
Gestión del estrés en 7 pasos

*“No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear.”
Jon Kabat-Zinn*

SENSACIONES

1. Tomar conciencia de la respiración

“La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente”

La respiración es como un espejo de la mente. En un estado de ansiedad, estrés, amenaza o miedo, la respiración se vuelve superficial o nos cuesta respirar. A veces incluso bloqueamos la respiración. Aunque deseamos pasar directamente a un estado calmo y relajado, es necesario primero tomar conciencia de nuestro estrés (ansiedad, irritabilidad, etc). No podemos cambiar lo que no vemos. Este primer paso consiste en solamente “tomar conciencia de tu respiración”, sin juzgar si es buena o mala, tampoco forzar un cambio.

2. Reconocer el estrés en el cuerpo

Las emociones siempre se expresan en alguna parte del cuerpo.

Las emociones son cuerpo y mente y siempre se expresan en alguna parte del cuerpo. Podemos identificar las sensaciones físicas del estrés si llevas tu atención a tu cuerpo. ¿Dónde lo sientes?, ¿Cómo es la sensación? ¿Es fija o cambiante? ¿Tiene un patrón que se repite? Es común que la rabia genere tensión en la mandíbula, como apretar los dientes, o que el nerviosismo se sienta como una tensión en el estómago, o que la ansiedad se relacione con una respiración superficial y el corazón acelerado, o la tristeza como una opresión o vacío en el pecho. No se trata de poner una etiqueta de agradable o desagradable sino de reconocer (o conocer) tus sensaciones físicas tal y como son, con una actitud de interés, curiosidad y amabilidad.

3. “Agradecer y soltar”

“La relajación es tu estado natural cuando dejas de crear tensión” (Vidyamala Burch)

Las tensiones físicas se instalan de forma inconsciente y con un propósito y función: defensa o protección. Sea por una sensación de peligro, tensión mental-emocional o por una lesión física, el cuerpo se prepara para protegerse/te. Es interesante saber que la mente no hace distinción entre una amenaza real o imaginaria. El cuerpo lo interpreta como peligro y desencadena el mecanismo del estrés que está asociado al reflejo de “lucha o huida”. Soltar es reconocer que la tensión ha hecho su función y ya no hace falta seguir con ella - objetivamente, lo más probable es que en este momento no exista una amenaza real externa a tu bienestar-. De esta forma salimos de la función “lucha o huida” y entramos en su opuesto, el reflejo de “descanso y digestión”. ¡Agradece y suelta!

PENSAMIENTOS

4. Reconocer los pensamientos.

“Los pensamientos no son los hechos.”



A menudo el estrés va asociado a una situación y un pensamiento o idea asociado a esta situación. Con una fecha límite por ejemplo puede ser que tengas uno o varios pensamientos recurrentes (No voy a poder hacerlo. ¿Por que me metí en esto? Debería cambiar de trabajo...) muchas veces sin darse cuenta de ello. El estrés aumenta cuando somos arrastrados por una cadena de pensamientos que nos llevan a un desenlace catastrófico de la situación en pocos segundos (me echarán y no podré pagar la hipoteca), o damos por hecho algo que no sabemos en realidad (Seguro que lo han hecho para fastidiarme!) No tenemos que creer en todo lo que pensamos.

5. Ganar perspectiva

“ Tú no eres tus pensamientos. Eres el que observa tus pensamientos ”

No es fácil deshacerse de los pensamientos, al fin y al cabo, lo que hace la mente es pensar. Sin embargo podemos crear espacio en nuestra mente, no estar pegados a los pensamientos. Si somos capaces de alejarnos un poco, de ganar perspectiva, podemos mirar los pensamientos y no desde los pensamientos. No se trata de eliminarlos o tener la mente en blanco, sino de crear espacio y perspectiva para poder observarlos como pensamientos y no ser arrastrados por ellos. A veces nos aferramos a un pensamiento o a una opinión como si fuera algo intrínseco a nuestro ser o la totalidad de nuestra experiencia, cuando en realidad es algo tan cambiante como el clima. En la metáfora de la mente como el cielo, las nubes son los pensamientos.

ACCIONES

6. Responder X Reaccionar

“Salir del piloto automático”

Imagina que tienes un mando mágico y en una situación difícil o conflictiva puedes apretar el botón para pausar todo a tu alrededor. Entonces respiras y decides actuar con sabiduría. Si somos capaces de crear este espacio (ite prometo que es posible si te entrenas!) y ver las cosas con más perspectiva es más probable que tengamos también espacio para la **elección**. No somos víctimas de nuestro comportamiento, podemos elegir cómo responder a cada situación. Podemos ser reactivos -piloto automático- o podemos ser **creativos** -elección-. Podemos reflexionar si estaremos **añadiendo o aliviando el sufrimiento** nuestro y de los demás con nuestras acciones, palabras o pensamientos. Es simple pero no es fácil. Sin embargo, es una habilidad como cualquier otra, cuanto más se practica, más fácil será ;)

7. Humanidad compartida

“Estamos en el mismo barco”

En su libro “Sé amable contigo mismo”, Kristin Neff nos recuerda que “la experiencia humana es imperfecta”. Sigue: “Cuando estamos en contacto con nuestra humanidad común, recordamos que los sentimientos de inadaptación y decepción son compartidos. Esto es lo que diferencia la compasión hacia uno mismo de la pena por uno mismo. Si esta última actitud equivale a pensar “Pobre de mí”, la compasión nos recuerda que todos sufrimos y nos ofrece consuelo porque todos somos humanos. El dolor que siento en momentos de dificultad es el mismo que tú sientes cuando las cosas no te van bien. Los desencadenantes son distintos, las circunstancias son distintas, el nivel de dolor es distinto,

Ellen Lima

www.ellenlima.com

✉ ellenlima@gmail.com

☎: 654321093

yoga terapéutico
yoga pre+postnatal
mindfulness



pero el proceso es el mismo.” Abrazar lo que sientes con bondad hacia ti misma no es resignarse, es el primer paso para la transformación. No puedes ir a otro lado sin antes estar aquí.

¿Cómo te sientes?

Cuando decimos que estamos “estresados”, qué queremos decir? Si bien se habla de la fisiología del estrés de forma genérica, las emociones asociadas a situaciones de estrés pueden variar según el individuo. El estrés crónico puede desencadenar diferentes patrones de comportamiento, una persona puede desarrollar una depresión mientras que otra algún tipo de fobia. Poner nombre a lo que uno siente no siempre es fácil pero es fundamental para el auto-conocimiento. Es verdad que muchas veces las palabras no son suficientes para describir experiencias subjetivas pero es a través de ellas que nos comunicamos. En su libro “Comunicación no Violenta”, Rosenberg nos ofrece una lista de 108 emociones para ayudarnos a expresar lo que sentimos con más exactitud y objetividad.

*"Dentro de ti hay una quietud y un santuario
al que puedes retirarte en cualquier momento
y ser tú mismo."*

Hermann Hesse

Para desarrollar y profundizar:

Curso de Mindfulness para la Salud, basado en libro “Tu no eres tu dolor” de Vidyamala Burch.

Inicio: 04 de octubre

SESIÓN INFORMATIVA GRATUITA: 20/09/17 (confirmar asistencia)

Más informaciones: www.ellenlima.com

Ellen Lima
www.ellenlima.com
✉ ellenlima@gmail.com
☎: 654321093

yoga terapéutico
yoga pre+postnatal
mindfulness