

# Manejo del Estrés:

## Seminario electrónico de Relajación

Presentadora: Renée Nasajón, Psy.D.



[www.CDNnetwork.org](http://www.CDNnetwork.org)

Visite nuestra página de internet a la dirección [www.CDNnetwork.org](http://www.CDNnetwork.org) para registrarse en futuras presentaciones en la red.

Subscríbase a la lista de correo electrónico de CDN's para recibir corrientes o futuras presentaciones y otras actividades:

e-mail [CME@CDNnetwork.org](mailto:CME@CDNnetwork.org) con "subscríbase" en el renglón asunto del mensaje.

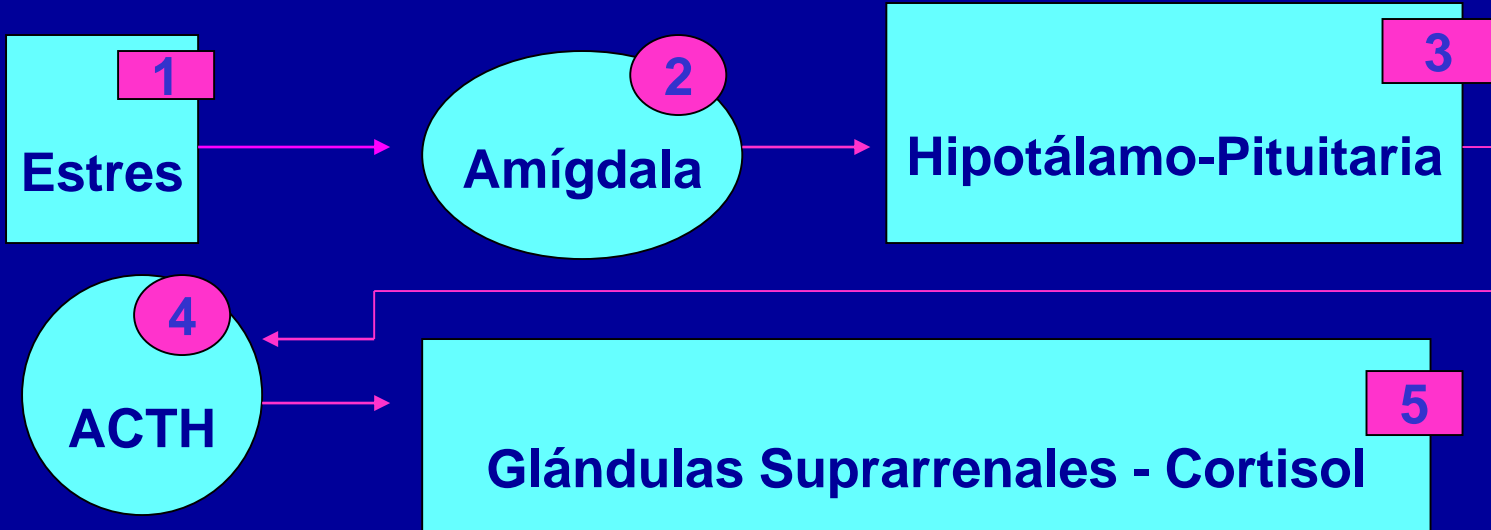
# PSICONEUROINMUNOLOGIA

- Siglo XVII, Descartes, y la dicotomía mente - cuerpo.
- Disciplinas alternativas u holísticas (whole = total).
- Psiconeuroinmunología y evidencia FÍSICA acerca de la conexión cuerpo - mente.

– PSICO	→	Procesos psicológicos
– NEURO	→	Procesos neurológicos
– INMUNOLOGIA	→	Procesos inmunológicos

No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

# Bioquímica del estrés



No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

# CORTISOL

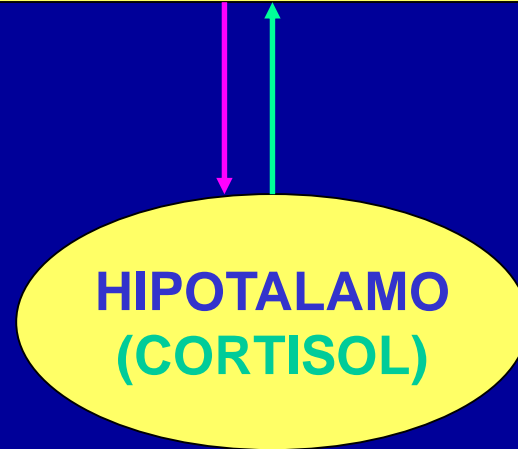
```
graph TD; A[CORTISOL] --> B[• aumento de frecuencia cardíaca  
• aumento de frecuencia respiratoria  
• aumento de presión arterial  
• tensión muscular  
• transpiración  
• liberación de azúcares y grasa  
• factores de coagulación  
• disminución de ritmo digestivo]; A --> C[• Indicador hipotálamico de cese de CRH  
• Inhibidor del sistema inmunológico];
```

- aumento de frecuencia cardíaca
- aumento de frecuencia respiratoria
- aumento de presión arterial
- tensión muscular
- transpiración
- liberación de azúcares y grasa
- factores de coagulación
- disminución de ritmo digestivo

- **Indicador hipotálamico de cese de CRH**
- **Inhibidor del sistema inmunológico**

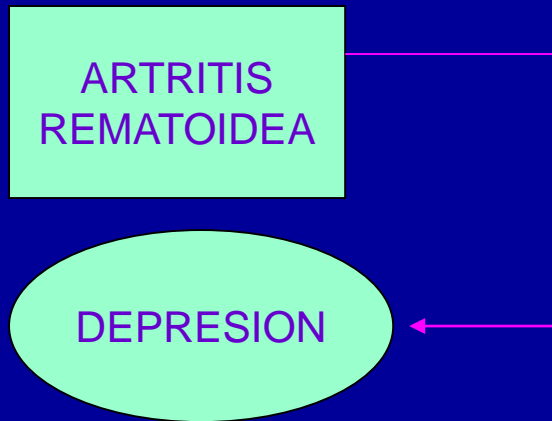
No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

**SISTEMA INMUNOLOGICO (CITOQUINAS)**

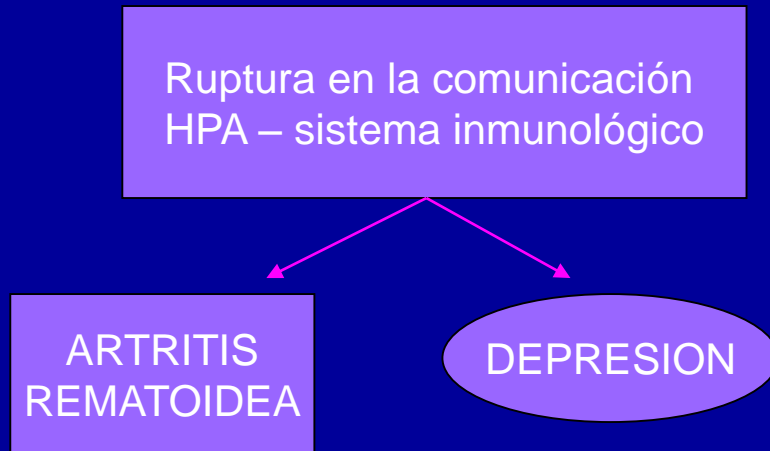


No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

## VIEJO MODELO



## MODELO DE PNI



No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

1. **ESTRES CRONICO** afecta los sistemas CIRCULATORIO, DIGESTIVO, ENDOCRINOLOGICO, E INMUNOLOGICO
2. **ESTRES CRONICO** puede ser de naturaleza exclusivamente psicológica
3. **PREVENCION O REVERCION DE ESTRES** puede ser logrado con educación y técnicas de relajación.

No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

## Bibliografía:

Sternberg, E. M., & Gold, P. W.. The mind-body interaction in disease. Scientific American, 2002; 12:82-89.

Micozzi, Marc S. Fundamentals of Complementary and Alternative Medicine. Churchill Livingstone, NY, 2001.

No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.



# Notificación:

Los siguientes ejercicios de relajación han sido creados con la intención de fomentar un estado de calma y bienestar físico y emocional. Practicadas regularmente, estas técnicas pueden llegar a ser muy efectivas en la reducción de estrés y en la resolución funcional de problemas. A pesar de estas técnicas ser inocuas en general, algunas personas han reportado sensaciones no necesariamente compatibles con la relajación. Si usted experimenta alguna sensación o reacción incómoda durante alguno de estos ejercicios, por favor simplemente interrúmpalo, y con sus ojos abiertos permanezca sentado mientras los otros participantes completan la sesión. Más allá de su reacción particular a estos ejercicios, sería conveniente que comunicara esta experiencia a su médico o terapeuta, con el fin de decidir si la “relajación” es la estrategia apropiada para promover su bienestar emocional y físico en un futuro. Al participar de esta presentación, usted acepta haber leído esta información y estar de acuerdo con sus términos y condiciones.

No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

# Respiración Profunda

- Enfoque en **respiración lenta**
- Enfoque en **respiración abdominal**, y no respiración pectoral (la respiración pectoral provoca ansiedad)
- El **conteo** puede ayudar a reducir el ritmo de la respiración

No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales..

# Fantasmía Dirigida

- Las imágenes de escenas gratas, en conjunto con la práctica de respiración profunda puede promover una respuesta de relajación más potente
- Las imágenes pueden ser tanto descriptas por el locutor como por cualquier otra persona de elección personal
- Continúe enfocándose en la respiración profunda, lenta, abdominal

No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

# Relajación Muscular Progresiva

- Sistema de **tensión/relajación** de varios grupos musculares.
- Al los músculos relajarse, una inmediata **respuesta de relajación** suele producirse.
- 4 grupos musculares:
  - a. **Brazos/Manos**
  - b. **Cabeza/Cuello**
  - c. **Pecho/Hombros/Espalda Superior/Abdomen**  
(o tensión de la total parte superior del cuerpo excepto los brazos)

# Relajación Muscular Progresiva

- Cuando yo diga **tensione** “**AHORA,**” tensione por unos 4-5 segundos. Cuando yo diga “**RELAJESE,**” inmediatamente relaje toda tensión.
- **Respire normalmente**
- Individuos con algún tipo de **dolor crónico** deben o tensar los músculos muy suavemente, o simplemente “**imaginar**” tensionarlos (pero no tensionarlos sin primero consultar con su médico).

No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

# Entrenamiento Autogénico

- **Similar a la fantasía guiada**, ciertas imágenes y pensamientos /palabras repetidas provocan ciertos estados emocionales (ej., relajamiento).
- En autogénesis, **repetimos ciertas palabras/frases relajantes** varias veces para provocar **específicas sensaciones físicas o emocionales**.
- **Utilice respiración profunda** durante autogénesis.
- **Si no le agrada alguna palabra o frase elegida, puede seleccionar las suyas propias.**
- **Mientras los induzco en la sesión autogénica, por favor, permanezca quieto/a, continúe respirando, y repita en silencio las palabras/frases que yo digo.**

No es propósito de este programa el diagnosticar, tratar, prevenir, o curar posibles enfermedades o condiciones físicas o mentales.

Visite [www.CDNetwork.org](http://www.CDNetwork.org) para registrarse en futuras presentaciones en la red:



- Influenza
- Colorectal Cancer Early Detection
- Medicaid Managed Care: In Spanish
- Affective Communication in Cross-Cultural Clinical Encounters
- Y más...

Subscríbase a la lista de correo electrónico de CDN's para recibir corrientes o futuras presentaciones y otras actividades:  
e-mail [CME@CDNetwork.org](mailto:CME@CDNetwork.org) con "suscribirse" en el renglón asunto del mensaje.