

EJERCICIO:

“ESTRÉS: RECONÓCELO, DALE LA BIENVENIDA Y UTILÍZALO”

Imprime este cuestionario e intenta utilizarlo en un momento en el que te sientas estresado por cualquier razón o cuando lleves varios días o semanas estresado en general.

1. RECONOCE EL ESTRÉS

Percibe tu estado emocional y trata de no juzgarlo ni cambiarlo.

Para facilitar este proceso puedes considerar estas preguntas:

- ¿Qué es lo que te está estresando en estos momentos? (una acción, una persona, una situación económica, etc.)

- ¿Cuáles son tus respuestas emocionales? – ¿Qué pensamientos, sensaciones, creencias y emociones generas en relación con el estrés?

- *Ejemplos: frustración, tristeza, enojo, la garganta cerrada, ganas de gritar, ganas de que se quite el estrés, u otras.*

- ¿Cómo reaccionas?

- *Ejemplos: discutiendo, evitando, comiendo.*

- **¿Cuáles son tus respuestas psicológicas y físicas?**
 - *Ejemplos: dificultad para dormir, visión de túnel, pensamientos nublados, palpitaciones, problemas estomacales, fatiga, etc.*

- **¿Cuál es tu actual mentalidad o creencia acerca del estrés que te hace sentir vulnerable?**

- **¿Esperas que el estrés tenga efectos fortalecedores o debilitantes?**

2. DALE LA BIENVENIDA

Escribe:

"Hola Estrés: Abro mi mente y mi corazón en atención plena, dispuesto a descubrir esas cosas que me quieres venir a enseñar. Te recibo y dejo la resistencia de lado para permitirte que estés aquí; sé que puedo aprender mucho de ti".

3. UTILÍZALO

- a. ¿Tus respuestas al estrés están facilitando tu propósito del momento? ¿Tus acciones están dirigidas a eliminar la causa del estrés o reenfocadas a canalizar esa energía en acciones de crecimiento?

- b. ¿Qué cambios puedes hacer para que este estrés tenga un resultado positivo en vez de negativo? ¿Puedes utilizar este estrés para crear nuevos lazos sociales? ¿Reconectar con tus valores? ¿Aprender algo nuevo? ¿Agradecer el momento?

- c. ¿Cuáles son las oportunidades que vienen con esta situación que podrías aprovechar?

Estos pasos nos ayudan a tener una reacción más flexible y consciente cuando estamos atrapados en el estrés crónico y repetitivo.

Es imposible vivir en un mundo que no genere estrés, pero si logramos trascender la respuesta automática (reacción a lo que nos estresa) y cobrar mayor consciencia de este, estaremos cada vez mejor.