the YMCA | Partners in Prevention

¿Qué le esta diciendo su cuerpo?

We Can't Wait Conference 2021

¿QUÉ ESTA PASANDO?

Trauma Colectivo

Esta pandemia ha sido eso y quería normalizar las reacciones que podría haber experimentado como resultado.

¿Por qué es relevante?

- Lo más que pueda identificar (atender y darle un nombre), podrá auto-regularse mejor y con más facilidad.
- Cuanto mejor pueda autorregularse, mejor podrá co-regular.

QUE PUEDE ESPERAR DEL DÍA DE HOY

Al revisar nuestra mente, cuerpo y espíritu, estaremos preguntando

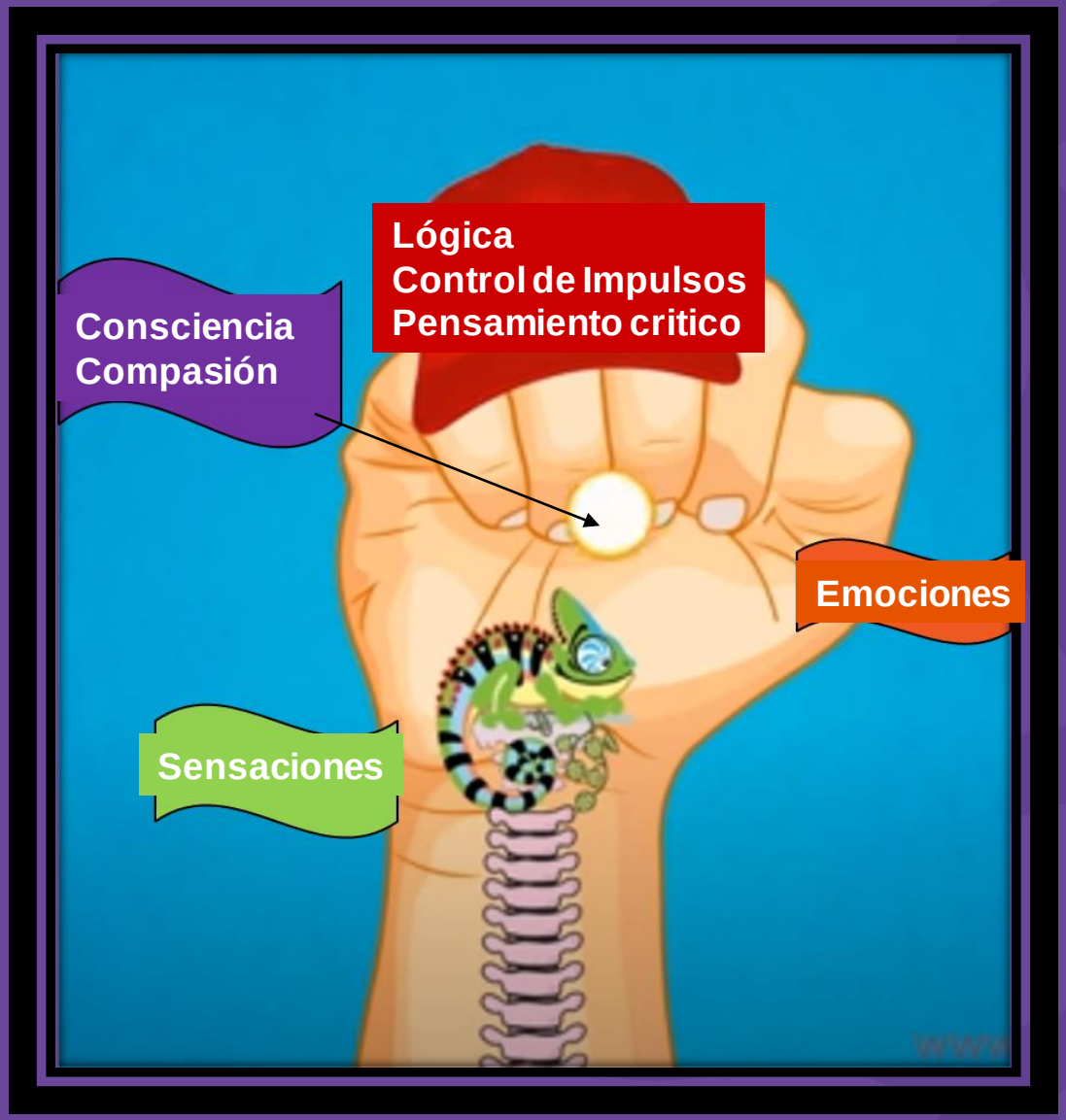
¿Cómo se ve afectado?

¿Por qué es esto importante?

¿Qué necesitamos replantearnos?

¿Qué hacemos?

MENTE



the YMCA | Partners in Prevention

TIPOS DE ESTRÉS

Bueno/Positivo

- Breves aumentos en la frecuencia cardíaca y los niveles de estrés hormonal.

Aceptable/Tolerable

- Respuestas de estrés serias y temporales amortiguadas por apoyos internos y externos.

Toxico/Crónico

- Activación prolongada del sistema de respuesta al estrés en ausencia de relaciones receptivas y capacidad de afrontamiento.

ESTRÉS CRÓNICO Y EL CEREBRO

IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA

Estrés = Cortisol =

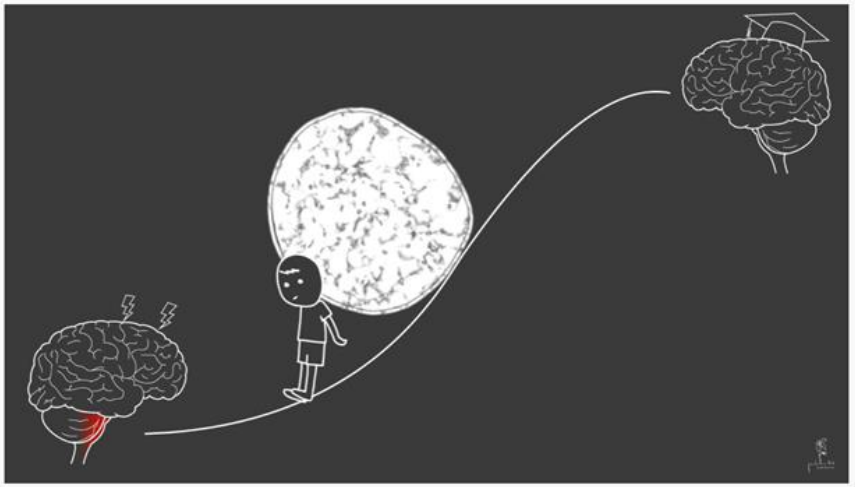
- Listo para la acción.
- Aumenta la actividad en el miedo.
- Disminuye su capacidad para aprender y autorregularse.
- El cerebro se encoge y produce menos células.
- A largo plazo: crea hipervigilancia y re-creación.

the YMCA | Partners in Prevention

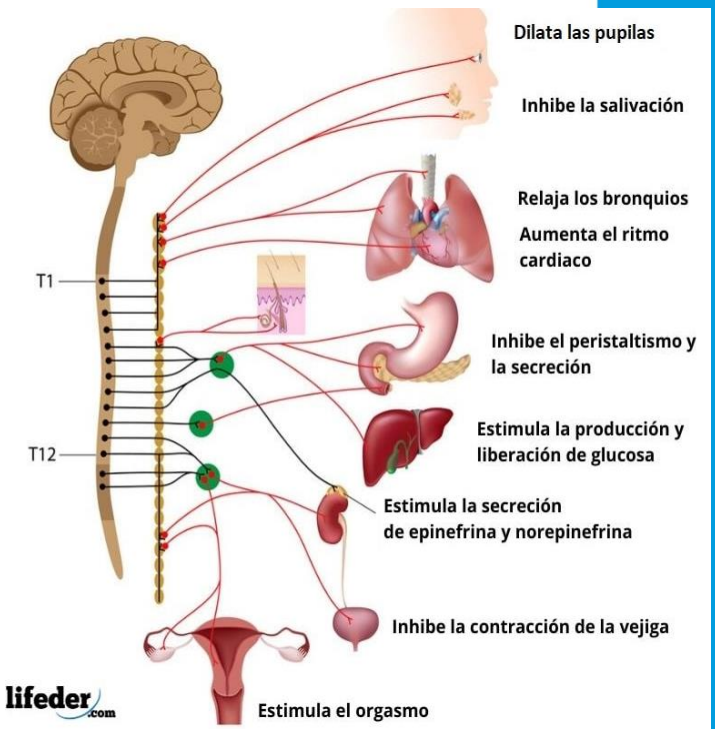
¿QUÉ NECESITAMOS RESTRUCTURAR?

Nuestro cerebro está programado a:

- Hacer lo que le resulte más fácil.
- Ver lo que es negativo / incorrecto.
- Reaccionar a los marcadores epigenéticos.



EL NERVIO VAGO

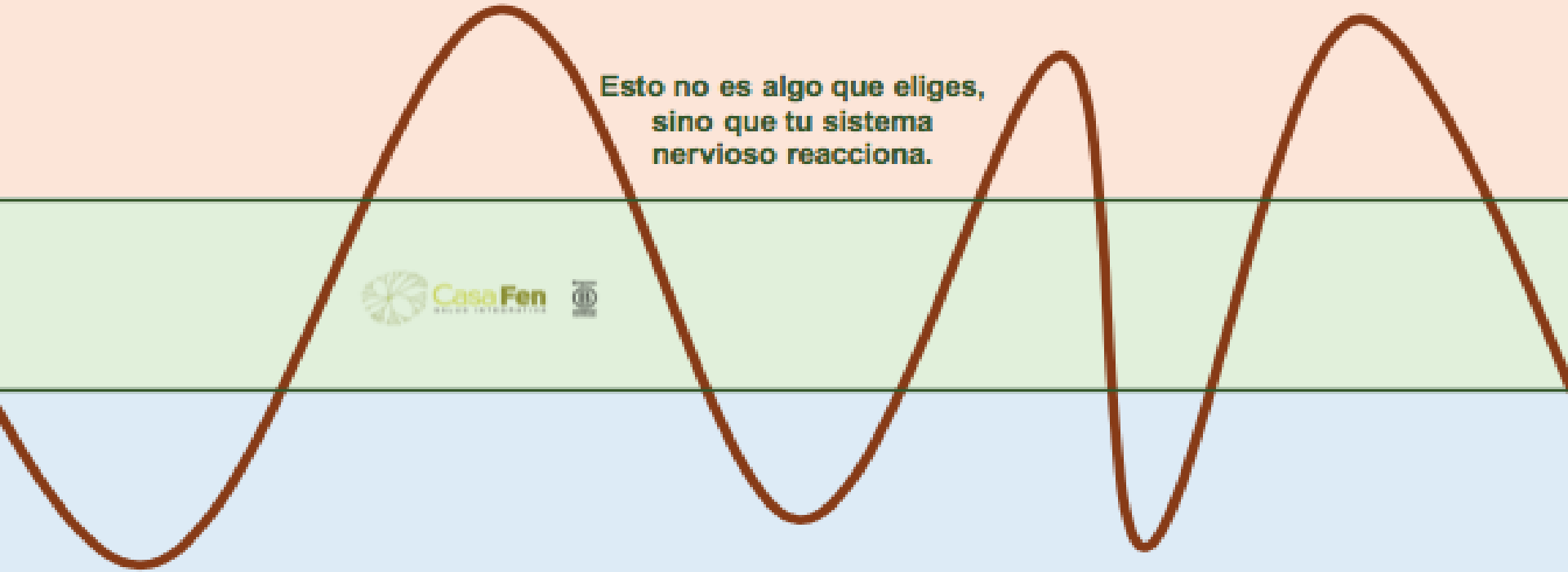


- Conecta el tronco encefálico con el cuerpo.
- Principal nervio parasimpático del cuerpo.
- Envía información desde el intestino al cerebro.
- Reduce la inflamación enviando señales antiinflamatorias al cuerpo.
- Regula el estado de ánimo y los órganos a los que está conectado.

¿QUÉ ESTAMOS BUSCANDO?

HIPERACTIVACIÓN

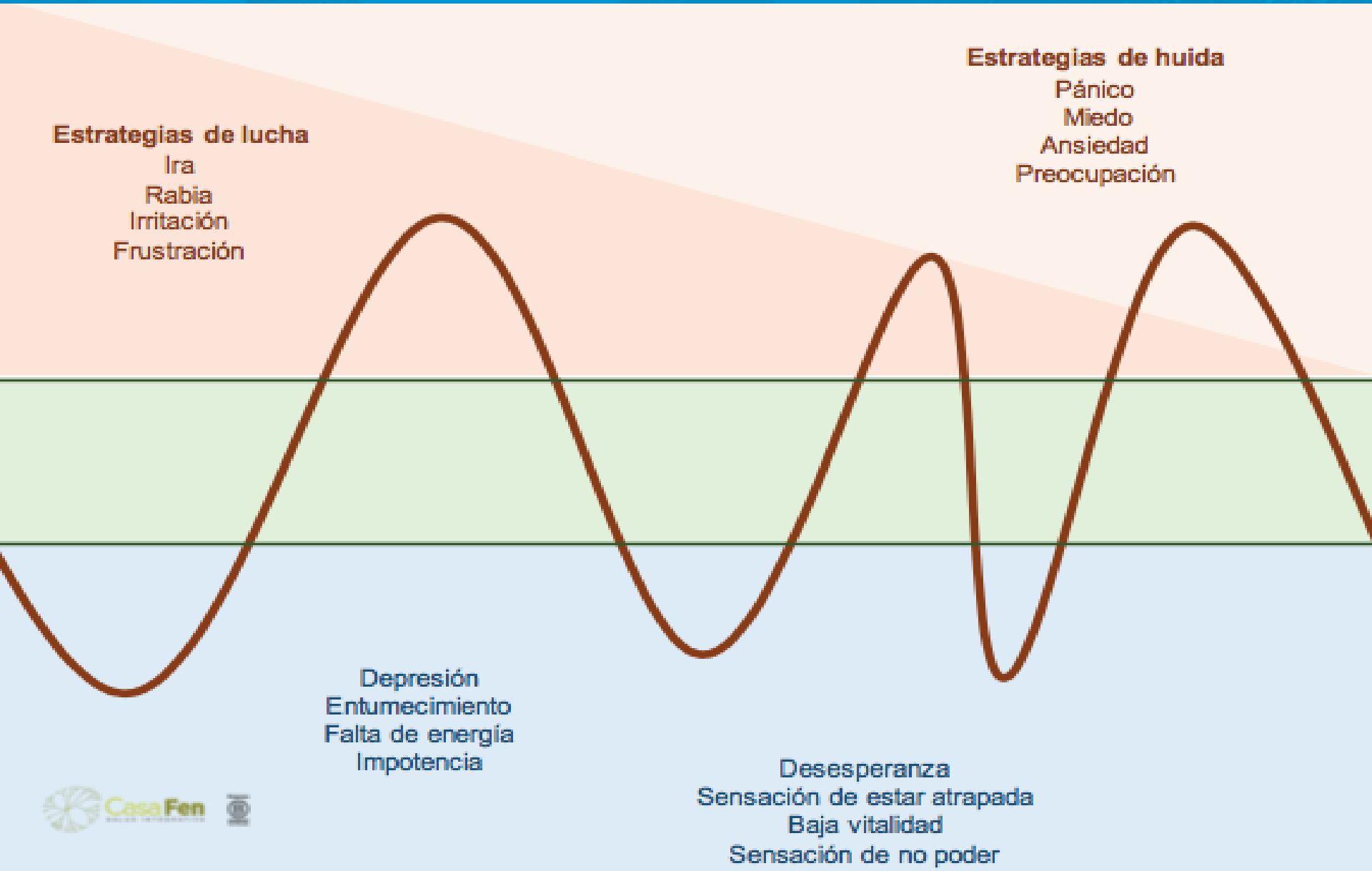
Aumenta frecuencia cardiaca, presión arterial, frecuencia respiratoria, adrenalina, cortisol, tono muscular, reactividad emocional, impulsividad, toma de riesgos físicos, búsqueda de estimulación sensorial



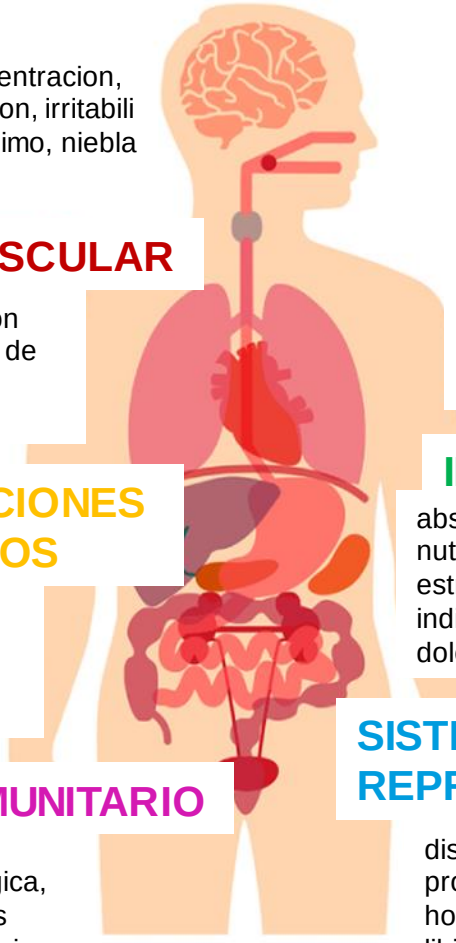
HIPOACTIVACIÓN

Disminuye frecuencia cardiaca, presión arterial, temperatura, tono muscular, afectos planos, insensibilidad, dificultad en conectar, poca expresión facial, pasividad, distracción, poco contacto visual, escasa interacción social.

¿QUÉ ESTAMOS BUSCANDO?



CUERPO



CEREBRO

Dificultad en concentracion, ansiedad, depresion, irritabilidad, estado de ánimo, niebla mental

CARDIOVASCULAR

colesterol y presión alta, mayor riesgo de ataque cardíaco y embolio

ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

aumento de la inflamación, tensión, dolores y molestias

SISTEMA IMUNITARIO

disminución de la función inmunológica, disminución de las defensas inmunitarias

PIEL

piel seca, acné, pérdida de cabello, cabello y uñas quebradizos, reparación tardía de los tejidos

INTESTINO

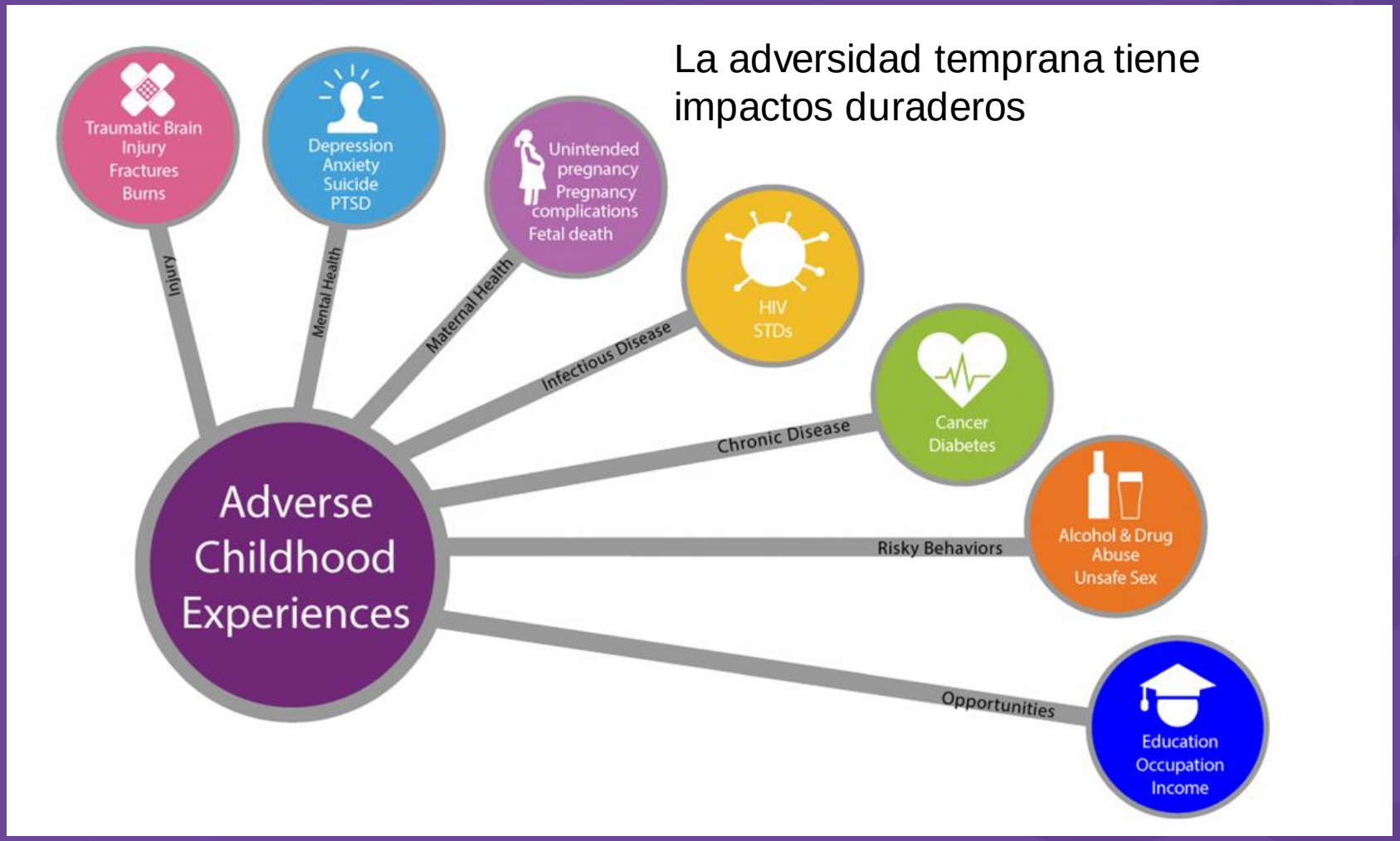
absorción de nutrientes, diarrea, estreñimiento, indigestión, hinchazón, dolor y malestar

SISTEMA REPRODUCTIVO

disminución de la producción de hormonas y de la libido, aumento de los síntomas del síndrome premenstrual

the YMCA | Partners in Prevention

EFECTOS A LARGO PLAZO DEL ESTRÉS



the YMCA | Partners in Prevention

¿CÓMO EL ESTRÉS PUEDE CAUSAR QUE SE ENFERME?

IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA

Estrés = Cortisol =

- Aumenta la hipertensión, posibilidades de derrame cerebral, ataque cardíaco y problemas digestivos.
- Aumenta el apetito específicamente por alimentos densos en energía.
- Produce depósitos de grasa no saludables (citocinas) que liberan hormonas.
- Humedece las células inmunes.
- Acorta los telomeres, lo cual provoca la muerte prematura de las células cerebrales.

the YMCA | Partners in Prevention

¿QUÉ NECESITAMOS REPLANTEAR?

Nuestro cuerpo

- Ha hecho lo que necesitaba para sobrevivir.
- Siempre está tratando de curarme y mantenerme bien.
- Tiene sabiduría, quiere comunicarme.

¿POR QUÉ ES ESTO IMPORTANTE?

Problemas en nuestros tejidos

Recuerdos implícitos

Aprenda a identificar las distintas voces

El cerebro y el cuerpo no le hablan de la misma manera.

El lenguaje del cuerpo son sensaciones.

Relaciones receptivas

El camino hacia el bienestar. Cuanto mejor nos cuidemos, más podamos estar presentes para los demás.

the YMCA | Partners in Prevention

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SENSACIÓN?

- Es el lenguaje del cerebro reptil (instinto).
- Hace más lento el sistema nervioso.
- Amplía la conciencia de la experiencia corporal.
- No es emoción.

DESARROLLANDO UN LENGUAJE PARA LAS SENSACIONES

Cada sentimiento, pensamiento y creencia tiene una sensación correspondiente. -Elaine Miller-Karas, LCSW

VIBRACION	TAMAÑO / POSICIÓN	TEMPERATURA	DOLOR	RESPIRACIÓN	PESO	DENSIDAD	CORAZON
Sacudida	Pequeño-Grande	Frio / Caliente	Agudo-Inactivo	Rápido	Pesado-Liviano	Áspero – Liso	Rápido-Lento
Espasmos	Arriba-Abajo	Neutral	Intenso	Profundo-Poco profundo	Firme-Suave	Grueso - Delgado	Rítmico
Temblor			Golpeteo				Aleteo
Rápido / Lento							

the YMCA | Partners in Prevention

¿QUÉ ESTAMOS BUSCANDO?

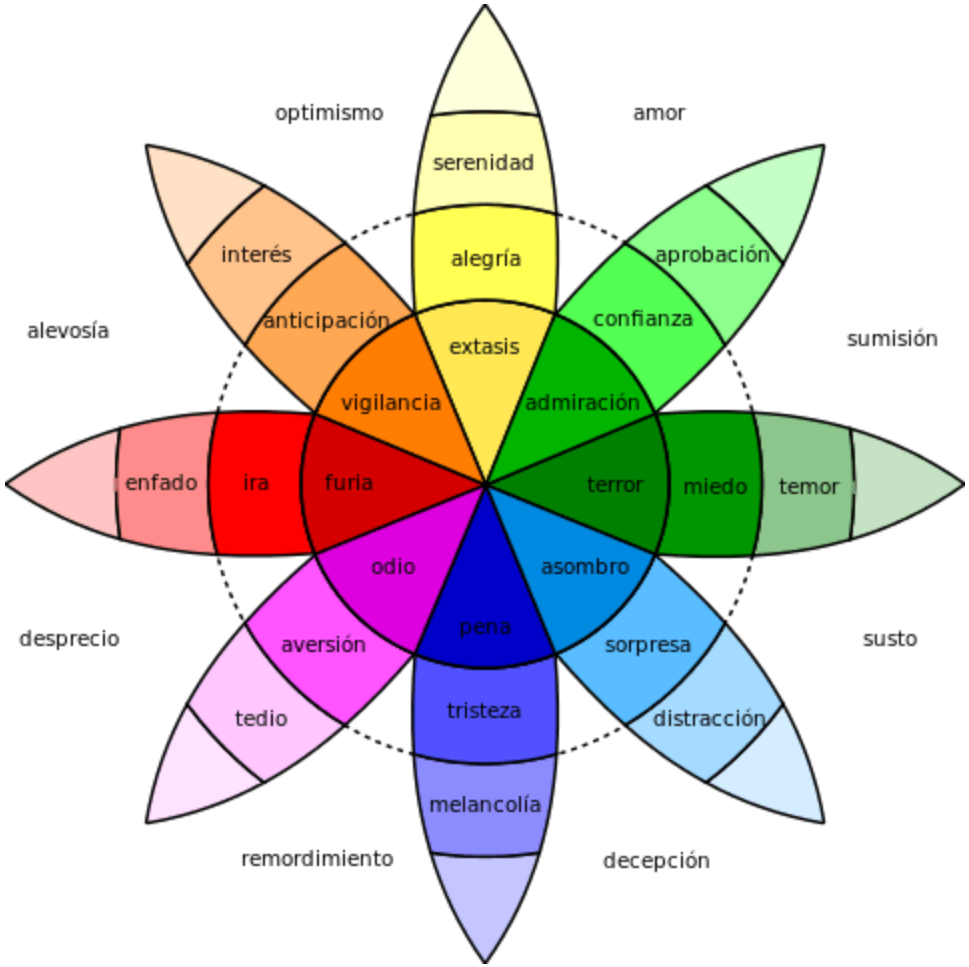
- Malestar: es una alerta.
- ¿Dónde están ubicadas las sensaciones en mi cuerpo? ¿Atado a las emociones?
- La historia sigue al estado.
- ¿Cómo me relaciono con mi cuerpo? ¿Es familiar o es un recurso?

ESPÍRITU

Partners in Prevention

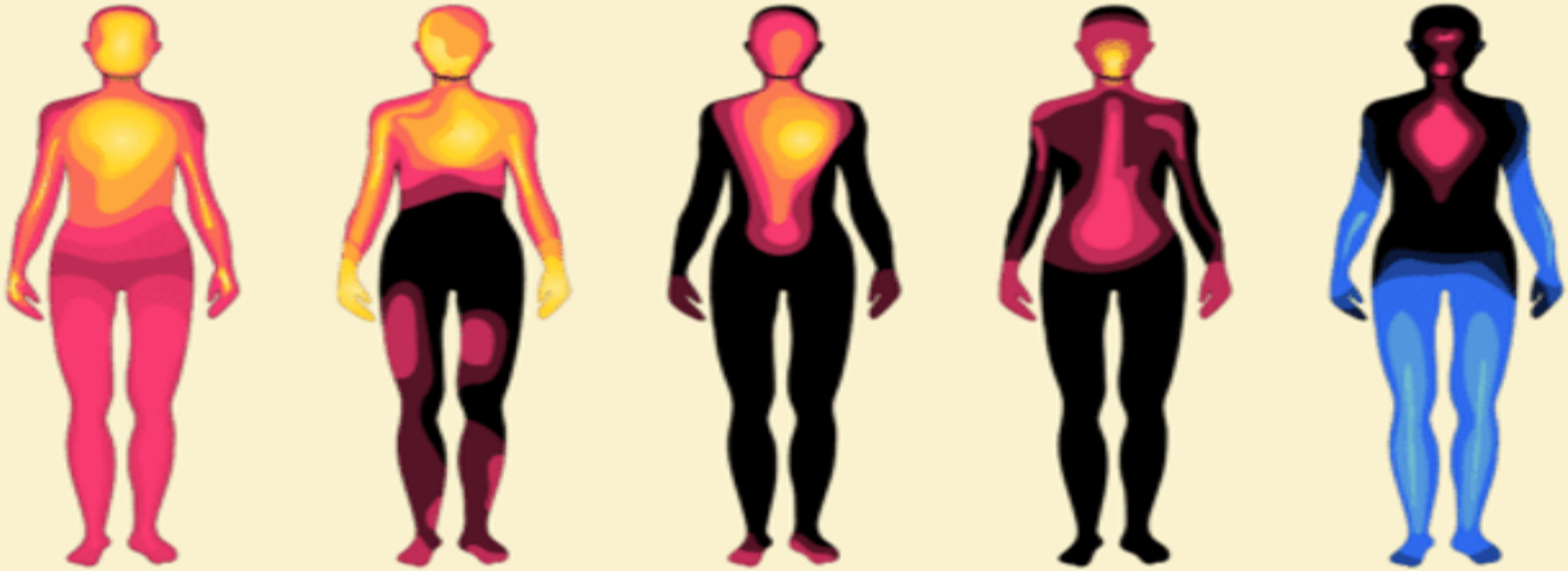
CUANDO SIENTES…

¿Dónde aparece en tu cuerpo?



LOCALIZANDO LAS EMOCIONES EN EL CUERPO

CUANDO SENTIMOS EMOCIONES, ¿DÓNDE SUCEDEN?



FELICIDAD: en todo el cuerpo.

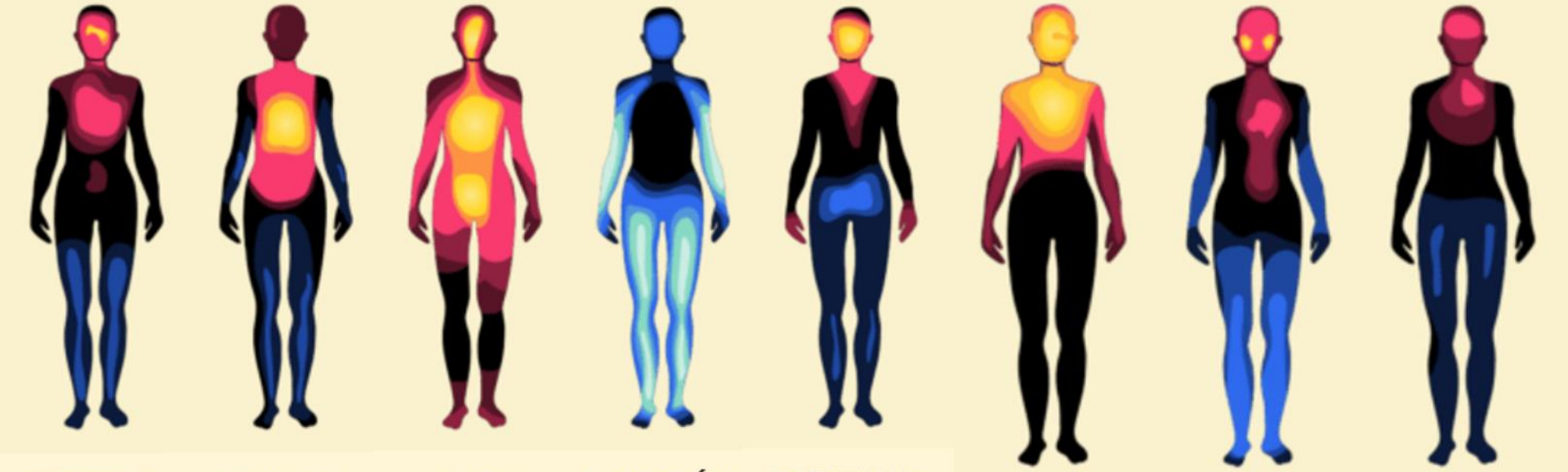
IRA: la mitad superior del cuerpo y los brazos. también hay alguna activación en las piernas y los pies

MIEDO: la mitad superior del cuerpo, excluyendo los brazos. También hay alguna activación en los pies.

ASCO: la mitad superior del cuerpo y los brazos.

TRISTEZA: el pecho y la cabeza. Hay una disminución de la activación en los brazos, las piernas y los pies.

LOCALIZANDO LAS EMOCIONES EN EL CUERPO



SORPRESA: pecho y cabeza con activación disminuida en las piernas.

ANSIEDAD: aumento de la activación por encima de la pelvis, excluyendo los brazos y disminución de la activación en los brazos, piernas y pies.

AMOR: en todo el cuerpo, aunque no mucho en las piernas.

DEPRESIÓN: disminución de la activación en la parte inferior del cuerpo.

DESPRECIO: la cabeza y las manos, con la zona pélvica y de las piernas con activación disminuida.

ORGULLO: torso, cabeza y brazos.

VERGÜENZA torso y cabeza, con disminución de la activación en los brazos, piernas y pies.

ENVIDIA: pecho y cabeza, con disminución de la activación en las piernas.

the YMCA | Partners in Prevention

¿CÓMO VIVEN LAS EMOCIONES EN EL CUERPO?

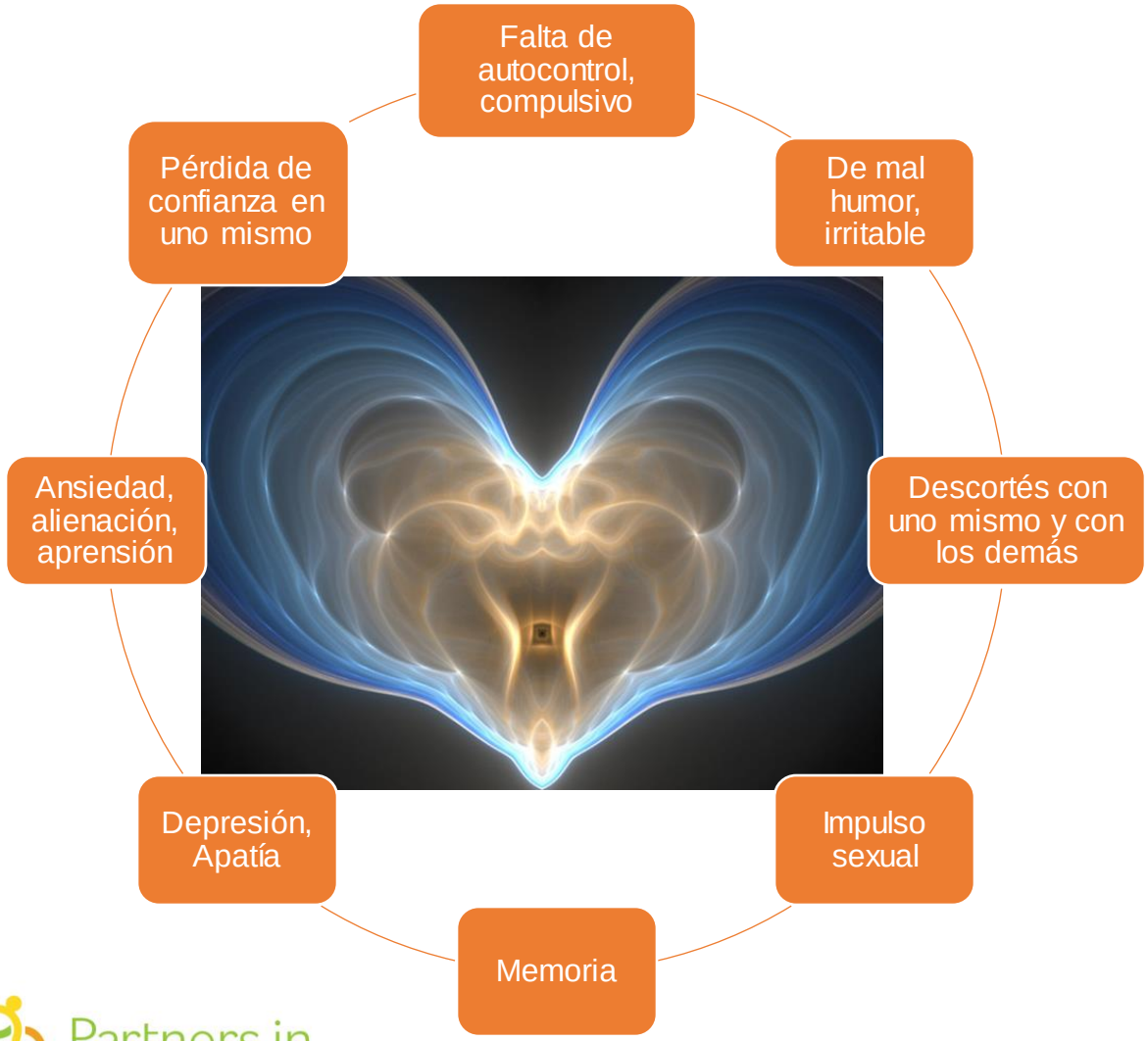
•"Comprender el concepto de sentimientos físicos y dónde viven puede ayudarlo a sentirse más en sintonía con su cuerpo".

•“Lo que pasa con las emociones es que tiene que experimentarlas. No puedes pensar en como salir de una emoción ".

•Ignorar, bloquear o enterrar sus emociones puede contribuir a más enfermedades.

•Cuando su conexión de cuerpo-mente es débil, es más fácil descuidar su salud física y / o emocional.

ESTRÉS Y ESPÍRITU



the YMCA | Partners in Prevention

¿QUÉ NECESITAMOS REPLANTEAR?

- Es MÁS SEGURO no sentir (parasimpático / estado de congelación).
- La depresión y la disociación son estados PROTECTORES.

Sin embargo, eso no significa que debamos quedarnos allí.

¿POR QUÉ ES ESTO IMPORTANTE?

El miedo y la vergüenza causan estragos

En cada parte de nuestro ser, pero también nos paraliza y se reproduce rápidamente.

Presencia sobre hacer

La desconexión nos ha hecho conscientes de nuestra necesidad de conectarnos con nosotros mismos, con los demás y con algo más grande que nosotros.

Relaciones Reciprocas

El camino hacia el bienestar. La relación que tienes contigo mismo es la más importante.

La ventaja: cuanto mejor nos cuidemos a nosotros mismos, más presentes podremos estar para los demás.

¿QUÉ HACEMOS?

En el momento:

Haga una pausa y cuídese

- Involucre su sistema sensorial
- Practique la gratitud
- Ejercicio de atención plena (vuelve a tu cuerpo)
- Meditación
- Ejercicio
- Leer

En un momento de calma:

Sea consciente de su opinión.

Que somos nosotros…

- Favoreciendo nuestros comportamientos de afrontamiento.
- Viendo / escuchando/ leyendo
- Escuchando / diciendo de nosotros mismos.
- Haciendo para desarrollar nuestra capacidad.

Cuando enseñamos a los niños a cambiar la energía en su cuerpo en lugar de evitarla, aprenden los fundamentos de la regulación emocional. Una lección que la mayoría de nosotros nunca recibimos cuando éramos niños, pero una lección fundamental de la vida.

the YMCA | Partners in Prevention

GRACIAS

the YMCA | Partners in Prevention