



Cuaderno práctico de ejercicios
antiestrés

RUT ABADÍA

zenith **PSICO**PRÁCTICOS



Sumario

Portada

ES HORA DE COMENZAR

Introducción

Test de estrés

¿Cómo aprenderás a regular tu estrés?

PONTE MANOS A LA OBRA

Por qué vale la pena gestionar el estrés

Las causas del estrés

Las consecuencias del estrés

Celebra la vida

La respiración profunda

El poder sanador de la gratitud

Mindfulness

Meditación y distracción

La relajación muscular progresiva

Pensamientos negativos y estrés

Tu verdadera vocación

Miedos existenciales

Nuestros mecanismos de alerta

Las pesadillas recurrentes

La ansiedad compulsiva

Afrontar las crisis

AHORA, SIGUE TU CAMINO

A modo de conclusión

Sobre la autora

Otros títulos de la colección

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Es hora
de
comenzar



Introducción

¡BIENVENIDO!

EL ESTRÉS FORMA PARTE DE NUESTRA VIDA. UNA DE CADA CINCO PERSONAS SUFRE NIVELES ALTOS DE ESTRÉS NEGATIVO AL MENOS QUINCE DÍAS AL MES.

EL ESTRÉS PUNTUAL ES ALGO QUE TODOS EXPERIMENTAMOS EN DETERMINADOS MOMENTOS DE LA VIDA, PERO CUANDO SE PROLONGA EN EL TIEMPO, SUS CONSECUENCIAS PUEDEN SER MUY PERJUDICIALES PARA LA SALUD.

Estás a punto de empezar tu examen de conducir. Las manos te sudan, el corazón se te acelera y tu respiración se vuelve superficial. Tienes estrés.

Son las seis de la tarde. Mañana debes entregarle un informe complejo a tu jefe y todavía no lo has terminado. Llamas a casa para decir que llegarás tarde y tu marido te dice que el niño tiene fiebre y lo va a llevar al médico. Además, no hay nada en la nevera para cenar. Te irritas, pegas un golpe sobre la mesa y te cuesta concentrarte. Tienes estrés.

Te duele el estómago, no puedes dormir. Haces una lista mental de todas las cosas que debes hacer al día siguiente: enviar aquellos documentos, comprar esa pieza de repuesto de la cafetera que ha dejado de funcionar y pagar las actividades extraescolares de los niños. Tu cabeza no puede parar de repasar la lista de tareas. Tienes estrés.

La palabra «estrés» forma ya parte de nuestro vocabulario habitual. Solemos decir que «estamos estresados» cuando vivimos experiencias negativas que nos afectan emocionalmente. Sin embargo, pensar que el estrés es solo negativo es un error. El estrés es una reacción natural al cambio y se asocia a la capacidad de adaptación a situaciones nuevas. El cambio está constantemente presente en nuestras vidas, y el estrés es lo que sentimos cuando reaccionamos ante él.

Podríamos definir el estrés como un conjunto de reacciones emocionales, físicas y cognitivas al cambio. En realidad, no tiene por qué ser negativo; es más, a veces es incluso necesario. Algunos cambios vitales como cambiar de trabajo, empezar unos estudios o iniciar una relación de pareja son cosas positivas que nos motivan y nos ayudan a crecer como personas, aunque resulten estresantes. Otros cambios, como perder el trabajo o divorciarnos, nos producen también estrés, pero de forma negativa.

NUESTRA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS CAMBIA DE INTENSIDAD A LO LARGO DEL TIEMPO. CUANTO MÁS URGENTE SEA LA SITUACIÓN O MÁS ESFUERZO REQUIERA POR NUESTRA PARTE, MÁS ESTRÉS NOS GENERARÁ.

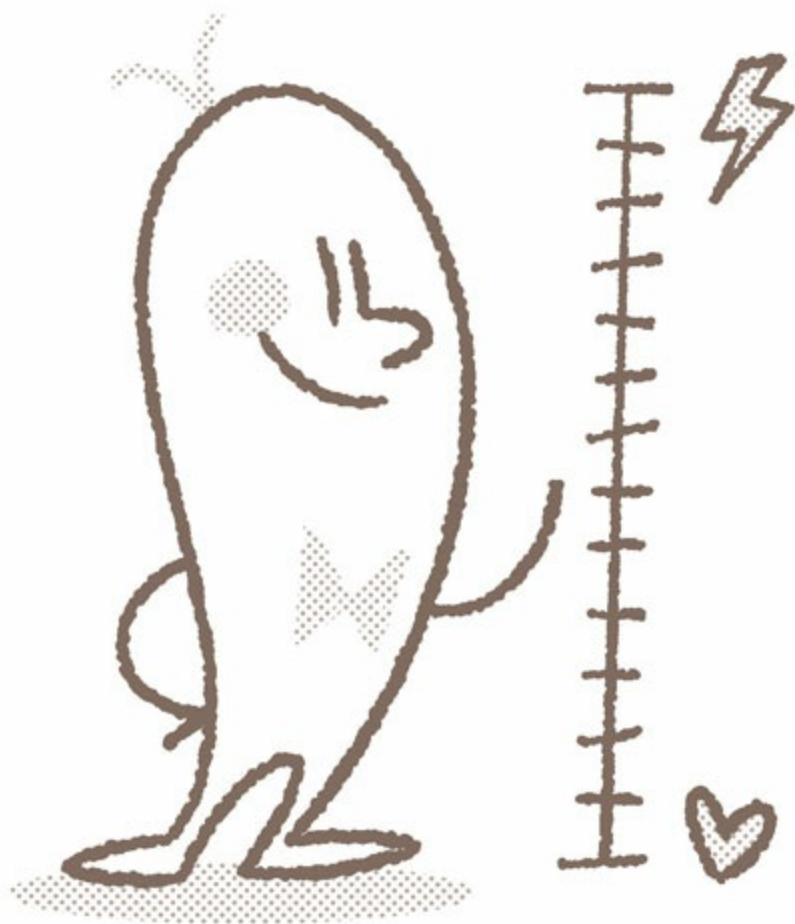
Cuando no podemos hacer nada por resolver un problema no padecemos estrés, sino quizá tristeza o impotencia. En cambio, cuando tenemos mucho por hacer, nos sentimos muy estresados.

El estrés suele derivarse de aquello que pasa en nuestro entorno: poner a la familia en marcha por la mañana, lidiar con un jefe intransigente, hacer una mudanza, casarse, tener un bebé, padecer una enfermedad crónica o tener que cuidar a un miembro de la familia que no puede valerse por sí mismo. Sin embargo, ante la misma situación, no todo el mundo reacciona de la misma manera. Algunas personas son más vulnerables al estrés durante un atasco de tráfico, mientras que otras permanecen tranquilas escuchando la radio paradas en una caravana. Hay factores «positivos» que pueden causar un estrés muy negativo en algunas personas, como casarse o tener hijos. Cada uno vive las situaciones a su manera.

La vulnerabilidad al estrés depende de factores biológicos y cognitivos, pero también de la capacidad de enfrentarnos a los desafíos de la vida, la intensidad del acontecimiento y su duración, así como la habilidad personal para lidiar con los efectos del estrés. Algunos de estos factores no dependen de nosotros, pero otros sí.

En este libro hablaremos de los factores en que podemos incidir para que el estrés no resulte una experiencia tan negativa en nuestras vidas. Aprenderemos a controlar nuestras reacciones, tanto a nivel físico como mental, y realizaremos una serie de ejercicios que, llevados a cabo con constancia, nos ayudarán a reducir nuestros niveles de estrés negativo y a mejorar nuestra salud.

Cuando veas este icono  necesitarás tener a mano un cuaderno para poder realizar los ejercicios.



Test de estrés

VALORA TU NIVEL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Una manera de valorar cómo nos afecta el estrés es observar nuestro grado de ansiedad, una de las consecuencias negativas de estar estresado. La ansiedad es un trastorno que se produce cuando sufrimos estrés negativo de forma continuada durante mucho tiempo y puede ser muy perjudicial para la salud, ya que llega a causar depresión.

Este test te ayudará a saber cuál es tu grado de ansiedad y, en cada caso, cuáles son las medidas que debes poner en práctica para empezar a cambiar. Crea una columna para cada grado de ansiedad y puntúa del 0 al 3 cada pregunta, dependiendo de si no te pasa nunca (0), o si te ocurre pocas veces (1), muchas veces (2) o siempre (3). Al terminar, suma los puntos obtenidos en cada columna para saber si tu nivel de ansiedad es bajo, medio o alto.

3 SIEMPRE

2 MUCHAS VECES

1 POCAS VECES

0 NUNCA

¿HAS EXPERIMENTADO ESTA SITUACIÓN DURANTE EL ÚLTIMO MES?

¿Sientes nervios, preocupación o miedo por cuestiones relacionadas con el dinero, el trabajo, los estudios, tus seres queridos, etc.?

¿Tienes la sensación de que tus preocupaciones o temores están fuera de control o te superan?

¿Tienes la sensación de estar al límite, de que todo va a acabar mal?

¿Tienes problemas para relajarte?

¿Te cansas fácilmente?

¿Te cuesta concentrarte o sueles olvidar lo que estabas haciendo?

¿Te sientes irritado o molesto con frecuencia?

¿Tienes tensión o dolor muscular?

¿Tienes dolor de cabeza?

¿Tienes náuseas?

¿Sientes que te falta la respiración o que hiperventilas?

¿Tienes temblores o notas que te falta el equilibrio, como si te fueras a caer, o te sientes mareado?

¿Sudas de forma repentina, te sonrojas o tienes sofocos que no están provocados por un trastorno de salud (como la menopausia)?

¿Tienes problemas para dormir de un tirón toda la noche?

¿Crees que la ansiedad está interfiriendo en tu vida hasta el punto de que te peleas con los demás, tienes problemas en el trabajo o en tus relaciones personales, no cumples el calendario, faltas a reuniones importantes, o algo similar?



Los Resultados



De 0 a 15

Nivel de ansiedad bajo. Tienes una gran capacidad de control y sabes enfrentarte a las situaciones de estrés. Si quieres potenciar esta habilidad, realiza los ejercicios de este libro y aprenderás a dominar aún más tu capacidad de resistencia al cambio.

De 16 a 30

Nivel de ansiedad moderado. Las situaciones cotidianas de estrés no te afectan demasiado, pero cuando ocurre algo inesperado, puedes llegar a perder el equilibrio y el control. Realiza los ejercicios de este libro para aprender a dominar tu estrés.

De 31 a 45

Nivel de ansiedad alto. Los acontecimientos te superan y no sabes cómo actuar. Si la situación se prolonga en el tiempo, tu ansiedad puede llegar a producirte graves problemas de salud. Realiza los ejercicios de este libro y busca ayuda adicional, acudiendo a un psicólogo o a tu médico.

¡Atención!

Si has puntuado con 2 o 3 la última pregunta, has obtenido una puntuación superior a 16 puntos o crees que va a resultarte difícil combatir tu ansiedad sin ayuda, consulta con un profesional de la salud mental. Si tienes síntomas físicos, acude a un médico.

¿Cómo aprenderás a regular tu estrés?

A lo largo del libro figuran una serie de ejercicios orientados a trabajar el control del estrés tanto a nivel físico como emocional y mental.

El estrés afecta a nuestra fisiología, ya que se trata de una reacción biológica que nos prepara ante un peligro. El ritmo del corazón se acelera, sube la presión arterial y la respiración se agita a fin de enviar más oxígeno a los músculos y al cerebro.

El problema es que sufrir estrés durante mucho tiempo nos predispone a padecer problemas cardíacos (aceleración del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial), así como mareos o ataques de ansiedad (falta de oxígeno en el cerebro).

En este libro aprenderemos a controlar la respiración y a enseñar a nuestro cerebro a relajarse con ejercicios de mindfulness y relajación.

A nivel emocional, examinaremos nuestros sentimientos, nuestras falsas creencias y aquellas heridas del pasado que, de forma inconsciente, puedan estar interfiriendo en nuestro bienestar y provocándonos una ansiedad que no entendemos de dónde viene.

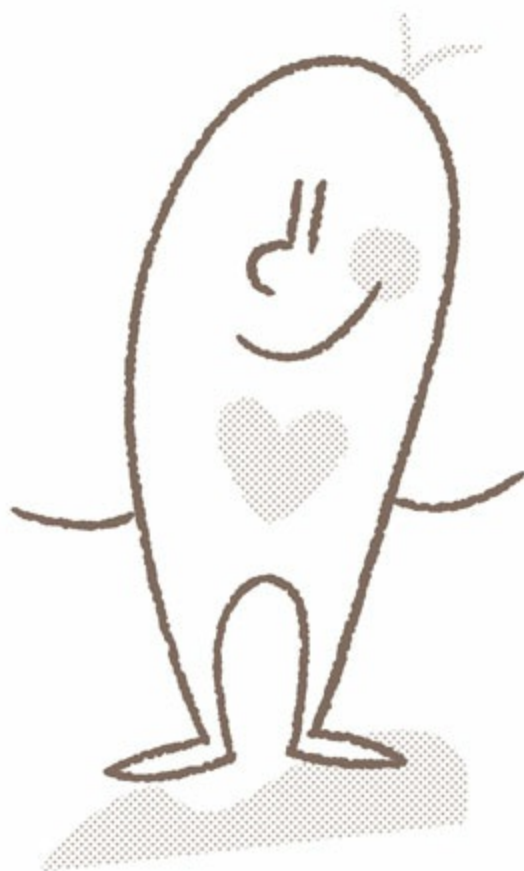
También nos entrenaremos a nivel cognitivo mediante estrategias para prevenir el estrés, tanto organizándonos mejor como introduciendo el pensamiento positivo en nuestra vida para no ver siempre el vaso «medio vacío» cuando tengamos alguna dificultad en la vida.

Puedes realizar los ejercicios en casa, en el trabajo, durante el fin de semana o en momentos de crisis. Te servirán, además, para mejorar tu relación con los demás si tienes relaciones estresantes.

Anímate a hacer este viaje y aprende a dominar tu fortaleza interna. El control del estrés solo depende de ti.

«El que es capaz de dominarse hasta sonreír en la mayor de sus dificultades es el que ha llegado a poseer la sabiduría de la vida.»

Anónimo



Ponte
manos
a la obra



Por qué vale la pena gestionar el estrés

LAS VENTAJAS DE UNA VIDA RELAJADA Y FELIZ

GESTIONAR EL ESTRÉS TIENE MUCHAS MÁS VENTAJAS DE LAS QUE PUEDE PARECER A PRIMERA VISTA. ADEMÁS DE PREVENIR LOS TRASTORNOS DE SALUD QUE EL ESTRÉS PUEDE PROVOCAR A MEDIO Y LARGO PLAZO (HIPERTENSIÓN, PROBLEMAS CARDÍACOS, DEPRESIÓN, ETC.), LA GESTIÓN DEL ESTRÉS PUEDE APORTAR OTROS BENEFICIOS INESPERADOS, COMO LA AGILIDAD MENTAL, UN MEJOR ASPECTO FÍSICO O INCLUSO HACER AMIGOS.

Muchas personas no creen necesario gestionar su estrés hasta que llegan al límite y se sienten sobrepasadas por las circunstancias. Todos estamos muy ocupados, y la mayoría no piensa que sea importante dedicar unos minutos del día a controlar el estrés. Sin embargo, incorporar una serie de sencillos hábitos puede aportarnos muchos beneficios a largo plazo. No se trata solamente de saber controlar el estrés en situaciones difíciles, sino también de aumentar nuestra productividad, mejorar nuestra salud o ser más felices en general.

Cuando no estamos estresados, somos más productivos, porque tenemos una mayor capacidad de concentración. Asimismo, a menor estrés, gozamos de más salud y de un mejor aspecto físico. Si cuidamos el cuerpo y dormimos bien, tendremos más energía y menos signos de cansancio y malhumor en el rostro. Llevar una alimentación correcta puede regular los niveles de azúcar, lo cual nos ayuda a controlar las emociones y a hacernos más resistentes al estrés, además de controlar nuestro peso. Practicar ejercicio con regularidad es básico para liberarnos del estrés, así como para sentirnos mucho mejor.

Comprender cómo funciona nuestro estrés es fundamental para empezar a gestionarlo y averiguar cuáles son las estrategias que más nos convienen. Con el ejercicio siguiente, que deberás realizar a lo largo de la próxima semana, podrás analizar cómo es tu estrés y cuáles son sus causas y sus consecuencias en tu vida y tu estado de ánimo.

COMPRENDE TU ESTRÉS



Durante la próxima semana anota la fecha y la hora en que te encuentres estresado. Puntúa en una escala del 0 al 10 la intensidad del estrés, siendo 0 nada intenso y 10 extremadamente intenso. Añade también qué estabas haciendo y en qué estabas pensando.

0	1	2	3	4	5	6
NADA INTENSO		UN POCO INTENSO			BASTANTE INTENSO	
7	8	9			10	
MUY INTENSO			EXTREMADAMENTE INTENSO			

Al cabo de una semana, analiza la tabla y contesta a estas preguntas:

¿A QUÉ HORAS DEL DÍA TE SIENTES MÁS IRRITADO? ¿EN QUÉ DÍA DE LA SEMANA TE HAS SENTIDO PEOR?

¿QUÉ ACTIVIDADES SON LAS QUE TE HAN PROVOCADO ESTRÉS? ¿HAY ALGUNA EN ESPECIAL QUE SE REPITA?

¿CUÁLES ERAN TUS PENSAMIENTOS CUANDO ESTABAS ESTRESADO? ANÓTALOS EN TU CUADERNO TAN DETALLADAMENTE COMO PUEDAS

Repite este ejercicio durante varias semanas para tener una visión más amplia de tu estrés y sus causas.

Las causas del estrés

IDENTIFICA TUS ESTRESORES

LOS ESTRESORES SON SITUACIONES QUE VIVIMOS O PERCIBIMOS COMO UNA AMENAZA PARA NUESTRO BIENESTAR O NUESTRA VIDA Y QUE NOS PARECEN IMPOSIBLES DE SUPERAR CON LOS RECURSOS A NUESTRA DISPOSICIÓN.

Ante una situación de estrés, nuestro cuerpo se prepara para una de estas dos reacciones: luchar o huir. Por tanto, los estresores son la causa de la respuesta de nuestro cuerpo y los responsables de que sintamos estrés.

Los estresores pueden ser diferentes para cada persona. Hay situaciones que estresan a mucha gente, como las exigencias laborales, los conflictos interpersonales, el exceso de trabajo, etc., aunque no a todo el mundo le producen estrés. Pasar la tarde en un centro comercial puede ser una experiencia agradable para algunas personas, pero otras pueden vivirlo como una verdadera pesadilla si detestan las multitudes y odian los atascos de tráfico. Por lo tanto, todo depende de la manera de ver el mundo y de percibir las cosas. Lo que a alguien le puede parecer una amenaza, para otro puede ser un reto o desafío.

Una manera de cambiar tu percepción de los estresores es verlos desde una nueva perspectiva. Aprender a pensar de un modo diferente sobre aquello que nos rodea nos produce una sensación de control y nos ayuda a reducir la cantidad de factores de estrés. También podemos combatir los estresores eliminándolos de nuestra vida, aunque esto no siempre es posible.





PRINCIPALES ESTRESORES



1

Problemas laborales y con los compañeros de trabajo.

2

Problemas económicos.

3

Relaciones personales.



4

Hijos.

5

Tareas cotidianas, estar demasiado ocupado.

LO QUE MÁS ME ESTRESA



Indica si los estresores más habituales que figuran a continuación son importantes para ti o no, y si dependen de ti o no. Puedes intentar evitar estos factores de estrés o limitarlos al máximo. Si no puedes eliminarlos de tu vida, tendrás que aplicar prácticas de respiración como las que se enseñan en ejercicios posteriores para poder controlar tu estrés.

ESTRESOR

- Cambio de trabajo
- Conflicto familiar
- Salud
- Falta de confianza
- Soledad
- Problemas económicos
- Dolor/fatiga
- Preparar la jubilación
- Hablar en público
- Tráfico
- Vacaciones, viajes
- Futura boda
- Calentamiento global
- Economía mundial
- Guerra y terrorismo
- Otros

Una vez completado el ejercicio, anota tus estresores en un cuaderno:

DEPENDE DE MÍ (lo puedo cambiar)

IMPORTANTE:

NO IMPORTANTE:

NO DEPENDE DE MÍ (no lo puedo cambiar)

IMPORTANTE:

NO IMPORTANTE:

Elimina de tu vida los estresores que hayas incluido en «No importante». No vale la pena que te estreses por ellos.

ESTRESORES IMPORTANTES QUE PUEDO CONTROLAR



Haz una lista de los estresores que son importantes para ti y sobre los que crees que tienes algún tipo de control, aquellos que puedes cambiar o que dependen de ti.

PRIMERO

...

SEGUNDO

...

TERCERO

...

CUARTO

...

¿QUÉ PUEDES HACER PARA QUE NO TE AFECTEN TANTO?



EJERCICIO FÍSICO

ALIMENTACIÓN

SUEÑO

ESTIMULANTES

BÚSQUEDA DE AYUDA

CUIDADO PERSONAL

GESTIÓN DEL TIEMPO

RELAJACIÓN

OTROS

ESTRESORES IMPORTANTES QUE NO PUEDO CONTROLAR



Haz una lista con los factores de estrés que son importantes para ti, pero sobre los que no tienes ningún tipo de control. Intenta limitarlos en tu vida y aprende técnicas de relajación y gestión del estrés para cuando tengas que enfrentarte a ellos. En este libro encontrarás ejercicios que te ayudarán.

PRIMERO

...

SEGUNDO

...

TERCERO

...

CUARTO

...



Claves para ELIMINAR ESTRESORES



Hay muchos estresores que puedes controlar, reduciéndolos o incluso eliminándolos de tu vida. Estos son algunos consejos que te permitirán reducir tus niveles de estrés.

Practica ejercicio.

Realiza actividad física con regularidad, así como técnicas de relajación. Cada vez que sientas tensión, respira profundamente durante varios minutos.

Lleva una buena alimentación.

Come de forma equilibrada, e incluye en tu dieta más cereales integrales, frutos secos, fruta y verdura. Elimina el azúcar y reduce el consumo de grasas y sal.

Duerme bien.

Duerme al menos ocho horas al día. Evita los fármacos y las drogas para dormir. No tomes alcohol.

Relájate.

Date un baño de burbujas, ve a pasear, practica uno o dos hobbies. Relájate y diviértete. Relaciónate con otras personas, comparte aficiones, busca afecto. El contacto físico es una buena forma de combatir el estrés.

Evita los estimulantes.

Evita la cafeína, la nicotina, el azúcar y las bebidas de cola. No tomes medicación para reducir tu nerviosismo ni para calmarte.

Busca ayuda.

*Cuando tengas una crisis de estrés, llama a un amigo de confianza y habla con él.
Busca un terapeuta o un amigo a quien puedas explicarle tus problemas.*

Cuídate.

Refuerza tus pensamientos positivos. Fíjate en tus cualidades y tus logros. Al menos una vez a la semana, haz algo que te guste mucho, que sea «solo para ti», como ir a que te den un masaje, ir a nadar o comprarte un disco. Reconoce tus límites y recuerda que cada ser humano es único e irrepetible; tú también.

Gestiona tu tiempo.

Planifica tu agenda con tiempo y evita procrastinar. Haz una lista semanal de tareas e intenta cumplirla. Proponte objetivos realistas y establece prioridades. Primero, lo primero.

Las consecuencias del estrés

SEÑALES DE ALARMA

EL ESTRÉS AFECTA AL ORGANISMO DE FORMAS MUY DIFERENTES. ALGUNAS SON MUY OBVIAS (COMO LA TENSION MUSCULAR O EL DOLOR DE ESTÓMAGO), PERO OTRAS NO SON TAN FÁCILES DE DETECTAR Y PUEDEN AGRAVARSE SI NO HACEMOS ALGO A TIEMPO.

Si nos exponemos a diario a un factor de estrés, podemos desarrollar un estrés crónico, es decir, una sensación de malestar y ansiedad que se prolonga en el tiempo. Por otra parte, un cambio brusco en nuestra vida, como una enfermedad o un divorcio, puede producirnos estrés agudo. Cualquiera de estos tipos de estrés puede tener efectos negativos en nuestro organismo y nuestra salud emocional.

Los efectos del estrés también suelen confundirse con los síntomas de otras enfermedades. El estrés merma nuestras defensas y nos hace vulnerables a las infecciones y los virus, por lo que en ocasiones podemos confundir el estrés con una gripe.

Cuando nos acostumbramos a vivir estresados, puede parecernos que estar nervioso es nuestra «forma de ser» o que es algo normal, lo cual dificulta aún más identificar los síntomas. Otras veces nos sentimos tan abrumados por nuestro estrés que ni siquiera prestamos atención a nuestro cuerpo, por lo que no nos damos cuenta a tiempo de cómo nos está perjudicando.

En el próximo ejercicio podrás identificar tus síntomas para saber si el estrés está afectando a tu salud.





Claves para DETECTAR EL ESTRÉS



Aunque el estrés afecta a cada persona de un modo particular, hay ciertos factores que se repiten en la mayoría de la población. Si tienes alguno de estos síntomas, es posible que se deban al estrés.

Dolor de cabeza.

Resfriados y gripes frecuentes.

Problemas para dormir.

Ansiedad generalizada.



Falta de concentración.

Falta de libido.

Sentimientos de frustración, tristeza, irritabilidad, depresión.

MIS SÍNTOMAS



Saber cómo afectan los estresores a tu cuerpo puede servirte de ayuda para buscar la técnica más adecuada para ti. Marca en tu cuaderno los síntomas de la lista que experimentas cuando tienes mucho estrés.

Dolor de espalda
Falta de deseo sexual
Dolor en el tórax
Tensión en el tórax
Problemas digestivos
Tensión muscular
Dolor de cabeza
Palpitaciones
Fatiga
Falta de energía
Contracciones musculares
Espasmos
Dolor de cuello y hombros
Otros dolores
Problemas para dormir
Fumar
Bruxismo (apretar los dientes)
Náuseas y acidez
Sentimiento de culpa
Depresión y ansiedad
Falta de memoria
Falta de motivación
Soledad
Tristeza o depresión
Llanto

Comer sin hambre
Frustración
Irritabilidad
Hiperactividad
Preocupación
Otros

Algunos de estos síntomas pueden indicar la existencia de un problema de salud. Ante todo, hay que descartar que no estén provocados por el estrés. Si padeces palpitaciones, problemas para respirar, trastornos digestivos, depresión y llanto incontrolado, acude a tu médico de cabecera y explícaselo. Si alguno de estos síntomas te impide llevar una vida normal, acude también a tu médico.

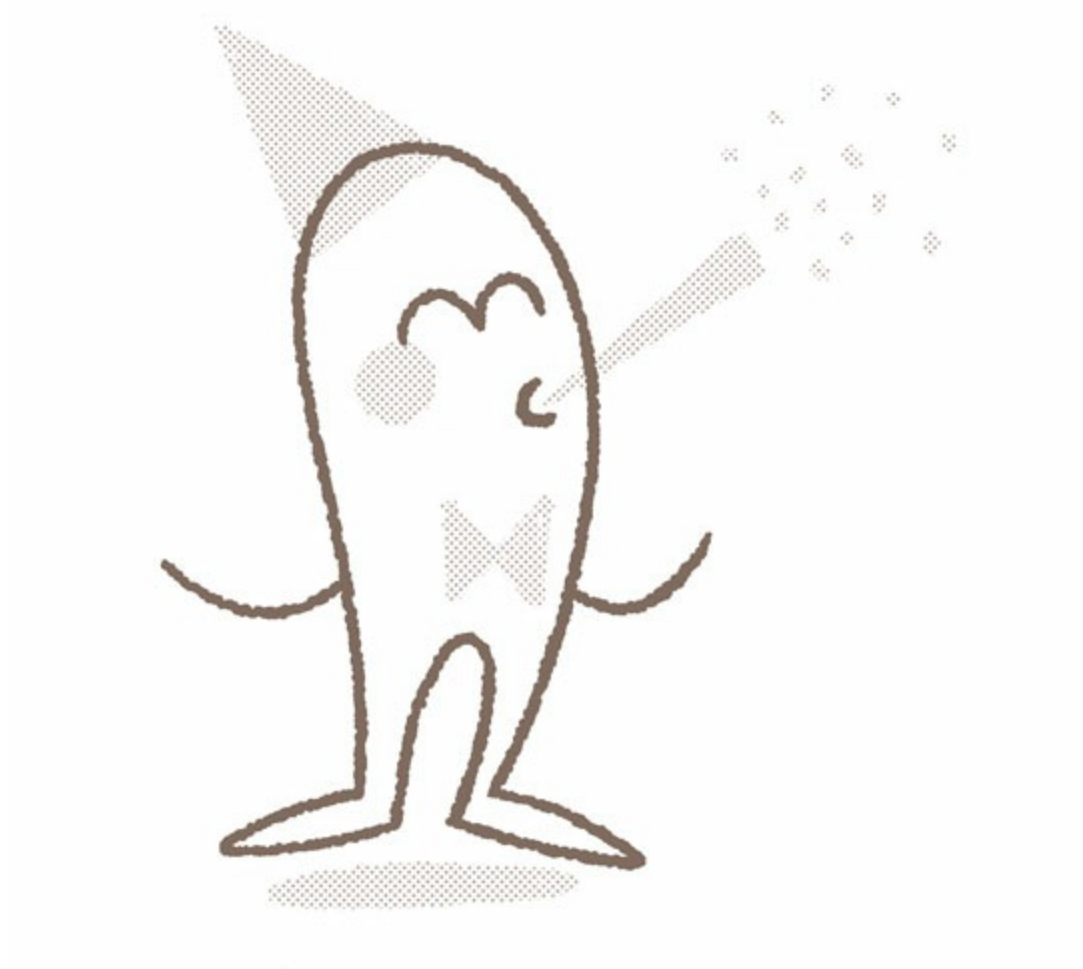
Celebra la vida

CADA DÍA ES UN MOTIVO DE CELEBRACIÓN

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO, YA SEAN LABORALES O FESTIVOS, TIENEN UN SIGNIFICADO ESPECIAL EN EL CALENDARIO DE TU ESPÍRITU.

Hoy es el día más importante de tu vida y merece que lo celebres por todo lo alto. Brinda por la celebración de tu propia existencia, sigue sonriendo a la vida con plenitud. Eres especial en un mundo maravilloso. ¿Necesitas que alguien te lo recuerde? No hace falta que ningún organismo público o privado te dicte cuándo has de reunirte con tu familia o tus amigos para celebrar una comida especial.

Si pretendemos vivir intensamente, debemos adueñarnos de fiestas y celebraciones. Hay cientos de momentos que revivir y miles de buenos augurios por los que bailar, cantar o simplemente sonreír en compañía de la gente que apreciamos. ¿Necesitas que alguien te lo recuerde?



Hoy es el día más importante de tu vida y
vale la pena celebrar que esta gran aventura
continúa.

CADA DÍA ES UNA FIESTA



Al despertarnos por la mañana es cuando más vulnerables somos a la negatividad. El agresivo sonido del despertador nos hace conscientes de golpe, la alarma rompe el placentero silencio y pasamos de sopetón del sueño a un nuevo día repleto de exigencias y problemas. Este trámite tan brusco hace que los primeros minutos, incluso horas, se asocien a un carácter poco afable y una desidia amarga. Sin duda, en los primeros planes del día no suele figurar tener buenos deseos, pero ¿y si así fuera?

Este ejercicio de celebración exige que estés radiante a primera hora del día. Tras el sonido del despertador tienes que dar tu primer paso en este mundo pensando en una propuesta lúdica que sirva de celebración.

Apunta en tu cuaderno durante una semana cuál será tu primer motivo de celebración del día, y recomienda a la gente con la que contactes durante la jornada que haga lo mismo. Haz la prueba durante una semana y si la propuesta te resulta beneficiosa, practícala más tiempo.

La respiración profunda

APRENDE A CONTROLAR TU ESTRÉS

ANTE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS, EL RITMO CARDÍACO AUMENTA, SE AGITA LA RESPIRACIÓN Y SUBE LA PRESIÓN ARTERIAL. TODOS ESOS SÍNTOMAS SE REDUCEN AL RESPIRAR PROFUNDAMENTE.

¿Te has fijado en cómo respiras cuando estás relajado? Fíjate en tu cuerpo cuando te acabas de despertar por la mañana, o justo antes de quedarte dormido.

Puesto que la forma de respirar afecta a la totalidad del cuerpo, practicar la respiración profunda es una manera rápida y efectiva de relajarnos, reducir tensiones y combatir el estrés. Al respirar profundamente, enviamos un mensaje al cerebro para que se calme y se relaje. El cerebro, a su vez, envía esa señal al cuerpo. Si, además, mientras respiramos con profundidad, centramos la atención en cómo sube y baja el diafragma, cómo baja al inspirar y sube al espirar, estaremos realizando una sencilla práctica de meditación que calmará la mente.

Es muy fácil aprender a respirar profundamente. Además, puedes realizar los ejercicios de respiración en cualquier momento y situación: en casa, de camino al trabajo, antes de una reunión o de un examen, etc.

El yoga, las artes marciales y el mindfulness se basan precisamente en la respiración como herramienta fundamental para controlar el cuerpo.

Así que ya lo sabes: la mejor herramienta para combatir el estrés es la respiración. Aprende a respirar y vivirás mejor.



¡RESPIRA!



1

Siéntate en un lugar cómodo, sin distracciones. No cruces las piernas. Apoya los pies en el suelo y deja que las manos descansen sobre tus rodillas. Presta atención a cómo te sientes en esta postura y déjate «ser» durante unos momentos.

2

Cierra los ojos y observa cómo respiras, tu inspiración y tu espiración. ¿Haces ruido al respirar? ¿La respiración es rápida o lenta? ¿Superficial o profunda? Toma nota mental de cómo respiras antes de empezar a relajarte con la respiración profunda. Respira de forma natural durante unos momentos, inspirando profunda y lentamente por la nariz y expulsando el aire por la boca.

3

Inspira y aguanta con los pulmones llenos durante cinco segundos. A continuación, espira y aguanta cinco segundos con los pulmones vacíos. Continúa respirando a este ritmo durante unos instantes.

4

Ahora vuelve a respirar con normalidad. Coloca las manos en la parte superior del estómago e intenta percibir cómo tu ombligo sube con cada inhalación y cómo baja con cada exhalación. Fíjate en tu respiración, entrando y saliendo de tu estómago hacia el pecho, y cómo la expulsas suavemente por la boca. Continúa respirando con normalidad.

5

A continuación di en voz alta «relajación» cada vez que exhales.

6

Repite este ejercicio entre uno y quince minutos.

El poder sanador de la gratitud

DIRIGIR EL PENSAMIENTO HACIA LO POSITIVO

LA GRATITUD NOS ALEJA DE LA NEGATIVIDAD. ES MUY DIFÍCIL TENER PENSAMIENTOS NEGATIVOS CUANDO ESTAMOS PENSANDO EN TODO LO QUE LE AGRADECEMOS A LA VIDA. UNA DE LAS FORMAS MÁS RÁPIDAS DE MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO ES DAR LAS GRACIAS.

Si te dijera que existe una poción mágica que te dará felicidad, salud, optimismo y relajación, y que además no cuesta dinero, ¿te interesaría? ¡Claro que sí! Pero, por desgracia, no existe ninguna pócima con todos esos efectos. Sin embargo, existe algo que está a nuestro alcance, que es aún mejor que una poción y que aporta todos esos beneficios: la gratitud.

Según recientes estudios científicos, la gratitud es beneficiosa para la salud. Dar las gracias con frecuencia nos hace más felices y optimistas. Y lo mejor de todo es que no cuesta ni tiempo ni dinero.

Además, la gratitud tiene la facultad de atraer lo que necesitamos. La ley universal de la atracción dice que somos capaces de atraer a nuestra vida aquellas cosas en las que nos concentramos. Si esto es verdad, no podemos desear más que aquellas cosas por las que nos sentimos agradecidos. Cuando somos conscientes de lo afortunados que somos por lo que tenemos en nuestra vida y damos las gracias por ello, nos concentramos exactamente en aquello que queremos en nuestra vida y, por lo tanto, podemos atraerlo.

De pequeños aprendemos la importancia de dar las gracias. Nos enseñan ese hábito porque es «de buena educación». Esta enseñanza es muy importante. Piensa en las personas que más te aprecian y te lo hacen saber. ¿Cuáles son tus sentimientos hacia ellas? ¿El hecho de que te aprecien hace que vuestra relación sea positiva? Por supuesto que sí. Agradece a las personas que te rodean su ayuda, su actitud y su talento, y asegúrate de hacerles saber cuáles son tus sentimientos hacia ellas.

La gratitud abre nuestra mente a nuevas posibilidades y soluciones a nuestros

problemas, dándonos una nueva perspectiva sobre las dificultades. Detrás de cada problema hay una oportunidad. Dar las gracias por nuestra situación, aunque no nos guste del todo, nos abre la puerta a aprender algo nuevo.



DALAS GRACIAS



Aunque es un acto sencillo, muchas veces no encontramos tiempo para dar las gracias, o no sabemos muy bien cómo hacerlo. Este ejercicio te da la oportunidad de centrarte en lo bueno que te ofrece la vida. Prácticalo cada día, todas las veces que puedas. Te asombrarás de los resultados.

1

Haz una lista de aquello por lo que te sientes agradecido en este momento. Pueden ser cosas muy importantes, como tu familia, o pequeños detalles, como haber visto florecer una planta en tu ventana esta mañana.

2

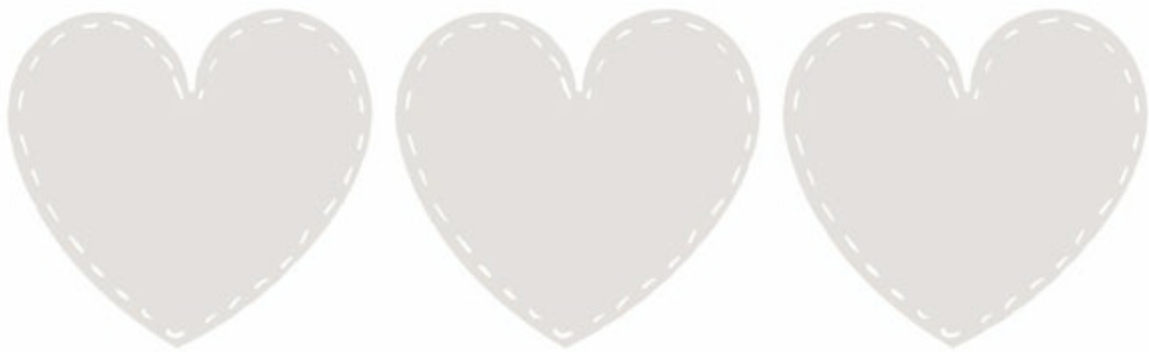
Lee la lista con atención y observa tus sensaciones, tus sentimientos. ¿Cómo te hace sentir cada uno de los elementos de tu lista?

3

Si hay alguna persona cerca a la que puedas expresar tu estima o agradecimiento, hazlo ahora mismo. También puedes enviarle un e-mail, o llamarla por teléfono.

Haz una lista de cosas por las que te sientes agradecido cada vez que te abrumen los problemas o te sientas estresado. La gratitud es una actitud, una elección y un hábito. Cuando practicamos la gratitud conscientemente, las situaciones y los recursos que nos rodean empiezan a atraer mejores relaciones y recursos. Si lo haces cada día, el hábito será cada vez más fuerte.

COSAS POR LAS QUE ME SIENTO AGRADECIDO



¿QUÉ SENSACIONES ME TRANSMITEN?

Mindfulness

EL ARTE DE LA ATENCIÓN PLENA

EL MINDFULNESS ES TANTO UNA PRÁCTICA MEDITATIVA COMO UN ESTADO MENTAL. AL PRACTICAR LA MEDITACIÓN MINDFULNESS, SE CONSIGUE UNA MAYOR AGUDEZA DE LOS SENTIDOS Y SE ENTRENA AL CEREBRO PARA SER MÁS CONSCIENTE Y PRESTAR MÁS ATENCIÓN DURANTE EL DÍA.

El mindfulness es una práctica que gana cada día más adeptos y de la cual se habla constantemente en los medios de comunicación, ya que se están realizando muchos estudios científicos que demuestran sus beneficios. La palabra inglesa *mindfulness* significa literalmente «prestar atención» o «atención plena»; lo contrario sería la distracción, la falta de atención. Existen pruebas científicas de que ser más consciente de lo que ocurre a nuestro alrededor y en nuestro interior puede mejorar muchos aspectos de nuestra vida, sin que sea necesario pasar horas y horas sentados en la postura del loto.

Otra forma de definir el mindfulness sería «prestar atención al momento presente». El Dr. Kabat-Zinn, uno de los promotores de esta práctica, lo describe como «estar atento al momento presente sin juzgarlo, como si tu vida dependiera de ello». Esta definición puede parecer muy simple, pero estar plenamente atento no es fácil, sobre todo teniendo en cuenta las muchas distracciones a las que estamos sometidos en la vida diaria. El mindfulness requiere que escuches atentamente y sin despistarte cuando tu compañero de trabajo te cuenta la misma historia por tercera vez, y requiere la utilización de todos tus sentidos cuando realices cualquier actividad, por mundana que sea, como fregar los platos o caminar hasta la parada del autobús.



DESPIERTA LOS CINCO SENTIDOS



Este precioso ejercicio puedes realizarlo cuando estés tranquilamente en casa. Te ayudará a concentrarte en el momento presente en tan solo un momento. El objetivo es aguzar tus sentidos y percibir cosas que siempre han estado ahí, pero que tú no habías notado antes.

Siéntate en tu sillón favorito, respira profundamente por la nariz cuatro o cinco veces, expulsando el aire por la boca, con los ojos cerrados. A continuación, abre los ojos y observa a tu alrededor. Responde a las siguientes preguntas:

¿QUÉ CINCO OBJETOS PUEDES VER?

Mira a tu alrededor y fíjate en cinco cosas que no habías visto hasta ese momento; puede ser una mancha en la pared, la luz reflejándose sobre una mesa o una telaraña en el techo. Anota en tu cuaderno esos objetos.

¿QUÉ CUATRO SENSACIONES PUEDES SENTIR?

Respira profundamente, cierra los ojos y observa cómo te sientes. Fíjate en cuatro sensaciones que estés notando en tu cuerpo y de las que no te habías dado cuenta hasta ese momento; puede tratarse del peso de tus pies sobre el suelo, del roce de tu ropa sobre la piel o de la temperatura de tus mejillas.

¿QUÉ TRES COSAS PUEDES OÍR?

Presta atención a los sonidos que oyes desde tu posición; puede ser el rumor del aire acondicionado, los trinos de los pájaros o los motores de los coches en la calle. Anótalos en el cuaderno.

¿QUÉ DOS COSAS PUEDES OLER?

El aroma del café que llega desde la cocina, el de la ropa tendida en el balcón, el humo de los coches, etc.

¿QUÉ SABOR PUEDES SENTIR?

Toma un sorbo de agua, métete un chicle en la boca o simplemente observa a qué sabe tu boca. Saborea el «aire» para sentir qué sabor tiene. Describe tus sensaciones.

Cada paso de este ejercicio tiene un número menos porque así es mucho más fácil de recordar. Puedes realizar este ejercicio en cualquier momento: en casa, en el trabajo o cuando estés especialmente nervioso. Te ayudará a centrarte.

Intenta realizarlo también en cualquier momento: cuando estás en el gimnasio, mientras lavas los platos o cuando cocinas.



BENEFICIOS DEL MINDFULNESS



Según la Dra. Ellen Langer, profesora de psicología en Harvard, el mindfulness contribuye al desarrollo de las siguientes aptitudes:

Crear constantemente nuevas categorías mentales.

El mindfulness nos ayuda a «abrir la mente», a ver las situaciones en su contexto y a crear nuevos recursos. Por ejemplo, en lugar de ver un ladrillo solamente como un objeto que sirve para construir edificios, pensar que también puede servir para sujetar la puerta del garaje, para defendernos en caso de agresión o para sujetar macetas.

Asimilar nueva información y crear nuevos puntos de vista.

Por ejemplo, si tú y tu pareja discutís siempre por el mismo motivo, pero aprendéis a poneros en el lugar del otro, a cambiar de punto de vista, es mucho más fácil que encontréis una manera de resolver vuestros problemas.

Poner el proceso por delante del beneficio.

Es decir, disfrutar del viaje en lugar de obsesionarse con el destino. Si nos centramos en cada paso en lugar de angustiarnos por el resultado o de preocuparnos por lo que ocurrirá al final del proceso, podemos conseguir muchos más resultados, además de ser más felices.

Meditación y distracción

ENTRENAR LA ATENCIÓN

NO LUCHES CONTRA TUS PENSAMIENTOS, PORQUE LOS HARÁS AÚN MÁS FUERTES. OBSÉRVALOS Y REGRESA DE NUEVO A TU RESPIRACIÓN. MÍRALOS SIN JUZGARLOS, COMO SI LOS VIERAS EN UNA PELÍCULA, Y NO LOS ALIMENTES CON TUS EMOCIONES.

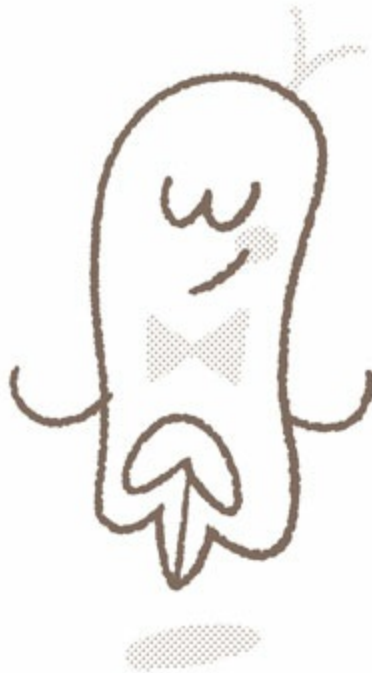
El objetivo de la meditación mindfulness no es concentrarse en la respiración o conseguir un estado total de quietud y serenidad, sino llegar a alcanzar la «atención plena» de forma ininterrumpida.

Distraerte mientras practicas mindfulness es normal, ya que así funciona nuestro cerebro. Cuando te sientas y empiezas a concentrarte en tu respiración, es normal que la mente empiece a divagar y a viajar a otros lugares. Si en algún momento dejas de fijarte en tu respiración mientras meditas, dirige tu atención hacia esa distracción. Convierte tu distracción en un objeto ajeno y obsérvalo durante un momento. Luego déjalo ir y sigue concentrándote en tu respiración.

Una distracción puede ser cualquier cosa: un sonido, una sensación, una emoción, una fantasía o un pensamiento. Sea lo que sea, no intentes reprimirla ni eliminarla de tu mente. No sirve de nada. Limitate a observarla desde fuera. Se desvanecerá por sí sola.

Fija tu atención en las distracciones solo para tomar nota mental de algunos aspectos. ¿Qué es lo que te distrae? ¿Qué intensidad tiene? ¿Cuánto dura? Vuelve a centrar tu atención en la respiración en cuanto hayas contestado superficialmente a estas preguntas. Para cambiar algo, lo primero que hay que hacer es entenderlo, así que estas preguntas te ayudarán a comprender qué te distrae. Sin embargo, es importante que no te quedes anclado en ellas durante la meditación.

Aunque ahora te parezca extraño, cuando tengas mucha práctica, llegarás a darte cuenta de que «tu pensamiento no eres tú». Es algo que ocurre en tu mente, al igual que te entra sueño cuando estás cansado o te ríes cuando algo te hace gracia.



COMER CON ATENCIÓN



Este ejercicio dirigido a entrenar tu atención puedes realizarlo con regularidad.

A medida que tengas más práctica, podrás enriquecerlo y alargarlo, utilizar diferentes alimentos, hacerlo en familia, etc.

Comer conscientemente nos lleva a elegir mejor los alimentos y a no comer en exceso, por lo que es una práctica que tiene efectos beneficiosos en la salud.

Elige un alimento que creas que es bueno para ti por sus características nutricionales. Si es una fruta grande, pélala y córtala en dados antes de sentarte a la mesa.

2

Siéntate a la mesa delante del alimento. No empieces a comer de inmediato. Respira profundamente tres o cuatro veces y concéntrate en lo que vas a hacer. Intenta no pensar en nada más que en lo que vas a comer. Si tu mente se distrae, sigue los consejos que te hemos ofrecido con anterioridad.

3

Da un bocado y mastica lentamente. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sabe?
- ¿Qué textura tiene?
- ¿Me gusta?

4

Mastica lentamente y no te fijas solo en las sensaciones en la lengua y los dientes, sino también en las de la mandíbula y la garganta cuando tragas el alimento.

5

Si es un plato elaborado, intenta determinar qué ingredientes lleva.

La relajación muscular progresiva ALIVIA LA TENSION QUE PRODUCE EL ESTRÉS

LA PRÁCTICA CONTINUADA DE LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA AYUDA A REGULAR LA PRESIÓN ARTERIAL, EL RITMO CARDÍACO Y LA RESPIRACIÓN. TAMBIÉN PUEDE RESULTAR ÚTIL SI EXISTEN PROBLEMAS PARA DORMIR POR CULPA DEL ESTRÉS.

Una de las molestas consecuencias del estrés es que en muchas ocasiones puede causarnos tensión muscular o dolor de espalda o de cuello. Cuando estamos muy nerviosos, tensamos los músculos sin darnos cuenta, y si el estrés se alarga mucho en el tiempo, puede llegar a producirnos contracturas y dolores musculares.

La relajación muscular progresiva es una técnica de tratamiento del estrés desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la década de 1920. Jacobson argumentaba que, como la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular. Este médico entrenó a sus pacientes para relajar voluntariamente ciertos músculos de su cuerpo y reducir así los síntomas de la ansiedad. También descubrió que el procedimiento de relajación es efectivo contra la úlcera de estómago.

Se trata de un método sencillo y eficaz que los fisioterapeutas utilizan con frecuencia y que puede ayudar a reducir la tensión muscular. Cuando el cuerpo está físicamente relajado, no podemos sentir ansiedad. Así que practicar esta técnica de manera regular puede ayudarnos a aliviar el estrés. Además, cuanto más la practiquemos, más fácil y rápido se verán sus resultados.



TENSAR/RELAJAR



Practica este ejercicio en un lugar cómodo, sentado o acostado. Al realizarlo, notarás una sensación de relajación inmediata, pero para conseguir efectos duraderos hay que repetirlo regularmente. Cuando tengas práctica, serás capaz de darte cuenta de cuándo estás experimentando tensión muscular y podrás actuar para que no vaya a más.

Durante el ejercicio vas a inspirar mientras tensas los músculos con intensidad, pero sin llegar a sentir dolor, y vas a relajarlos al expulsar el aire. Vas a ir trabajando cada grupo muscular por separado, así que si tienes alguna lesión muscular, sáltate la parte del ejercicio que habla de esa zona. Cada vez que termines un grupo muscular, fíjate en la sensación de relajación.

Las primeras veces puedes grabar el ejercicio para poder realizarlo sin leerlo. Una vez hayas aprendido el orden de los grupos musculares, ya no necesitarás

la grabación.

1. Cierra los ojos.
2. Respira profundamente y siente cómo se llenan tus pulmones. Sostén la respiración durante unos segundos.
3. Suelta la respiración lentamente y deja que tu cuerpo se relaje.
4. Vuelve a respirar profundamente y sostén la respiración.
5. Vuelve a soltar el aire lentamente.
6. Ahora, más despacio, vuelve a inspirar. Llena tus pulmones y sostén el aire.
7. Suelta el aire despacio. Imagina que la tensión abandona tu cuerpo al espirar.
8. Ahora lleva tu atención a los pies. Tensa los músculos de los pies, curvando el empeine y el arco de las plantas. Sostén la tensión y observa cómo te sientes.
9. Suelta la tensión de los pies. Siente la relajación en sus músculos.
10. Ahora fíjate en la parte inferior de las piernas. Tensa los músculos de las pantorrillas. Sostén la tensión y presta atención a las sensaciones.
11. Suelta la tensión de las pantorrillas. Fíjate en la sensación de relajación. No olvides seguir respirando profundamente.
12. Ahora tensa los músculos de los muslos y de la pelvis. Puedes contraer las nalgas y la parte baja del vientre. Asegúrate de no tensar los músculos hasta el límite del dolor.
13. Suelta la tensión. Fíjate en cómo se relajan tus músculos.
14. Tensa el estómago y el pecho. Puedes cerrar las costillas o meter la barriga hacia adentro. Sostén la tensión durante cinco segundos.
15. Suelta la tensión. Deja que tu cuerpo se relaje y siente la relajación.
16. Sigue respirando profunda y lentamente, notando cómo el aire llena tus pulmones. Sostén la respiración.
17. Suelta el aire lentamente, sintiendo cómo se vacían tus pulmones.
18. Ahora, tensa los músculos de la espalda, intentando juntar los omóplatos. Mantenlos tan tensos como puedas y sostén la tensión durante cinco segundos.
19. Suelta la tensión de la espalda. Nota cómo te vas relajando. Fíjate en la diferencia que hay en tu cuerpo entre ahora y el momento en el que empezaste el ejercicio.
20. Tensa los brazos desde las manos hasta los hombros. Cierra los puños con fuerza. Sostén la tensión durante cinco segundos.
21. Suelta la tensión. Siente cómo se relajan dedos, manos y hombros.
22. Tensa el cuello y frunce los músculos que hay alrededor de tus ojos y tu boca. Sostén la tensión cinco segundos.
23. Suelta la tensión. Siente la relajación.
24. Para terminar, tensa todo el cuerpo: pies, piernas, vientre, torso, brazos, cabeza y cuello. Sostén la tensión.
25. Suelta la tensión. Deja que el cuerpo se relaje completamente. Observa cómo te sientes.

- !6. Sal de la relajación lentamente, moviendo poco a poco tus músculos.
- !7. Estira los músculos si lo necesitas y abre los ojos cuando estés listo.



DISTORSIONES COGNITIVAS



Estas son las diez distorsiones cognitivas más habituales que se asocian al estrés. Si alguna de ellas te resulta familiar, reconocerlo es el primer paso para cambiarla.

Pensamientos de «todo o nada».

Este tipo de distorsión se produce cuando pensamos en términos extremos, de blanco o negro, sin grises por en medio. Cuando tenemos pensamientos de «todo o nada», utilizamos palabras como «siempre» o «nunca» («mi jefe nunca me escucha»; «siempre tengo que hacerlo todo yo»). Este tipo de pensamiento magnifica los estresores de tu vida y hace que parezcan problemas mayores de lo que son en realidad.

Generalizaciones.

Ocurren cuando consideramos un hecho aislado y creemos que todo lo que ocurra a partir de ese momento en nuestra vida va a ser igual de malo. Por ejemplo, cuando visitas una ciudad y te encuentras con un guía turístico antipático y piensas que en esa ciudad todo el mundo es antipático.

Etiquetar.

Consiste en poner «etiquetas» negativas a nosotros mismos o a los demás («es un quejica»; «es una cotilla»; «soy un desastre en el amor»). Estas etiquetas que intentan definir a las personas nos conducen a la generalización y hacen que no veamos a los demás en toda su dimensión, creando conflictos interpersonales.

Filtros mentales.

Los filtros mentales hacen que veamos borrosos los acontecimientos positivos y magnifiquemos los negativos. Aunque nos vayan bien diez cosas, cuando estamos sometidos a un filtro mental, solo veremos aquella que nos haga sentir mal. Por ejemplo, has aprobado todos los exámenes menos uno y piensas que has fracasado.

Descalificación de lo positivo.

Es algo parecido al filtro mental. Quienes descalifican lo positivo tienden a tratar los acontecimientos agradables como tonterías, a fijarse solo en las cosas negativas de la vida y a ser bastante pesimistas sobre el futuro. Es como cuando intentas ayudar a un amigo a resolver un problema y su respuesta a todo es un «sí, pero...».

«Debería».

Esta distorsión es típica de personas muy rígidas y que se creen mejores que las demás. Les cuesta muchísimo ser flexibles y se someten a sí mismas a un gran estrés intentando cumplir expectativas que a veces son imposibles de conseguir.

Personalizar.

Quienes personalizan sus estresores suelen culparse a sí mismos o a los demás de cosas sobre las que no tienen ningún control, por lo que generan estrés de forma innecesaria. También suelen culparse a sí mismos de los errores de los demás o culpar a los demás de sus propios sentimientos.

Magnificación y minimización.

Es similar al filtro mental y la descalificación de lo positivo. Esta distorsión se produce cada vez que ponemos énfasis en lo negativo y dejamos de lado lo positivo. El empleado de atención al cliente que solo tiene en cuenta las quejas y no se fija cuando alguien le da las gracias es una víctima de la magnificación y la minimización. Otra

forma de llamar a este tipo de distorsión es «catastrofismo», que consiste en imaginar el peor escenario posible. Esto puede generar muchísimo estrés.

Conclusiones precipitadas.

Esto lo hacemos constantemente. En lugar de dejar que los acontecimientos lleguen a una conclusión natural, prevemos el final de forma negativa y buscamos argumentos que lo confirmen, sin tener en cuenta las evidencias de lo contrario. El niño que decide que cuando vaya a su nuevo colegio todos los demás niños lo despreciarán, y «sabe» que si son amables, es solo para quedar bien delante de los profesores, está precipitando sus conclusiones. Las personas que tienen este tipo de pensamientos suelen saber «leer la mente» de los demás («yo sé que Fulanito quiere que me despidan»), y también «predicen» el futuro («sé que al final me despedirán»).

Razonamientos emocionales.

Son un pariente cercano de las conclusiones precipitadas. Consisten en ignorar algunos hechos cuando llegamos a conclusiones. Quienes tienen razonamientos emocionales consideran sus emociones un «hecho», una «verdad», y las anteponen a las evidencias objetivas («estoy enfadada contigo, de modo que el que está equivocado eres tú»). Actuar de este modo solo puede causarnos más problemas.

Pensamientos negativos y estrés

LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

LAS DISTORSIONES COGNITIVAS SON ESOS PENSAMIENTOS QUE APARECEN EN NUESTRA MENTE CUANDO ESTA HACE UNA INTERPRETACIÓN SUBJETIVA DE NUESTRAS EXPERIENCIAS. NOS OCURRE CONSTANTEMENTE, Y SON MUY COMUNES ENTRE QUIENES SUFREN DEPRESIÓN O TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO.

Cuando te metes en la cama, vas en autobús o te tomas un café por la mañana, tu mente va por libre y le das vueltas a tu vida. Muchas veces, esos pensamientos no son agradables. El cerebro es perezoso, y si no prestamos atención, tiene tendencia a quejarse, a no estar satisfecho y a distorsionar la realidad, haciéndonos sentir mal.

El psicólogo Aaron T. Beck elaboró una teoría de las distorsiones cognitivas en la década de 1960. Desde entonces, muchos terapeutas han utilizado estas definiciones para ayudar a sus pacientes a vivir de forma más positiva controlando estos «pensamientos negativos» y corrigiéndolos. Esto dio lugar a la terapia cognitiva, una de las más efectivas en la gestión del estrés.

Para reducir el estrés, la clave está en corregir las distorsiones cognitivas, cambiándolas por pensamientos positivos. Una vez sepas cuáles son esas distorsiones, podrás empezar a detectarlas cuando tu pensamiento vaya «por libre». Cuando sabes lo que tienes que buscar, es mucho más fácil encontrar las distorsiones cognitivas en tu pensamiento. Cuanto más practiques, más efectivo será.

Sin embargo, lo curioso es que algunas de estas distorsiones actúan a nuestro favor. El truco está en saber cuándo es así y cuándo nos perjudican.



IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



La depresión, la baja autoestima y la ansiedad suelen ser el resultado de pensamientos negativos irracionales. Si te felicitan constantemente en el trabajo, pero tienes la sensación de no hacer nada bien por una pequeña crítica

que recibiste el otro día, te estás dejando engañar por un pensamiento negativo.
Enfrentarte a ese tipo de pensamientos puede ayudarte a cambiarlos.

**INTENTA RECORDAR UN PENSAMIENTO
NEGATIVO QUE TE HAYA AMARGADO EL DÍA
DE HOY Y ANÓTALO EN TU CUADERNO:**



A continuación, responde a las preguntas de la siguiente página.

**¿TIENES PRUEBAS QUE DEMUESTREN QUE
ESE PENSAMIENTO ES REAL?**

...

**¿TIENES PRUEBAS QUE DEMUESTREN LO
CONTRARIO A TU PENSAMIENTO?**

...

¿ESTÁS INTENTANDO INTERPRETARLO SIN
TENER TODAS LAS PRUEBAS NECESARIAS
PARA HACERLO?

...

¿QUÉ TE DIRÍA UN AMIGO SOBRE ESTA
SITUACIÓN?

...

SI PIENSAS EN ESTA SITUACIÓN DE FORMA
POSITIVA, ¿QUÉ CAMBIA?

...

¿ESTA SITUACIÓN TENDRÁ IMPORTANCIA
DENTRO DE UN AÑO? ¿Y DENTRO DE CINCO
AÑOS?

...

Tu verdadera vocación NO ABANDONES TUS SUEÑOS

SEGÚN ESTUDIOS RECIENTES, UNO DE LOS PRINCIPALES MOTIVOS DE INSATISFACCIÓN Y ESTRÉS EN EL TRABAJO ES HABER DEJADO DE LADO NUESTRA VERDADERA VOCACIÓN Y ESTAR HACIENDO ALGO QUE NO NOS GUSTA TODOS LOS DÍAS DE NUESTRA VIDA.

Hoy en día es difícil encontrar a personas que aseguren dedicarse a lo que verdaderamente les gusta hacer. Algunos ven imposible volver atrás para buscar su verdadera vocación profesional y dedicarse a lo que realmente les apasiona. ¿Se puede dar un giro y cambiar el rumbo profesional? Quizá no de hoy para mañana, pero siempre podemos empezar a sentar las bases para conseguirlo.

¿Cuántas veces te has planteado descubrir tu vocación profesional? Seguramente nunca o muy pocas veces. Sin embargo, deberías ocuparte más de ello, ya que es esencial para ser feliz en la vida. Destinamos al menos ocho horas al día a dormir, ocho horas a trabajar o estudiar, y las ocho horas restantes al ocio, la familia, etc. Tan solo dedicamos un tercio de nuestra vida a lo que nos gusta de verdad. ¿Qué cambiaría si descubrimos nuestra verdadera vocación profesional? Que dos tercios de nuestra vida estaríamos disfrutando cada momento. El resto, dormiríamos.

Si ya sabes cuál es tu verdadera vocación, pero no has podido ejercerla nunca por circunstancias de la vida, plantéate dedicar parte de tu tiempo libre a practicarla. Únete a asociaciones relacionadas con esa actividad, conoce a personas que se dediquen a ello, escribe un blog, lee libros sobre el tema, etc. Poco a poco y con voluntad, podrás ir haciéndole un mayor hueco en tu vida. Y quién sabe, quizá pronto podría convertirse en tu nueva profesión.



DESCUBRE TU TALENTO



Algunos estudios afirman que aquello que hacemos mejor es aquello con lo que más disfrutamos. Es bastante lógico; los grandes artistas son aquellos que disfrutan de su trabajo cada minuto, lo viven y no piensan en otra cosa. Las profesiones vocacionales, como las relacionadas con la medicina y la enfermería, las desempeñan personas que disfrutan ayudando a los demás y no

se imaginan a sí mismas haciendo otra cosa. Por tanto, el talento está directamente asociado con la vocación.

Si aún no has descubierto tu verdadera vocación, este ejercicio te ayudará a reflexionar sobre tu talento y te dará algunas pistas.

¿CON QUÉ ACTIVIDAD SIENTES QUE, AL HACERLA, EL TIEMPO PASA SIN QUE TE DES CUENTA?

...

¿SOBRE QUÉ TEMAS TE CUESTA MUY POCO ESFUERZO CREAR NUEVAS IDEAS?

...

¿DE QUÉ TEMA PODRÍAS ESTAR HABLANDO DURANTE HORAS?

...

¿QUÉ SERÍAS CAPAZ DE HACER GRATIS Y DISFRUTANDO MUCHÍSIMO?

...

¿QUÉ TEMAS TE RESULTAN MÁS INTERESANTES Y PIENSAS EN ELLOS LA MAYOR PARTE DEL DÍA?

...

SI TE DIJERAN QUE VAN A PAGARTE UN BUEN SUELDO POR HACER LO QUE MÁS TE GUSTA, ¿QUÉ ELEGIRÍAS HACER?

...

RECUERDA LA ÚLTIMA VEZ QUE UN
ARTÍCULO EN UNA REVISTA O UN
PROGRAMA DE TELEVISIÓN CAPTÓ TODA TU
ATENCIÓN, PERDIENDO LA NOCIÓN DEL
TIEMPO. ¿CUÁL ERA EL TEMA?

...

¿ALGUNA VEZ TE HAN DICHO SERIAMENTE
QUE DEBERÍAS DEDICARTE A ALGO? ¿A
QUÉ?

...

¿TE HAN DICHO ALGUNA VEZ QUE TE
CAMBIA LA CARA CUANDO HABLAS DE UN
TEMA EN CONCRETO?

...

ENTRE LAS COSAS QUE A TI TE PARECEN
SENCILLAS, ¿CUÁLES IMPRESIONAN MÁS A
LOS DEMÁS CUANDO LAS HACES?

...

Miedos existenciales

ENTENDER LA ANSIEDAD

TOMAR LAS RIENDAS DE NUESTRA PROPIA VIDA NOS ENFRENTA A UNOS CONFLICTOS PARA LOS QUE NO ESTAMOS PREPARADOS.

Durante la adolescencia nos autoexigimos estar presentes en la vida con mucha intensidad. En la pubertad no hay límites, así que forzamos nuestro cuerpo a todo ritmo en una búsqueda desenfadada que ansía darle un sentido a la vida.

En el paso de la adolescencia a la madurez es cuando activamos más los frenos de nuestra apasionada locomotora. El hecho de abandonar la protección paterna y de que nuestras propias experiencias perfilen nuestro camino hace surgir todo tipo de miedos existenciales. Es preferible aminorar: a medida que la vida es más autónoma, aumentan los fantasmas y la incertidumbre.

Muchos ataques de pánico y crisis de ansiedad proceden de esa otra cara de la moneda a la que todos hemos de enfrentarnos en la madurez. La información que el cuerpo da al cerebro es que somos limitados y finitos. Perdemos el control voluntario, nos sentimos débiles e impotentes, y aparece un sentimiento de precaución ante un camino que ya tiene un fin establecido. Una vez más se dispara el gran interrogante: ¿cuál es el verdadero sentido de mi existencia?



EL ANTES Y EL DESPUÉS



Para entender qué es lo que provoca la ansiedad, podemos trazar una línea divisoria que marque tu «antes» adolescente y tu «ahora» adulto. En las diferencias encontrarás un buen escenario donde reflexionar y sacar conclusiones. Siéntate en un lugar tranquilo, realiza algunas respiraciones profundas y responde a las siguientes preguntas. Tómate el tiempo que quieras para responder.

Antes yo pensaba

Antes yo sentía

Antes yo disfrutaba

Antes yo sufría

Antes yo creía

Antes yo amaba

Al terminar, completa en tu cuaderno las siguientes frases:

Ahora yo pienso

Ahora yo siento

Ahora yo disfruto

Ahora yo sufro

Ahora yo creo

Ahora yo amo

Es el momento de sacar tus propias conclusiones.

Nuestros mecanismos de alerta

LAS FASES DEL ESTRÉS

ESTAMOS TAN ACOSTUMBRADOS A SUFRIR INTERRUPCIONES EN NUESTRO ESTADO EMOCIONAL QUE NUESTRO MECANISMO DE ALERTA ESTÁ PERMANENTEMENTE ACTIVADO.

Cuando nos enfrentamos a una situación de riesgo emocional, el cerebro envía señales a través del sistema nervioso simpático. Se trata de indicaciones que nos preparan para la acción: tensamos los músculos, aceleramos el corazón y sudamos en exceso, sobre todo en las manos y las axilas. Es un proceso que nos pone en tensión y acelera los riesgos de caer en un estado de estrés o ansiedad.

La rutina diaria es la que pone el resto para que ese nivel de angustia llegue a cotas preocupantes para nuestra salud. En la época tan estresante en que vivimos es casi imposible tener una vida apacible de forma continuada. El constante estado de alerta en que nos encontramos desencadena tres procesos casi simultáneos:

- **La fase de choque:** cuando el organismo recibe la sobrecarga emotiva.
- **La fase de resistencia:** cuando se hace frente a la tensión emocional.
- **La fase de estrés:** cuando se notan los efectos del trastorno emocional.

Para evitar que las tres fases nos paralicen, debemos tratar de controlar esos agentes estresantes que nos sobrecargan emocionalmente. La solución más inmediata pasa por cambiar la percepción del estrés mediante un plan de choque en la primera fase. Para ello, cualquier incidencia que cause estrés debe ser detenida con un semáforo en rojo que nos permita realizar un análisis posterior. Es así de sencillo, debemos actuar como un agente de tráfico que regula la circulación afectiva y ayuda a encontrar salida a todo lo negativo.



MI RITMO DE VIDA



Este ejercicio te permite reflexionar sobre tu ritmo de vida cotidiano. Te da la clave para entender hasta qué punto debes replantearte tus obligaciones y necesidades para llegar a ser más feliz.

Responde a las preguntas señalando si te sucede mucho, a veces o poco.

¿SABES ELIMINAR LAS OBLIGACIONES
INNECESARIAS?

¿ERES MUY DESORDENADO?

¿SUELES IR CON PRISAS PARA NO LLEGAR
TARDE A LAS CITAS?

¿QUIERES TENER EL CONTROL DE TODO LO
QUE SUCEDE?

¿SUELES ESTAR METIDO EN DIFERENTES
PROYECTOS A LA VEZ?

¿BUSCAS CONSTANTEMENTE TENERLO
TODO PROGRAMADO?

¿DESTINAS POCO TIEMPO A LAS COMIDAS
EN LOS DÍAS LABORABLES?

¿TU TRABAJO TE DEJA ANULADO PARA EL
RESTO DEL DÍA?

¿DESTINAS PARTE DE TU TIEMPO A HACER EJERCICIO FÍSICO?

¿SUELES RELACIONARTE CON PERSONAS QUE TIENEN VIDAS COMPLEJAS?

¿QUÉ CONCLUSIONES SACAS DE LAS RESPUESTAS ANTERIORES?

Las pesadillas recurrentes

EL MENSAJE DE TUS SUEÑOS

LOS SUEÑOS TIENEN UN PROPÓSITO IMPLÍCITO; SI NOS CUESTIONAN, ES QUE PODEMOS APRENDER DE ELLOS, PODEMOS SABER LO QUE INTERIORMENTE NOS AFECTA Y SACAR CONCLUSIONES AL RESPECTO.

Todos hemos tenido sueños que nos provocan ansiedad o terror. Incluso hay personas que tienen varias veces la misma pesadilla. El contenido de las pesadillas suele ser común en la mayoría de las personas que las sufren, ya que los sueños suelen reflejar los conflictos que no se han resuelto en la vida real, y a nivel social suelen ser muy parecidos. Es como si tu cerebro no estuviera de acuerdo con cómo te enfrentas a las circunstancias y cuando cierras los ojos, quisiera desafiarte de nuevo a afrontar la situación.

Aparte de identificar qué nos provoca estrés, las pesadillas nos ofrecen la oportunidad de entrar en contacto con el inconsciente y valorar cuáles son nuestros sentimientos de insuficiencia.

Las representaciones arquetípicas propias de los sueños tienen una fuente universal que todos compartimos y que se denomina «inconsciente colectivo». Esto significa que todos los seres humanos comparten la misma simbología.



INTERPRETA TUS PESADILLAS



Este ejercicio busca que expongas, analices y desentrañes los mensajes que recibes cuando estás en otra frecuencia de la conciencia.

A continuación se enumeran las pesadillas recurrentes más comunes. Si has experimentado alguna de ellas, describe cuáles han sido tus sensaciones y anota también en tu cuaderno tus reflexiones sobre el «inconsciente colectivo».

ESTAR DESNUDO EN PÚBLICO

TUS SENSACIONES

TUS REFLEXIONES

PERSECUCIÓN

TUS SENSACIONES

TUS REFLEXIONES

CAER AL VACÍO

TUS SENSACIONES

TUS REFLEXIONES

LLEGAR TARDE A UN EXAMEN

TUS SENSACIONES

TUS REFLEXIONES

AGRESIÓN

TUS SENSACIONES

TUS REFLEXIONES

AHOGARSE

TUS SENSACIONES

TUS REFLEXIONES

PERDERSE

TUS SENSACIONES

TUS REFLEXIONES

PERDER ALGÚN DIENTE

TUS SENSACIONES

TUS REFLEXIONES

La ansiedad compulsiva

EL PROBLEMA DE NO PARAR

TRABAJAR, COMER, LAVARSE LAS MANOS O LIMPIAR LA CASA DE FORMA COMPULSIVA NO HACEN MÁS QUE ACELERAR LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD.

Las obligaciones son pequeñas trampas que nos ponemos en nuestra vida para mantenernos ocupados. Cuando esas pequeñas pautas que ocupan nuestra agenda diaria se transforman en ciclos de pensamientos continuados y obsesivos, entramos de lleno en la compulsión.

Existe un engaño muy repetido en las personas que actúan de forma compulsiva: «Lo hago para cerciorarme de que todo está bien», «soy un gran perfeccionista», «voy directo al problema». Nos convencemos de que, cuando hayamos cumplido nuestro objetivo, esa ansiedad desaparecerá y retomaremos el control.

Pero el acto compulsivo nunca satisface, ni mucho menos aporta control. Por mucho que hayamos conseguido el objetivo pautado, aparecerán de inmediato otros deseos insatisfechos que nos devolverán a un estado de ansiedad que en realidad nunca había desaparecido.

El comportamiento compulsivo es una respuesta a diferentes factores, como la tensión, la inseguridad, la falta de autoestima, o la mezcla de todos ellos, que produce un cóctel que debe ser erradicado. El martirio que supone querer realizar lo imposible tiene que acabar.



¿QUÉ PASARÍA SI NO HICIERA ALGUNA
TAREA?



Este ejercicio propone un divertido juego de planteamientos muy utilizados en programación neurolingüística para superar el sentimiento de angustia permanente. Para llevarlo a cabo no hace falta que tengamos conductas

compulsivas, ya que se trata de divertirnos con obsesiones que en mayor o menor grado nos afectan a todos.

A continuación figuran una serie de conductas que suelen ser habituales en quienes tienen actitudes o pensamientos obsesivos. Ya verás que todos hemos caído en alguna de esas conductas en algún momento. Se trata de imaginar lo que sucedería si cortáramos la compulsión de raíz. Para que resulte divertido debemos plantear el peor de los resultados, ser muy catastrofistas; los efectos tienen que ser totalmente desproporcionados. En realidad, jugamos al mismo juego que la compulsión. Por ejemplo, para quienes tengan el acto compulsivo de lavarse las manos, su respuesta podría ser: «Si a lo largo del día no me lavara las manos, la piel se me caería al suelo, se me abalanzarían millones de gérmenes y moriría aplastado por una enorme población de ácaros malignos».

LIMPIAR

Algunas personas pasan muchas horas limpiando la casa por miedo a la contaminación por los gérmenes.

¿QUÉ PASARÍA SI DURANTE UNA SEMANA
NO LIMPIARA EL SUELO DE LA CASA?

...

REPETIR

Algunas personas repiten una palabra muchas veces para protegerse frente a un supuesto daño que les viene encima. Si no lo hacen, temen sufrir.

¿QUÉ PASARÍA SI DEJARA DE REPETIR
MENTALMENTE MI PALABRA?

...

VERIFICAR

Algunas personas desarrollan rituales de verificación por temor a crear un daño general. Saben que han cerrado la puerta o que han desenchufado la plancha, pero necesitan verificarlo compulsivamente para quedarse tranquilas.

¿QUÉ PASARÍA SI NO VERIFICARA EL LUGAR
DONDE HE DEJADO APARCADO EL COCHE?

...

ORGANIZAR

Para sentirse aliviadas, algunas personas se sienten obligadas a colocar objetos en un cierto orden, distribuyéndolos ya sea de forma simétrica o por colores, para tenerlos bajo control.

¿QUÉ PASARÍA SI ME OLVIDARA DE
ORDENAR LOS LIBROS DE FORMA
SIMÉTRICA?

...

Afrontar las crisis

CUANDO LO QUE SABES YA NO SIRVE

LA MEJOR ACTUACIÓN EN CASO DE CRISIS ES AQUELLA QUE NOS PERMITE CONTINUAR CON SERENIDAD SIN RENUNCIAR A LO QUE TENEMOS.

Las crisis emocionales producen una percepción de discontinuidad en nuestra estabilidad psicológica que nos obliga a transformar nuestros hábitos cotidianos. Lo que antes nos resultaba confortable y seguro se convierte de golpe en un argumento sin validez que necesita nuevas soluciones. Esto supone un riesgo, ya que mejoraremos o empeoraremos nuestra vida futura según lo que optemos por hacer.

Cuando la alarma está encendida y suenan las sirenas, es cuando debemos interceder para que todo vuelva a la normalidad. ¿Qué hacer o qué decir cuando lo conocido no sirve? Afortunadamente, la vida siempre ofrece múltiples opciones exentas de dramatismo.

No hay que olvidar que las crisis implican un cambio, y con la transformación incrementamos el crecimiento personal. No vale quedarse esperando a que alguien lo solucione o que se solucione por sí solo. Hay que ser activo, emprendedor, hábil y sagaz para entender el origen de la crisis y tomar una determinación serena. El éxito dependerá de la manera en que afrontemos la situación y de cómo tomemos nuestra decisión. Si culpamos a los demás, mantendremos nuestra frustración, pero si afrontamos nuestra responsabilidad, seremos los amos de nuestras decisiones, cambiaremos y nos enriqueceremos como personas.





DECÁLOGO
PARA
PREVENIR EL ESTRÉS



Aprende a decir «no».

No permitas que nadie más que tú controle tu tiempo.

Comparte.

Comparte las tareas domésticas con los demás miembros de la familia.

No esperes la aprobación de los demás.

Vive el presente.

No te recrees en el pasado ni te preocupes tanto por el futuro.

Sé flexible.

No intentes ser perfecto.

Planifica.

Haz planes para divertirte y relajarte cada día.

Fíjate en tus éxitos más que en tus fracasos.

Sé positivo.

Aprende a cambiar los pensamientos negativos por positivos.

Comunícate.

Di a los demás lo que necesitas y lo que prefieres.

Sonríe.

Rodéate de personas que te ofrezcan comprensión y cariño, y busca motivos para reír cada día.

¿ADÓNDE QUIERO LLEGAR?



Para crecer y avanzar en nuestros proyectos es necesario tener un esquema básico de cuál debe ser el desarrollo futuro en las principales áreas de nuestra vida. Este ejercicio te propone llegar a esas conclusiones siguiendo tres pasos elementales.

LA META

Apunta en tu cuaderno cuál es la situación a la que quieres llegar en estas áreas.

Ocio. ¿Adónde quiero llegar?.....

Estudios. ¿Adónde quiero llegar?.....

Trabajo. ¿Adónde quiero llegar?.....

Familia. ¿Adónde quiero llegar?.....

Amigos. ¿Adónde quiero llegar?.....

PROS Y CONTRAS

Todas las decisiones suponen un equilibrio entre fuerzas positivas y negativas. Ganamos y perdemos algo a la vez (por ejemplo, cuanto más tiempo quiera dedicarme al ocio, menos tiempo tendré para implicarme en mis proyectos profesionales o para dedicarme al estudio). Anota en tu cuaderno cuáles son las ventajas y desventajas de tus planes a corto, medio y largo plazo en cada una de las áreas.

Ocio. Pros y contras

Estudios. Pros y contras

Trabajo. Pros y contras

Familia. Pros y contras

Amigos. Pros y contras

LA DECISIÓN FINAL

Ahora, sabiendo lo que ganas y lo que pierdes, debes definir cuál es tu decisión final en cada uno de los campos en función de las respuestas anteriores. No existe la decisión perfecta, pero sí la más adecuada en relación con tu situación actual. En otro momento quizá harías otra elección, pero estás en el presente y necesitas cerrar y abrir posibilidades.

Ocio. Mi decisión es

Estudios. Mi decisión es

Trabajo. Mi decisión es

Familia. Mi decisión es

Amigos. Mi decisión es



HANS SELYE Y EL ESTRÉS

La primera persona que estudió el estrés científicamente fue un médico llamado Hans Selye, que pasó muchos años estudiando las reacciones físicas de los animales ante el dolor y la enfermedad. Basándose en sus investigaciones, el doctor Selye llegó a la conclusión de que los seres humanos y los animales

compartimos una serie de respuestas fisiológicas al dolor y a la enfermedad que son muy parecidas. Estas respuestas son el intento de nuestro cuerpo por adaptarse a las exigencias de las situaciones negativas.

A Selye se le considera el «padre» de la investigación sobre el estrés. A partir de sus investigaciones, muchos otros científicos han estudiado la reacción del cuerpo humano ante los estresores que no tienen nada que ver con los microbios ni la enfermedad. Hoy sabemos que nuestros cuerpos tienen «instaladas» respuestas a todo tipo de factores de estrés. Por desgracia, estamos diseñados para enfrentarnos a los estresores que afectaban a nuestros antepasados prehistóricos (lucha y huida), pero no a los que debemos afrontar en nuestra vida actual.

Estamos mucho mejor diseñados para salir corriendo si vemos un león o para enfrentarnos a un rival para conseguir alimentos que para soportar el sonido incesante de nuestros móviles. Por desgracia, nuestros cuerpos responden ante estos nuevos estresores exactamente igual que lo hacían nuestros antepasados ante los depredadores. Y lo hacemos como ellos: automáticamente y sin pensar.



Remedios Caseros



Sin despreciar la farmacología, para paliar las afecciones leves podemos encontrar un gran aliado en los productos de la naturaleza.

Recurriendo a ciertos remedios de origen natural podemos disminuir el estrés o los estados de ansiedad. En su defensa hay que decir que las hierbas tienen menos efectos secundarios y son más baratas que algunos medicamentos. Pero igual que pasa con todo, su abuso no es recomendable, y en caso de sentir cualquier malestar general siempre hay que recurrir al diagnóstico del médico.

A continuación figuran algunos remedios tradicionales que se han usado desde tiempos ancestrales. Se ha procurado que los ingredientes sean fáciles de encontrar en las herboristerías tradicionales.



Remedio para mitigar la depresión leve.

Si te sientes deprimido y no sabes exactamente por qué, puedes recurrir a la hierba de melisa para amortiguar la sensación de desaliento. Para ello haz una infusión con una cucharada de esta hierba y añádele un poco de miel. Es un remedio excelente para ahuyentar la melancolía.

Remedio para combatir la ansiedad.

Uno de los remedios más conocidos para reducir la ansiedad es la infusión de avena. Pon a hervir un cuarto de litro de agua a fuego fuerte y, cuando el agua esté en su máximo hervor, añade dos cucharadas de avena. Deja hervir un minuto y después deja reposar. Se bebe cuando la infusión esté tibia.

Remedio para combatir el insomnio.

Un buen remedio para combatir los trastornos del sueño es preparar una infusión con las siguientes hierbas: lúpulo, valeriana, manzanilla y menta piperita. Pon una cucharada de cada una en un cazo de agua hirviendo y déjalo reposar un cuarto de hora. Después cuélalo, añade dos cucharadas de miel y tómatelo antes de ir a dormir.

Remedio para el estrés.

Deja macerar un puñado de flores de azahar en un vaso grande lleno de agua. Al día siguiente, saca las flores de azahar y vierte el agua en un cazo. Añade unas hojas de hierbabuena y llévalo a ebullición. Cuando el agua esté templada, añade un poco de miel y bébetela.

Ahora,
sigue
tu camino



A modo de conclusión

Todos los ejercicios que has realizado en este libro están orientados a ayudarte a comprender el porqué de tu estrés y a encontrar herramientas para tenerlo bajo control.

Sin embargo, es importante saber que una vida carente de objetivos es altamente estresante. Las personas que no tienen objetivos malgastan su energía y a menudo acaban cayendo en adicciones o conductas perjudiciales para su salud. Aunque tengas una idea vaga de lo que quieres conseguir en la vida, tómatelo como un punto de partida para averiguar dónde quieres llegar.

Los objetivos dan sentido a nuestras vidas. Cuando sabemos lo que queremos, podemos concentrar nuestros recursos en alcanzar esa meta. Establecer un objetivo es el primer paso para conseguir algo, pero el camino hacia ese objetivo acaba siendo tan o más importante que el destino. Identificar cuáles son tus objetivos en la vida te ayuda a predecir, reducir y gestionar los agentes estresantes. Fijar objetivos y establecer prioridades también proporciona equilibrio mental, pues nos da sensación de organización, concentración y propósito, y nos ayuda a gestionar el tiempo con eficacia. Si carecemos de objetivos, es más probable que nos sintamos obligados a responder que «sí» a las solicitudes de otras personas y a obedecer sus deseos y antojos.

Para marcarte un objetivo tienes que saber lo que quieres. Si tienes dificultades para señalar una carrera o un ámbito de estudios, o cualquier otro propósito, responde a la siguiente pregunta:

**¿QUÉ ESTARÍAS DISPUESTO A PAGAR PARA
QUE TE PERMITIERAN HACERLO?**



Cuando tengas clara la respuesta, debes seguir estos seis pasos para establecer objetivos.

1

Anota tus objetivos con claridad y precisión en una hoja de papel o escribe lo que siempre has querido ser, hacer o tener en la vida. Apunta en tu cuaderno tus objetivos en las siguientes categorías:

- Espiritual
- Familiar
- Social
- Mental
- Física
- Profesional

Añade las categorías que creas que faltan. Apunta en tu cuaderno tus objetivos en términos concretos y muy claros.

2

Fija una fecha tope. Esto te ayudará a estar motivado. Si no te pones una fecha, irás posponiendo tus esfuerzos. Si no sabes calcular la cantidad de tiempo necesaria, pregunta a personas que hayan tenido objetivos similares.

3

Identifica las habilidades que necesitas para alcanzar tus objetivos. ¿Sueñas con escribir una novela? Quizá sea importante hacer un curso de escritura creativa. ¿Quieres correr una maratón? Seguramente necesitarás prepararte físicamente antes de inscribirte en la carrera. Al mismo tiempo, practica y aprende técnicas de relajación y relaciónate con personas que sepan conservar la calma en situaciones estresantes.

4

Prepárate para los obstáculos que te vas a encontrar. Este paso es importante porque, aunque escribas tus objetivos, establezcas una fecha tope y aprendas las habilidades necesarias, los obstáculos siempre pueden aparecer en tu camino. Si no estás preparado para tropezar con una piedra en el camino, puedes perder la motivación.

5

Piensa **por qué quieres alcanzar tu objetivo**. ¿Qué beneficio te aportará a ti y a los demás? Cuando puedas responder a esta pregunta y escribir de qué formas concretas es beneficioso tu objetivo, lo habrás reivindicado. Una razón para alcanzar tu objetivo confiere sentido y añade pasión a tus esfuerzos.

6

Comprométete. Mucha gente evita el compromiso porque conlleva trabajo y responsabilidades. Sin embargo, el compromiso es el ingrediente fundamental para establecer y alcanzar objetivos. Busca a personas que te apoyen. Evita a las personas que infravaloren tus esfuerzos.

Para asegurarte de alcanzar tus objetivos con éxito, **escríbelos en tu cuaderno y léelos a diario**. Llévalos en la cartera, cuélgalos en la puerta del frigorífico o en el espejo del cuarto de baño para recordarlos cada día.

OBJETIVO 1

OBJETIVO 2

OBJETIVO 3

OBJETIVO 4

OBJETIVO 5

OBJETIVO 6



25 trucos
PARA
Relajarte



Busca el silencio de vez en cuando.

Apaga el televisor, el teléfono móvil, y el ordenador: la sobrecarga de información puede causar estrés. Aprender el silencio te ayudará a sentirte más relajado y tranquilo.

Aprende meditación.

La meditación es una forma excelente de calmar tu mente, y también tiene muchos beneficios para tu salud. Las personas que practican meditación de forma regular incluso llegan a vivir más tiempo.

Comunica tus problemas.

Si tienes problemas que están rondando por tu mente y crees que no puedes resolverlos por ti mismo, habla de ellos con un amigo cercano o con un familiar. Comunicar tus preocupaciones te puede ayudar a sentirte mejor; y quizá tu amigo pueda ofrecerte una perspectiva diferente y útil, o pueda darte un buen consejo.

Lee libros que nutran el alma.

Los libros que contienen afirmaciones positivas, meditaciones diarias o historias edificantes te ayudarán a sentirte mejor y a confiar más en la vida.

Prueba la aromaterapia.

Muchos aceites de aromaterapia son conocidos por sus propiedades relajantes. Añade unas cuantas gotas a tu bañera o frota tu piel con un aceite suave. Échate de espaldas, relájate y disfruta de los aromas relajantes que estos aceites emiten.

Busca tu pasión.

Persigue tu felicidad; dedica tiempo y energía a algo que te importe. Elige un pasatiempo o interés que te estimule y te dé energía, algo que disfrutes tanto que puedas olvidarte de todo mientras lo haces.

Deja de leer o mirar las noticias.

Especialmente de noche antes de ir a la cama. Si te sientes estresado debido a lo que sucede el mundo, no dediques las últimas horas del día a mirar las noticias. Dedicarte tiempo a ti mismo no significa que dejes de ser una persona responsable.

Suéltalo.

Llorar también te puede hacer sentir mucho mejor. Las lágrimas nos ayudan a sanar emocionalmente.

Haz que tu casa sea tu santuario.

Decora tu casa de una forma que te brinde placer. Que tu casa sea el lugar donde puedas mirar alrededor y ver las cosas que te hacen feliz. No tienes que gastar una unas cuantas plantas, unos cojines cómodos y unos cuadros acogedores pueden hacer que tu hogar sea un lugar donde disfrutes de tu tiempo libre.

Organízate.

Ser organizado puede ayudarte a sentir tu vida bajo control. Planifica tus días desde la noche anterior, ya sea para el trabajo o para cualquier otro evento. Esto te ayudará a reducir el riesgo de estar estresado a la mañana siguiente.

Establece metas realistas.

Conoce lo que quieres alcanzar y luego averigua cómo vas a lograrlo. No te predispongas a fallar, elige metas alcanzables en tus circunstancias actuales.

Haz ejercicio.

El ejercicio es el mejor desestresante. Las endorfinas que se liberan cuando haces ejercicio mejoran tu estado de ánimo. Elige un deporte que disfrutes, no tiene por qué ser un quehacer más. Por lo menos, intenta hacer ejercicio tres veces por semana, con sesiones de al menos veinte minutos de duración.

Acaricia a tu mascota.

¿Tienes una mascota? Algunos estudios sugieren que si acaricias un gato, un perro o cualquier otra mascota, puedes liberar tensiones acumuladas.

Escucha grabaciones de visualización guiada o autohipnosis.

Selecciona CD de visualizaciones guiadas y autohipnosis que estén diseñados para reducir el nivel de estrés. Simplemente siéntate, reproduce el CD y empieza a experimentar un nuevo nivel de relajación.

Prueba el yoga.

El yoga es una forma de ejercicio mental, corporal y espiritual que te puede ayudar a desarrollar fuerza, aumentar la flexibilidad del cuerpo y tranquilizar la mente. Las técnicas tranquilizantes de respiración y relajación son partes fundamentales de una práctica regular de yoga.

Come de manera saludable.

Come alimentos ricos en proteínas como la carne y el pescado, los carbohidratos como el pan y la pasta integral, y no olvides incluir abundantes frutas y verduras frescas en tu dieta. Evita la comida basura y los alimentos azucarados, ya que promueven el estrés, el aumento de peso y carecen de las vitaminas y los minerales esenciales.

Evita la cafeína.

El té, el café y los refrescos de cola pueden agravar tu estrés debido a que la cafeína que estas bebidas contienen actúa como estimulante. Bebe con moderación o reemplaza estas bebidas por infusiones o té verde.

Duerme el tiempo suficiente.

Asegúrate de dormir el tiempo suficiente. De esta forma podrás hacer frente a las tareas de cada día.

Date un baño.

Tomar un baño caliente por la noche es una gran manera de relajarse y preparar el cuerpo para el sueño. Apaga las luces y coloca algunas velas alrededor de tu bañera para generar un ambiente de tranquilidad.

Date un masaje.

El masaje es bueno para tu cuerpo y para tu alma. Algunos estudios demuestran que el solo hecho de sentir el tacto de otra persona es sanador. El masaje te ayuda a relajarte, a liberar la tensión física y el estrés emocional.

Camina.

Una caminata de veinte minutos al aire libre puede ayudar a descansar tu mente y mejorar tu estado de ánimo. Si caminas con el vigor suficiente, también puede contar como una de tus sesiones semanales de ejercicio.

Ayuda a alguien.

No te concentres solo en ti mismo, haz algo bueno por otra persona. Escoge una causa que te atraiga, o ayuda a un ser querido que esté pasando por un mal momento.

La risa sana.

La risa es buena para el alma y puede mejorar tu estado de ánimo. Alquila una película divertida o lee un libro que te haga reír.

Escucha música.

Elige una música que te energice y te inspire; escucha tus canciones favoritas. Si lo deseas, canta tan fuerte como puedas. La música te ayuda a mejorar tu estado de ánimo.

Da las gracias.

Recuerda todas las cosas buenas que tienes en la vida, a las personas que te importan y tus logros obtenidos. Te darás cuenta de que tienes muchas cosas por las cuales debes estar agradecido.

Sobre la autora:

RUT ABADÍA

Es psicóloga y periodista. Colabora con diversos medios de comunicación y editoriales como asesora en temas relacionados con el desarrollo psicológico, el liderazgo y el *coaching*. Formada en diferentes disciplinas psicoterapéuticas, dirige grupos de autoayuda en varias ciudades españolas. También imparte cursos de meditación y crecimiento personal en empresas y escuelas.

Otros títulos de la colección:



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA CUIDAR TU
AUTOESTIMA

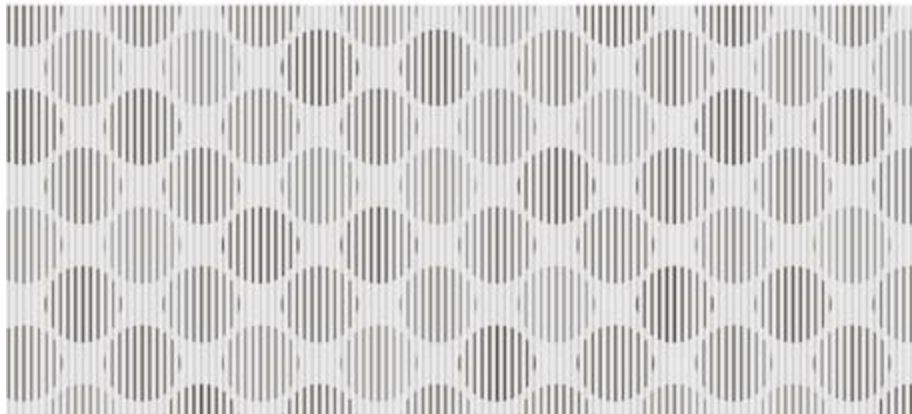
Rut Abadía



Cuaderno práctico de ejercicios
de Mindfulness

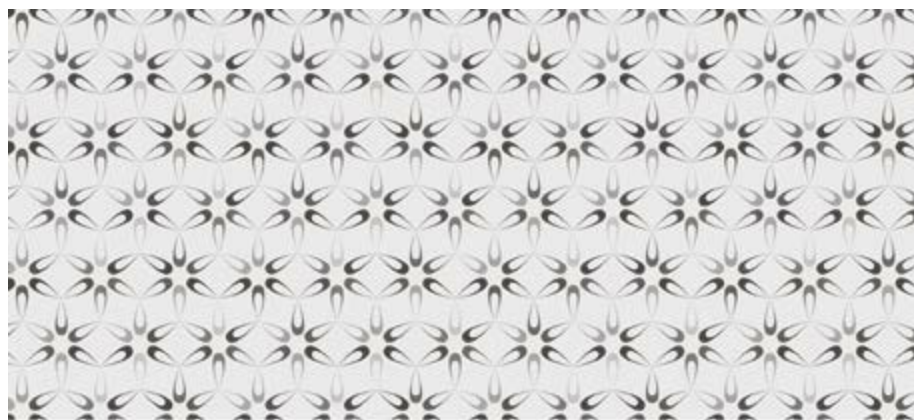
zenith **PSICO**PRÁCTICOS

ANTONIO F. RODRÍGUEZ



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Antonio F. Rodríguez

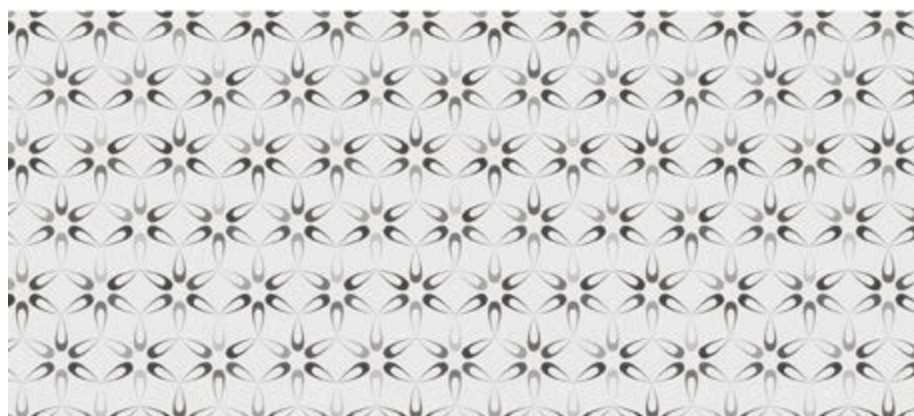


Cuaderno práctico de ejercicios

Zenith PSICOPRÁCTICOS

para ser feliz

ANTONIO BELTRAN



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA SER FELIZ

Antonio Beltrán

Cuaderno práctico de ejercicios antiestrés
Rut Abadía

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Rut Abadía, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de cubierta: © Lole – Shutterstock

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (Loved by the King / KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislowsky (LA Headlights BTN), Yosep Lee (Ylee MHIM).

Primera edición en libro electrónico (epub): diciembre de 2017

ISBN: 978-84-08-17410-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Es hora de comenzar	4
Introducción	5
Test de estrés	8
¿Cómo aprenderás a regular tu estrés?	11
Ponte manos a la obra	14
Por qué vale la pena gestionar el estrés	15
Las causas del estrés	18
Las consecuencias del estrés	28
Celebra la vida	33
La respiración profunda	36
El poder sanador de la gratitud	39
Mindfulness	44
Meditación y distracción	49
La relajación muscular progresiva	52
Pensamientos negativos y estrés	59
Tu verdadera vocación	63
Miedos existenciales	67
Nuestros mecanismos de alerta	71
Las pesadillas recurrentes	75
La ansiedad compulsiva	79
Afrontar las crisis	83
Ahora, sigue tu camino	92
A modo de conclusión	93
Sobre la autora	101
Otros títulos de la colección	102
Créditos	105
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	106