



El estrés es una respuesta fisiológica de defensa para afrontar una situación amenazante o que demanda un incremento de nuestra atención.

El manejo del ESTRÉS

durante una contingencia sanitaria

El objetivo de manejar el estrés es regresar el cuerpo al balance que fue alterado.



¿Para qué usamos técnicas de manejo de estrés?

- Promover la paz, la reflexión y el análisis.
- Estabilizar las reacciones físicas y reactivar la energía.
- Afrontar situaciones críticas en las que necesitamos guardar la calma.

Pasar más tiempo del usual en un solo lugar cerrado y con movimiento limitado puede ser un detonante del estrés. Por esto, las técnicas para manejarlo son de utilidad durante la contingencia sanitaria causada por el virus COVID-19.

¿Sabías qué?

ONU Mujeres ha alertado que en el actual contexto de emergencia aumentan los riesgos de violencia contra las mujeres y las niñas debido a su aislamiento y a las tensiones en el hogar.



Para la OMS estas formas de violencia pueden ser causa de depresión, trastorno de estrés postraumático y otros trastornos de ansiedad, insomnio, trastornos alimentarios e incluso intentos de suicidio.

Actividades

Extensión de hombros¹

1 a 2 minutos

- Extienda brazos y manos hacia el frente.
- Lleve sus hombros hacia delante mientras permite la salida del aire.
- Cuando la exhalación se haya completado, lleve sus hombros hacia atrás al ritmo de su inhalación.
- Extienda nuevamente hacia delante mientras exhala.



Repita varias veces el ejercicio.

¹Jalileh Juliet Milani & Alessandra Shepard, 2005.

El espantado²

Repetir 1 o 2 veces

- En posición de pie con las piernas abiertas (45 cm), abra sus ojos, extienda los dedos de las manos y de los pies, hasta sentir la tensión en los músculos.
- Levante los talones hasta que quede en las puntas de sus pies, al mismo tiempo que estira sus brazos hacia arriba lo más alto que pueda.
- Inhale y mantenga el aire cinco segundos, tratando de conservar la posición. Estírese más y lleve su cabeza hacia atrás. Recupere su posición de reposo de manera gradual.
- Exhale con un breve grito y afloje todo su cuerpo, como si se dejará caer.



²Ibarra, L. M. 2007

Arraigo

1 minuto

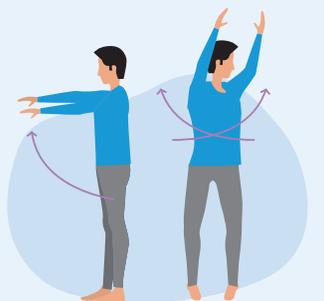
- De pie, separe las piernas (25 cm) y meta ligeramente las puntas de los pies hacia adentro.
- Flexione ligeramente las rodillas.
- Comience a inclinarse hacia adelante hasta tocar el suelo con los dedos. El peso debe recaer por entero en los pies. Los talones pueden quedar ligeramente elevados.
- Deje las manos en el piso y comience a estirar suave y muy lentamente las rodillas lo más que pueda sin sentir dolor.
- Mantén esta postura durante aproximadamente un minuto.



Ejercicio para vibración corporal³

5 minutos

- De pie, separe las piernas (25 cm) y meta ligeramente las puntas de los pies hacia adentro.
- Comience a sacudir suavemente todo su cuerpo.
- Ponga énfasis en sacudir tobillos, rodillas, pelvis, muñecas, codos, hombros y cuello, manteniendo en todo momento los pies en el piso.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca al tiempo que emite un sonido. Hagalo al menos durante 5 minutos.



³Lowen A. L., 2003) (Lowen D. A., 2006) (Jalileh Juliet Milani & Alessandra Shepard, 2005) (Cabral).

Respiración práctica

1 minuto

- Busque una posición cómoda. Cierre sus ojos o baje su mirada sin enfocar ningún objeto.
- Lleve toda su atención a su respiración; dese cuenta cómo entra y sale el aire de su cuerpo.
- Permanezca en contacto con las diferentes sensaciones de su cuerpo en cada inhalación y exhalación.
- Si mientras respira, llegan emociones, pensamientos, imágenes o cualquier situación que lo distraiga, regrese suavemente a tu respiración y continúe prestandole atención. Sea amable usted mismo.
- Transcurrido un minuto, abra los ojos lentamente y preste atención a su entorno.



El aleteo de la mariposa

6 repeticiones

- De pie, con las piernas ligeramente flexionadas, las manos entrelazadas detrás de la cabeza, brazos estirados frente al pecho y la espalda recta, inhale por la nariz y jale los codos hacia atrás, sin despegar las manos de la nuca.
- Exhale por la boca y relaje. Emita un sonido de relajación.
- Flexione un poco más las rodillas y mantenga 5 segundos la tensión en brazos, hombros, y la parte superior de la espalda. **Repita internamente: "persistir • resistir • soltar"**.
- Cuando diga "soltar", relaje los brazos y regrese a la postura inicial.
- Repita seis veces; en la última serie, mantenga la postura y la tensión hasta que llegue a tu propio límite.

