

ESTRÉS Y SALUD  
MENTAL  
EXPLICACIONES Y  
ESTRATEGIAS PARA  
LA FAMILIA FRENTE  
AL COVID-19

PS. CAROLINA CAMPILAY CALLEJAS

PS. FABIÁN TORRES GONZÁLEZ

PS. CONSTANZA RIPOLL PEDRERO

- El tiempo actual que vivimos es difícil para todos los integrantes de una familia, ya sea cumpliendo el rol de hijos/as, estudiantes, trabajadores. Pasamos por un periodo en donde somos victimas de un virus y esto ha traído consecuencias para todos generando un distanciamiento social obligatorio que durará quizás por meses.
- El proceso de confinamiento es una de las tantas consecuencias que debemos tener presentes y algunas de ellas generan estrés en nuestro cerebro.

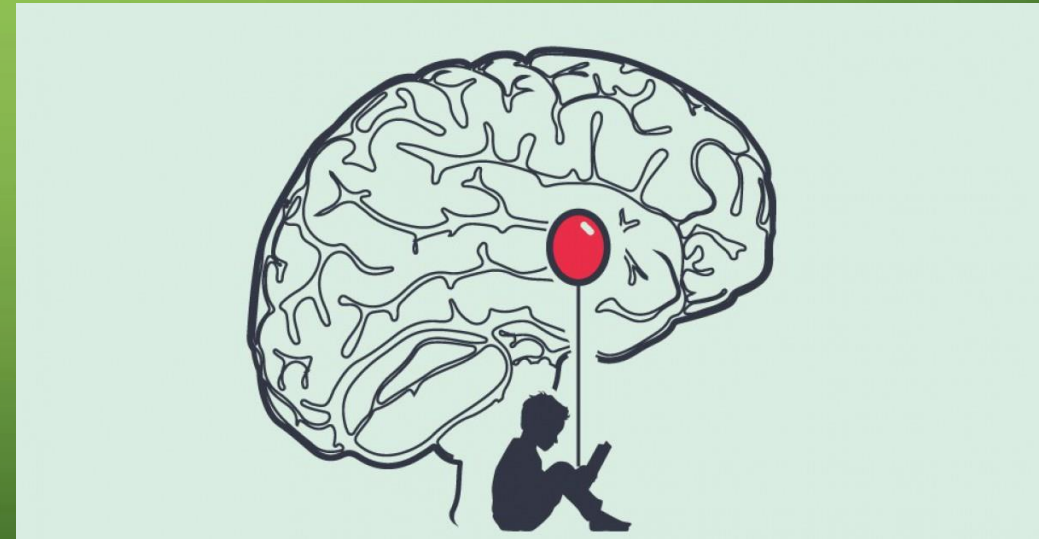
# ENTENDAMOS NUESTRO CEREBRO.



## LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

- Se encuentra en un área en el centro de nuestro cerebro.
- Nos permite integrar nuestras emociones con las respuestas conductuales.
- Las emociones son variadas y las podemos entender recordado la película animada intensamente.

## LA AMÍGDALA CEREBRAL



# EL MIEDO EN NUESTRO CEREBRO Y POR QUE SE PUEDE ENFERMAR

## EL PAPEL DE LA AMÍGDALA CEREBRAL

- Al observar la información en redes sociales, televisión o escuchar la radio, entendemos el avance del virus y nuestro cerebro lo interpreta generando reacción de peligro o miedo
- La reacción genera la liberación de cortisol que es la hormona del estrés

## EL CEREBRO Y EL ESTRÉS

- El estrés cuando se vuelve crónico – recibe el nombre de distrés.
- Produce neuroinflamación de nuestro cerebro y afecta el área de las emociones lo que puede generar a largo plazo enfermedades como la depresión o la ansiedad

# QUÉ PODEMOS HACER PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS Y EL DAÑO QUE NOS OCASIONA



Hacernos Cariño:



Entendemos que la autoridad y los profesionales de la salud nos piden distanciamiento social, pero en nuestro hogar compartimos con personas día a día, como nuestros hijos/as, pareja o hermanos.



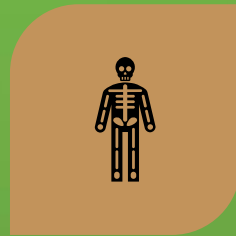
El contacto físico permite la liberación de oxitocina que es una hormona que ayuda a la regulación de las emociones y la regulación de nuestro comportamiento social.

# QUÉ PODEMOS HACER PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS Y EL DAÑO QUE NOS OCASIONA



ESTIMULACIÓN  
SENSORIAL:

LA AMÍGDALA CEREBRAL ES MUY SENSIBLE A LOS CAMBIOS QUE OCURREN EN NUESTRO AMBIENTE Y SE PUEDE ATROFIAR NUESTRA CAPACIDAD PARA SENTIR EMOCIONES CUANDO SE PRESENTA EL ESTRÉS NEGATIVO.



ES IMPORTANTE FORTALECER NUESTRO SISTEMA AUDITIVO Y OLFATIVO, LOS CUALES SE ENCUENTRAN CERCA DE NUESTRA AMÍGDALA SENSORIAL.



SENTIR OLORES QUE NOS SEAN AGRADABLES Y NOS RECUERDEN MOMENTOS IMPORTANTES DE NUESTRA VIDA.



SENTIR SONIDOS O MÚSICA AGRADABLES QUE GENEREN ESTADOS DE RELAJACIÓN, FELICIDAD O CALMA.

# QUÉ PODEMOS HACER PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS Y EL DAÑO QUE NOS OCASIONA




RECUERDOS POSITIVOS:



SOMOS SERES SOCIALES Y TENDEMOS  
A MANTENER UNA MEMORIA  
AUTOBIOGRÁFICA DE NUESTROS  
RECUERDOS.



SACAR DEL BAÚL DE RECUERDO  
ANTIGUAS FOTOGRAFÍAS SOBRE  
MOMENTOS AGRADABLES DE  
NUESTRA VIDA, COMPARTIR  
VIVENCIAS O HISTORIAS SOBRE  
ANÉCDOTAS QUE HAN OCURRIDO.



# QUÉ PODEMOS HACER PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS Y EL DAÑO QUE NOS OCASIONA

- Controlar la respiración
- Las informaciones constantes sobre Covid-19 pueden generar miedo en alguno de nosotros.
- El miedo puede acelerar nuestra respiración y generar liberación de cortisol – hormona del estrés.
- Debemos tomar un tiempo, sentarnos, cerrar nuestros ojos y respirar lentamente para calmar nuestro cuerpo, eso reducirá la respuesta de estrés.



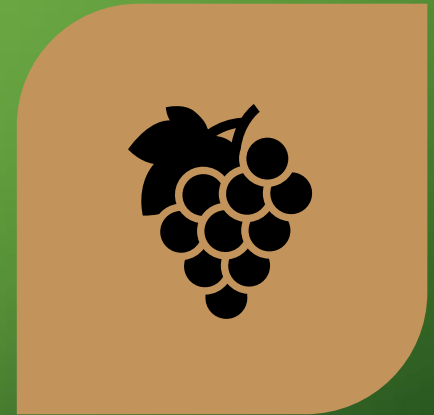
# QUÉ PODEMOS HACER PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS Y EL DAÑO QUE NOS OCASIONA



ADIÓS A LA COMIDA CHATARRA



LA ALIMENTACIÓN ES IMPORTANTE EN TIEMPO DE CRISIS Y ESTRÉS, DEBIDO A QUE LA COMIDA CHATARRA ES ABUNDANTE EN ÁCIDOS GRASOS Y ESO FORTALECE AL ESTRÉS NEGATIVO.



UNA BUENA SUGERENCIA ES RETOMAR HÁBITOS COMO LA ALIMENTACIÓN CON LEGUMBRES Y COMPARTIR EN FAMILIA UN RICO PLATO DE POROTOS.

# QUÉ PODEMOS HACER PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS Y EL DAÑO QUE NOS OCASIONA



Actividad Física:

El ejercicio físico nos permite liberar las conocidas hormonas de la felicidad Dopamina y serotonina.



Durante este tiempo en familia podemos implementar algunas actividades sencillas o ser más exigentes implementando rutinas que podemos encontrar en internet



“  
MATERIAL CREADO POR EL ÁREA DE  
PSICOLOGÍA LICEO SANTA MARTA VALLENAR  
”



Material construido con apoyo de documento del PhD. Alexies Dagnino