

Cuarentena Sin Estrés

Esta guía ha sido realizada por los profesionales de Healthy Spot Wellness Center como colaboración social. Es libre su divulgación y copia. Más info en www.healthyspotgomera.com o en redes sociales buscando @healthyspotgomera

Reflexión Inicial: Saber ser Optimista

Para comenzar a hablar del Optimismo, tendremos primeramente que puntualizar que, un optimista no es, como muchos creen, alguien que simple y tozudamente asegura que todo irá bien, sin saber muy bien de qué habla. No nos referimos tampoco al optimismo de aquellos que presuponen que todo resultará fácil, ni al optimismo de los que intentan convencerse o convencer a otros

que cerrando los ojos a los problemas, estos seguramente desaparecerán. Si nos vamos al origen latino de la palabra Optimismo, podremos ver que la misma viene de “óptimo”, una palabra que no nos remite al resultado ideal, sino a obtener de nuestra intervención, el mejor resultado posible. Optimismo deriva de “opus”, palabra latina que se podría traducir como obra, tarea o trabajo. En este sentido, optimista es toda aquella persona que cree, sabe y apoya la idea de que se debe trabajar sobre la realidad para conseguir de ella el mejor resultado posible. Es alguien que tiene la certeza de que todavía queda trabajo por hacer y que vale la pena abocarse a él con entusiasmo y dedicación.

Es verdad que el optimista prevé resultados favorables, pero estos lo hacen apoyados en su personal mirada positiva y en una desdramatización de la interpretación de los hechos externos. Los optimistas auténticos realizan una evaluación realista de las amenazas, así como de las

oportunidades. A ello suman una confianza inalterable en los propios recursos, en la efectividad de sus acciones y en la ayuda que se puede dar y recibir.

Por otro lado, el pesimista presupone que nada de lo que realice mejorará la situación, y es por ello que sencillamente no pone la energía que la tarea necesita. Por hábito o por educación, el pesimista ha desarrollado una particular inclinación a interpretar negativamente los acontecimientos externos, despreciando los logros y avances, centrándose únicamente en los conflictos, las dificultades y las pérdidas. Sin ninguna intención de revisar sus prejuicios, el pesimista ya ha decidido que “no hay nada que hacer”. Pero es justamente la actitud pesimista que desde el principio asegura que el resultado será negativo, lo que acaba desencadenando la “profecía” que se autocumple.

¿De qué lado de la balanza crees que te encuentras tú? La ciencia ya ha observado, un poco con sorpresa, que las personas optimistas y que gozan de mejor humor no solamente cosechan más éxitos sino que también tienden a ser más sanas y longevas. Los optimistas son hombres y mujeres que logran encontrar un beneficio, aunque estén atravesando unas situaciones traumáticas o unas condiciones de vida difíciles.

Son momentos de situaciones traumáticas, de mucha incertidumbre y condiciones difíciles a nivel mundial. Eso es un hecho que no podemos cambiar. No podemos culpar al gobierno, a la enfermedad, ni podemos esperar que sea el gobierno, los científicos, el banco o cualquier otro agente externo quienes nos eliminen nuestras inseguridades y nos resuelvan nuestra vida. En estos momentos, únicamente con una mirada optimista de la situación, trabajando sobre la realidad y desdramatizando la interpretación de los hechos externos, conseguiremos abandonar la resignación inoperante y la queja permanente y sustituirla por una acción positiva que cambie nuestro futuro inmediato. Trabaja el día de hoy en la siguiente afirmación, y cada vez que te venga durante el día algún pensamiento angustiante respecto a tu realidad y a tu futuro inmediato repítete mentalmente:

“Todo está bien. Todo lo que pasa, es por mi bien.

Esta situación sólo me aportará cosas buenas. Estoy a Salvo”.

Jornada 2.

Mi Momento Antiestrés: “Terapia de Sonido para regresar a nuestro centro”.



El sonido se utiliza desde la Antigüedad para dinamizar o apaciguar, inducir a la interiorización. En el caso del estrés es aconsejable acompañarlo con movimiento. Eso te ayudará también a regresar a tu centro, disponible y atento a ti mismo, lejos de las tentaciones exteriores que te agreden.

Esta sesión de musicoterapia se practica, si es posible, sentado:

✦ Con los ojos cerrados, masajeándote las sienes con la yema de los dedos, emite mentalmente, muy despacio, la sucesión de sonidos siguiente: I - E - O - U - A - alargando tanto cuanto puedas cada vocal. Una vez hayas llegado a la letra A, termina con el sonido de la letra M, alargando igualmente si sonido “mmm” todo cuanto puedas.

✦ Imagina que ese “mmm” suena sin fin, recorre toda tu cabeza y que tiene el poder

de calmar el flujo eléctrico del cerebro.

- ✦ Prolonga ese sonido que te sienta bien, tanto como desees; es como un bálsamo que tiene la capacidad de calmarte, de disminuir tu tensión mental y emocional.
- ✦ La mecedora sonora: repite ahora la secuencia de sonidos I - E - O - U - A - M, con la boca abierta y la voz bastante baja para que resuene bien en toda la máscara facial (no intentes entonar, simplemente expresa). Permite a tu cuerpo que actúe sin que la mente intervenga y sin dejar de encadenar esos sonidos. De manera espontánea uno empieza a oscilar el cuerpo; balancearse hacia los lados o quizás más bien hacia adelante. El cuerpo, de manera natural, busca la frecuencia del balanceo, lo que induce un ritmo cardíaco un poco más lento, cercano al del umbral del sueño. Esta frecuencia de balanceo ayuda al cerebro a descargarse de las excitaciones eléctricas y armonizarse con el ritmo universal.
- ✦ Llegará un momento en que instintivamente interrumpirás el sonido: tu cuerpo está en el tono adecuado, afinado y tu, sereno. ¡Disfruta el momento!
- ✦ Emite mentalmente el sonido “iiiiiiii” en un continuo, modulando la voz del grave al agudo y del agudo al grave para mantenerte bien conectado y armónico. ¡Ya estás armonizado y recargado”

Esta sesión recuerda el apaciguador balanceo maternal y también permite sentirse seguro, por lo que practicarla en estos días de cuarentena nos ayudará a sentirnos optimistas y serenos. Olvídate del ridículo. No te cortes. Incluso puedes invitar a los demás miembros de tu familia a que lo practiquen. A los niños les viene muy bien como ejercicio para calmarlos y ayudarlos a sentir seguridad.

Momento Arteterapia: “Deja que la Fluidéz se Expresé”

Reproduce en una hoja en blanco estas letras sánscritas, intentando hacer los menos trazos posibles. Antes, respira profundamente, mira una letra, cierra los ojos, intenta visualizarla, coge un rotulador negro y reproducéla despacio, con soltura. Luego inténtalo con la otra mano.



“La Paz interior fluye en mí. Poseo la Fuerza para permanecer en Calma ante cualquier Cambio”

“Mi Camino de Bienestar”: Ejercicio sencillo antiestrés:

Por la Mañana:

- ✦ Levanta los brazos por encima de la cabeza inspirando, espira al tiempo que abres los brazos hacia los lados dibujando una gran O, y los acercas al cuerpo. Repite esto tres veces vaciando los pulmones cada vez que espiras.
- ✦ A lo largo de la mañana, sube varias veces las escaleras, primero de frente y luego marcha atrás. No se trata de subir 10 pisos. La idea es ser más consciente de todos tus gestos, tu respiración, tu grado de concentración. En caso de estrés intenso es un ejercicio ideal para centrarte en un solo objetivo, sin pensamientos parásitos.

“Life Workshop - Mi espacio de Taller de Vida”: ¿Qué dice mi casa de mí?

Revisar un poco la decoración de la casa puede sentar muy bien. Utiliza esta sección para puntuar “fríamente” cada una de las habitaciones de tu vivienda (sin perjuicio de hacer una media con la valoración del resto de la familia) y escribir los posibles cambios. Si en esta lista faltan habitaciones, añádelas.

✦ La entrada:

Desvela en parte quién eres y da esa información a los que van a tu casa.

Puntuación:

Mejora o Cambio a realizar:

✦ La cocina:

¡Debe ser práctica y favorecer la convivencia, por supuesto! ¿Es así?

Puntuación:

Mejora, cambio:

✦ El Salón:

Debe ser un lugar de intercambio, pero también de armonía. ¿Es así?

Puntuación:

Mejora, cambio:

✦ El cuarto de baño:

Es una estancia dedicada ante todo al bienestar y a la relajación. ¿es así?

Puntuación:

Mejora, cambio:

◆ *El dormitorio:*

Es un lugar del sueño y del bienestar. ¿Se cumple en su caso?

Puntuación:

Mejora, cambio:

Te dejamos algunos tips para que tu casa sea una casa acogedora y cálida que invite al descanso y a la relajación:



Apuesta siempre por la madera y las fibras naturales.

Amarás las alfombras: Ahora que vas a empezar a ir descalzo por casa (recuerda que nos recomiendan dejar los zapatos con los que hemos salido a la calle, fuera o en la entrada), es hora de que pienses en regalar a tus pies el confort que se merecen. Utiliza para ello tantas alfombras como necesites. De lana o algodón, geométricas o lisas, aprovecha todas las que tengas.

Tu cama será tu templo: ¿Existe algo más placentero que meterse en una cama bien abrigada una noche de primavera, cuando aún hay fresquete? Lo dudamos. Para hacer de tu cama una

fantasía primaveral, utiliza mantas y diferentes capas por encima de la colcha; juega con los cojines y genera así un aspecto mullidito y apetecible. ¡Como en un hotel!

Hágase la luz: La mejor manera de crear una sensación de confort y calidez consiste en elegir la luz adecuada. Luces de baja intensidad a diferentes alturas nos permitirán crear un ambiente agradable y acogedor. Las bombillas incandescentes han dado paso a otras tecnologías capaces de conseguir la misma eficacia luminosa con un menor consumo.

No te olvidarás de la madera: Hacer que un baño y una cocina sean espacios cálidos y acogedores es siempre un reto. Pero, ¿qué hay más cálido y acogedor que una cocina o un baño con elementos de madera?

Santificarás los materiales naturales: Madera, lino, cerámica, fibras naturales... Haz una apuesta firme por todos ellos. De esta forma crearás un aspecto artesanal que es la base de cualquier ambiente acogedor y cálido.

Sacarás tus velas: ¿Quién dijo que las velas son solo para ocasiones románticas? Pierde el miedo y enciende esa vela que compraste únicamente con intención decorativa (o para una ocasión muy especial). Tiene una función y es darte calor en casa.

“Momento Reflexión”: ¿Eres Optimista?

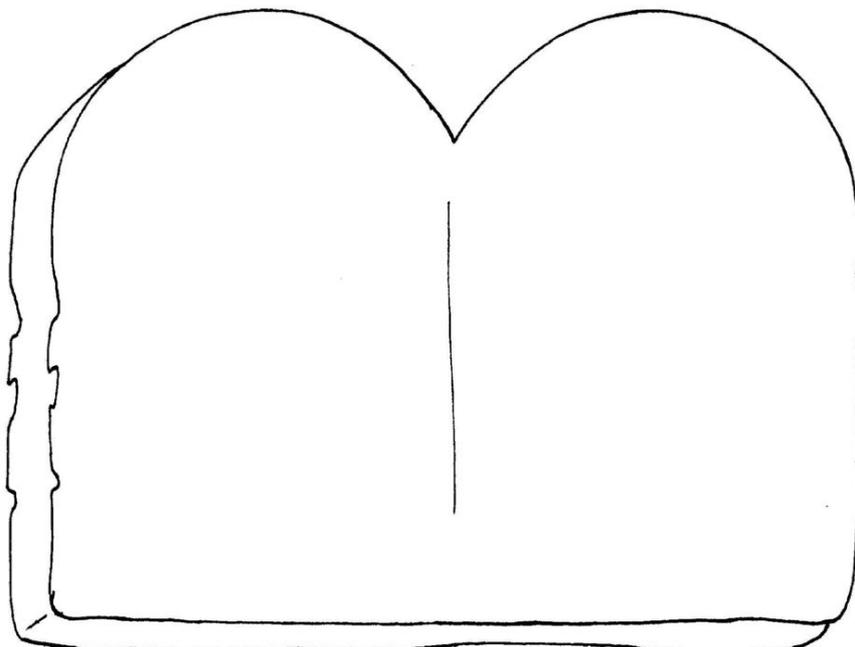
Al inicio de la Sesión estuvimos explorando las características de un verdadero optimista. Ahora, en este momento de reflexión personal, quiero que, siendo sincero contigo mismo analices cuál es tu grado de optimismo. Lee las siguientes frases y medita cuantas de ellas podrías aplicarte. Podrás así averiguar tu grado real de optimismo.

1. Te cuesta comprometerte a fondo en muchas de las cosas que realizas.
2. Te irritan las críticas o tiendes a juzgarlas como malintencionadas.
3. Te asusta bastante pensar en perder el control sobre los acontecimientos.
4. Consideras que a veces no eres el verdadero responsable de tus acciones.
5. No te resultan fáciles los cambios y no te consideras intuitivo ni creativo.
6. No sientes la necesidad de ayudar indiscriminadamente a los demás.
7. A veces renuncias a defender tu postura por la de la mayoría.
8. Asumes algunos riesgos innecesarios.
9. Dejas muchas cosas a medias.

10. Suelas dudar de tu capacidad de amar.
11. Eres bastante individualista y prefieres trabajar solo que en equipo.
12. Respetas solo a quienes lo merecen.
13. Te cuesta perdonar de verdad.
14. Tratas mejor a quienes temes que a quienes te importan.
15. Luchas incansablemente por no sentirte por debajo de los demás.
16. Piensas que los optimistas son estúpidos o que no ven la realidad.
17. No tienes cosas para agradecer a la vida.
18. Si pudieras, borrarías de tu mente todas tus experiencias dolorosas.
19. Te cuesta reírte de las tonterías con las que los demás se desternillan.
20. No crees que exista seriamente un propósito en la existencia de cada uno que le da sentido y significado a sus acciones.

Si te has visto reflejado en más de la mitad de estos puntos, me atrevo a asegurarte que tu optimismo se sitúa en un nivel muy bajo, algo que puede perjudicarte en un futuro inmediato.

El Muro de los Lamentos: ¡Relájate! Lo que te molesta, lo que te preocupa, lo puedes escribir en este muro de las lamentaciones. Escribe libremente tus quejas y resentimientos y desahógate. ¿Qué me enseña esta experiencia? Aunque tenga muchas razones para quejarme, puedo canalizar mi resentimiento. Porque aceptar juicios negativos incluso sobre ti mismo, fija en el subconsciente una visión peyorativa de la existencia y te presenta ante los demás como un gafe en el que no se puede confiar.



Anota ahora 3 cosas que te han dejado a gusto y bien el día de hoy:

1. :

2. :

3. :

Saca estos temas en la cena con tu familia, o en una conversación con tus hijos. O llama a tu amiga o a tu madre y cuéntales lo que has vivido de positivo en el día. Observa qué impacto tienen tus palabras positivas en los interlocutores. Es más prometedor que estar hablando de la crisis, ¿no?

Si te faltan ideas, busca sitios como el de la Asociación Reporteros de la Esperanza (en el caso de ellos su página está en francés e inglés) y llénate de bocanadas de aire fresco de esperanza. Si manejas el francés o el inglés, te invito a que visites la página:
www.reportersdespoirs.org