

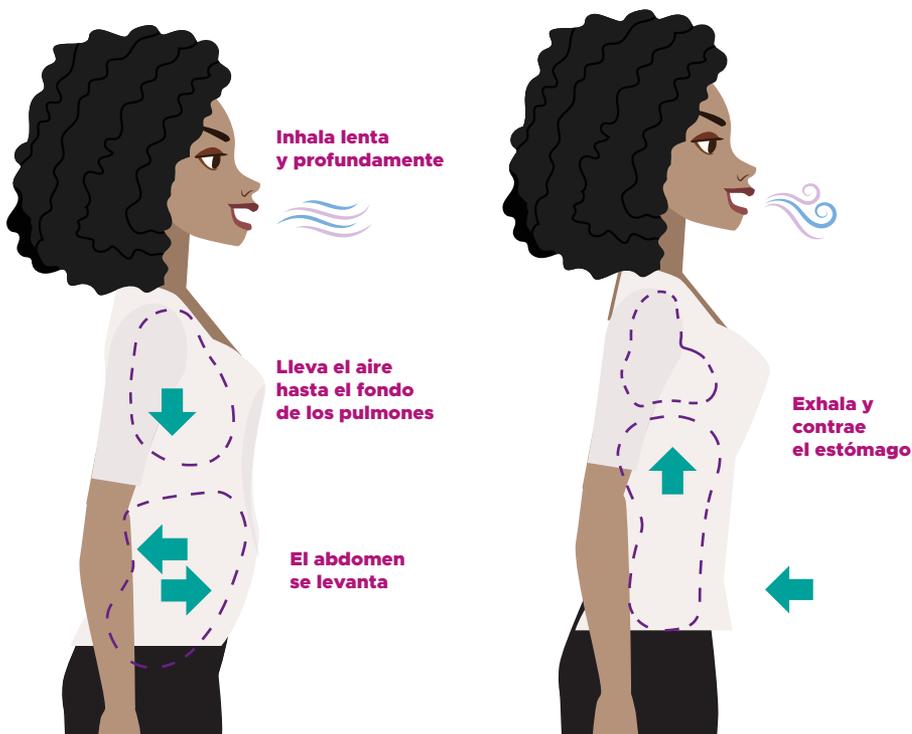
Actividades para Manejo de estrés



Programa de Gestión del Desempeño y Desarrollo Humano

Respiración diafragmática

La respiración diafragmática, que se realiza utilizando dicho músculo busca que la inhalación no vaya a la parte alta los pulmones como solemos hacerlo y que activa al sistema nervioso simpático. Al realizar la respiración llevando al diafragma hacia abajo (e hinchar la panza), permite que se active el nervio vago, que es un nervio inhibitorio que desacelera el corazón y permite que el individuo se calme, activando el sistema nervioso parasimpático como un mecanismo **anti-estrés**.



- Atención plena, es decir, centrando o focalizando la atención en la respiración, movimiento, o quietud del cuerpo y concentrándose en la sensación del cuerpo y de las vísceras lo cual ayudará a regular la respiración y la respuesta del nervio vago.
- Sentado o de pie, con los dos pies firmemente sobre el piso, espalda recta en posición cómoda, manos sobre los muslos, ojos abiertos.
- Inhalar durante 5 tiempos, sostener un segundo y exhalar en 5 tiempos, despacio introduciendo muy poco aire.
- En total se recomienda hacerlo durante 20 minutos al día, pudiéndose distribuir 10 minutos en la mañana y 10 minutos en la tarde.

Ejercicio cardiovascular a 125 latidos por minuto

Una reacción normal en esta situación anormal de contingencia, es que se active el sistema nervioso simpático, lo cual pone al cuerpo alerta, segregando adrenalina, noradrenalina y cortisol.

Te recomendamos una caminata a velocidad media, un trote ligero, para cada persona será diferente dependiendo su condición física, lo importante es llevar al corazón a una frecuencia cardiaca de 125 latidos por minuto.

Se puede medir con un monitor personal de pecho o de muñeca, en algún aparato que tenga este medidos (corredoras, bicicletas estáticas, elípticas) o por medio de percatarse del ritmo de su corazón, que debe sentirse acelerado, provocando calor sin que se corten las palabras al hablar, si ya no se puede mantener una conversación, su frecuencia se ha elevado de más.

Este ejercicio se recomienda realizarlo 3 o 4 veces por semana durante 40 minutos. Se necesita que durante el ejercicio la persona mantenga la frecuencia de 125 latidos por minuto durante los 40 min.

Durante los primeros 13 minutos de mantener este ritmo cardiaco se produce dopamina, misma que al segregarse durante 25 minutos más ayudará a limpiar el organismo de las hormonas producidas por el estrés (cortisol, adrenalina, noradrenalina).

Además el aumento en la frecuencia cardiaca al ser una de las primeras reacciones del organismo ante estímulos estresantes, y ser la reacción que pone en alerta a todo el organismo (segregar todas las hormonas necesarias para hacer frente a la situación de alerta) y esto llega a condicionar al organismo ya que como se ha dicho antes, no solo la situación real sino también las subjetivas alertan al organismo. A través del ejercicio se le **enseña** al organismo que puede estar a esa frecuencia sin estar en peligro, sino al contrario que puede ser satisfactorio, placentero y relajante.

Se segregan hormonas responsables del placer y la motivación (dopamina), elevar el estado de ánimo (serotonina) y producir felicidad (endorfina).

Calentamiento todo el cuerpo

Todos los movimientos se realizan amplios, despacio para no marearse.

- Empezando moviendo la cabeza de arriba hacia abajo, como diciendo que sí, luego que no, hacia los hombros.
- Mover el cuello en círculos.
- Brazos.
- Cadera.
- Rodillas.
- Tobillos.

Se les recomienda hacerlo por las mañanas y no se llevan más de 5 minutos.

Flexibilidad en la espalda, estiramientos

Al estirar los músculos, se les permite **respirar**, entra oxígeno a los tejidos, se produce bienestar al activar el nervio vago, que permite “calmar la mente”. Por lo tanto el sistema neuromuscular es considerado como un mediador en el alivio del estrés y de la ansiedad.

Las recomendaciones que proponemos se pueden realizar fácilmente en la oficina, solo se requiere una silla fija y que tomes 5 minutos cada 2 o 3 horas.

Procedimiento:

La postura inicial en cada ejercicio es sentado en una silla, las plantas de los pies colocadas sobre el piso, sin recargarse en el respaldo con la columna vertebral recta de manera cómoda.

- 1) A partir de la postura inicial, se levantan los brazos, permitiendo la entrada de aire intervertebral, al inhalar se estira hacia arriba y al exhalar se estira hacia el lado derecho, desde esa postura vuelve a inhalar estirando un poco más y al exhalar baja hacia el mismo lado, hasta la tercera exhalación donde se lleva al máximo que se soporte que produzca una sensación de bienestar. Regresando al centro y se realiza el estiramiento hacia el lado izquierdo. 3 veces de cada lado.



- 2) Se inicia con el cuerpo sentado en la orilla de la silla, inhalar y al exhalar sacar el pecho, juntando los omóplatos, apoyando las manos en la parte baja del respaldo. Al inhalar nuevamente se hunde el pecho, curvando la espalda y al exhalar nuevamente se saca el pecho. Manteniendo la posición por tres tiempos, contando con la respiración. Repetir 3 ciclos de respiración.



- 3) La persona sentada en una silla, con la pierna derecha cruzada sobre el muslo izquierdo, gira suavemente a la derecha hasta tomarse del respaldo, concentrándose en la inhalación y exhalación para llegar en cada respiración un poco más lejos. Se realiza durante tres respiraciones completas, regresa suavemente al centro y se realiza el ejercicio hacia el otro lado.



- 4) En la silla se deja caer despacio hacia adelante, relajando la columna vertebral, dejando **suelto** el cuello, para que el peso de la cabeza ayude a ir más abajo. Las posturas en las que se coloca la cabeza debajo del corazón, permiten soltar la cabeza y eso significa para el cuerpo soltar “la torre de control” lo que ayudará a parar los pensamientos obsesivos (rumiar) y poder activar el nervio vago. Es importante sostener la postura al menos 5 minutos aunque llegue a causar algo de inquietud y concentrarse en la respiración ayudará a ello.



Estos ejercicios además de liberar la tensión permitirán el desarrollo de la conciencia corporal, misma que le permitirá a la persona hacer los ajustes necesarios en el momento que se produzca la tensión, antes de que ésta genere un daño o contractura en el organismo.

- Esta actividad requiere unos 5 minutos y puede hacerse en casa o en un espacio de descanso, ya que implica tumbarse en el piso boca arriba unos cinco minutos. Se necesita un tapete y una cobija pequeña o una toalla.

En el suelo se coloca el tapete para evitar sentir frío al recostarse. La toalla o cobija se enrolla. La persona se acuesta sobre el tapete y sobre el rollo, de manera que la columna queda justo encima del rollo.

Si al acostarte encima del rollo hay dolor en la zona lumbar (espalda baja), doble sus rodillas.

Realice de 15 a 20 respiraciones profundas y lentas. Este ejercicio ayudará a relajar su columna, así como abrir su pecho y regular sus emociones.

Los ejercicios sugeridos son sencillos y muy efectivos si se practican cotidianamente, el cuerpo requiere constancia para poder incorporar el control sobre la respiración y cambiar los patrones de respuesta (movimiento, tensión, contracción) que hasta ahora ha seguido ante la activación del sistema nervioso y que ha ocasionado desgaste.

La salud requiere de conciencia, disciplina, responsabilidad y determinación para incorporar estos ejercicios, y que realmente contribuyan al bienestar físico emocional para desempeñar la labor tan importante que realiza el personal de la Fiscalía.

Ninguno de los ejercicios aquí sugeridos debe causar dolor. Si al realizar algún ejercicio se presenta dolor, se debe ir un paso atrás y disminuir la intensidad con la que se está haciendo (sin dejar de hacerlo) solo no llegando al dolor que es un aviso de que su cuerpo aún no puede ir a ese ritmo.

Todas las estrategias individuales de autocuidado deben estar acompañadas por estrategias institucionales que contribuyan a reducir el estrés.

 @IFP_CDMX

 www.ifpes.fgjcdmx.gob.mx

 @IFPCDMX

 Instituto de Formación Profesional