



# PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR

## Breves Recordatorios para Tiempos de Estrés

### BIENVENIDA LA RESPUESTA AL ESTRÉS



Recordemos que la respuesta natural del cuerpo ante el estrés es útil. Su cuerpo se está preparando para enfrentar un desafío y está/estaba haciendo exactamente lo que debía de hacer. No sólo aumenta el cortisol durante los momentos de estrés, sino también la oxitocina, la hormona del amor y vínculos que nos permite buscar el apoyo de los demás y brindarles el nuestro.

McGonigal, K. (2013)

### COMPLETE EL CICLO DEL ESTRÉS



Es de suma importancia ayudar a su cuerpo a completar su ciclo de estrés, incluso cuando usted está aun expuesto al estresor. Las maneras de realizar esto incluye:

- Mover su cuerpo/ actividad física
- Expresarse creativamente (arte/imaginación)
- Reírse
- Llorar
- Socialice
- Haga respiraciones profundas
- Demuestre su afecto:
  - Abrace por 20 segundos
  - Bese por 6 segundos

Nagoski, E. & Nagoski, A. (2020)

### CONEXIONES Y VÍNCULOS



No estamos destinados a luchar solos. Relaciones con personas seguras y solidarias, fortalecen nuestro bienestar y resiliencia y nos permite recuperarnos de los momentos de estrés y trauma. Hable con alguien en quien confíe y compártale lo que está sintiendo y lo que necesita. Nos beneficiamos no sólo al buscar apoyo, sino también al brindarlo.

Relacionése con alguien que también pueda necesitarlo. Conéctese con su “por qué” en el mundo, su propósito y sus valores que le ayudan a sentirse firme.



# HABILIDADES Y PRÁCTICAS EMOCIONALES



La Ciencia nos dice que nos beneficiamos cuando nos damos cuenta de nuestros sentimientos y los aceptamos. A todos ellos. Un suave contacto físico, como el poner su mano sobre su corazón, sintonizarse con sus latidos y nombrar sus sentimientos, puede servir mucho. Intente hacer esto con aceptación y sin juicios. Los sentimientos son indicadores muy útiles que nos proporcionan información importante sobre lo que necesitamos. Recuerde que son temporales y que siempre cambian.



## CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN

Hay mucha investigación que documenta los beneficios de la concentración (mindfulness) y atención relacionada con las prácticas para reducir el estrés. Estas prácticas son accesibles sin importar en dónde se encuentre. Sea benévolamente consigo mismo y lleve las cosas tranquilamente.

- Tome conciencia del momento presente
- 12 minutos de meditación
- Práctica de atención focalizada
- Dibuje, coloree, trace garabatos.
- Coma conscientemente
- Practique la Compasión



### Práctica de la bondad amorosa:

- Que puede yo, nosotros, ellos
- Estar a salvo y libre de todo mal
- Ser feliz y saludable
- Amar y ser amado/a
- Estar en paz y serenidad

Jha, A. (2021)



Para más información, por favor contactar:

[crw@colorado.edu](mailto:crw@colorado.edu)

Vísite nuestra página web:

<https://ibsweb.colorado.edu/crw>

[Recurso Adicional NCTSN](#)

