

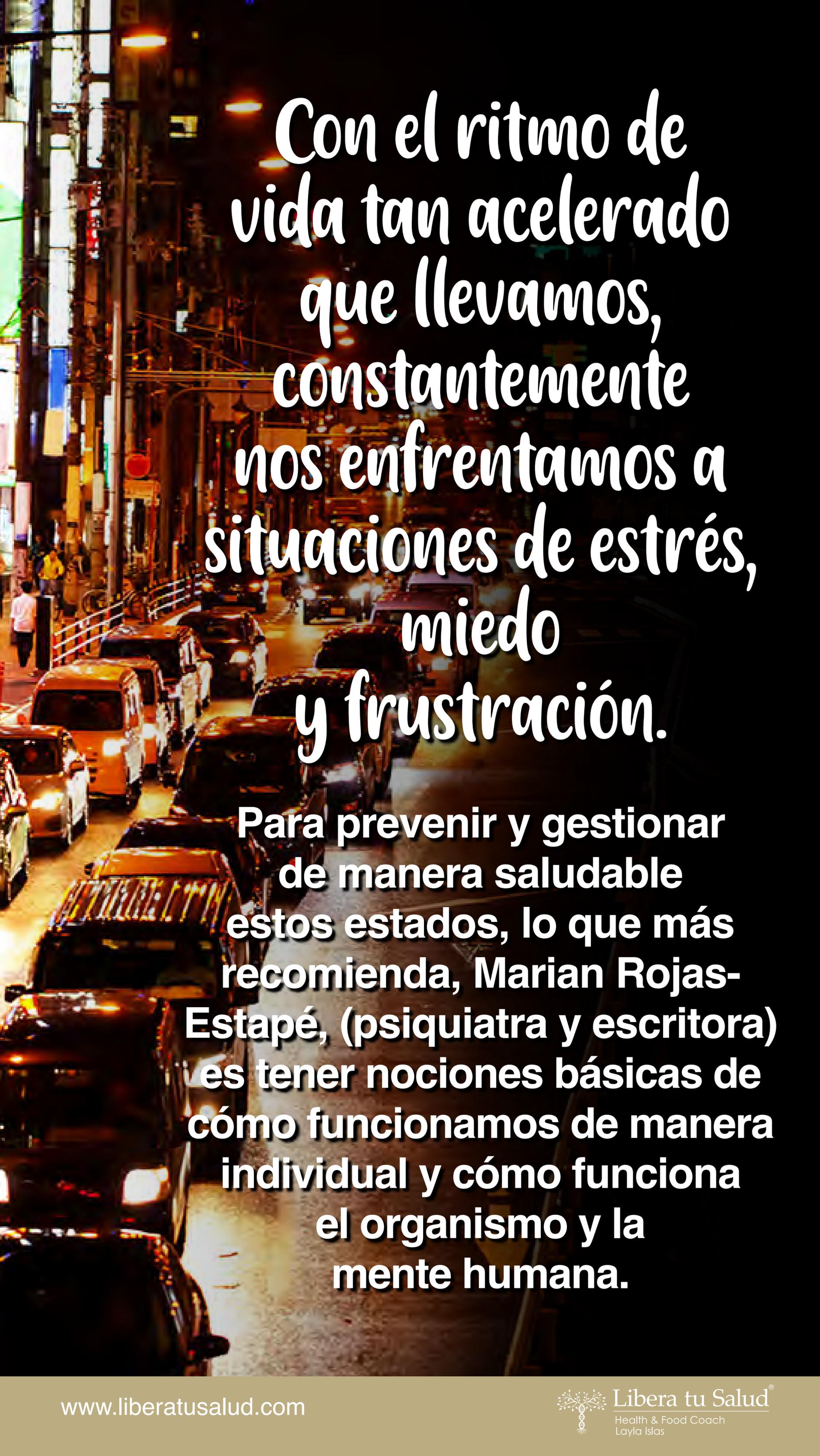


El cerebro

nuestro mejor aliado

contra el

estrés

A vertical photograph of a busy city street at night. The street is filled with cars, mostly in traffic, with their headlights and taillights visible. The street is lined with buildings and streetlights, creating a warm, yellowish glow. The overall atmosphere is one of a fast-paced, urban environment.

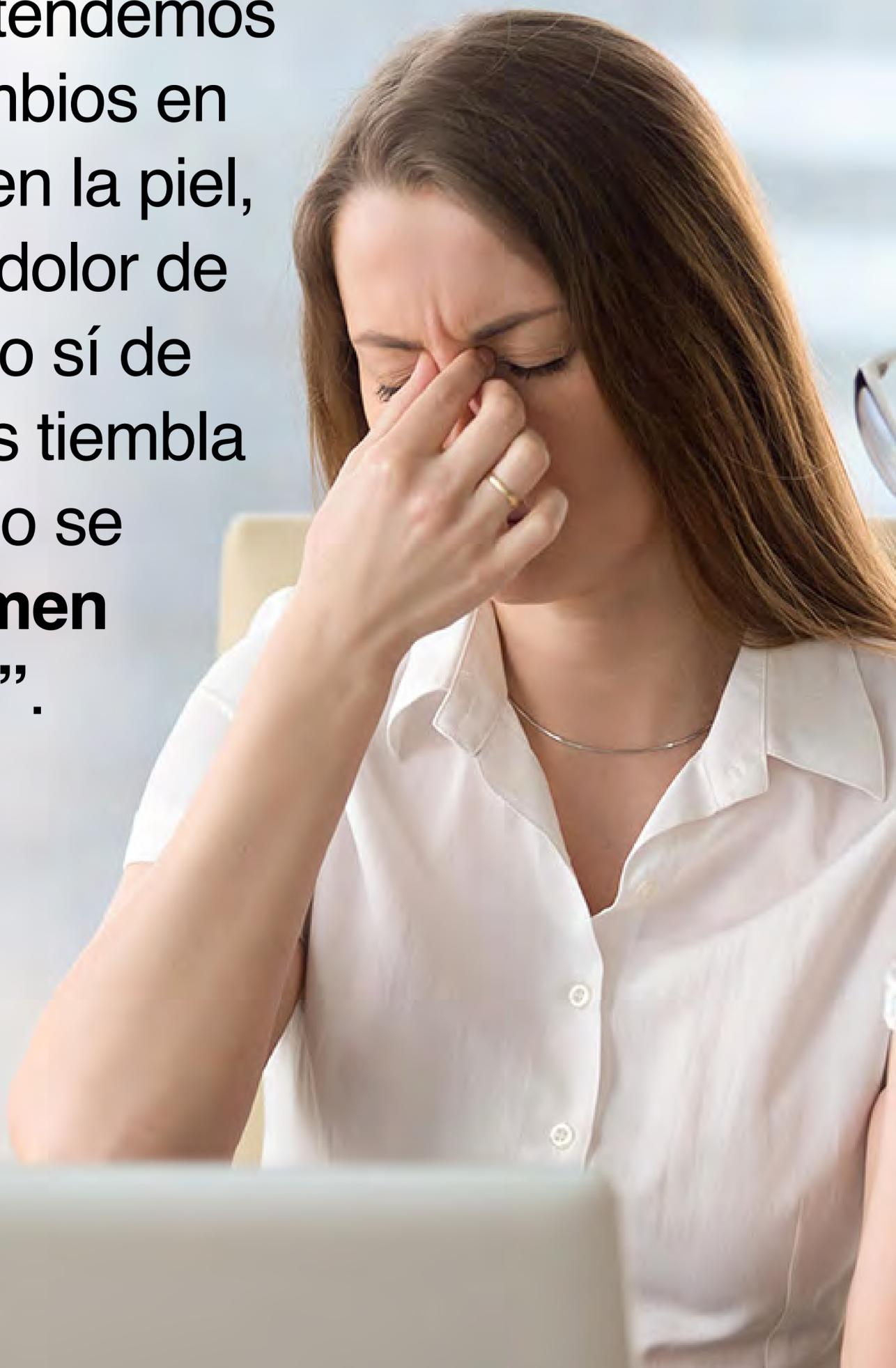
Con el ritmo de vida tan acelerado que llevamos, constantemente nos enfrentamos a situaciones de estrés, miedo y frustración.

Para prevenir y gestionar de manera saludable estos estados, lo que más recomienda, Marian Rojas-Estapé, (psiquiatra y escritora) es tener nociones básicas de cómo funcionamos de manera individual y cómo funciona el organismo y la mente humana.

Es decir, hacer una unión de esos funcionamientos e identificar lo que nos pasa.

Por ejemplo:

ser conscientes que si en momentos de estrés o cuando estamos nerviosos, tendemos a tener cambios en la visión o en la piel, náuseas o dolor de estómago, o sí de repente nos tiembla el párpado o se nos **“duermen las manos”**.



Se trata, al final de cuentas, de tener mejor conciencia de quién es uno mismo. Conocer cómo es nuestra manera de ser:

si perfeccionista, obsesivo, sensible o nos solemos poner tristes con facilidad, etcétera y empezar a trabajar desde ahí.



Otra recomendación es identificar
cuáles son los factores que te
estresan:

personas

recuerdos

cosas

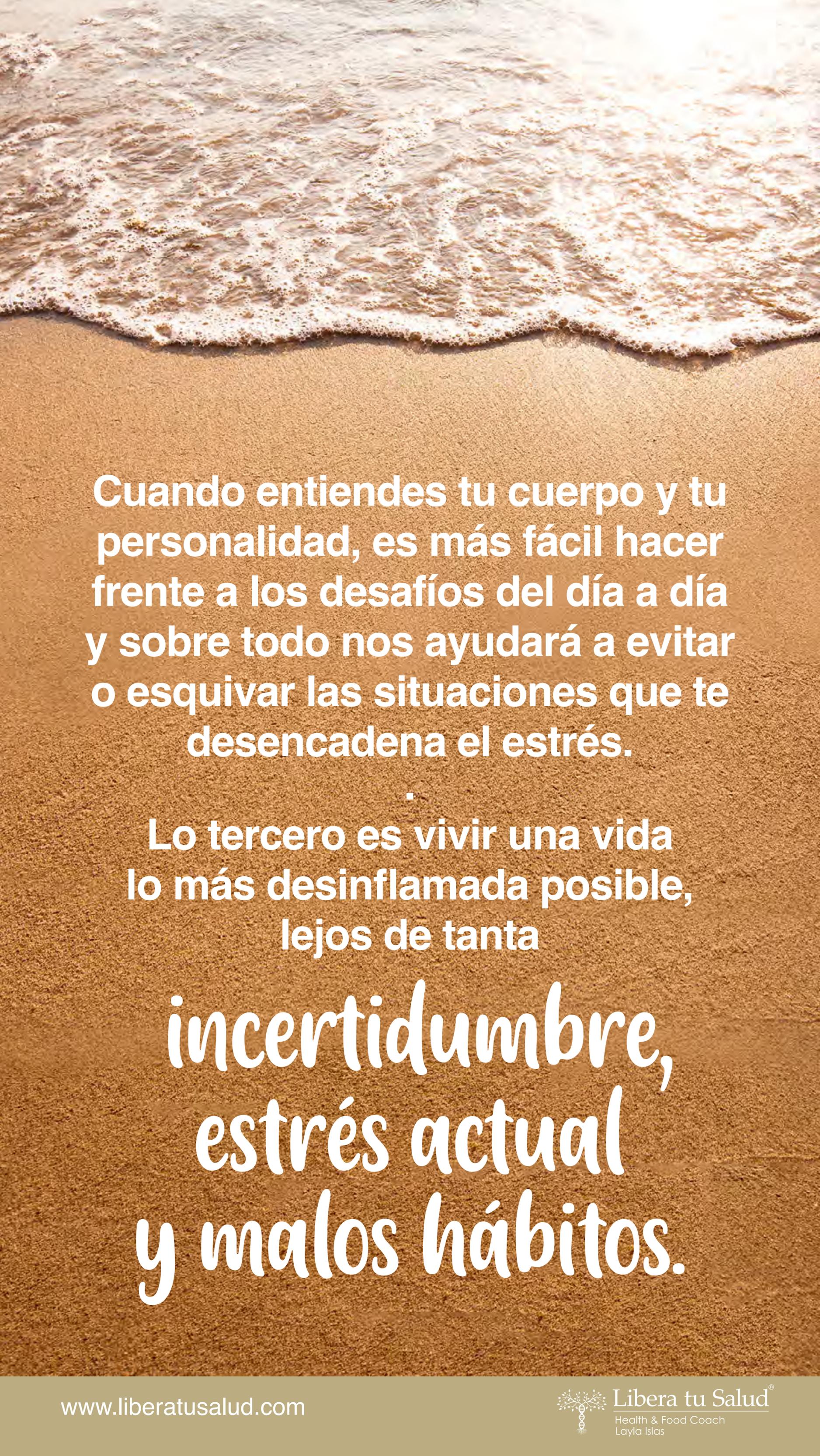
circunstancias

Lo que permitirá saber cómo se
transforma tu personalidad ante el
estrés.

Por ejemplo:

Una persona sensible bajo estrés, se vuelve muy vulnerable, el tímido bajo estrés se bloquea, el impulsivo es más agresivo, el que le da vueltas a las cosas se vuelve más obsesivo y entra en sobre pensamientos, el perfeccionista tiene sensación de insatisfacción porque nada está a la altura de lo que quiere.





Cuando entiendes tu cuerpo y tu personalidad, es más fácil hacer frente a los desafíos del día a día y sobre todo nos ayudará a evitar o esquivar las situaciones que te desencadena el estrés.

Lo tercero es vivir una vida lo más desinflamada posible, lejos de tanta

incertidumbre,
estrés actual
y malos hábitos.

Algunas acciones que podemos hacer son:

- Comer con conocimiento o consciencia, de qué nos sienta bien o mal.
- Detenernos, observar y sentir nuestros alimentos, aumentar lo que nos hace bien y eliminar lo que no.
- Cuidar el hábito del sueño. Sirve para reparar la mente, el organismo, etc.

Un par de ideas para lograrlo:

- Evitar las cenas sustanciosas y el alcohol.
- Cuidar la luz de las pantallas. Inhibe la secreción de la melatonina.

- Tener vías de escape para momentos de estrés: **ejercicio, un hobby o personas que nos regresen la paz.**
- Educar la voz interior que sirva para apoyarme y no para hundirme.

**Hacer un diagnóstico:
¿cómo me trato yo?
¿Soy tolerante conmigo
mismo?**

- Rodearse de personas que no me tengan en modo alerta constantemente o alejarte de compañeros que sus acciones nos provoquen sensaciones de estrés o ansiedad.



• **Salir del modo alerta:**
meditar, relajarse. Implica entrar en modo parasimpático, la conexión con lo grande, con la trascendencia.

Retirarnos del mundo para preguntarnos

¿qué quiero conseguir en esta vida?

Ver hacia dónde me dirijo y sacar lo mejor que llevo dentro. Porque al conectar con el modo relajación, se recupera la mente, las habilidades y el sistema inmunológico, para los retos diarios.

Conectar mente y cuerpo, es una simbiosis brutal que podemos hacer de modo consciente y nos abre un mundo apasionante.



Te invitamos a seguir las recomendaciones de la experta **Marian Rojas-Estapé**, date una pausa y vuelve a conectar contigo mismo.

Para conocer los detalles y la conferencia **Marian Rojas-Estapé** visita nuestra sección de

<< **Recomendaciones** >>

donde encontrarás

<< **La neurociencia de las emociones** >>

Y si quieres escuchar la conferencia completa, dale click al siguiente link:

https://www.youtube.com/watch?v=Tjqruaxgkl&t=2s&ab_channel=AprendemosJuntos

