



Aprende a manejar **situaciones de estrés y ansiedad**

Mtra. Zugary Lima Téllez

Estrategias para el manejo de estrés y ansiedad

Módulo 1 Estrés

Puntos clave

- El estrés, en sentido amplio, es una respuesta normal del organismo que es muy eficiente para hacer frente a amenazas puntuales a su integridad o a su estabilidad fisiológica.
- Las amenazas graves, impredecibles e incontrolables son las que provocan las respuestas perjudiciales de estrés.
- Las respuestas perjudiciales de estrés pueden deberse a que el organismo no puede manejar la amenaza porque su capacidad está mermada o porque las demandas del entorno son excesivas.
- Los cambios que tiene que hacer el organismo para controlar la amenaza pueden resultar perjudiciales si son muy intensos y si debe mantenerlos durante demasiado tiempo.
- Solamente una evaluación minuciosa puede determinar si los síntomas que presenta la persona corresponden a un verdadero estado de estrés.
- En las primeras etapas de la vida, las adversidades pueden ayudarnos a desarrollar estrategias para superar mejor futuras contrariedades.

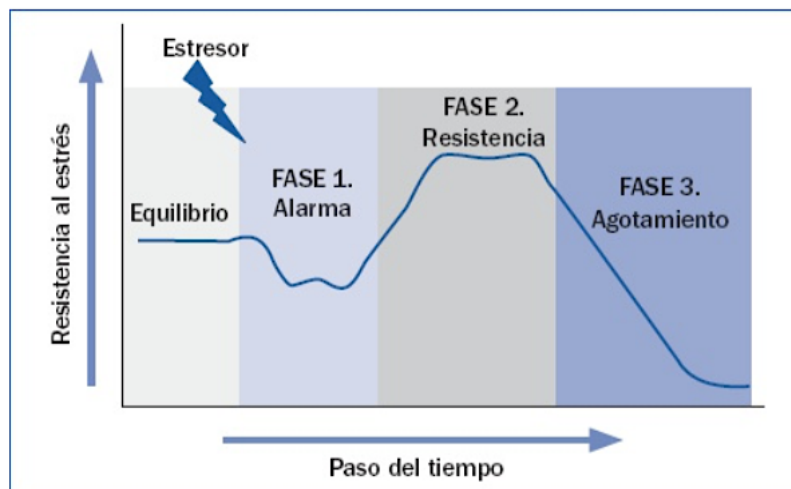


Figura 1.4. Las diferentes fases del estrés según Hans Selye.

Mantener demasiado tiempo una respuesta fisiológica de estrés sería como si la alarma de un banco estuviera encendida una semana seguida después de que los ladrones huyeran (con el consiguiente recalentamiento del sistema eléctrico y el despilfarro de energía) y movilizara durante ese tiempo a la policía (que no estaría controlando otros delitos) y mantuviera en ámbar intermitente los semáforos del vecindario y cerrado el acceso a la calle hasta que se apagara la alarma.

Técnicas básicas de respiración

La mayoría de las personas respiramos de **forma superficial** y no obtenemos todo el oxígeno que deberíamos. Como consecuencia, solemos notar **fatiga, falta de energía y concentración, pérdida de memoria...**

Los estudios demuestran que **a largo plazo** esa oxigenación deficiente acaba pasando factura a nuestra salud física y mental.

BENEFICIOS DE RESPIRAR BIEN

Una respiración correcta proporciona múltiples ventajas: aporta **mayor energía**, mejora las digestiones y el **aspecto de la piel**, ayuda a controlar las emociones y a rebajar el cansancio...

Inhalar y soltar el aire de forma controlada contribuye a **reducir los niveles de inflamación del organismo**, mejora la función cardiovascular y ayuda al correcto funcionamiento del metabolismo.

De hecho, cada vez más investigaciones avalan que el estado de los pulmones es un factor igual de válido que el del corazón para **predecir la longevidad de una persona**.

LA POSTURA IMPORTA

Si mantienes la **espalda recta y la mirada al frente** cuando caminas, puedes mejorar notablemente tu respiración. Si además la vas marcando con el ritmo al andar, tus pulmones se expandirán más y **ganarán capacidad**.

Al sentarte y más si pasas muchas horas así, recuerda apoyar **la espalda bien recta en el respaldo**, relajar los hombros y no cruzar las piernas. Así facilitas una mejor entrada y salida del aire en tu aparato respiratorio.

Al recostarte, aumenta la resistencia nasal. Para compensar, **usa una almohada de altura media**, adopta una postura fetal (la más adecuada para facilitar el movimiento del aire dentro del cuerpo) y **duerme de lado** con un cojín entre las piernas.

PRACTICA LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- **Siéntate** (o acuéstate si lo prefieres) y relaja los hombros, dejándolos caer hacia abajo, sin tensión.
- Coloca una **mano sobre tu vientre** y la otra sobre tu pecho.
- Inhala por la nariz dos segundos, sintiendo que **el aire se desplaza hacia el abdomen** y este se infla. **Las costillas inferiores** se mueven hacia fuera, aunque tu estómago debería elevarse bastante más que tu pecho.
- **Frunce los labios** (como si quisieras apagar una vela) y expulsa el aire durante unos segundos mientras **presionas ligeramente el abdomen**.
- La espiración **no requiere que trabaje ningún músculo**, ya que al ser los pulmones "elásticos", vuelven a su posición de reposo cuando el diafragma deja de contraerse.
- Repite este proceso durante **un minuto** y ve aumentando el tiempo a medida que domines la técnica.

MEDITAR CON LA RESPIRACIÓN

Observando la postura del cuerpo, procuramos tener la columna vertebral erguida, sin tensarla. Los ojos pueden permanecer abiertos o cerrados, pero en ambos casos, relajados.

Se pueden tomar un par de respiraciones profundas para calmar la mente, y después llevar la atención a la respiración natural.

En esta meditación, usamos nuestra respiración para mantener nuestra mente aquí y ahora. El aire, la sensación de las fosas nasales, y el movimiento del tórax, se vuelven nuestro objeto de atención.

No es necesario analizar o hacer un esfuerzo para reconocerla, sino simplemente permitir que la naturaleza de la respiración nos sirva para descansar la atención.

Módulo 2 Ansiedad

La ansiedad puede definirse como una anticipación de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia (desagradable) y/o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del daño anticipado puede ser interno o externo.

Es una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. Es importante entender la ansiedad como una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes.

Así, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del día a día. Tan sólo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual.

Síntomas físicos y psicológicos de ansiedad

Síntomas físicos

Tepeyahualco 29, int 202
La Paz, Puebla
T. 2304429

- Vegetativos: sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad
- Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias
- Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial
- Respiratorios: disnea
- Digestivos: náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo
- Genitourinarios: micción frecuente, problemas de la esfera sexual

Síntomas psicológicos y conductuales

- Preocupación, aprensión
- Sensación de agobio
- Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente
- Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria
- Irritabilidad, inquietud, desasosiego
- Conductas de evitación de determinadas situaciones Inhibición o bloqueo psicomotor
- Obsesiones o compulsiones

Módulo 3 Mindfulness y compasión

Mindfulness (atención plena) es una forma particular de poner atención al momento presente.

Mindfulness es la capacidad que tenemos todos de estar en el momento presente de una manera equilibrada, con una actitud de aceptación y apertura. Esta habilidad nos ayuda a manejar mejor nuestras emociones, a sentirnos más relajados y conocer cómo funciona nuestra mente.

El interés en esta práctica ha crecido notablemente en los últimos años en diversos ámbitos de nuestra sociedad como empresas, escuelas, hospitales, universidades, etc.

También se han hecho investigaciones que sugieren que el entrenamiento en mindfulness puede ayudar en el tratamiento de ciertos trastornos psicológicos en poblaciones clínicas, como la ansiedad, la depresión y las adicciones.

Asimismo, se han documentado sus beneficios en la educación, las empresas y muchas otras áreas.

Mindfulness puede también ser entendido como un rasgo de personalidad, es decir, existen personas que son "atentas" por naturaleza. Se ha encontrado que este rasgo se asocia con un mayor bienestar psicológico y menor disposición a padecer ciertos

trastornos psicológicos, así como a una mejor concentración y rendimiento en general. Por otro lado, mindfulness también es un estado, en donde podemos cultivar atención, bienestar y equilibrio a través de ciertas prácticas y ejercicios.

Mindfulness = Atención al momento presente + Actitud de apertura y aceptación = Múltiples beneficios para la salud física y psicológica, bienestar, rendimiento y emociones.

¿Cómo puede ayudarte?

- Mejoras en la función del sistema inmune
- Mayor empatía y compasión
- Incrementos en emociones positivas y decrementos en negativas
- Mayor creatividad y capacidad para toma de decisiones
- Menor estrés
- Cambios en la estructura y función del cerebro
- Mayor capacidad de manejar tus emociones
- Mejor rendimiento académico y laboral

Instituto Mexicano de Mindfulness

La *Compasión* es estar abierto, sensible y permeable al sufrimiento de otros y al de uno mismo. Junto a (*importantísimo*) la actitud de querer aliviar ese sufrimiento e incluso de prevenirlo. También es estar en una actitud de usar las herramientas y recursos que tengo para ello.

Características de la Compasión

- Es una actitud que se trabaja haciendo ver que la situación de sufrimiento del otro puede ser la propia mañana.
- Hay ejercicios y prácticas de Compasión a otros y de Auto-compasión.
- Se practica a través de frases con mensajes de cariño y buenos deseos durante la meditación.

- También se trabaja imaginando a una persona, a la que vas a brindarle tu cariño y buenos deseos.
- Puedes trabajar el aumento del sistema inmune enfocando tu práctica de compasión en un dolor propio. Es un trabajo doloroso pues se maneja el sufrimiento propio y el ajeno. Haciendo del entrenamiento una experiencia muy rica en valor humano.

Ejemplo de meditación informal (Mindful eating)

Como ejemplo de meditación informal comentamos el Mindfuleating, que básicamente consiste en comer de forma consciente, experimenta todas las sensaciones y centrando toda nuestra atención en lo que ocurre mientras nos alimentamos. Aquí algunos pasos o momentos para llevarla a cabo:

1. Elige comida que sea estimulante y llena de sabores para empezar. A medida que avances podrás elegir comida con sabores más «difíciles».
2. No gastes energía y tiempo en limpiarte, métete hasta el fondo de la experiencia.
3. Solo o acompañado (sin mirarnos). Puedes hacerlo en compañía o en solitario, aunque si lo haces en compañía, sería interesante evitar el contacto visual, para no distraerte.
4. Elimina todas las distracciones posibles.
5. Haz el ejercicio a cámara lenta, oblígate a ir más despacio.
6. Presta atención por separado a todos los estímulos que pueden percibir tus sentidos. Olores, sabores, sonidos, imágenes y sensaciones.
7. Presta también atención a tus pensamientos y emociones, están ahí también.
8. Da pequeñas paradas, toma pequeños descansos, no tengas ninguna prisa.

Podcast Esto es Mindfulness: <https://estoesmindfulness.com/podcast/episodio-15-la-compasion-en-mindfulness/>

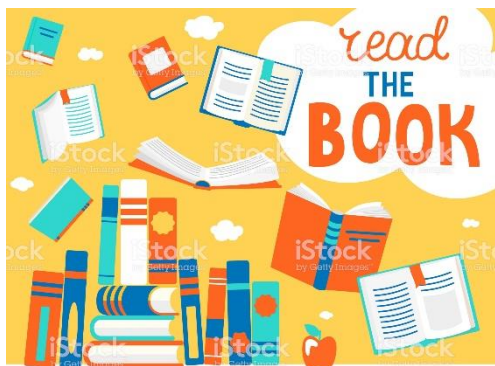
Recursos sugeridos

Despierta con “**Despertando podcast**”, con audios de no más de 7 minutos, orientados a conectarte con el inicio de tu día, para no iniciar en automático.



<https://open.spotify.com/show/znAf8IDQG1sPEwAKdG2DyM?si=SBZcjySwReOYjHQTIeIXw>

Para saber más, te recomiendo las **lecturas**:



- El Camino de la Felicidad, de Jorge Bucay.
- El Arte de la Compasión, del Dalai Lama.
- El Camino del Mindfulness, de Teasdale, Williams y Segal.

Estos libros también están compartidos contigo, puedes acceder a ellos.

Si deseas llevar a cabo **meditaciones guiadas**, puedes seguir a estas cuentas en Instagram y YouTube, cada semana con un tema diferente a trabajar, todos orientados hacia el desarrollo personal.

Centro Himalaya: <https://www.youtube.com/user/zhong111>
Eduardo Herrera

Tepeyahualco 29, int 202
La Paz, Puebla
T. 2304429

[Eduardo Herrera Budismo \(@herreraheduardo ... - Instagram](#)

[www.instagram.com > herreraheduardo](http://www.instagram.com/herreraheduardo)



Ejercicios de **meditación de autocompasión** con la especialista Kristin Neff

<https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>



Kristin Neff, Ph.D. is widely recognized as one of the world's leading experts on self-compassion, being the first one to operationally define and measure the construct over a decade ago. In addition to her pioneering research into self-compassion, she has developed an eight-week program to teach self-compassion skills in daily life, co-created with her colleague Dr. Chris Germer, called Mindful Self-Compassion (MSC). Her book, *Self-Compassion*, was published by William Morrow in April, 2011.

► [LEARN MORE ABOUT KRISTIN](#)

📅 [WORKSHOPS AND EVENTS](#)

Tepeyahualco 29, int 202
La Paz, Puebla
T. 2304429