



PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR

Breves Recordatorios para Tiempos de Estrés

BIENVENIDA LA RESPUESTA AL ESTRÉS

Recordemos que la respuesta natural del cuerpo ante el estrés es útil. Su cuerpo se está preparando para enfrentar un desafío y está/estaba haciendo exactamente lo que debía de hacer. No sólo aumenta el cortisol durante los momentos de estrés, sino también la oxitocina, la hormona del amor y vínculos que nos permite buscar el apoyo de los demás y brindarles el nuestro.

McGonigal, K. (2013)

COMPLETE EL CICLO DEL ESTRÉS

Es de suma importancia ayudar a su cuerpo a completar su ciclo de estrés, incluso cuando usted está aun expuesto al estresor. Las maneras de realizar esto incluye:

- Mover su cuerpo/ actividad física
- Reírse
- Demuestre su afecto:
 - Abraze por 20 segundos
 - Bese por 6 segundos
- Expresarse creativamente (arte/imaginación)
- Llorar
- Socialice
- Haga respiraciones profundas

Nagoski, E. & Nagoski, A. (2020)

CONEXIONES Y VÍNCULOS

No estamos destinados a luchar solos. Relaciones con personas seguras y solidarias, fortalecen nuestro bienestar y resiliencia y nos permite recuperarnos de los momentos de estrés y trauma. Hable con alguien en quien confíe y compártale lo que está sintiendo y lo que necesita. Nos beneficiamos no sólo al buscar apoyo, sino también al brindarlo. Relaciónese con alguien que también pueda necesitarlo. Conéctese con su “por qué” en el mundo, su propósito y sus valores que le ayudan a sentirse firme.

HABILIDADES Y PRÁCTICAS EMOCIONALES

La Ciencia nos dice que nos beneficiamos cuando nos damos cuenta de nuestros sentimientos y los aceptamos. A todos ellos. Un suave contacto físico, como el poner su mano sobre su corazón, sintonizarse con sus latidos y nombrar sus sentimientos, puede servir mucho. Intente hacer esto con aceptación y sin juicios. Los sentimientos son indicadores muy útiles que nos proporcionan información importante sobre lo que necesitamos. Recuerde que son temporales y que siempre cambian.

CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN

Hay mucha investigación que documenta los beneficios de la concentración (mindfulness) y atención relacionada con las prácticas para reducir el estrés. Estas prácticas son accesibles sin importar en dónde se encuentre. Sea benévolo consigo mismo y lleve las cosas tranquilamente.

- Tome conciencia del momento presente
- 12 minutos de meditación
- Práctica de atención focalizada
- Dibuje, coloree, trace garabatos.
- Coma conscientemente
- Practique la Compasión

Práctica de la bondad amorosa:

Que puede yo, nosotros, ellos
Estar a salvo y libre de todo mal
Ser feliz y saludable
Amar y ser amado/a
Estar en paz y serenidad

Jha, A. (2021)