

III JORNADA SALUD MENTAL

ANSIEDAD Y VIDA ACELERADA: "CLAVES PARA VOLVER A LO IMPORTANTE"



TERESA ORTEGA

***“DEL PILOTO
AUTOMÁTICO
A LA CALMA
CONSCIENTE”***



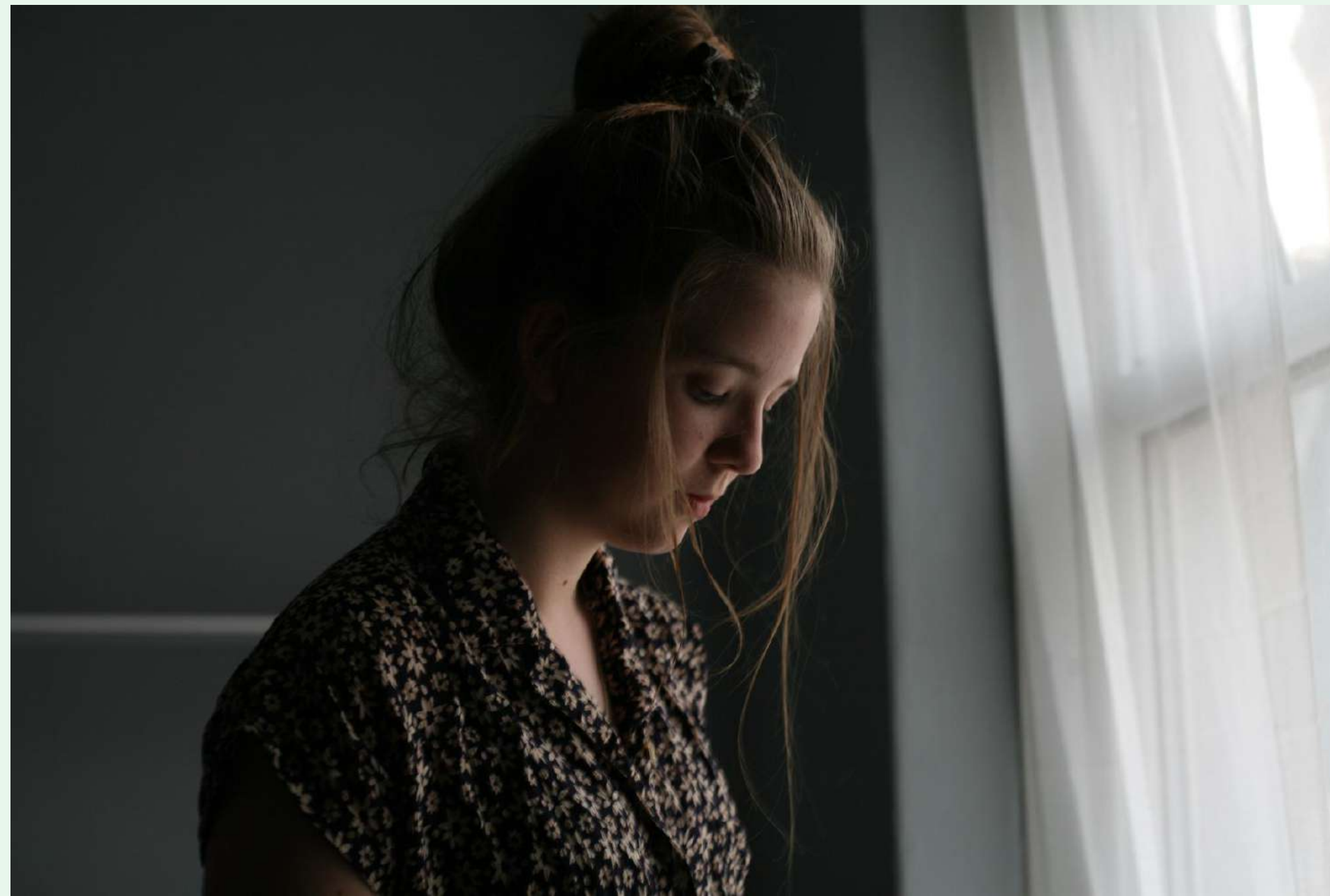
LA VIDA ACELERADA DE HOY



- El **60%** de las personas siente que **nunca tiene tiempo suficiente**
- **Sobrecarga cognitiva crónica:** **exceso de estímulos interrumpe los ciclos naturales de atención y descanso del cerebro.**

ADICTOS A LA DOPAMINA

**Hiperconectados pero
emocionalmente
desconectados.**



AUTOCUIDADO NEUROBIOLÓGICO



- **Multitarea:** reduce productividad hasta un **40%** → estrés
- **Pausas de 2-3 minutos** cada hora mejoran creatividad y rendimiento mental
- **1-2 minutos de respiración lenta** activan s. parasimpático → reduce frecuencia cardíaca y tensión muscular

Cuando el cuerpo está acelerado, la percepción del tiempo se distorsiona

Desacelerar mejora la empatía y la conciencia emocional





¿QUÉ NOS DESCONECTA?

- **SOBREESTIMULADOS**
- **HIPEREXIGENCIA**
- **DOBLE FOCO**
- **FLATA DE RITUALES DE PAUSA O
TRANSICIÓN ENTRE TAREAS**
- **CONFUNDIR PRODUCTIVIDAD CON
VALOR PERSONAL**

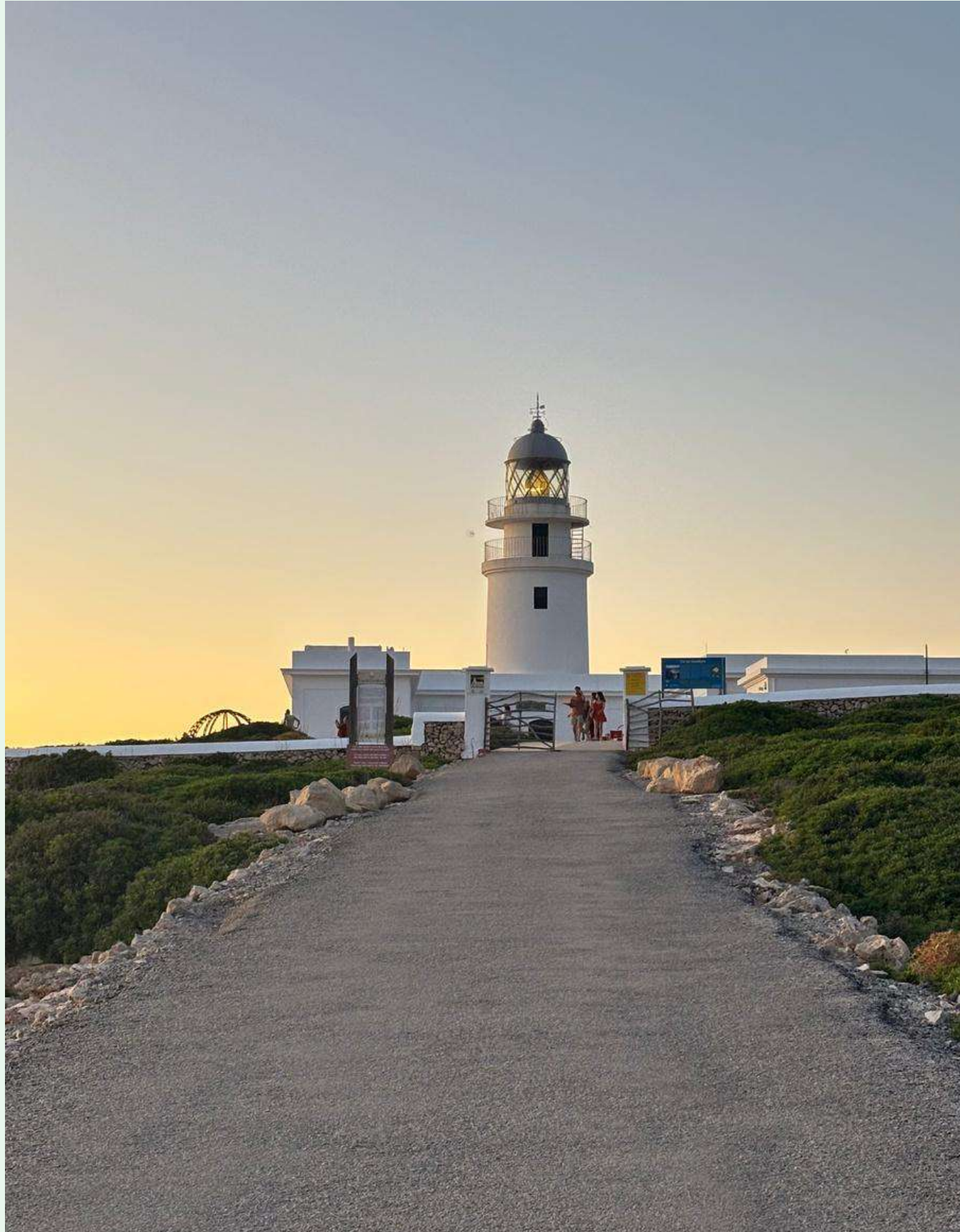
EL CUERPO: RADAR DE LA MENTE



RESPIRAR CAMBIA EL CEREBRO

**Cada respiración es una
conversación entre
cuerpo y mente**





¿QUÉ NOS CONECTA?

***EL CUERPO ES LA PUERTA AL
PRESENTE***

- **Respiración nasal**
- **Escaneo corporal**
- **Volver al aquí y ahora –
Cuentante dónde estas de
verdad**

¿QUÉ NOS CONECTA?

*EL CUERPO ES LA PUERTA AL
PRESENTE*

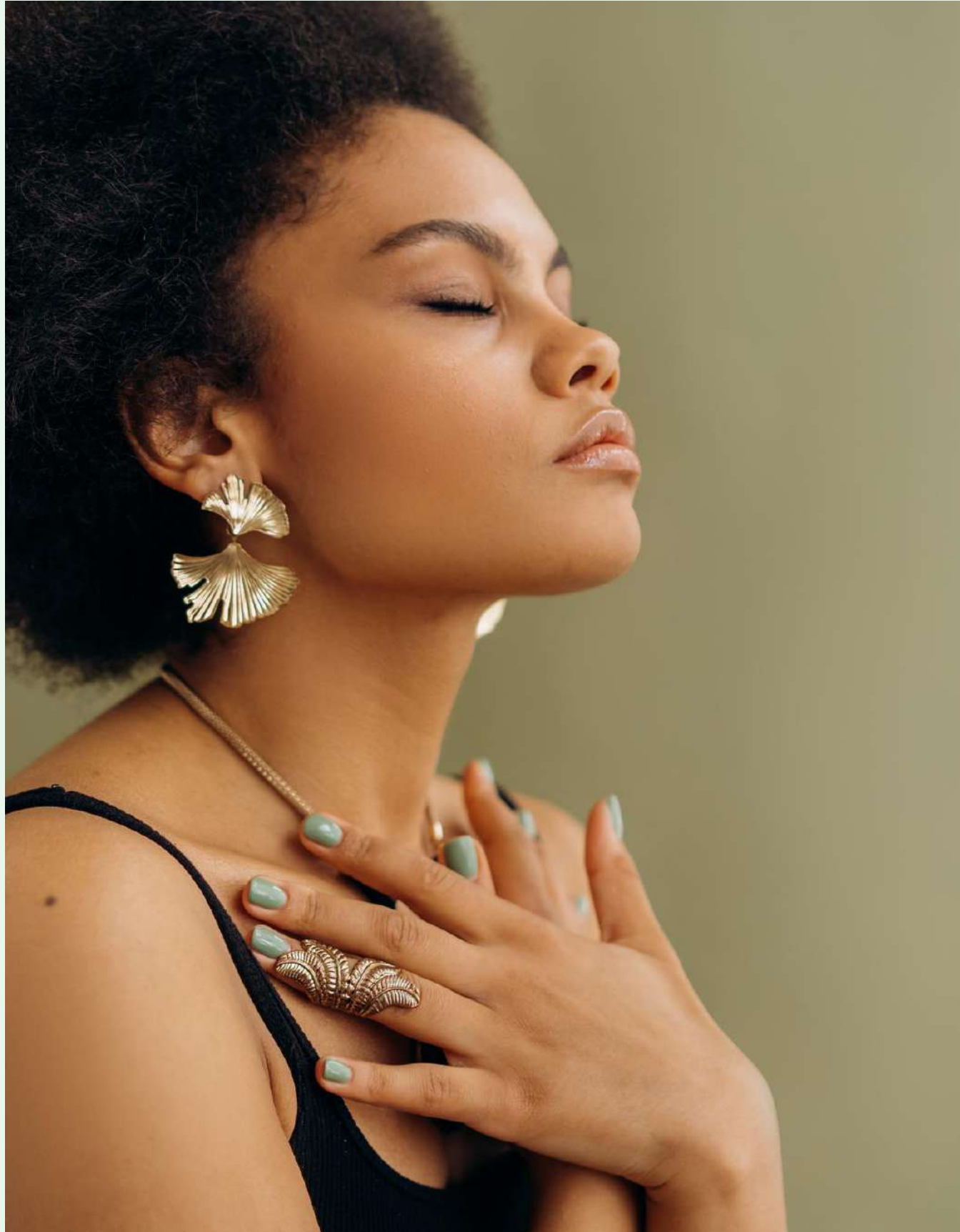
- **COMER con PRESENCIA
(despacio)**
- **CAMINAR con PRESENCIA**
- **DUCHARSE con PRESENCIA**
- **MIRAR A LOS OJOS DE ALGUIEN
QUE QUIERES con PRESENCIA**



¿QUÉ NOS CONECTA?

Pregúntate:

- **¿Cómo está mi cuerpo hoy?**
- **¿Qué necesita?**
- **¿Qué da sentido a tu vida?**



LA GRATITUD Y EL CEREBRO

- **Eleva dopamina y serotonina**
- **Favorece la calma**
- **Mejora el sueño**
- **Y tú, ¿qué agradeces?**



MIRCRO-PAUSAS (menos de 1 minuto)

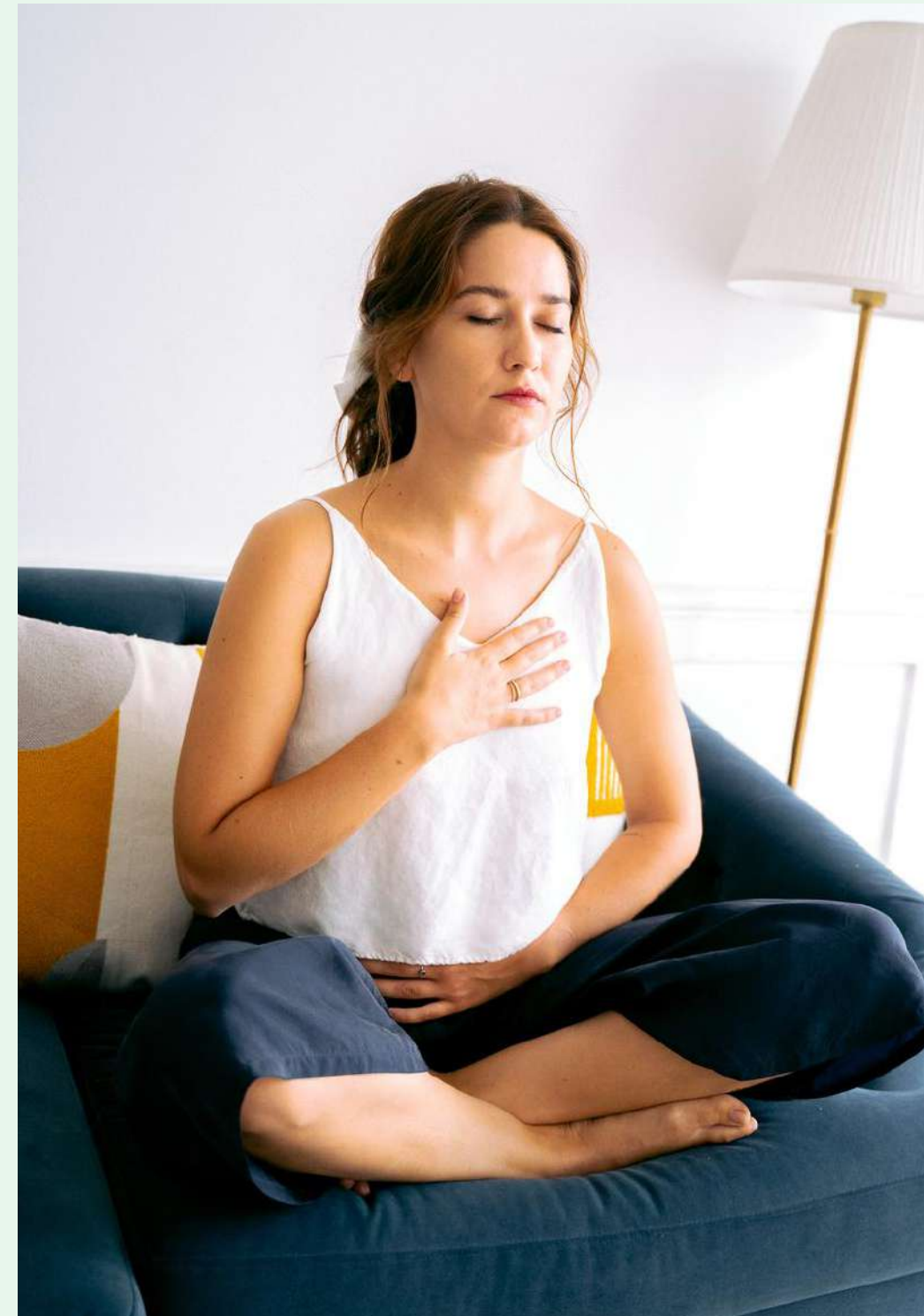
- ANCLA de las MANOS
- Pies CONSCIENTES
- 3-2-1 Sensorial
- Respiración 4-3-6



GROUNDING CORPORAL

(2-5 min)

- **Espalda al respaldo**
- **Chequeo corporal rápido**
- **Caminar con atención**



GROUNDING MENTAL

- Frase de autocompasión: **“Lo estoy haciendo lo mejor que puedo”**
- Palabra de **DESACELERACIÓN-**
“para”, “stop”, “aquí”, etc



GROUNDING EMOCIONAL

- Objeto de calma
- **Microescritura sobre cómo te sientes**



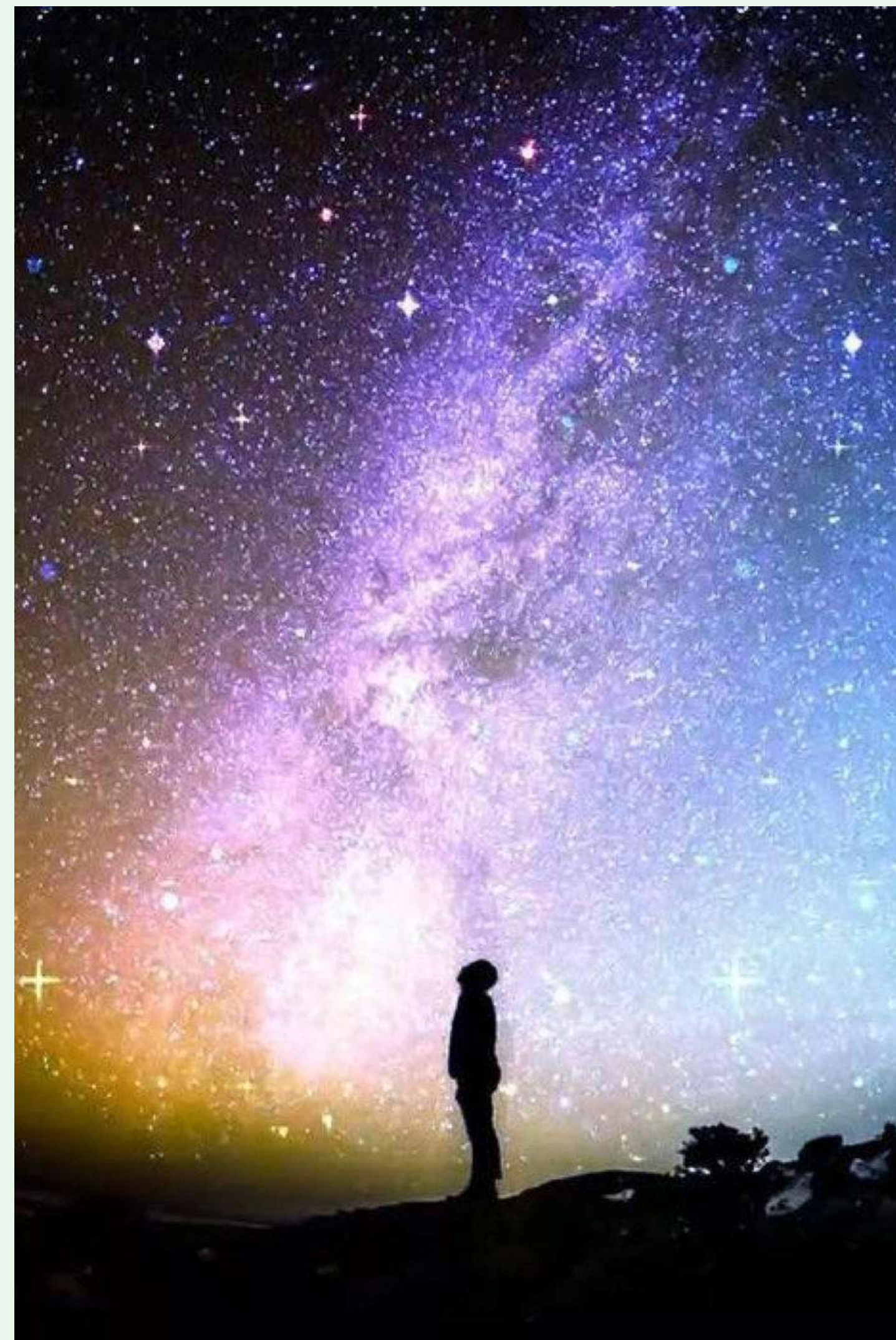
CIERRE DE DÍA

Cierre consciente

- **Al acabar, respira y repite: “Lo hice lo mejor que pude”**
- **Transición de salida: mientras vas a casa- si vas camiantdo siente el suelo en tus pies, el aire, los sonidos,,**



La felicidad está mas relacionada con la presencia que con las circunstancias



**GRACIAS POR
VUESTRA
PRESENCIA :)**

 **info@teresaortegapsicologia.com**

 **@teresaortegapsicologia**

