



Kit de  
“Des – Estrés”  
para Tiempos  
de Cambio



De  
Doc Childre  
fundador de HeartMath®

## Kit de “Des – Estrés” para Tiempos de Cambio

*De Doc Childre, fundador de HeartMath*

Este documento aplica a cualquiera que se encuentre experimentando situaciones de extra-estrés debido a los efectos progresivos causados por la crisis financiera, los desastres naturales, las guerras vigentes, o cualquier reto personal que vivimos en estos tiempos de cambio acelerado.

El desplome financiero marca un giro significativo en los cambios globales que están ocurriendo. Se está generando un llamado a la conciencia global a producir un cambio que lleve, del actual sistema de búsqueda del beneficio propio en detrimento del bienestar de los demás, hacia un sistema más equilibrado de atención a los derechos y necesidades de las personas. Los sistemas y las sociedades se han alejado significativamente del corazón, desviándose de valores esenciales como la cooperación, la justicia y el interés mutuo y por el todo. Para muchas personas la esperanza se está desvaneciendo. Sin embargo otros consideran que las cosas están siendo volteadas por completo, a fin de poderse enderezar nuevamente.

Desafortunadamente, esta realineación está causando un incremento en los niveles de estrés y un desajuste económico de grandes proporciones que nos afecta a todos. Es obvio que este proceso de ajuste económico no transitará por la vía rápida, pero eventualmente puede estabilizarse. A medida que quienes toman las decisiones den un paso en pro de atender las cosas más importantes y prioritarias, nos acercaremos cada vez más al momento en que la clase media y los pobres puedan respirar con mayor fluidez.

Observo con compasión como esta situación es mucho más difícil para unos que para otros. Cuando ocurre una crisis, las personas atraviesan por varios estados emocionales: shock, negación, rabia, culpa, desesperación, entre otras. *Este proceso es doloroso, pero ayuda a limpiar la sobrecarga que el shock produce en nuestras mentes, emociones y sistema nervioso. Después de esta fase, se hace más fácil para el corazón el abrirse nuevamente. Luego, con un esfuerzo genuino, las personas*

pueden empezar a reconstruir su capacidad para manejar la situación, conforme adquieren mayor claridad y confianza para avanzar. El proceso de recuperación no será el mismo para todos, dadas las distintas situaciones y las características propias de cada individuo. Pero confíe en que usted es perfectamente capaz de ir produciendo la transformación psicológica necesaria para incrementar su capacidad de manejar efectivamente este proceso; *especialmente si trabaja sus retos con la ayuda de otras personas.*

## **Creando el Cambio**

Cuando una crisis significativa ocurre (como es el caso del trastorno económico actual que está afectando a tantos), nuestro nivel de tolerancia al estrés se agota debido al shock inicial y al dolor emocional. El sentirnos abrumados inhibe nuestra capacidad para bregar apropiadamente con la situación. Sin embargo el sentirnos de esta manera es totalmente comprensible.

Durante la primera fase, puede ser de gran ayuda que contactemos y soltemos la carga emocional creada por el shock, la aflicción, la rabia y la desesperación, o que simplemente nos sentemos a solas con la quietud de nuestro dolor. Después de esta primera fase, no importa el tiempo que ella se tome, necesitamos eventualmente comprometernos con pensamientos de auto-aprecio, tomando en consideración nuestra salud. Entonces, podemos dar algunos pasos sencillos para comenzar a compensar los efectos del estrés, lo que hará mucho más fácil nuestra recuperación. Entiendo que al principio puede ser difícil, pero las sencillas sugerencias mencionadas en este documento, pueden ayudar a que sea más fácil el reconectarnos con nuestra fuerza y seguridad internas.

Aunque necesariamente no podamos lograr que nuestros desafíos y ansiedades desaparezcan de pronto, sí podemos *resetear* nuestra capacidad para mantenernos tranquilos con mayor facilidad. Conforme tomemos medidas para reducir el estrés cada vez que podamos, ganamos fuerza y claridad para ir organizando nuestro pasaje a través de los retos más difíciles.

A pesar de que las cosas “son como son”, podemos empezar a realizar cambios psicológicos dentro de nosotros mismos, de modo que el estrés excesivo no perjudique nuestra salud. Podemos neutralizar el estrés practicando algunos ejercicios sencillos que faciliten un cambio de actitud y reduzcan el drenaje de energía. Esto producirá que pensemos cada vez con mayor claridad sobre la mejor manera de obtener la ayuda necesaria para nosotros y nuestras familias.

Mientras experimentamos dosis mayores de estrés, suele resultar difícil escuchar algunas opiniones que pueden ayudarnos de manera más efectiva. Así que en este folleto abordaré de diversas formas algunos temas importantes que considero podrían ser de mayor utilidad.

**A continuación se puntualizan algunas acciones que podemos llevar a cabo para reducir el estrés y reestablecer nuestro sistema para continuar avanzando en estos tiempos de cambio.**

### **1. Comuníquese e interactúe con otros.**

Una de las cosas más importantes que puede hacer es comunicarle sus sentimientos a alguien o a un grupo de personas que estén viviendo situaciones similares. Luego dedíquese a ayudar a los demás y a ofrecer apoyo emocional. Esto ayuda especialmente a reabrir su corazón, lo cual aumenta su fortaleza y equilibrio emocional. Ya sea que rían o lloren juntos, suele haber una inmensa descarga benéfica.

Cuando la gente se reúne para darse apoyo mutuo, la energía del grupo como un todo, multiplica el beneficio para cada individuo. Es bien sabido que la cooperación energética colectiva puede incrementar la guía intuitiva y las soluciones efectivas a los problemas vigentes. Cuando un grupo de personas están “en sus corazones”, y no sólo en sus mentes, el apoyo colectivo ayuda a elevar el espíritu de cada persona, lo cual libera la sobrecarga del estrés acumulado y de la ansiedad.

Si hace las averiguaciones pertinentes, es muy posible que encuentre un grupo de personas que se reúnen para compartir los mismos temas que a usted le interesan. Muchas personas pueden sentir resistencia a formar parte de un grupo como éste, pero en tiempos de crisis y estrés, el apoyo de un grupo puede ser de gran ayuda. Con frecuencia puede prevenir la aguda sobrecarga de estrés que pone en riesgo su salud. También puede encontrar grupos interactivos, blogs y servicios de mucha ayuda en la Internet.

### **2. Reabriendo el sentimiento del corazón.**

Cuando comienza una crisis es absolutamente normal que se cierren los sentimientos de nuestro corazón, especialmente en la fase de shock inicial y de la rabia. Cuando nuestra mente opera demasiado tiempo sin la sabiduría del corazón, tiende a sobrecargarse debido al sentimiento de pérdida, y luego nuestro sistema se bloquea encerrando la rabia, el miedo y la desesperación. Es comprensible que

experimentemos esto, pero es realmente importante que se reconecte nuevamente con la gente desde su corazón, tan pronto como le sea posible. Cuando su corazón se abre de nuevo, la auto-seguridad y confianza pueden regresar gradualmente. Sea paciente con el proceso y sea compasivo consigo mismo.

Una buena manera de reabrir los sentimientos de su corazón es ofreciendo apoyo afectivo y compasivo a otros o sirviendo como voluntario para ayudar a quienes lo necesitan, aún cuando usted mismo necesite ayuda. Cualquier pequeño acto de bondad o compasión puede hacer una gran diferencia en su vida. Esta es una de las vías más rápidas para reestablecer los cimientos de su corazón y reducir el estrés que pone en peligro su salud. Las investigaciones han demostrado que el sentimiento de aprecio y compasión hacia otros, liberan hormonas beneficiosas que ayudan a equilibrar y a restaurar su sistema. La preocupación y la incertidumbre aumentan las hormonas del estrés, aún cuando considere que tiene buenas razones para sentirse preocupado. Se puede reducir una gran cantidad de estrés cuando expresa interés por otros e interacciona con otras personas con más frecuencia.

Si tiene problemas de salud que le impiden reunirse con la gente, de todas formas usted puede beneficiarse enviando sentimientos genuinos de cariño y compasión por otros. Si no puede salir de su casa, intente recibir visitas para que pueda comunicar sus sentimientos y liberar parte de la tensión y presión emocional. Si esto no fuera posible, al menos establezca comunicación con otros por teléfono, escribiendo cartas, o a través del correo electrónico.

### **3. Practique el aprecio y el agradecimiento.**

Un ejercicio de gran ayuda para reducir el estrés y restablecer el equilibrio emocional es el dedicar tiempo diariamente a enviar *sentimientos genuinos de aprecio* a alguien o algo – ya sea a niños, familiares, mascotas u otras personas por quienes siente un aprecio genuino. Es importante que el aprecio provenga en verdad de su corazón (*y no sólo de su mente*), ya que los sentimientos de aprecio activan los sistemas bioquímicos del cuerpo que ayudan a disminuir el estrés y estabilizar la psique. Ha sido ampliamente demostrado que la práctica del aprecio y el agradecimiento ayudan a las personas a reconectarse con sentimientos de esperanza y con la iniciativa del corazón para seguir avanzando progresivamente.

### **4. Disminuya el drama.**

Esta es otra forma efectiva de detener la pérdida de energía y reducir la ansiedad: practique el no alimentar la tendencia al “drama” durante este difícil período. El

regodearse con pensamientos reiterativos de culpa, rabia, y nefastas proyecciones sobre el futuro, aumenta el “drama”, cosa que siempre empeora las cosas. Agregar drama a una situación, ciega el discernimiento intuitivo, el cual necesitamos para encontrar las maneras más efectivas para navegar a través de los retos.

Empiece su práctica disminuyendo el drama al compartir con otros. Cuando compartimos *genuinamente desde el corazón* con otros, hay menos tendencia a seguir agrandando y repitiendo el lado negativo de las situaciones, y a la par, incrementa la tendencia a fortalecer y alentar soluciones y apoyo sensatos. Naturalmente, habrá cierto grado de drama mientras expresamos nuestros sentimientos a los demás. Pero cuando el drama excesivo es continuo, bloquea las soluciones porque drena la mente y las emociones, llevándonos a sentirnos cada vez peor. Practique el reducir el drama, pero no se juzgue a sí mismo ni a otros por haberlo creado. Todas las personas están haciendo lo mejor que pueden hasta que logren estar más estables y seguras. Haga el intento de actuar compasivamente en todas sus interacciones.

#### *Más sugerencias para disminuir el drama:*

Cuando perciba que su diálogo interno se hace reiterativo con preocupaciones excesivas o proyecciones de temor, o cuando sea exageradamente dramático con el lado negativo de las cosas, gentilmente dígame: “Esto no está ayudando a cambiar lo que ya está hecho, sólo puede empeorarlo”. Luego haga un intento *genuino* por realinear sus pensamientos y sentimientos con ideas que apoyen sus necesidades y objetivos. Puede ser que no detenga completamente todo el drama interno, pero sí podrá reducir efectivamente el desgaste de su energía y neutralizar su déficit de estrés con este ejercicio.

El ir acumulando rabia, ansiedad y miedos, activa la segregación de altas dosis de hormonas de estrés -como el cortisol y la adrenalina- por todo nuestro cuerpo. A largo plazo esto puede causar un sin número de síntomas físicos, conjuntamente con desequilibrios emocionales y mentales potenciales. A medida que practique reducir el drama, la energía que ahorra le ayudará a restablecer el equilibrio, la claridad y la iniciativa positiva.

Tenga cuidado de no juzgarse si recae en ciertos momentos. ¡Está bien! A todos nos pasa. Simplemente reitere su compromiso profundo de practicar, y siga adelante. Cada pequeño esfuerzo que lleve a cabo, le será de gran ayuda.

## 5. Controle su reacción a las noticias

En el transcurso de estos tiempos de inestabilidad económica y global, es importante que no mezclemos nuestro estrés, proyectando el peor escenario cuando vemos las noticias. Por ello es de suma importancia que practique el escuchar las noticias desde un *estado de neutralidad*, y que se resista a la tentación de sobrereactuar y obsesionarse con los aspectos negativos de los temas discutidos. Podemos mantener nuestra posición y opiniones, a la par que administramos la cantidad de drama emocional que atamos a cada evento o información decepcionante durante y después de los noticieros. Este es un aspecto álgido donde acumulamos una gran parte de nuestro estrés. Cuando escuchamos o vemos los noticieros desde una postura más *neutral*, podemos evitar desbordar una excesiva energía emocional al recrear nuevamente el tema en cuestión, lo cual produce que se intensifique la rabia, el miedo o la ansiedad. Hay una gran diferencia entre evaluar un tema y obsesionarse emocionalmente con él. El practicar la neutralidad, puede ayudarnos a administrar el desgaste de nuestra energía emocional y evitar una sobrecarga de estrés.

Cuando estamos bajo situaciones extremas de estrés o ansiedad, es de gran ayuda el racionar la cantidad de noticieros que vemos. Muchas personas tienen miedo de ver las noticias porque les da terror lo que podrían ver, y también sienten miedo de no verlas porque pueden perderse de algo importante. Cuando se experimenta un alto nivel de ansiedad o de depresión, el eliminar ocasionalmente algunos noticieros, puede disminuir la *intensidad* de nuestro miedo y ansiedad. Es la *intensidad* la que hace que en ciertas ocasiones el miedo y la ansiedad parezcan insoportables. Tiene que probar por usted mismo para ver si el racionar las noticias le ayuda, como en efecto lo ha hecho con tantas personas que experimentan altos niveles de ansiedad. Usted debe decidir basado en su carga de estrés y cuan sensible es su naturaleza emocional ante el drama constante de los medios de comunicación referente a los temas que refuerzan el miedo y la ansiedad. Se trata de administrar su insumo de los medios de comunicación, de acuerdo a una honesta evaluación de su situación particular. No debemos juzgar a los medios, ya que nosotros somos responsables de lo que vemos y de cómo reaccionamos ante ello. Es nuestro trabajo el buscar el equilibrio, administrando cuanto nos exponemos de acuerdo a nuestras percepciones de cuanto nos afectan las noticias.

## 6. Oración y meditación.

La oración y la meditación pueden facilitar los cambios de actitud, especialmente al centrarse en su corazón y hacer el intento por encontrar un estado más objetivo. El sentir compasión hacia usted mismo y los demás, o el sentir gratitud, pueden

ser formas de oración o meditación. Estas prácticas ayudan a aquietar la mente y pueden presentarle nuevas perspectivas que restablecen la esperanza y la dirección. Las investigaciones han demostrado que el irradiar sentimientos de aprecio o compasión hacia las demás personas u otros temas, tiene efectos benéficos sobre los sistemas hormonal e inmunológico. Vale la pena practicar cualquier cosa que fortalezca el sistema inmunológico, especialmente durante períodos prolongados de estrés. Enviar aprecio, cariño o compasión a otros, también ayuda a equilibrar el sistema nervioso y crea una mayor armonía de los ritmos cardíacos. Esto, a su vez, le ayuda a equilibrar su sistema emocional y mental, permitiendo la reducción de la ansiedad y de los sentimientos de agobio.

No importa cuales sean sus tendencias religiosas o espirituales, el practicarlas genuinamente en esos tiempos retadores puede darle inmensos beneficios. Está demostrado que estas prácticas restablecen la esperanza e incrementan la confianza. Mientras el estrés puede producir una desconexión de los sentimientos del corazón, esta conexión puede ser restablecida. Muchas personas han logrado regresar de espacios dolorosos. Yo lo he logrado y usted también puede hacerlo, haciendo un compromiso genuino y aplicándolo en sí mismo. El paso más importante que tomé en mi recuperación de una crisis, fue la reapertura de mi corazón por medio de la profundización del cariño, la compasión y el aprecio por los demás. Esto reactivó la chispa del retorno gradual de mi auto-seguridad –la pieza ausente más importante para seguir con mi vida y recrearla.

## **7. Respiración enfocada desde el corazón para reducir el estrés y la ansiedad.**

Practique respirar mientras imagina que su respiración entra y sale de la zona de su corazón o del centro de su pecho. Visualícese tomándose el tiempo para reabastecer su sistema inhalando una *actitud* de calma y equilibrio (como inhalar un tónico emocional para limar las asperezas).

La clave para que este ejercicio sea efectivo es generar un *verdadero sentimiento* de calma y equilibrio. Ocasionalmente puede sustituir la actitud de calma y equilibrio con la respiración del sentimiento de aprecio o de compasión (o cualquier otra actitud que elija respirar). Una vez se familiariza con ello, puede realizarlo en un lugar silencioso o mientras camina, trota, e incluso durante una conversación. Es de mucha ayuda para reducir la ansiedad, el enojo y la depresión leve.

Para una rápida referencia, a continuación se describe una versión corta de esta técnica:



1. Imagine el aire entrar y salir, pasando por el corazón o el centro de su pecho.
2. Respire una actitud de calma o de equilibrio (o cualquier sentimiento positivo que escoja), para ayudar a restablecer el equilibrio.

La respiración centrada en el corazón está siendo enseñada por doctores, enfermeras y clínicas alrededor del mundo. Es especialmente útil durante períodos de crisis o en cualquier momento que sienta rabia, ansiedad o sobrecarga emocional. Los ejercicios de respiración centrados en el corazón pueden ayudarlo a cambiar con mayor rapidez, actitudes que le producen estrés, restableciendo su nivel básico de tolerancia al estrés.

## **8. Sueño.**

El sueño es especialmente importante durante períodos en los que experimenta aumento del estrés. Sin embargo, muchas personas no pueden dormir bien debido al estrés. Si tiene dificultades para dormir, duerma todo lo que pueda y haga el intento por no dramatizar exageradamente su preocupación sobre ello, ya que eso sólo empeorará las cosas. *El respirar una actitud de calma y relajación por unos cinco minutos antes de acostarse, ha ayudado a muchas personas a procurarse un sueño más reparador.* La Internet ofrece muchas sugerencias para mejorar el sueño, incluyendo dieta, ejercicio y estiramiento. Pero como con la mayoría de los consejos que se consiguen en internet, debe usar su discreción.

Debido al incremento en los problemas relacionados con el dormir, muchas personas se han volcado al consumo de medicamentos. Aún cuando el tratamiento con medicamentos puede ser necesario en algunas ocasiones, las personas tienen la tendencia a sobre-medicarse, buscando con ello una mejora más rápida. Bien vale la pena el buscar otros métodos en caso de que se consiga alguno sencillo que pueda ser de ayuda. Si la medicación es necesaria, entonces es recomendable seguir las instrucciones de su médico.

## **9. Ejercicio.**

Hacer ejercicios es altamente beneficioso cuando se siente estresado. Muchas veces, cuando se vive con ansiedad y dolor emocional, las personas no tienen la iniciativa para realizar ejercicios. Sin embargo, si usted hace ejercicios, aunque sea sólo un poco, eso ayudará a aclarar la niebla y la tensión acumulada por la ansiedad, la rabia y la preocupación. El ejercicio no hará desaparecer sus razones para sentirse

estresado, pero fortalece su capacidad para manejarlo con menos pérdida de energía.

No tiene que llevar a cabo un entrenamiento completo para ayudarse a aclarar su mente y estabilizar sus emociones. Experimente y encuentre lo que le resulta cómodo, pero al menos haga el esfuerzo por subir su frecuencia cardíaca por un corto período de tiempo. Trate de ser consciente de no repetir patrones de pensamientos negativos mientras se ejercita. Practicar las técnicas de respiración con una actitud de calma (descritas en el #7) mientras se ejercita, ayuda a equilibrar las emociones y calmar la mente.

### **10. Reduzca el comparar el presente con el pasado.**

Después de una crisis o un cambio significativo, una de las cosas que nos resulta más difícil de hacer es el *dejar de comparar como era antes la vida y como lo es actualmente*. Eso en realidad está bien y es comprensible. El tiempo que lleva recuperarse de una pérdida, puede ser diferente para todos nosotros – y este período no puede ser forzado porque el sanar un corazón herido no responde a horarios ni agendas. Sin embargo, a nuestro propio ritmo, empezaremos a recuperar cierta estabilidad y seremos capaces de proseguir con nuestra vida.

Yo he tenido mi experiencia personal al respecto. En una pasada crisis personal, eventualmente me di cuenta que para poder continuar con mi vida, había llegado el momento de redirigir mis pensamientos y sentimientos de las situaciones del pasado que no podía cambiar, para lograr sentirme en paz *en el ahora* y construir el futuro. Luego de vivir un comprensible período de duelo, comencé a reconocer que estaba perpetuando el dolor y la depresión al estar constantemente comparando el presente con el pasado. A menudo, la intuición de mi corazón susurraba: “La constante comparación de lo que hoy está sucediendo con lo que sucedió en el pasado, no te ayuda en lo absoluto. Llegó la hora de utilizar tu energía para seguir adelante con tu vida y con tus responsabilidades”. Al principio fue difícil, pero siendo honesto conmigo mismo, supe que éste fue un paso importante para reducir el costo emocional y la inercia producto de vivir en el pasado.

A continuación describo un ejercicio que me fue de mucha ayuda para mí. Generalmente es especialmente útil después de la primera fase de rabia, duelo o desesperación. Nadie esperaría que dejáramos de comparar el pasado con el presente durante este período. La comparación es parte del mismo. Siéntase cómodo con su propio ritmo, sin importar cuanto tiempo le tome. Algunas personas

no experimentan tanta pérdida, dolor o desesperación como otras, porque su situación es diferente y también porque todos reaccionamos de distintas maneras. Para ellos, la primera fase puede ser mucho más corta, así que podrían elegir usar esta práctica más tempranamente en su proceso de recuperación emocional.

*Práctica sugerida:*

Siendo compasivo y paciente con usted mismo, haga un genuino compromiso de corazón para practicar el reconocer algunos de sus pensamientos y sentimientos de comparación con el pasado. Conforme comienza a darse cuenta de estos patrones de pensamiento y sienta que sus niveles de energía decaen, tome consciencia de que es normal tener estos pensamientos y sentimientos. Paralelamente, dese cuenta que la preocupación constante puede drenar y deprimir su espíritu, el cual usted necesita en estos momentos para restablecerse y seguir adelante. Luego, de una manera tranquila y fluida, sin forzar nada, escoja algo en que enfocarse que no le cause tanto dolor o pérdida de energía. Puede practicar el cambiar su atención hacia otro tema, o cambiar lo que está haciendo en ese momento, si la situación lo permite. También puede sustituir estos pensamientos con aprecio por alguien que sea importante para usted *en el presente*. Por supuesto, esto a veces es más fácil en algunos momento que en otros.

Con la práctica logrará reconocer los pensamientos y sentimientos y luego sólo *cambiar su atención* hacia algo que no lo vaya a dejar inmerso en sentimientos depresivos. Cuando esto se hace desde el corazón y no sólo desde la mente, entonces está transformando sus sentimientos en vez de reprimirlos.

Todos podemos progresar en el reestablecimiento de nuestra paz, pero debemos jugar un rol activo en ello. El auto-mantenimiento emocional es una parte importante del proceso. No estoy sugiriendo que nunca tenga pensamientos o sentimientos sobre su pasado. Su corazón sabe discernir cuando está atrapado en un patrón mental depresivo o cuando sólo está apreciando el pasado con buenos recuerdos.

Podemos ahorrar muchísima energía con esta práctica y puede ser de especial ayuda para prevenir o disminuir algo de la depresión normal que usualmente acompaña un cuadro emocional de malestar. Al ser compasivo y paciente con usted mismo, puede resurgir de las profundidades en estos tiempos de tantos retos, especialmente si se conecta con la fuerza que surge cuando verdaderamente pone su corazón dentro de la intención de seguir adelante. En el pasado intenté salir adelante pero sin lograr

mucho progreso, luego me di cuenta que lo estaba haciendo desde la mente, sin involucrar el corazón. Cuando usted aborda su situación con humildad e interés genuino, se activa el poder de su corazón, lo que acelera su recuperación y re-estabilización.

## **11. Reducir el miedo.**

El miedo es una respuesta normal en tiempos de retos e incertidumbre. Lo elaboramos cuando sobre-dramatizamos lo que nos causa ese miedo. ¿Cómo podrían millones de personas no estar marcadas por el miedo y la incertidumbre sobre el futuro, después del shock de la crisis económica? Y ahora estamos constantemente confundidos por las opiniones conflictivas que vemos en los programas de TV y en Internet. En realidad está bien si su reacción ante la actual crisis es el temor proveniente de la incertidumbre y la falta de confianza. Cuando la incertidumbre ensombrece los espacios donde antes nos sentimos seguros, el miedo surge para abrazarnos y protegernos. El miedo nos puede beneficiar como alarma en situaciones de ataque o huida. Sin embargo, el miedo prolongado y exagerado por el drama, eventualmente causa respuestas dañinas del sistema hormonal e inmunológico que comprometen nuestra salud. A menudo producimos una carga excesiva de *temor* cuando bastaría simplemente con tomar una *práctica precaución* en muchas situaciones. El miedo y la precaución pueden parecer lo mismo, pero la diferencia entre ambas puede hacer una *gran diferencia* en cuanto a las hormonas que son liberadas en su cuerpo. El miedo prolongado incrementa la liberación de hormonas que son dañinas para su sistema.

Tómese todo el tiempo que necesite, pero después de la primera fase de shock, rabia y miedo durante una crisis, resulta beneficioso practicar reducir el *estado de miedo* y transformarla por una actitud de *precaución equilibrada*. Hay una diferencia en la manera en que estos dos estados le afectan mental y emocionalmente. El miedo constante reprime su espíritu y adormece la conexión de su corazón con usted mismo, su familia y otros. Esto bloquea la esperanza y agota la iniciativa de quienes le rodean. Cuando se vive desde un estado de temor, éste *se adueña de usted* y puede eventualmente erosionar su discernimiento y su función cognitiva, ambas necesarias para hacer frente a estos tiempos de tanto desafío. Vivir desde una actitud de *cautela equilibrada* es diferente: la actitud de *cautela* es protectora y le permite mantener el equilibrio.

Con la práctica, usted puede llegar a reducir algunos de sus sentimientos de *temor* a una actitud de *precaución equilibrada* y *discernimiento*. Respeto el hecho de

que es difícil el no experimentar las frecuentes de temor cuando la vida se está derrumbando a nuestro alrededor, no importa cual técnica de gerencia emocional estemos intentando aplicar. A veces sucede que una situación particular nos deja con un sentimiento de temor que no podemos evitar inmediatamente. He aquí algunas sugerencias que me ayudaron, cuando experimenté una crisis personal. Con el tiempo, me cansé de vivir reprimido por el miedo y decidí que tenía que hacer algo al respecto. Aplique estas sugerencias en la medida de sus posibilidades y no sea demasiado duro consigo mismo si por momentos observa que se estanca en su progreso.

Estos ejercicios han ayudado a muchas personas a comenzar a reducir y sustituir el temor por un estado mental más beneficioso.

### *Ejercicio 1:*

El sostener un diálogo interno honesto puede ayudar a reemplazar sentimientos de temor por actitudes positivas. Por ejemplo, puede decirse lo siguiente:

“Comprendo por qué estoy viviendo con miedo y ansiedad, pero está drenando mi energía, poniendo en riesgo mi salud e interfiriendo con una clara toma de decisiones.”

“Estoy cansado de sentirme restringido por el miedo y estoy listo para cambiar mi actitud hacia una que sea más beneficiosa para mi sistema nervioso, mi salud y para quienes me rodean”.

“Estoy consciente que el temor ha sofocado mi espíritu y mi habilidad para tomar decisiones efectivas. Mi temor constante no ha hecho que las cosas mejoren, así que no tengo nada que perder al probar una nueva actitud para seguir adelante.”

“No pretendo eliminar en una noche todos mis miedos y proyecciones, pero *me comprometo en este momento*, al menos a practicar cada vez que pueda, el reducir mi temor a una actitud más equilibrada de *precaución práctica y discernimiento*.”

“Me doy cuenta de que *cualquier* progreso en la reducción del temor me ayudará a liberar mi mente, emociones y espíritu, para seguir adelante con lo que necesito hacer y sentirme mejor mientras lo hago. Estableceré mi propio ritmo al ir reduciendo mis miedos y tendré compasión hacia mi mismo durante todo el proceso.”

*Leer esto diariamente por un tiempo, puede ayudarle a practicar el sustituir sentimientos de miedo por otros más equilibrados de precaución y discernimiento.*

*El re-leerlos con sentimiento también puede ayudarle a anclarlos en su naturaleza emocional, lo que facilita los compromisos y las mejoras.*

### *Ejercicio 2:*

Sentado en silencio y desde su corazón recuerde que ya hay suficiente estrés, como para sumarle encima el peso de un bulto de miedo. Respire tranquilamente a través del área que rodea su corazón e imagine que está inhalando la actitud de coraje y fortaleza para hacer lo que tiene que hacer, sin estar preocupado por el miedo. Hacer este ejercicio con una genuina actitud, ayuda a que el miedo pierda su razón de ser. Práctiquelo por algunos minutos diariamente y cada vez que sienta una fuerte oleada de temor. Con esto puede comenzar a sentir la diferencia.

Puedo comprender, porque lo he experimentado, el control que el miedo puede tener sobre nosotros. Continúe practicando el restarle *significado* al temor, un paso a la vez, conforme le sea posible. Sea gentil consigo mismo, y sepa que en realidad está bien cuando no le es posible eliminar todo el miedo o la ansiedad cuando éstas surjan. No olvide que *cualquier mejora-lo que incentiva más mejoras.*

### **12. Comparta con su familia.**

Es de mucha ayuda si podemos mantener una comunicación abierta en de nuestra familia y círculo de amigos íntimos, acerca del estrés que cada uno esté experimentando. Es importante que ningún miembro de la familia no reprima el estrés o embotelle sus sentimientos, ya que esto sólo empeora las cosas. Hagan acuerdos para permitirse mutuamente una mayor apertura, y si alguien se pone irritable o antipático por momentos, acuerden no tomárselo personalmente. Aclárele esto especialmente a los niños, ya que usualmente ellos no pueden entender la profundidad de lo que los adultos están experimentando. Es importante mostrarnos lo más positivo que podamos cuando estemos cerca de los niños y asegúreles que a pesar de que las cosas sean difíciles en el presente, podemos resolverlas con el tiempo.

### **13. No se culpe.**

Culparse por los efectos de la crisis no es beneficioso y sólo incrementa el estrés. No aporta ninguna ayuda el estarse repitiendo pensamientos de todas las cosas que podría haber hecho para evitar su situación. Todos hemos sido tomados por sorpresa por cambios y eventos inesperados, así que sea tolerante con usted mismo. El seguir

adelante resulta más fácil sin cargar ni equipaje ni culpa sobre lo que pudo o debió haber hecho.

#### **14. Escribese una carta desde su corazón.**

**(Permita que la carta sea un reconocimiento del lugar donde se encuentra aquí y ahora, y luego permita que afirme su compromiso de seguir adelante con su vida.)**

**Puede usar la siguiente carta como guía, mientras que mentalmente le añade los cambios que se ajusten a su situación.**

*(A medida que lo hace, exprésese desde su corazón.)*

Tengo buenas razones para sentir este estrés, rabia y dolor. ¿Quién no se sentiría así en mi situación? Me doy cuenta que mi estrés personal está aumentando, debido a toda la ansiedad por intentar tomar decisiones de sobrevivencia para mí y mi familia; encontrando difícil conciliar el sueño y, cuando lo logro, no es lo suficientemente profundo como para recobrar mi energía; albergando patrones de pensamiento que sólo proyectan un futuro sin esperanza; temiendo perder el trabajo, presiones de hipotecas, un retiro inseguro, etc. *(Haga su propia lista para que se ajuste a su situación).*

Estoy consciente de que si no me bajo de este vehículo de estrés, se podría afectar mi salud, independientemente de mis razones, incluso las buenas. No soy una mala persona como para tener que experimentar estas emociones que he sentido últimamente. Necesitaba un tiempo para vivenciar la rabia, el dolor y la desesperación, ya que me ha ayudado a soltar parte del dolor, aunque no en su totalidad. Pero ahora empiezo a sentir que por mi salud, mi familia y mi futuro, es hora de retomar el control y seguir adelante. Aunque no pueda en este momento eliminar completamente la ansiedad por el futuro, me doy cuenta de que con pasos pequeños puedo cruzar un gran trayecto, a su debido tiempo.

En el pasado, han habido momentos en los cuales he tenido que conectarme con una fortaleza más profunda para superar situaciones duras y continuar. Lo puedo hacer de nuevo. Practicaré soltar las pérdidas que no puedo cambiar y me comprometeré con los cambios que harán que el presente y el futuro sean mejores. Deseo poder ayudar a otros a sobrepasar esto y estaré más abierto a recibir ayuda. Practicaré cada día, escuchando a los sentimientos de mi corazón para discernir mis pasos, mientras me aseguro de al menos mover mis pies cuando llegue el momento

de dar un paso al frente. Ahora puedo manejar lo que se necesita ser llevado a cabo. Sólo necesitaba llegar a lo más profundo de mi corazón para reconectarme con mi fuerza y así tener una perspectiva más sobria. Estoy de regreso ahora.

*(P.D. Desde su corazón, pídale a su mente que se una a usted en la realización de este cambio. Si su mente está reacia y se resiste: puede estar seguro que cuando el compromiso de su corazón es lo suficientemente fuerte, la mente finalmente “se subirá a bordo”).*

Para cerrar, en este momento los primeros efectos del colapso financiero todavía continúan en efervescencia. Y nuevas oleadas de estrés se suscitan regularmente con cada noticia de un despido masivo, otra compañía grande que quiebra o un juicio hipotecario, y aún más. Podemos ayudar a bloquear estas ondas de estrés en nosotros mismos, en la medida en que *trabajemos juntos e incrementemos nuestro aprecio y cuidado mutuo*. Cuando el corazón se abre de nuevo, siempre incrementa las soluciones creativas tanto a nivel personal como colectivo.

No se pretende que este documento sea un paquete completo para lidiar con todo el estrés de estos tiempos. Existen muchos otros recursos tanto en la Internet como en la comunidad, que pueden proveerle de información y servicios. Lo importante es encontrar algo que le ayude y comprometerse con ello.

Si cualquier parte de este documento ha sido de ayuda para usted, considere la posibilidad de resaltarlo para que pueda tenerlo como referencia de fácil acceso. Durante tiempos de estrés, releer cualquier cosa que pueda ser de ayuda, refuerza la iniciativa y la confianza. Una vez usted haya puesto genuinamente su corazón en sus compromisos, no subestime su capacidad para manejar su fuerza interna y las emociones. Un poco de práctica es un bajo precio a pagar, por tener el acceso a conectarse con ese cuidador que está dentro de usted.

Dese cuenta de que hay miles de personas en situaciones similares en estos tiempos de cambio. Juntos podemos movernos a través de estos retos y ayudar a crear un mundo que sea más justo y equilibrado para todos.

*Con profundo aprecio,*



Doc Childre



- 
- Se agradece altamente si quisiera contribuir con \$1,00 para distribuir copias impresas del *Kit Para El Des-Estrés* a personas necesitadas. Por favor vaya a: <http://store.heartmath.org/store/donations/De-Stress-Donation>
  - Si desea recibir a futuro más información sobre como aliviar el estrés en estos tiempos de retos, vaya a <http://www.heartmath.org/signup>

Si así lo elige, por favor ayúdenos a distribuir este documento, durante estos tiempos de incremento del estrés, por medio de:

—Bajar la versión online del Kit para el Des-Estrés en: <http://www.heartmath.org/destresskit>

—Reenviando el Kit para el Des-Estrés a otras páginas web o blogs para que los tengan a libre disposición

—Imprimiendo y copiando copias para amistades, familiares, asociaciones y organizaciones

- Para más recursos relacionados con el alivio del estrés, vaya a: <http://www.heartmath.org/destress>

Para donar por correo:

De-Stress Kit

Institute of Heartmath

14700 West Park Ave,

Boulder Creek, California 95006

---

©Copyright 2008 por Doc Childre. HeartMath es una marca registrada del Instituto de Matemáticas del Corazón  
14700 West Park Ave, Boulder Creek, California 95006 [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)

El Instituto de Matemáticas del Corazón es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro para la investigación y educación

### **Acerca de Doc Childre**

Doc Childre es el fundador del Instituto de Matemáticas-del-Corazón (Institute for HeartMath), una organización 501(c)(3) sin fines de lucro para la investigación y educación. Por muchos años el Instituto de Matemáticas del Corazón se ha dedicado a delinear y validar la importancia de la conexión mente-corazón para el desarrollo de la intuición y el crecimiento personal.

Las investigaciones que el instituto ha llevado a cabo sobre el estrés, la intuición y la fisiología emocional, han sido publicadas en varios documentos científicos y presentadas en numerosas conferencias científicas alrededor del mundo. Las herramientas de la Matemática-del-Corazón para el alivio del estrés y la gerencia emocional, está siendo utilizada por compañías, el gobierno, militares, hospitales, clínicas y escuelas.

Doc Childre es el co-autor de los siguientes libros: *La Solución de la Matemática-del-Corazón*, *Del Caos a la Coherencia*, *Transformando el Estrés*, *Transformando la Ansiedad*, *Transformando la Rabia*, *Transformando la Depresión* y *El enfoque de la Matemática-del-Corazón para Manejar la Hipertensión*.