

DISFRUTA DE LA VIDA SIN ESTRÉS Y CONVIERTE LAS EMOCIONES EN ALIADAS



SARA AÑINO VILLALVA
Vivero de Buen Trato
cuandoelamorfluye.com

¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO AFRONTARLO?

El estrés es una **respuesta del organismo ante una situación que percibimos como un reto o amenaza**. Es **adaptativo y beneficioso** cuando activa nuestros sentidos y nuestra mente de forma que podamos resolver mejor la situación que nos lo está provocando. Sin embargo, si se alarga en el tiempo o nos exponemos de manera constante a desafíos importantes, afectará negativamente a nuestra salud. El **estrés crónico** suele provocar agotamiento físico y mental, ansiedad, insomnio, cambios de humor, aislamiento o sensación de incapacidad para resolver los problemas.

¿Cómo afrontar el estrés de manera que nos sirva para mantener nuestros sentidos despiertos, sin que nos perjudique? Compartimos algunos **TIPS para afrontar mejor el estrés y convertir las emociones en aliadas**.

¡ESPERAMOS QUE TE SIRVAN!



TIPS PARA DISFRUTAR DE LA VIDA SIN ESTRÉS

- 🌀 **PARA, SIENTE, VIVE CADA MOMENTO.** Cada momento es único y no se va a repetir. Pararse para **concentrar la atención en la respiración**, en las **sensaciones del cuerpo o en lo que estás haciendo**, te permitirá **estar más presente**. Tu sistema nervioso y tu estado de ánimo te lo agradecerán. Te invitamos a que dediques **al menos 10-30 minutos cada día a estar contigo en silencio**. Si lo deseas, puedes practicar las **MEDITACIONES GUIADAS** que publicamos junto con este Dossier.
- 🌀 **MIMA TU CUERPO Y EL DE LAS PERSONAS A LAS QUE QUIERES.** Tu cuerpo merece mimos, **actividades físicas placenteras y saludables** (deporte, danza, yoga, estiramientos...), **descanso suficiente, comidas ricas que le sienten bien, caricias...** Cuidar de ti en solitario o compartir estos cuidados con quienes quieran disfrutarlos contigo puede ser maravilloso.
- 🌀 **DISFRUTA DEL ARTE Y LA MÚSICA.** **Ver, escuchar o crear arte y música por puro gusto y bienestar** contribuye a que tu cuerpo genere **sustancias que tienen que ver con la felicidad, el placer y la motivación** (serotonina, endorfinas, dopamina, oxitocina). Además, puede vincularte de forma muy bonita con quienes las compartas y ayudarte a expresar tus emociones, a vivirlas con más calma o transformarlas.
- 🌀 **ORGANIZA TU TIEMPO.** Haz **una lista de personas, actividades y cosas que son una prioridad para ti**. Mira a ver **cuánto tiempo les dedicas** y compara con el que te gustaría tener para ellas ¿Hay alguna algo que puedas cambiar para dedicar más tiempo a lo que más te importa? Si es así, agradecerás este cambio al organizarte de otro modo.
- 🌀 **COMPARTE EL TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS.** Con frecuencia, las mujeres se encargan de la mayoría o la totalidad de las responsabilidades domésticas y del cuidado de otras personas. Para ser un verdadero equipo en casa, repartir las responsabilidades es una fórmula fantástica para prevenir el estrés. Si conseguís este equilibrio en casa, todo el mundo aprenderá de la experiencia.
- 🌀 **CONTACTA Y CUIDA DE LA NATURALEZA.** Un buen paseo o excursión por un parque, el campo o la playa pueden hacerte sentir muy bien tanto a ti como a tus seres queridos. Somos parte de la Naturaleza y entrar en contacto con ella nos suele generar mucho bienestar y sensación de armonía, relajación y descanso.

CUIDANDO DE MIS EMOCIONES, CONVIRTIÉNDOLAS EN ALIADAS

Estar en contacto con las emociones nos ayuda a **saber mejor lo que necesitamos**. Con frecuencia, la mente quiere huir de las sensaciones y emociones menos agradables (como la rabia, el miedo, el asco o la tristeza) y se apega a lo que nos produce placer. Pero necesitamos todas para vivir, pues **cada emoción tiene su función**:

- 🌀 **LA ALEGRÍA** nos lleva a compartir, abrimos al mundo, a la vida, a otras personas, ser felices. Se puede cultivar.
- 🌀 **LA RABIA** nos informa de nuestros límites y nos permite protegernos, o bien revisar algo que nos vendría bien flexibilizar o cambiar.
- 🌀 **EL MIEDO** avisa de posibles peligros, o bien habla de alguna vulnerabilidad que merece nuestro cuidado, atención o superación.
- 🌀 **LA TRISTEZA** contribuye a que miremos dentro, aceptemos, soltemos o valoremos algo que es o fue importante para nuestras vidas.
- 🌀 **EL ASCO O EL RECHAZO** ayuda a que nos alejemos de lo que nos puede dañar.

Cuando una emoción es muy intensa, un buen paseo, correr, aporrear un tambor, cantar, meditar, concentrarnos en la respiración o hablar con alguna persona nos puede ayudar a recuperar la calma y ver las cosas con más claridad. A continuación, compartimos el siguiente cuadro con **pasos para convertir las emociones en aliadas**:

¿QUÉ NECESITA CADA EMOCIÓN?



- **PARAR, SENTIR, SENTIRLA**
- **ACEPTACIÓN, RECONOCIMIENTO**
- **ESCUCHA → SILENCIO INTERIOR**
- **SER EXPRESADA o CALMADA:**
 - ❖ **Artes, música** (p.e., pintar la emoción u otra cosa y la emoción saldrá reflejada igualmente; tocar, bailar o escuchar música que expresa esa emoción, "descargar")
 - ❖ **Hablar** con alguien que nos escucha, no nos juzga y desea acompañarnos
 - ❖ **Llanto**
 - ❖ **Actividad que nos calme:** meditar, pasear, correr u otra actividad física
- **ESPACIO para expresar, sentir y trascender las emociones (externo** –sala donde hacer música, parques, etc.- **e interno;** meditación, aprender a escucharlas...)
- **TIEMPO: para estar en silencio / para compartir**

“VOLVIENDO A CASA” CADA VEZ QUE LO NECESITE.

ENTRENANDO LA PLENA CONCIENCIA

Tanto la **música y el arte** como la **meditación** facilitan la **gestión saludable de las emociones**. Te invitamos a que reserves **un momento cada día para estar contigo** y entrenar la **plena conciencia**: el **camino de “vuelta a casa”** que te permitirá recuperar la calma cada vez que lo necesites.

La investigación ha demostrado los efectos de la música y de la meditación en el organismo, llegando a proporcionar mayor salud a todos los niveles (cerebral, mental, emocional, física). Para facilitar tu práctica, hemos colgado las siguientes **meditaciones guiadas**:

La **MEDITACIÓN “Atención al cuerpo. Escáner corporal”** te ayudará a contactar con las sensaciones de tu cuerpo. Puedes practicarla cada día para estar más en contacto con lo que te sucede por dentro.

“**El Refugio Interior**” contribuirá a que contactes con ese lugar de paz y serenidad que tienes dentro. Cuanto más entrenes este “volver a casa”, más fácil te resultará recuperar la calma cuando una emoción de abrume.

La **Meditación de La Montaña** facilita anclarse y tomar conciencia de que, tras las emociones que vienen y van, hay una parte más sólida y consciente con la que podemos contactar.

Además, puedes apoyarte en los **Recursos para familias y personas interesadas**, donde encontrarás **MATERIALES Y VÍDEOS** que te facilitarán convertir tus emociones en aliadas y disfrutar más de la vida con tus seres queridos, además de educar en igualdad y acompañar mejor a quienes quieres en la gestión de sus emociones y del estrés.

¿Qué es el Vivero de Buen Trato?

Es un espacio donde cultivamos el **buen trato: la principal clave para disfrutar de nuestras relaciones en cualquier ámbito** (educativo, personal, laboral...). Porque el buen trato **se puede sembrar, regar, cultivar... y saborear sus frutos**.

En el siguiente cuadro, puedes ver los **principales temas que trabajamos a través de cursos, talleres y otro tipo de actividades** orientadas al desarrollo personal, la transformación social, la educación y el bienestar.

Más información en <https://cuandoelamorfluye.com>

SARA AÑINO VILLALVA: **socióloga especializada en género, musicoterapeuta y facilitadora de mindfulness**. Creadora del **Vivero de BuenTrato** y del método de **musicoterapia vocal Dale Alas a tu Voz**. Más información [pinchando aquí](#)



