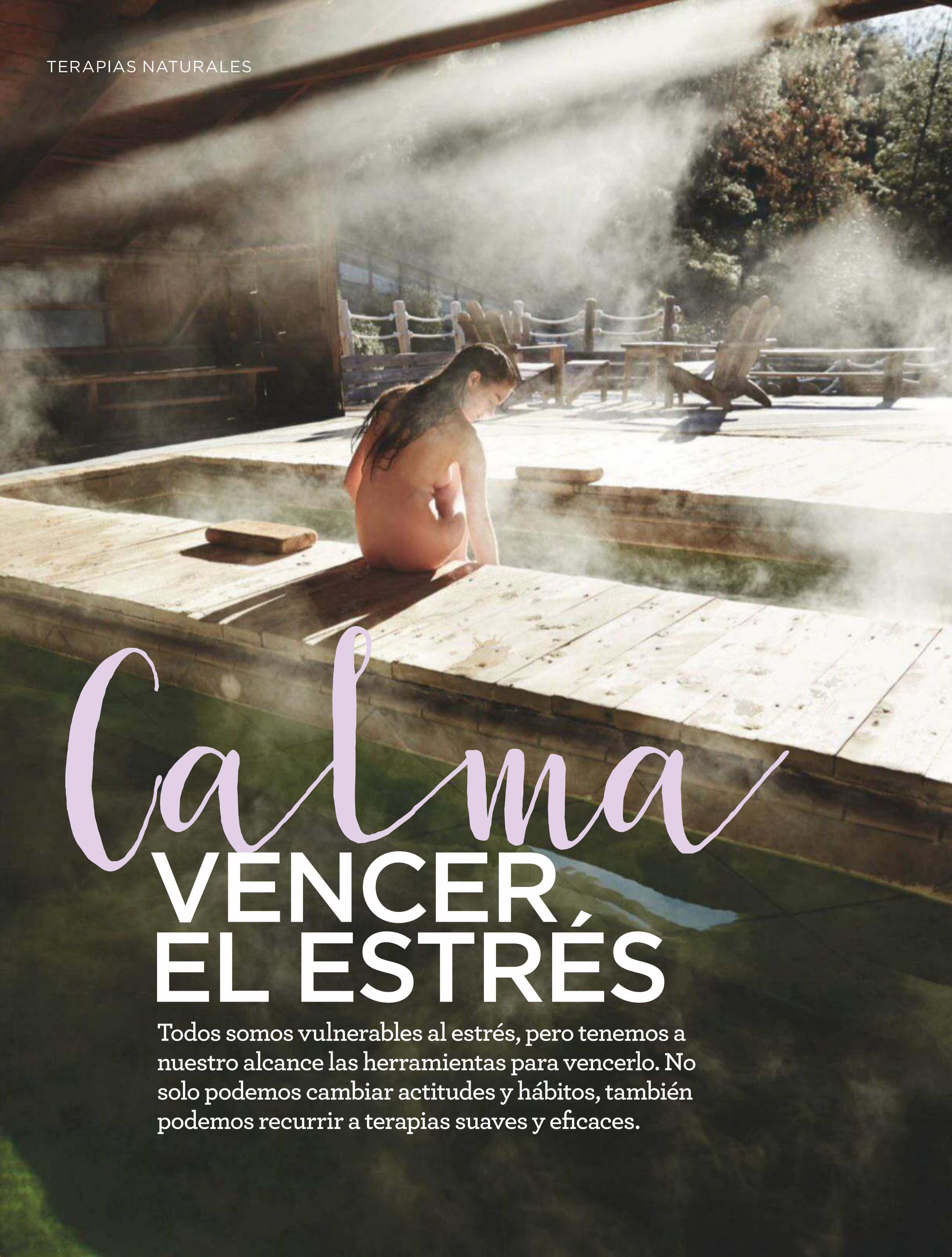
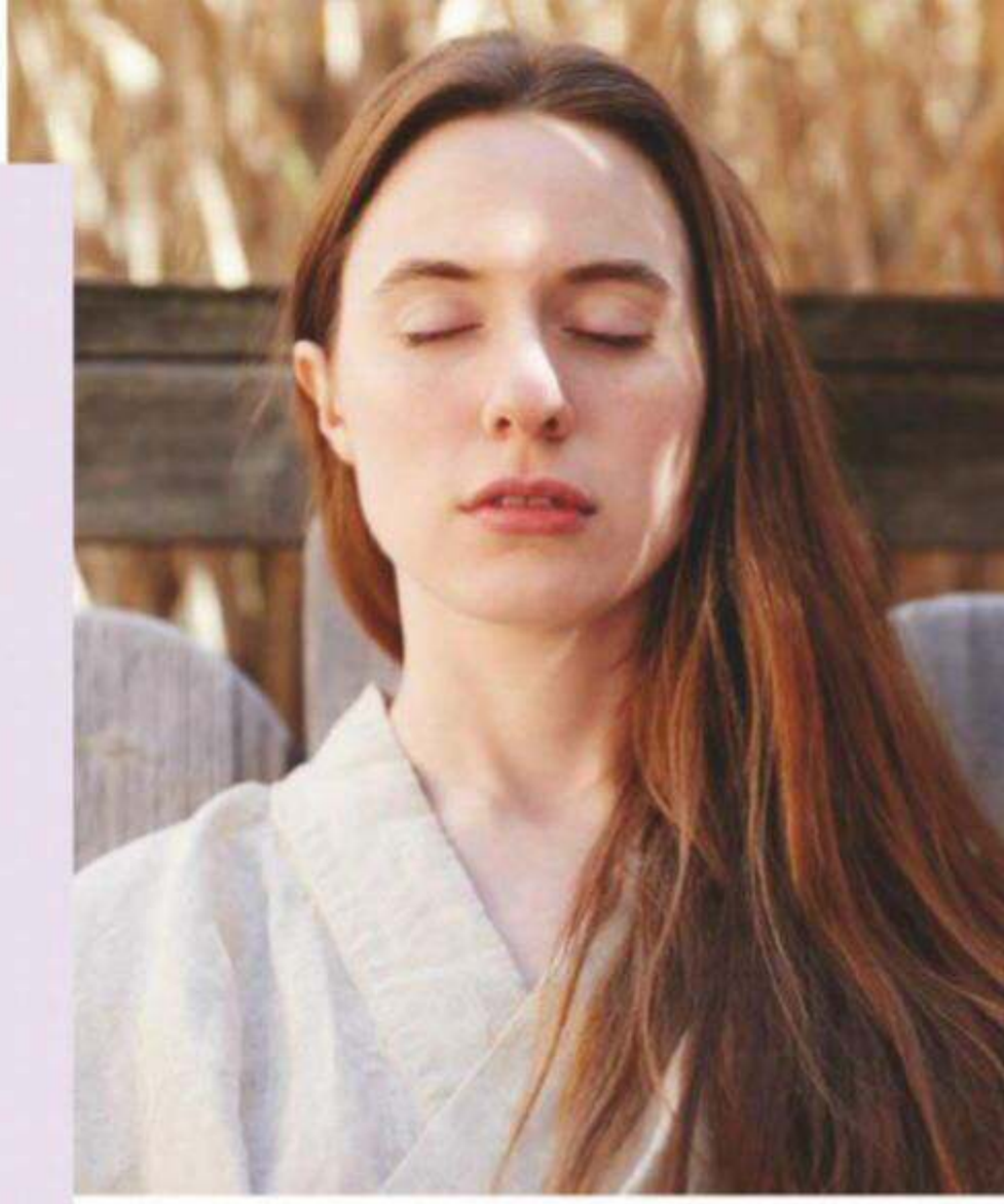


Calma VENCER EL ESTRÉS

Todos somos vulnerables al estrés, pero tenemos a nuestro alcance las herramientas para vencerlo. No solo podemos cambiar actitudes y hábitos, también podemos recurrir a terapias suaves y eficaces.



1 RESPIRACIÓN CONSCIENTE LIBERADORA

«Respiramos como vivimos y vivimos como respiramos, por eso la respiración consciente es una gran herramienta para "digerir" el estrés incidiendo sobre la mecánica respiratoria», explica Sílvia de la Rosa, terapeuta de respiración consciente. «Al tomar conciencia de la respiración, contactamos con nosotros mismos y, mediante distintos ejercicios, podemos ampliar la capacidad respiratoria, es decir, mejorar la capacidad para tomar y soltar lo que nos llega, para desbloquearnos y revitalizarnos. Cuando sientas estrés, ponte de pie o túmbate, e inhala por la nariz contando hasta cuatro, retén la respiración contando de nuevo hasta cuatro y expulsa el aire por la nariz, contando hasta cuatro una vez más. Repite todo el ciclo de respiración durante dos minutos, procurando que tanto la respiración y la apnea como la musculatura se relajen. Haz de nuevo el ejercicio alargando hasta ocho la inhalación y la exhalación», propone.

El estrés es un mecanismo natural de defensa que asegura la supervivencia de nuestra especie. Prepara la mente y el cuerpo para la acción, focaliza la atención y pone en marcha todos nuestros recursos para huir, atacar o congelarse.

Estrés o distrés. Pero esta reacción positiva, en una sociedad sobrecargada de estímulos, nos perjudica, porque el cuerpo se llena de hormonas del estrés como el cortisol, pero atado a la silla. «El estrés positivo se convierte en distrés cuando este estado de alerta se cronifica y pone en jaque la salud», asegura María del Tura, directora del Instituto del Estrés (IDE) de Barcelona.

Neutralizarlo. Según el carácter, la experiencia y las creencias de cada uno, una misma situación puede percibirse como una amenaza o como un reto. «Si aprendemos a dosificarlo, el estrés es positivo, y valorarlo así, en lugar de estigmatizarlo, es el primer paso para neutralizarlo», dice Ana Lombard, autora de *PositiveStress* (Urano, 2019).

Pautas antiestrés. Atender nuestras necesidades más vitales, mantener relaciones sanas, relativizar, pedir ayuda, aprender a decir no de forma asertiva, son otras pautas para hacerle frente.

Autofelicitarse. «Tras un pico de estrés es necesario regalarse pausas sin culpabilizarse, como haríamos tras participar en un maratón para recuperarnos. Es importante saborear cada momento (con los hijos, la pareja, un compañero...) y decirse: "Me voy a divertir", algo que tiene que ver más con el amor que con los objetivos. Autofelicitarse es otro tabú a vencer, porque buscar el reconocimiento fuera y no en nuestro interior es una de las principales causas de estrés», precisa Lombard.

SILVIA DÍEZ

2 OXIGENARSE CON BAÑOS DE NATURALEZA

El cuerpo necesita sus dosis de naturaleza. «Cada día deberíamos abrazar un árbol o pasear por un parque. Cuando estamos rodeados de verde el sistema nervioso se relaja porque el cerebro lo asocia a seguridad, agua y comida», asegura María del Tura del Instituto del Estrés. Los baños de bosque donde se pasea en un entorno silencioso y oxigenado mientras uno se centra en las sensaciones, sonidos, olores, la belleza del paisaje... son un buen remedio antiestrés: mejoran la oxigenación celular, disminuyen los niveles de cortisol... y se acallan los pensamientos.

3 ARMONÍA Y FLORES DE BACH

Las flores de Bach tratan las emociones que impiden estar en armonía con uno mismo y el entorno facilitando la recuperación del equilibrio emocional, mental y físico. «Es importante conocer el origen del estrés para dar con la fórmula más eficaz, pero la flor antiestrés por excelencia es el Olmo-Elm, ideal para las personas muy responsables. Se puede acompañar de la Centaura-Centaury para los que no saben decir "no"; de la Verbena-Vervain cuando se tiende a hacerlo todo, o del Mimulo-Mimulus para vencer miedos», cuenta Ana María Santos, autora de *Curso avanzado de terapia floral* (Ed. Kepler, 2020). La fórmula se prepara en una botellita con gotero y se toman como mínimo 4 gotas 4 veces al día. Más que optar por el remedio de Rescate esta experta aconseja fórmulas como el Relaxflor, que relaja mente, cuerpo y alma; Cambiflor, si el estrés es causado por un cambio importante; Armoniflor, para tratar la desarmonía; o Hepta Remei, remedio Rescate con dos flores: Nogal-Walnut para facilitar la adaptación, y el Castaño dulce-Sweet Chestnut, que da calma.

4 VISUALIZAR PARA OPTIMIZAR

Nuestro cerebro y organismo funcionan de la misma manera ante algo real que ante lo que imaginamos como real, por eso las visualizaciones guiadas se utilizan para optimizar el cuerpo y la mente. Puedes grabar aquellas que más te gustan en el teléfono o recurrir a visualizaciones como las que se incluyen en la web idstress.com. Túmbate en el suelo boca arriba. Coloca una manta enrollada en las cervicales y otro rulo debajo de las rodillas. Haz unas respiraciones profundas con los ojos cerrados e imagina que estás en una playa de arena blanca y fina. Oyes el suave vaivén de las olas, el calor del sol sobre tu piel, la brisa en la cara y la arena entre tus dedos. El agua es de un azul cristalino y hay unos peces de colores que nadan tranquilamente. Tú nadas a su lado, sin tensión, sintiendo la ingravidez del agua. Disfruta de las sensaciones de este baño mientras respiras larga y profundamente.

5 MASAJES CON EFECTO RELAJANTE

El contacto –ya sea en forma de abrazo, caricia o masaje– es el mejor antídoto contra las contracturas causadas por estrés. Te ayudará también el siguiente automasaje de las manos que, al igual que los pies, reflejan todo el organismo. Con una mano, masajea cada dedo, yemas y articulaciones de la otra mano. Amasa la zona entre el pulgar y el dedo índice y luego ejerce cierta presión y pinzamiento en el centro. Continúa por la zona externa que sigue al pulgar y después por la zona externa que sigue al meñique. Rodea la muñeca mientras la movilizas procurando que la respiración sea siempre continua y relajada. Con un aceite esencial de lavanda, aumentarán los efectos relajantes.

6 EJERCITA LA RELAJACIÓN PROGRESIVA

Para soltar la tensión, estírate y coloca tu atención en los pies, tensiónalos lo más que puedas, aún más, cuenta hasta tres manteniendo la tensión y después relájalos de golpe lo más que puedas. Coloca ahora toda la tensión en gemelos, rodillas y muslos, contrae la musculatura de estas zonas lo más que puedas, cuenta hasta tres y suelta. Haz lo mismo con la zona del tronco y abdominal. Repite con los brazos, manteniendo los puños bien cerrados. Pasa al cuello y suelta de golpe. Finalmente, tensa lo más que puedas todo el cuerpo al mismo tiempo, aprieta, aprieta, aprieta y suelta. Repite el ejercicio tres veces.

7 YOGA PARA AQUIETAR LA MENTE

Nuria Basté, fundadora de Anura Yoga, recomienda contra el estrés posturas de equilibrio, como el Árbol o el Guerrero; posturas de relajación, como Shavasana (postura del cadáver) y la postura del Bebé; y posturas de estiramiento hacia delante, como el Triángulo y la Pinza. Es muy recomendable usar mantras (como Sa Ta Na Ma) para aquietar la mente y disminuir las hormonas del estrés. Se pueden encontrar otros en Spotify.

8 EXPRESAR Y RECONECTAR CON MÚSICA

El estrés nos desconecta del cuerpo y del presente. Podemos liberar tensiones con música y movimiento. Ponte una música tribal o muy rítmica y pisa con fuerza para bajar la energía de la cabeza a la tierra, soltar y ganar fuerza. Acompaña tus pies golpeando con los puños en el aire mientras sacas un grito o suspiro. Tras unos minutos, en silencio o con música lenta, cierra los ojos e intenta expresar lo que sientes con el movimiento de tu cuerpo.