

Rápido Alivio de estrés

Usando Sus Sentidos para Aliviar el Estrés de Inmediato



¿Alguna vez ha deseado que un superhéroe de estrés podría salvarlo de los embotellamientos de tráfico, reuniones caóticas, o los berrinches de un niño? Bueno, usted puede ser su propio súper héroe anti-estrés. Todo el mundo tiene el poder de reducir el impacto que tiene el estrés mientras está sucediendo y mantener el control cuando la presión se acumula. Al igual que cualquier habilidad, aprender a reducir el estrés en el momento lleva tiempo, experimentación y práctica, pero la recompensa es enorme. Cuando usted sabe cómo aliviar rápidamente el estrés, usted será capaz de mantenerse inteligente, productivo y enfocado, no importa lo que la vida le lance.

¿Cuál es la mejor manera de aliviar el estrés rápidamente?

Hay muchas técnicas para manejar el estrés. La yoga, la meditación consciente, y el ejercicio son sólo algunos ejemplos de actividades para aliviar el estrés que hacen maravillas. Pero ya en el momento, durante una entrevista difícil de trabajo, por ejemplo, o un desacuerdo con su pareja, usted no puede excusarse para meditar o ir a dar un largo paseo. Para estas situaciones, es necesario algo más inmediato y accesible.

Una de las maneras más rápidas y confiables para eliminar el estrés es involucrar uno o más de sus sentidos: vista, sonido, gusto, olfato, tacto o movimiento. Todas las personas son diferentes y por lo tanto usted tendrá que experimentar para descubrir lo que funciona mejor para usted.

Hablar cara a cara: es otro reductor de estrés rápido

La interacción social es la estrategia más evolucionada y segura de nuestro cuerpo para regular el sistema nervioso. Hablar cara a cara con un oyente relajado y atento puede ayudarle a calmarse rápidamente y liberar la tensión. Aunque no siempre se puede tener un amigo para apoyarle en medio de una situación estresante, mantener un círculo de amigos cercanos es importante para su salud mental.

Consejo 1: Reconocer cuando está estresado

Podría parecer obvio el saber cuándo está estresado, pero muchos de nosotros permanecemos constantemente en un estado de agotamiento y hemos olvidado lo que se siente cuando nuestros sistemas nerviosos están en equilibrio, cuando estamos tranquilos pero alertas y enfocados.

Reconozca el estrés al escuchar a su cuerpo

Cuando usted está cansado, sus ojos se sienten pesados y puede descansar su cabeza en su mano. Cuando usted está feliz, se ríe con facilidad. Y cuando usted está estresado, su cuerpo se lo deja saber también. Haga el hábito de prestar atención a las pistas de su cuerpo. Aquí hay algunos consejos para reconocer cuando usted está estresado:

Observe a sus músculos y a su interior. ¿Sus músculos están tensos o adoloridos? ¿Siente el estómago duro, con retorcijones o con dolor? ¿Están sus manos o su mandíbula apretadas?

Observe su respiración. ¿Es su respiración superficial? Ponga una mano en su vientre, la otra en su pecho. Mire sus manos subir y bajar con cada respiración. Observe cuando respira completamente o cuando "olvida" respirar.

Consejo 2: Identifique su respuesta al estrés

Internamente, todos responden a la respuesta de estrés de "pelear o huir" de igual manera: la presión arterial sube, el corazón bombea más rápido y los músculos se contraen. El cuerpo trabaja duro y agota el sistema inmunológico. Externamente, sin embargo, las personas responden al estrés de diferentes maneras.

La mejor manera de aliviar rápidamente el estrés a menudo se relaciona con su respuesta específica al estrés:

Respuesta sobre alterada al estrés – Si usted tiende a enojarse, agitarse, o ponerse demasiado emocional bajo el estrés, usted responderá mejor a las actividades para aliviar el estrés que le tranquilicen.

Respuesta no alterada al estrés – Si usted tiende a deprimirse, a retraerse, o como si anduviese en las nubes cuando esta estresado, usted responderá mejor a las actividades para aliviar el estrés que son estimulantes y le energizantes.

La inmovilización o la respuesta al estrés de “permanecer inmóvil”

¿Usted se congela cuando está bajo estrés? Si usted responde al estrés inmovilizándose esta respuesta está asociada con experiencias traumáticas en su pasado. Cuando se enfrentan a situaciones estresantes, usted puede encontrarse totalmente atrapado y sin poder funcionar. Su reto es liberarse de ese estado de "inmovilización" reiniciando su sistema nervioso y reactivando la respuesta natural de su cuerpo al estrés de "pelear o huir". El movimiento físico que involucra los brazos y las piernas, como caminar, nadar, correr, bailar, escalar o tai chi, puede ser muy útil. A medida que se mueve, enfóquese en su cuerpo y las sensaciones que siente en sus extremidades más que en sus pensamientos. Este elemento de atención plena puede ayudar a que su sistema nervioso se "desarme" y siga adelante.

Consejo 3: Traiga todos sus sentidos al rescate

Los siguientes ejercicios pueden ayudarle a identificar las experiencias sensoriales que funcionan para usted y aliviar rápidamente el estrés. A medida que experimente, observe que tan rápidamente los niveles de estrés disminuyen. Y sea lo más preciso posible.

¿Cuál es el tipo específico de sonido o tipo de movimiento que más le afecta? Por ejemplo, si usted es un amante de la música, escuche a muchos artistas diferentes y tipos de música hasta que encuentre la canción que al instante le eleva y le relaja.

Explore una variedad de sensaciones para que no importa dónde esté, siempre tenga algo que pueda hacer para relajarse.

Los ejemplos enumerados a continuación están destinados a ser un punto de partida. Depende de usted perfeccionarlos y proponer cosas adicionales para probar.

Vista



Mira una foto que usted atesora o un recuerdo favorito.

- ▶ Use una planta o flores para alegrar su espacio.
- ▶ Disfrute de la belleza de la naturaleza: un jardín, la playa, un parque, o su propio patio.
- ▶ Rodéese de colores que levanten su ánimo.
- ▶ Cierre los ojos e imagínese un lugar que se siente tranquilo y rejuvenecedor

Olfato



Encienda una vela perfumada o queme un poco de incienso.

- ▶ Acuéstese en sábanas perfumadas con lavanda.
- ▶ Huela las rosas— u otro tipo de flor.
- ▶ Disfrute de un aire limpio y fresco al aire libre.
- ▶ Póngase su perfume o su colonia favorita.

Tacto



Envuélvase en una cobija calentita.

- ▶ Acaricie a un perro o a un gato.
- ▶ Sostenga un objeto reconfortante (un animal de peluche, un recuerdo favorito).
- ▶ Sumérgase en un baño caliente.
- ▶ Dese un masaje de manos o de cuello.
- ▶ Use ropa que se sienta suave en su piel.

Gusto



Saborear lentamente una golosina favorita puede ser muy relajante, pero comer sin tener consciencia de lo que come sólo le añadirá estrés y le aumentará de peso. La clave es disfrutar de su sentido del gusto atentamente y con moderación.

- ▶ Mastique un pedazo de chicle.
- ▶ Disfrute de un pedazo pequeño de chocolate oscuro.
- ▶ Disfrute de una taza de café o de té caliente o de una bebida fría y refrescante.
- ▶ Coma una pieza de fruta deliciosamente madura.
- ▶ Disfrute de una merienda saludable y crujiente (apio, zanahorias o mezcla de frutas)

- ▶ secas o cacahuates).

Movimiento



Si tiende a cerrarse cuando está bajo estrés o cuando ha experimentado un trauma, estas son algunas de las actividades para aliviar el estrés que le ayudan a moverse y que son útiles.

- ▶ Correr en su lugar o saltar para arriba y para abajo.
- ▶ Baile alrededor.
- ▶ Estírese o ruede la cabeza en círculos.
- ▶ Salga a dar un paseo corto.
- ▶ Apriete una bola de goma para el estrés.

Sonido

▶



Cante o tararee una canción favorita. Escuche música edificante.

- ▶ Escuche grabaciones de la naturaleza—el romper de las olas, el susurro del viento por los árboles, pájaros cantando.
- ▶ Compre una pequeña fuente para su hogar o su oficina, para que pueda disfrutar del sonido calmante de agua corriendo.

- ▶ Cuelgue campanas de viento cerca de una ventana abierta.

Consejo 4: Encuentre inspiración sensorial

¿Tiene problemas para identificar las técnicas sensoriales que funcionan para usted? La inspiración está en todas partes desde las cosas que usted ve a lo largo de su día hasta los recuerdos de su pasado.

Recuerdos. Piense en lo que hacía para calmarse cuando era niño. Si usted tuvo una cobijita o un juguete de peluche, podría beneficiarse de la estimulación táctil. Por ejemplo: ponerse una bufanda de una tela suave o tocar un pedazo de terciopelo mientras se encuentra en una situación estresante.

Ver a los demás. Observar cómo otros lidian con el estrés puede darle una información valiosa. Los jugadores de béisbol a menudo mastican chicle antes de batear. Los cantantes a menudo hablan con su público antes de actuar. Pregúntele a sus amistades lo que ellos hacen para mantenerse enfocados bajo presión.

Padres. Piense en el pasado y lo que hacían sus padres para desahogarse. ¿Su mamá se sintió más relajada después de un largo paseo? ¿Su papá trabajaba en el jardín después de un día difícil?

El poder de la imaginación

Después de que su caja de herramientas sensoriales se convierta en hábito, intente imaginar sensaciones vívidas cuando le llegue el estrés. El ver la foto de la cara de su bebé tendrá los mismos efectos calmantes o energizantes en su cerebro. Cada que usted logre recordar una sensación fuerte o un recuerdo agradable, usted siempre tendrá herramientas rápidas para aliviar el estrés.

Tome un descanso de la tecnología

Tomar un breve descanso de la televisión, la computadora y el teléfono celular le dará una idea a lo que sus sentidos mejor responden.

- Trate de sintonizar música relajante durante su viaje para el trabajo o de regreso a casa. O intente viajar en silencio por 10 minutos.
- ¿Atrapado en una larga fila en el supermercado? En lugar de hablar en su teléfono celular, tome un momento para observar a la gente. Ponga atención a lo

que escucha y ve.

- En lugar de revisar su correo electrónico mientras espera una reunión, tome algunas respiraciones profundas, mire por la ventana, o tome un poco de té.
- Mientras espera una cita, resista el deseo de enviar mensajes de texto y dese un masaje de manos.

Consejo 5: Haga del alivio del estrés rápido un hábito

No es fácil recordarse de usar sus sentidos en medio de una pequeña o no tan pequeña crisis. Al principio le será más fácil solamente estresarse. Pero con el tiempo, usar sus sentidos se convertirá en su segunda naturaleza. Piense en ello como aprender a manejar o jugar al golf. Usted no domina una habilidad en una lección; usted tiene que practicar hasta que se convierta en segunda naturaleza. Con el tiempo se sentirá como si se le olvidara algo si no utiliza sus sentidos durante los tiempos difíciles.

Que hacer para convertirlo en un hábito.

Empiece poco a poco. En lugar de probar sus herramientas de alivio rápido del estrés en una situación demasiado estresante, comience con una tarea que tenga un bajo nivel de estrés, como cocinar la cena al final de un día largo o sentarse para pagar cuentas.

Identifique y seleccione. Piense en un solo estresor de bajo nivel que usted sabe que ocurrirá varias veces a la semana, como su diario viaje al y del trabajo. Identifique el factor que le causa estrés y use una de las técnicas rápidas para aliviarlo. Después de unas semanas, identifique o seleccione un segundo factor de estrés y así sucesivamente.

Ponga a prueba la información sensorial. Si usted está practicando una técnica de alivio rápido del estrés en su viaje al trabajo, un día, traiga con usted un pañuelo perfumado, otro día pruebe con música, y al día siguiente pruebe la técnica del movimiento. Continúe experimentando hasta que encuentre las técnicas que más le ayuden.

Diviértase con el proceso. Si algo no funciona, no lo fuerce. Siga adelante hasta encontrar lo que funciona mejor para usted. El proceso debe ser agradable y obviamente tranquilizante.

Hable de ello. Decirle a amigos o familiares acerca de las estrategias de alivio del estrés que usted está probando le ayudará a integrarlas en su vida.

Consejo 6: Practique donde quiera que esté

La mejor parte de las estrategias basadas en los sentidos es el saber de qué usted tiene control. No importa donde usted este o lo que esté haciendo, el rápido alivio del estrés está a su alcance.

Rápido alivio del estrés en el hogar

Entreteniendo a sus invitados. Evite el nerviosismo antes de la fiesta tocando música animada. Encienda velas. El movimiento de la llama y el aroma estimularán sus sentidos. Use ropa que le haga sentir relajado y seguro de sí mismo.

Mientras que Cocina. Calme el estrés de cocinar respirando el olor de cada ingrediente. Deléitese en la textura, el color, y el peso de los ingredientes que está usando.

Niños y relaciones. Evite perder la calma durante una discusión con su pareja apretando las puntas de los dedos pulgar e índice juntos. Cuando su niño tiene una rabieta, póngase loción en sus manos y respire el olor.

Dormir. ¿Demasiado estresado para dormir? Ponga música relajante o sonidos de la naturaleza o un humidificador con un difusor con un aroma ligero en el aire.

Crear un santuario. Si el desorden le molesta, pase 10 minutos cada día para ordenar. Coloque fotos e imágenes que le hagan sentir feliz. Abra las cortinas y deje entrar la luz natural. Abra las cortinas o las persianas y deje entrar la luz natural.

Rápido alivio del estrés en el trabajo

En reuniones. Durante sesiones estresantes, manténgase en contacto con su respiración. Dese masaje en las puntas de los dedos de las manos. Mueva los dedos de los pies. Tómese un café o un te.

En el teléfono. Respire algo energizante, como limón, jengibre, menta. Mientras que habla por teléfono, póngase de pie o camine hacia adelante y hacia atrás para quemar el exceso de energía, o tomar llamadas fuera cuando sea posible.

En la computadora. Trabaje de pie si le es posible. Doble las rodillas cada 10 minutos. Envuelva una bufanda suave alrededor de su cuello. Chupe un dulce de menta.

A la hora del almuerzo. Tome un paseo por la calle o en el estacionamiento. Escuche música relajante mientras come. Hable con un compañero o compañera de trabajo.

En su área de trabajo. Coloque fotos de la familia en su escritorio o recuerdos que le recuerdan su vida fuera de la oficina.

Rápido alivio del estrés en cualquier momento

En el tráfico. Escuche música o un libro en audio. Tome una ruta diferente para ver algo nuevo. Dese masaje en el cuello mientras el semáforo esta en rojo. Cantar en el carro para permanecer despierto y feliz.

En el transporte público. Tome un descanso de la lectura, las conversaciones celulares, y la música y sintonícese a las imágenes y sonidos a su alrededor. Trate de darse cuenta de algo nuevo, aunque sea el mismo viaje diario en autobús.

Haciendo mandados. Póngase un perfume o loción especial para que lo pueda disfrutar mientras se mueve de un lugar a otro. Póngase su bufanda favorita y disfrute lo suave que se siente en su cuello. Tome una "foto instantánea" o "una postal" mental en cada parada.

Esperando en las líneas. En vez de preocuparse por el tiempo que está perdiendo, aproveche y haga ejercicio en su cuello y en los tobillos. Observe a las personas. Hable con la persona adelante o atrás de usted. Mastique un chicle de menta.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: September 2017.