

Psico

VUELTA AL COLE

CON CALMA

El ritmo relajado de las vacaciones da paso a una vorágine que llega cargada de estrés: trabajo, colegios, gastos, rutinas... Debes prepararte para esta nueva etapa

ASESOR SAMUEL FERNÁNDEZ
PSICÓLOGO. WWW.CINTECO.COM

El estrés no es más que una ruptura de nuestro equilibrio. Según la O.M.S (Organización Mundial de la Salud) no es más que «el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción». Esta ruptura al volver a las rutinas puede provocar la respuesta de estrés. Hay gente que produce una respuesta adecuada, eustres o estrés positivo, que favorece la gestión de los cambios, pero también muchas sufren de estrés negativo o distrés cuando las nuevas situaciones son vividas como excesivas, demasiado intensas y/o prolongadas en el tiempo y superan la capacidad de adaptación y resistencia de las personas.

MEDITAR TE PUEDE AYUDAR

Al meditar nos relajamos y reducimos tanto los pensamientos negativos, como el estrés y la ansiedad.

5 pasos para empezar

1 Encuentra una hora adecuada y el lugar apropiado. Es aconsejable que sea un lugar que consideres seguro donde nadie te moleste.

2 Busca una postura que tú consideres cómoda. La espalda se debe mantener recta, no tiene nada de malo meditar sentado en una silla de la cocina con la espalda bien apoyada y recta. Las manos van puestas sobre los muslos y la cabeza un poco inclinada hacia adelante. El maxilar inferior hay

SABÍAS QUE...

● AFECTA A LA MEMORIA

El estrés puede ocasionar ciertas enfermedades como la depresión. Además, de afectar a la memoria.

Mantén los ojos cerrados. Si te da sueño, puedes abrirlos un poco para que te entre luz





«PODEMOS APRENDER A VER LAS COSAS DE OTRA MANERA»

SAMUEL FERNÁNDEZ,
PSICÓLOGO. @SFDEZCINTECO
WWW.CINTECO.COM

3 hábitos indispensables

* Durante las horas de trabajo u obligaciones busca momentos de pausa para reactivar la respiración, variable esencial en los procesos de control del estrés y la ansiedad.

* Una respiración abdominal y profunda es una herramienta imprescindible de ayuda para afrontar los problemas a lo largo del día y para mantener la calma en momentos de máxima tensión.

* Respirar adecuadamente ayuda a relajar la mente, desconectar y mejorar el estado de ánimo.

Si notas que acumulas tensión haz un ejercicio de relajación y estiramientos



que relajarlo y colocar la lengua detrás de los dientes superiores sin hacer presión.

3 Comienza con 10 minutos. Para empezar basta con 10 minutos, porque aunque parezca fácil, es mucho tiempo.

Para medir el tiempo y no estar pendiente del reloj, usa un despertador. Si tienes un reproductor de MP3, puedes bajar un *timer* de meditación (son pistas de 10 minutos con un aviso al final).

4 Enfócate en tu cuerpo y en la respiración.

Esta es la parte más difícil. ¿Qué hacer con la mente durante la meditación? ¿Cómo calmarla? Intentar controlar los pensamientos es muy difícil, pero con disciplina y dedicación, se puede lograr.

● Pon atención a la gravedad, mientras estás sentado, concéntrate en cómo el peso te ata a la silla. Siente cómo tus hombros caen hacia el suelo. Siente el peso de tu cuerpo.

YA SENTADO Y CON LOS OJOS CERRADOS, PON ATENCIÓN A CADA PARTE DE TU CUERPO, ¿QUÉ SIENTEN TUS PIES, TUS PIERNAS, TUS HOMBROS, TUS BRAZOS?

● Pon atención a la oscuridad. Tus ojos están cerrados y tu mente te presentará imágenes de películas del pasado, de cosas por hacer y de relaciones. Intenta volver a concentrarte en la oscuridad.

● Enfócate en la respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Localiza el punto donde el aire toca por primera vez tu cuerpo, normalmente es la punta de la nariz. Inhala, siente cómo se llenan tus pulmones y cómo poco a poco expulsas el aire. Localiza todo lo que sientas y enfócate en ello.

5 Elimina los ruidos en la sesión.

Elimina cualquier distracción y ruido, como el móvil o la televisión. Es muy posible que mientras estás en sesión se produzcan ruidos que te saquen de la concentración y lo que tienes que hacer es escucharlos, analizar qué es y luego regresar a lo que estás haciendo sin abrir los ojos y sin moverte de tu posición.

Para poder controlar el estrés en la transición hacia la rutina, existen unos consejos que pueden lograr que ese cambio se haga más gradual:

✓ Llega de las vacaciones un día antes y preponte positivamente al regreso a tus rutinas.

✓ Cumple con tus horarios. El organismo «extraña» los momentos de ocio.

✓ Estructura de manera progresiva las responsabilidades para aumentar la sensación de control. Es importante comenzar con las tareas sencillas y de rápida resolución para volver a acostumbrar a la mente y al cuerpo a la rutina.

✓ Utiliza recordatorios los primeros días para ayudar a la memoria y la concentración.

✓ Haz descansos en tu día a día: es útil tomar pausas para tomar un café o retomar la comunicación con los compañeros de trabajo o amigos.