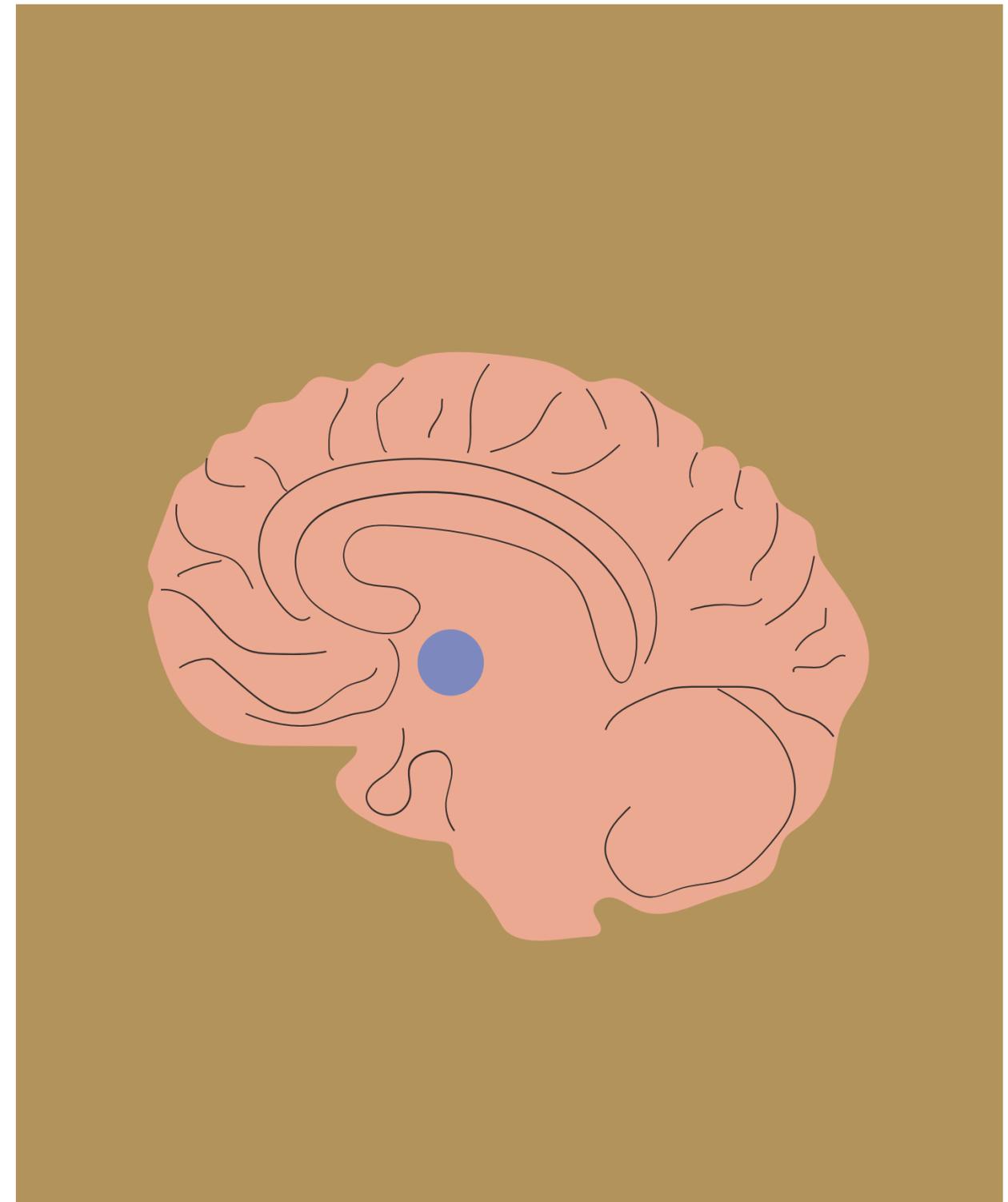
”

Acompañar mis emociones

1. Expresar lo que siento. Contarlo. Escribir es muy sano. Al sacarlo fuera se relativiza.
2. Darme cuenta de la emoción que siento.
3. Coherencia entre lo que hago y mis valores.

Amígdala

LA EMOCIÓN ES COMO UN SACO DE ARENA.



Comportamientos

Eventos internos
indeseados

Descuidado

(pensamientos, emociones y recuerdos)

Autocuidado



Valores

Corregulación





Muchas gracias



- Ester Redolosi
- Calle Sánchez Barcaiztegui, 3, segunda planta
- eredolosi@gmail.com
- 625136968

Nos vemos en el próximo taller el
16 de diciembre.

“Aprender de las pérdidas”