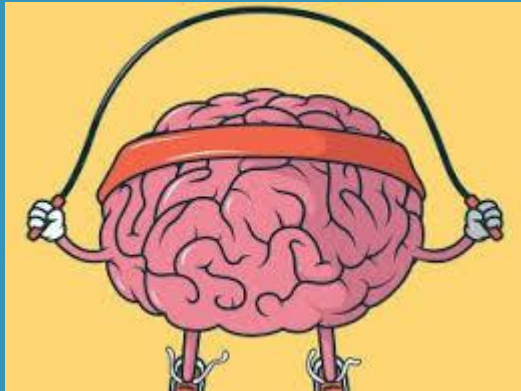




Orientación escolar



ANSIEDAD Y PAUSAS ACTIVAS



HOLA

Es importante que durante este periodo de estudio o trabajo en casa, sepamos cuidarnos mentalmente y mantener la ansiedad en niveles saludables. Para ello, es vital que sepamos como combatir los síntomas de la ansiedad antes que nos afecte seriamente.

Ansiedad



- Esta se produce ante situaciones amenazantes que ponen en peligro aspectos importantes de nuestra existencia humana, generando **incertidumbre** ante lo desconocido.
- La ansiedad es una emoción que no es mala ni buena.
- Permite siempre defendernos porque preserva lo que consideramos importante.
- No se puede evitar, es parte de nosotros dado que siempre se está valorando cada experiencia que se vive.



SINTOMAS FISICOS

- Sensación de opresión en el pecho.
- Palpitaciones
- Dificultad para respirar
- Sensación de nauseas
- Dolor de cabeza
- Insomnio
- Inestabilidad para caminar
- Molestias estomacales



Síntomas psicológico



- Irritabilidad - Pensamientos negativos.
- Capacidad deficiente para toma de decisiones.
- Incapacidad para establecer prioridades.
- Dificultad de afrontamiento.
- Ansiedad y temor
- Cambios y variaciones del estado de ánimo.
- Dificultades en la concentración.
- Deterioro de la memoria reciente.
- Sentimientos de fracaso.
- Falta de sentimiento de valía personal.
- Aislamiento.



ESTRATEGIA



Una de las formas más recomendadas para el control de la ansiedad es la Pausa Activa, que es una herramienta para compensar el esfuerzo realizado por las personas durante su jornada de estudio o trabajo.



OBJETIVOS

01

Salir de la monotonía laboral o académica.

02

Disminuir los niveles de ansiedad ocupacional.

03

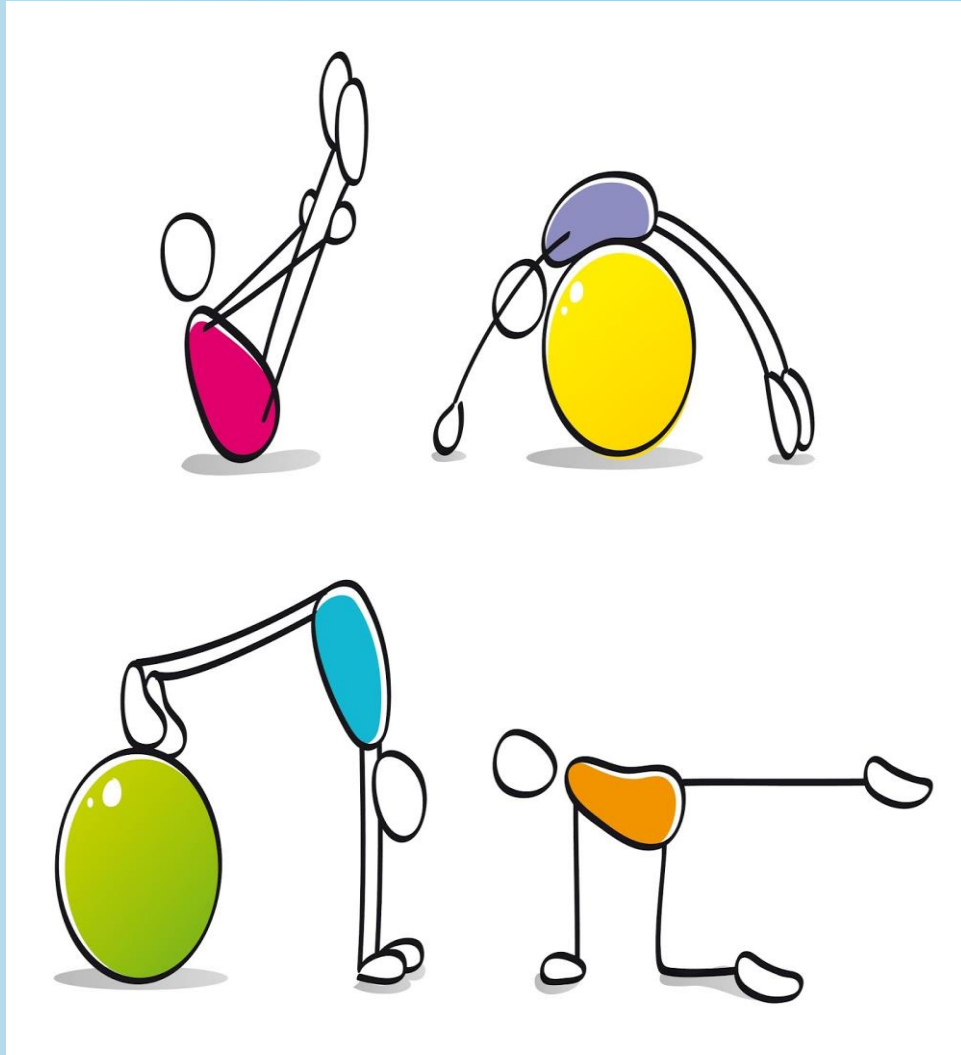
Tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada Persona.

04

Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.



PAUSA ACTIVAS



Ejercicios de
movilidad,
estiramiento y
tonificación muscular
por periodos cortos de
tiempo.

Ejercicios

1



10 a 20 segundos
2 veces

2



8 a 10 segundos
A cada lado

3



5 a 10 segundos
3 veces

4



8 a 10 segundos
A cada lado

5



10 a 15 segundos
2 veces

6



10 a 15 segundos

7



10 segundos

8



10 segundos
A cada lado

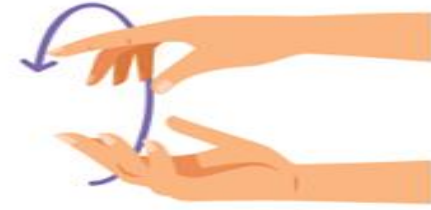
9



10 a 20 segundos
2 veces

5 ejercicios para manos

1 Alternar la posición de la palma de la mano boca arriba y viceversa.



2 Mover la muñeca arriba y abajo.



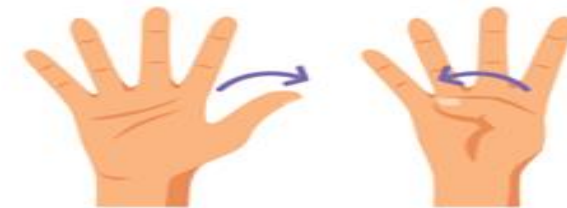
3 Extender y flexionar la muñeca arriba y abajo.



4 Deslizar los tendones de los dedos y las manos.



5 Flexionar y extender los pulgares.



¿CUÁNTOS NÚMEROS VES AQUÍ?

6
8
4



¿QUÉ HORA MUESTRA EL RELOJ #5?

