

MANEJO del ESTRÉS, la ANSIEDAD, el PÁNICO, la DEPRESIÓN

Dr. Vincent Schroder

www.vincent Schroder.com



AMENAZA vs. SEGURIDAD

LOS DESENCADENANTES EXTERNOS-INTERPERSONALES MÁS COMUNES y el PANORAMA SOMÁTICO-INTERNO CORRESPONDIENTE

Relaciones: persona allegada / novio / novia / amigos / grupo de amigos / familia

Carrera/Formación Académica: exámenes, notas, futuro, identidad, finanzas, planes

PERSPECTIVA DE EVOLUCIÓN "AGRESIÓN DEFENSIVA" PODER Y PARANOIA

"Enfrenta" el desarrollo: poder vs impotencia, basado en aferrarse a la seguridad vs inseguridad

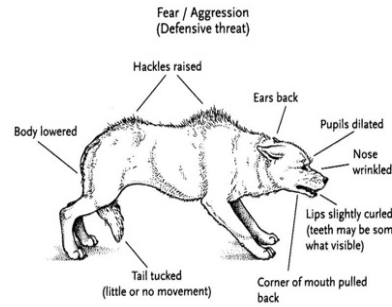
**Luchar
Huir
Quedarse inmóvil**



Retirarse, Desmayarse

involucra síncope polivagal, se puede manifestar en:

sentirse abrumado, deprimido, desmotivado, tener insomnio, desesperanza, poca energía, anhedonia **generalmente:** esto se combina con sentirse perdido, atemorizado, triste



simpático: "lucha-huida" MIEDO-ira-MIEDO

MIEDO: del lado del predador, pelear, discutir, engañar, ira/miedo, movilizar, al ataque, mentalidad de predador
HUIDA: del lado de la presa, estados dominados por el miedo
INMOVILIZARSE: un patrón combinado/atrasado, en parte lucha/huida, en parte RETIRARSE, acobardarse, "liebre encandilada"



"Co-dependency is a possibility."

Largas luchas contra el estrés ocasionan patrones combinados: inestabilidad combinada con alto funcionamiento, emociones encontradas, sentirse perdido, atemorizado, triste y en un sentido INTERPERSONAL tal vez aislamiento o patrones muy comúnmente irregulares, disfuncionales, agotadores, enredados **CODEPENDENCIA**

Cerebro-Derecho-Izquierdo: las dos modalidades principales de competir, equilibrar



ENFRENTAR:

una postura potencialmente saludable, interna y externa, ej: "enfrentar los miedos", procesar emociones, adquirir confianza, buscar apoyo saludable



Estar enfrentando estrés por dentro, desarrollar resiliencia / parasimpático "descansar-asimilar"

- Apoyo social saludable/afectuoso
- Fundamentos: resaltar la consciencia corporal / del territorio
- Saludo al sol, surynamaskar, movimientos lentos o movimientos vigorosos + recuperación (HIIT)
- Bostezar, exhalaciones lentas, siesta, dormir, trabajo "somático"
- Comer despacio, caminar despacio, observar el entorno
- Jugar, divertirse, reirse, ser espontáneo
- Asumir riesgos (saludables), ser audaz
- Contacto de bienvenida, preparación, liberar tensiones, trabajar el cuerpo
- Visión de resguardar el futuro, motivación
- Creatividad: arte, pintura, escribir. A tu propio ritmo, para restaurar el balance de energía y la paz, el poder y la aceptación. Experimentar con caminar, sentarse, respirar con confianza.
- Haz tu propio poster personalizado sobre el futuro y el poder.



Postura supra-humana + consciencia somática



Captar las emociones, el nombre y conectarse con un cuerpo viviente enojado, triste, contento intenso vs. apacible asustado, aterrorizado, agobiado débil, desganado, caído

Cosas básicas: qué, por cuánto tiempo, intensidad, frecuencia

Identificar patrones / PRINCIPALMENTE: ¿qué? _____ (emoción)

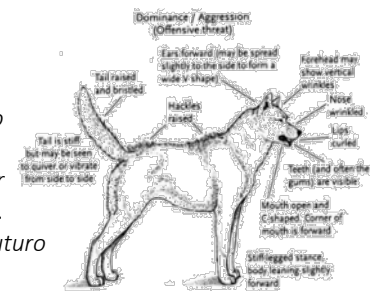
¿asociada con qué asunto / persona(s) / contextos?

Son comunes las combinaciones Esperanza, miedo. Miedo, lo normal.

DURACIÓN: segundos, minutos, horas, días, semanas, observar capacidad para hacer pequeños cambios

ACTITUD POSITIVA / GRATITUD SÍMBOLOS / IMÁGENES

Link w consciencia somática SIENTE y cultiva tu recuperación, tu resiliencia desenfadado corajudo creativo equilibrado confianza aceptación disciplinado flexible curioso espontáneo



*sólo para propósitos educativos
vincent Schroder.com
Vincent Schroder / CWC