



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 estrés debido a los efectos acumulativos de la crisis financiera, los desastres naturales, las guerras vigentes, o cualquier otra causa, en esta época 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 para generar un cambio que lleve del actual sistema de búsqueda del beneficio propio en detrimento del bienestar de los demás, hacia un sistema más balanceado de protección de los derechos y necesidades de las personas. Los sistemas y las sociedades se han desviado de los valores fundamentales de la cooperación, la justicia y del interés mutuo y por el todo descencibilizado su corazón. Para muchas personas la esperanza está desapareciendo, incluso para otros se ha perdido; sin embargo muchos también sienten que las cosas se vuelven al revés para poder enderezarse nuevamente.

Desafortunadamente este realineamiento y a la vez las tremendas consecuencias por el impacto económico negativo que afectan a todos, está causando el acelerado incremento del estrés. Es obvio que el proceso de realineación económico no transitará por la vía rápida, pero eventualmente puede estabilizarse. Cada esfuerzo que los poderosos hagan para mejorar la Avenida Central nos llevará un paso más cerca del momento en que los ricos, la clase media y los pobres puedan respirar de nuevo.

Tristemente, me doy cuenta, que es mucho más difícil para unos que para otros, es decir, Cuando una crisis ocurre hay diferentes estados emocionales a través de los cuales pasan las personas: shock, ira, culpabilidad, desesperación, pesar, entre otras. *Este proceso es doloroso pero ayuda a limpiar la sobrecarga que el shock produce en nuestras mentes, emociones y sistema nervioso.* Posterior a esta fase, resulta más fácil que el corazón se reabra. Luego, con algún auto esfuerzo 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 todas las personas dadas las distintas situaciones y las características propias de cada individuo.

Pero confío en que puede crear un cambio psicológico de su perspectiva de vida e incrementar su capacidad para adaptarse efectivamente; *especialmente si trabaja en esto con la ayuda de otras personas.*

## **Creando el Cambio**

Cuando una crisis significativa ocurre, por ejemplo, como la presente dificultad económica que afecta a tantos, nuestro nivel de tolerancia al estrés se agota debido al shock inicial y al dolor emocional. Luego nos sentimos abrumados y esto inhibe nuestra capacidad para manejar la situación; sin embargo el sentirnos de esta manera es totalmente comprensible.

Puede ser de ayuda si al inicio que experimentamos, ventilamos la acumulación emocional para liberar la energía que nos presiona. Necesitamos tiempo para procesar nuestro shock, nuestro pesar y nuestra ira, o para sentarnos en silencio con nosotros mismos en la privacidad de nuestro propio dolor. Después de la primera fase, independientemente del tiempo que dure, necesitamos eventualmente comprometernos con pensamientos de auto-cuido y poner atención a nuestras consideraciones de salud. Entonces, podemos empezar a desarticular los efectos del estrés, lo que hará mucho más fácil el manejo de la situación. Entiendo que al principio puede ser difícil, pero las sencillas sugerencias que encontrará en este documento le ayudarán a que le sea más fácil reconectarse con su fuerza y seguridad internas.

Aunque no podamos hacer que nuestros desafíos y ansiedades financieras desaparezcan de pronto, sí podemos hacer cosas sencillas para atenuar el estrés recurrente, disminuir el temor y reestablecer nuestra capacidad para mantenernos más fácilmente en equilibrio. Conforme tomamos medidas para reducir el estrés, ganamos fuerza y claridad para sortear el camino en las áreas 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 desactivar bastante estrés mediante la práctica de algunas “actitudes de ajustes”, hasta reestablecer nuestra capacidad de adaptación. Esto reducirá la pérdida de energía y aumentará la claridad para pensar sobre la mejor manera de obtener ayuda para nosotros y para nuestras familias.

Mientras experimentamos dosis mayores de estrés, suele resultar difícil escuchar algunos de los puntos que nos pueden ayudar de manera más efectiva. Por esta razón repetiré algunos temas en este documento que siento podrían ser de mayor utilidad.

**Aquí están algunas de las prácticas para lidiar con el estrés y reestablecer nuestro sistema en aras de seguir hacia adelante 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 una comunidad de personas que estén compartiendo la misma experiencia. 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 ríen o lloren juntos, suele haber una inmensa descarga benéfica.

Cuando la gente se reúne para apoyarse, la energía de la colectividad multiplica el beneficio al individuo. Se sabe que la cooperación colectiva de un grupo puede incrementar la guía intuitiva y las soluciones efectivas para los problemas vigentes.

Cuando las personas están en sus corazones, y no sólo en sus mentes, la energía colectiva ayuda a levantar el espíritu individual, lo cual libera la acumulación de tensión y la sobrecarga de ansiedad.

En la mayoría de los casos, sí pregunta, puede encontrar grupos de personas grandes o pequeños que se reúnen para tratar los mismos temas que le interesan a usted. Algunas personas pueden experimentar resistencia a estar cerca de otros, pero en tiempos de crisis y estrés, le rogaría que lo reconsiderara. Muchas veces puede prevenir la aguda sobrecarga de estrés que pone en riesgo su salud. Se torna más fácil conforme empieza a experimentar los beneficios. También puede encontrar grupos interactivos, blogs y servicios de mucha ayuda en la Internet.

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

Cuando nuestro corazón se reabre, la auto confianza y seguridad pueden regresar gradualmente. Sea paciente con el proceso y tolerante consigo mismo. Es normal que al estallar una crisis se vuelva insensible nuestro corazón, especialmente durante las fases del shock e ira. Cuando nuestra mente opera demasiado tiempo sin la sabiduría de nuestro corazón, puede empezar a sobrecargarse debido a un sentimiento de pérdida, luego nuestro sistema se bloquea a causa de la ira, y las proyecciones de temor y desesperación. Es comprensible que experimentemos esto, pero es realmente importante que reabra su corazón un paso a la vez.

Una buena manera de reabrir el corazón es ofreciéndose apoyo afectivo y compasivo los unos a los otros o sirviendo como voluntario para ayudar a otros que tienen necesidad.

Cualquier pequeño acto de bondad o compasión hace una gran diferencia. Ésta 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 cuidado y la compasión liberan neuroquímicos que ayudan a balancear y restaurar su sistema.

Si los problemas de salud le impiden el acceso a otras personas, aún puede beneficiarse enviando cariño y compasión por medio de sentimientos y pensamientos genuinos. Si no puede dejar su hogar, intente recibir visitas para que pueda comunicar sus sentimientos para liberar parte de la tensión y presión emocional. Si esto no es posible, por lo menos trate de comunicarse con otros a través de los medios que usted puede disponer.

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

Un ejercicio de gran ayuda para reducir la carga de estrés y restaurar el balance emocional es el dedicar algún tiempo de cada día a enviar *sentimientos genuinos de aprecio* a alguien o algo – ya sean niños, mascotas, familiares o cualquier otra cosa. Recalco, es importante que el aprecio sea *genuino (generado en el corazón y no solo en el pensamiento)*, dado que esto activa los sistemas bioquímicos del cuerpo que ayudan a disminuir el estrés y estabilizar su psiquis. Cuando los ánimos andan bajos, la práctica del aprecio y el agradecimiento ha probado poder ayudar a las personas a reconectarse con el espíritu de la esperanza y la iniciativa del corazón para tomar pasos progresivos.

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

Ésta es otra forma efectiva de detener la pérdida de energía y reducir la ansiedad: practique el no alimentar la tendencia hacia el “drama” durante este difícil periodo. Conforme nos entretenemos en constantes pensamientos de culpa, ira y oscuras proyecciones en torno al futuro, aumentamos el “drama”, que siempre vuelve peor lo que ya es suficientemente difícil. Agregar drama a una situación, ciega nuestro discernimiento intuitivo personal, necesario para encontrar las maneras más efectivas para navegar a través de retos.

Empiece su práctica no agregando drama excesivo al compartir sus dificultades con otros. Cuando compartimos *genuinamente desde el corazón*, con otros, hay menos tendencia a seguir amplificando el lado negativo de las situaciones; sino inclinarnos a fortalecer y alentar soluciones y apoyo sensato. Naturalmente, habrá algún drama mientras ventila sus sentimientos a los demás, y eso está bien, especialmente durante la primera fase de una crisis, pero trate de no juzgarse usted ó a los demás por crearlo. Las personas están haciendo lo mejor que pueden hasta que logren estar más estables y seguras. Trate de moverse teniendo compasión en todas sus interacciones.

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

Cuando note que su diálogo interno se empieza a plagar de preocupación excesiva o proyecciones de temor, o cuando se encuentre en conversaciones que constantemente dramatizan el lado negativo de las cosas, gentilmente dígame: “Esto no está ayudando a cambiar lo que ya está hecho, solo lo puede hacer peor”. Luego haga un intento *genuino* para realinear sus pensamientos, sentimientos y conversaciones con ideas que apoyen sus necesidades y planes para la acción. Acepte que es posible que no pueda parar el drama interno y la ansiedad en este momento. Pero, puede, efectivamente reducir su pérdida energética y desactivar su déficit de estrés con este ejercicio.

Si continuamos generando ira amplificada, ansiedad y temor por medio de nuestro sistema emocional y mental, estos sentimientos generan la liberación de niveles excesivos de las hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina, en nuestro cuerpo. A largo plazo esto puede causar un sin número de padecimientos que afectan nuestra salud física, conjuntamente con potenciales desequilibrios emocionales y mentales. La reducción del drama permite menos sobrecarga de estrés que en la medida que lo practica, la energía que ahorra, se convierte en energía que ayuda a restaurar el balance, la claridad y la iniciativa positiva.

Tenga cuidado de no juzgarse si recae en ciertos momentos. ¡Está bien! Todos lo hacemos. Solamente reitere su compromiso profundo de practicar, y luego continúe. Cada esfuerzo que realiza, grande o pequeño, verdaderamente ayuda. Los esfuerzos se tornarán más fáciles conforme su utilidad se hace evidente.

## **5. Oración y meditación.**

La oración y la meditación pueden hacer los ajustes de actitud más sencillos, especialmente al centrarse en el corazón y tratar de encontrar un estado más objetivo. Irradiarse compasión hacia usted mismo ó a los demás, o sentir gratitud, son formas de oración o meditación. Ayudan a aquietar la mente y pueden traerle nuevas perspectivas que restauran la esperanza y la dirección. Las investigaciones demuestran que el irradiar sentimientos de aprecio o compasión hacia las demás personas tiene efectos benéficos sobre los sistemas: hormonal e inmunológico. Vale la pena practicar cualquier cosa que estimule o neutralice la carga sobre el sistema inmunológico, especialmente durante estrés prolongado. Enviar aprecio, cariño o compasión también ayuda a balancear el sistema nervioso y el ritmo cardíaco. Esto, a su vez, le ayuda a balancear su sistema emocional o mental, que le puede ayudar con la ansiedad y ciertos tipos de depresión.

La oración y la meditación ayudan a restaurar la esperanza. Una vez que la esperanza

se reactiva, entonces, también se reactiva paralelamente la confianza. Todos tenemos la fortaleza dentro de nuestro corazón, pero también es muy comprensible que el estrés y las crisis causen que a veces nos desconectemos de la principal fuente de fuerza. Ésta nuevamente se reestablece. Muchas personas han experimentado regresos de lugares dolorosos. Yo lo he logrado y usted también es capaz, a través del compromiso genuino y la auto – aplicación. El paso más importante en mi recuperación de una crisis fue la reapertura del corazón por medio de la profundización del cariño, la compasión y el aprecio por los demás. Esto reactivó el retorno gradual de mi seguridad interna, el faltante más importante para que pudiese continuar y despertar.

## **6. 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. Visualice tomándose el tiempo para reabastecer su sistema inhalando la *actitud* de calma y balance (como inhalar un tónico emocional para limar las asperezas). Esto puede ser de ayuda si se enfoca y es sincero con el proceso.

La clave para hacer este ejercicio efectivo es generar un *verdadero sentimiento* de calma y balance (o cualquier actitud que decida inhalar). Ocasionalmente puede sustituir la actitud de calma y balance con la inhalación de un sentimiento de aprecio o de compasión. Esto se puede realizar en un lugar silencioso o mientras camina, trota, incluso en una conversación, una vez que se familiariza. Es muy conveniente para reducir la ansiedad, el enojo y la depresión leve.

La respiración centrada en el corazón está siendo enseñada por doctores, enfermeras y clínicas alrededor del mundo. Es especialmente útil durante una crisis o en cualquier momento en que experimente enojo, ansiedad o sobrecarga emocional. Luego de haber practicado estos ejercicios de respiración centrados en el corazón por un tiempo, podrá cambiar las actitudes causantes de estrés más rápidamente, conforme se suscitan, y reprograman su umbral de tolerancia al estrés.

## **7. Sueño.**

El sueño es especialmente importante durante el periodo de estrés incrementado, para mantener el equilibrio psíquico y físico de la persona. Sin embargo muchas personas no pueden dormir bien debido al estrés. Más personas que nunca están recurriendo a medicamentos prescritos, pero vale la pena, buscar métodos alternativos cuando aun nuestro sistema no requiere la ingesta de fármacos, de lo contrario necesita decidir basándose en la seriedad y necesidad del problema del paciente.

Respirar la actitud de calma y relajación por cinco minutos antes de acostarse ha ayudado a muchas personas a procurar un sueño más reparador. La Internet ofrece muchas sugerencias para mejorar el sueño, incluyendo el ejercicio y el estiramiento. Algunos pueden ser efectivos para usted, mientras que otros pueden no serlo. Si tiene que tomar medicinas con prescripción, puede empezar con dosis bajas o partir las pastillas en mitades o en tercios, en el caso que *más* le resulte efectivo.

Un punto importante: Si le cuesta conciliar el sueño, duerma lo que pueda y trate de no preocuparse al respecto. La preocupación constante sólo amplifica el problema ya que disminuye la energía, especialmente si ha perdido mucho sueño. Cuando encuentre que se está preocupando, practique cambiar el tema y conserve su energía.

## **8. Ejercicio.**

Si le es conveniente, encontrará que el ejercicio resulta de gran beneficio durante estos tiempos difíciles. Muchas veces cuando experimentamos ansiedad y dolor emocional, perdemos la iniciativa para ejercitarnos. Yo era así, hasta que me di un chance. Pronto me di cuenta que me ayudaba a aclarar la niebla y la tensión acumulada por la ansiedad, el enojo y la preocupación. El ejercicio no quitará las causas de su estrés, 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 por lo menos intente subir su frecuencia cardíaca por un periodo corto de tiempo. Trate de ser consciente de no repetir patrones de pensamiento negativos mientras se ejercita. Practicar las técnicas de respiración con actitud (descritas en #6) mientras se ejercita, ayuda a balancear las emociones y calmar la mente.

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

Una de las cosas más difíciles de hacer para cualquiera de nosotros después de una crisis o un cambio grande es el no *comparar la vida pasada con la actual*. Eso en realidad está bien, mientras atravesamos una gran pena o pérdida. El tiempo que tomamos para liberar nuestra ira y recuperarnos de la desesperación puede ser diferente para todos nosotros – y este periodo no puede ser forzado porque el sanar un corazón herido no responde a horarios o agendas. Sin embargo, en nuestro propio momento, empezaremos a recuperar alguna estabilidad y decidiremos proseguir con nuestra vida.

En una crisis personal anterior, eventualmente me di cuenta que para poder continuar, era

hora de redirigir mis pensamientos y sentimientos desde las situaciones del pasado que no podía cambiar para lograr estar en paz con el presente y construir el futuro. Luego de experimentar un comprensible periodo de tristeza, empecé a reconocer que estaba perpetuando el dolor y la depresión al estar constantemente comparando *el presente* con *el pasado*. Muchas veces, la intuición de mi corazón susurraba: “La constante comparación con el pasado no te ayuda en este momento, es hora de utilizar esa energía para seguir con tu vida”. Al principio fue difícil, pero al ser honesto conmigo mismo supe que era tiempo de tomar un paso responsable hacia la reducción del costo emocional y la inercia producto de vivir en el pasado.

A continuación le muestro una práctica que elaboré y también me ayudó. Explico, que esta práctica que sugiero es para el periodo posterior a la primera fase de ira, tristeza y desesperación iniciales. Nadie esperaría que dejáramos de comparar el pasado con el presente durante la primera fase de tristeza y desesperación. La comparación es parte de esto. Sea tolerante con usted mismo, sin importar cuanto tiempo le tome. Algunas personas no experimentan tanta pérdida, dolor o desesperación como otros, 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 optar por esta práctica más tempranamente en su proceso de recuperación emocional.

#### *Práctica sugerida:*

Sea autocompasivo y paciente, haga un compromiso genuino desde el corazón de practicar reconociendo algunos de sus pensamientos y sentimientos de comparación con el pasado. Conforme se vuelve consciente de estos patrones de pensamiento y siente que sus niveles de energía decaen, acepte desde su corazón que es normal tener estos sentimientos y pensamientos. Pero, sepa que la preocupación constante con ellos puede drenar y deprimir su espíritu y usted necesita energía en este momento para restablecerse y seguir adelante. Luego, de una manera tranquila, sin forzar, escoja algo en que enfocarse que no cause tanto dolor o pérdida de energía.

Muchas veces hacer algo diferente o cambiar el tema, si está tratando el pasado con alguien, lo ayudará a cambiar sus pensamientos. También puede sustituir estos pensamientos con aprecio por alguien que le importa mucho. Con la práctica logrará reconocer los pensamientos y sentimientos y luego solo *cambiar* – hacia algo que no lo deje con sentimientos deprimidos. Cuando esto se hace desde el corazón no está reprimiendo sentimientos, los está transformando.

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. No estoy sugiriendo que nunca tenga pensamientos o sentimientos acerca de su pasado. El discernimiento de su corazón sabe cuando está atrapado en un patrón mental depresivo o cuando solo está apreciando el pasado con buenos recuerdos.

Mucha energía puede ser ahorrada con esta práctica y puede ayudar especialmente a prevenir o disminuir algo de la depresión normal que acompaña la pérdida. Siendo autocompasivo y paciente, usted puede resurgir de las profundidades de una etapa difícil, especialmente si se conecta con la fuerza que viene de verdaderamente poner su corazón en la intención de salir adelante. En el pasado intenté salir adelante pero sin lograr mucho progreso, luego me di cuenta que lo estaba haciendo desde la mente, con poco involucramiento del corazón. Cuando usted aborda su situación con humildad e interés genuino, se activa su corazón, lo que acelera su recuperación y re – estabilización.

## **10. Reducir el miedo.**

El miedo se multiplica al alimentar las llamas del drama, ¿Después del shock de la crisis económica, cómo podrían millones de personas no estar marcadas por el miedo y la incertidumbre del futuro? Y ahora estamos constantemente confundidos por las noticias y la Internet con todas las opiniones acerca de que medidas tomar. En realidad está bien si sus reacciones actuales a las crisis subsecuentes son el temor proveniente de la incertidumbre y la falta de confianza. Cuando la incertidumbre ensombrece los espacios donde antes estábamos seguros, entonces el miedo siente necesidad de abrazarnos y protegernos. El miedo nos puede beneficiar como alarma en situaciones de pelea 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. Estos cambios bioquímicos muchas veces producen una sobrecarga de temor en muchas situaciones en que la precaución sería suficiente.

Tómese todo el tiempo que necesite, pero después de la primera fase de shock, ira y miedo, resulta beneficioso practicar reducir el *estado de miedo a precaución balanceada*. Hay una diferencia en la manera en que estos dos estados mentales y emotivos le afectan. El miedo constante reprime su espíritu y adormece la conexión de su corazón con usted mismo, su familia y otros. Esto bloquea la esperanza, mientras se agota la iniciativa de los que le rodean. Cuando se vive desde un estado de temor, éste se adueña de usted y puede eventualmente distorsionar el discernimiento necesario para hacer frente a los tiempos difíciles. Vivir desde una actitud de cautela balanceada es diferente: el estado de cautela protege mientras le permite mantener el balance, para tomar decisiones claras siendo esto mucho mejor para su salud mental, emocional y física.

Con la práctica puede llegar a reducir su *miedo* a una actitud de *precaución práctica y discernimiento*. Aquí hay algunas sugerencias que me ayudaron a lograrlo, cuando experimenté una crisis personal y me cansé de vivir reprimido por el temor.

Practique estos ejercicios. Le han ayudado a muchas personas a sustituir el temor por un estado mental más beneficioso.

*Ejercicio:*

Dígase lo siguiente:

“Entiendo porque estoy viviendo con miedo y ansiedad, pero está drenando mi energía, poniendo mi salud en riesgo e interfiriendo con la toma de decisiones claras”.

“Estoy cansado de ser eclipsado por el miedo y me siento listo para cambiar mi actitud hacia una que sea mejor para mi sistema nervioso, mi salud y los que me rodean”.

“Estoy conciente que el temor ha reprimido mi espíritu y que no ha hecho que nada cambie para mejor”.

“No pretendo eliminar todos mis miedos y proyecciones, pero pretendo ahora, por lo menos, practicar cambiar mi temor por una actitud más equilibrada de *precaución práctica y discernimiento*. Me doy cuenta de que cualquier progreso en la reducción del temor me hará sentir mejor y liberará mi espíritu para poder seguir adelante”.

*Lea esto una vez al día, le puede ayudar a recordar que debe practicar sustituir el sentimiento de miedo por el sentimiento más equilibrado de precaución y discernimiento conforme avanza.*

*Ejercicio:*

Sentado en silencio y desde su corazón recuerde que ya hay suficiente estrés, sin tener que cargar un equipaje de miedo como si fuera poco. Respire silenciosamente a través de su corazón por un rato e imagine que está inhalando la actitud de coraje y fortaleza para hacer lo que tiene que hacer, sin estar preocupado por el miedo. De un paso importante con una *actitud genuina*, y conseguirá restarle *importancia* al miedo reduciéndolo a nada, Practique esto por unos minutos, varias veces al día y en cualquier momento que sienta una fuerte oleada de temor. Usted, puede empezar a marcar la diferencia.

Entiendo, que hemos experimentado el control que el miedo puede tener sobre nosotros. Pero con un compromiso genuino desde el corazón puede hacer cambios de percepción que por lo menos reducen el miedo, lo que aumentará su capacidad de sentirse bien,

mientras atiende sus necesidades y responsabilidades. 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 conforme surge. No olvide que todo progreso cuenta y alienta más progreso.

### **11. Comparta con su familia.**

Mantenga comunicación abierta dentro de su familia acerca del estrés que cada uno de ustedes está experimentando. Es importante que no enfrasque sus sentimientos o reprima el estrés, ya que esto sólo lo multiplica. Hagan acuerdos para darse más espacio, y si alguien está irritable, no tomárselo personalmente. Aclárele esto a sus hijos, porque usualmente no pueden entender la profundidad de lo que los adultos están experimentando. Sea tan positivo como pueda cerca de los niños y asegúreles que a pesar de que las cosas sean difíciles en el presente, éstas cambiarán con el tiempo. Manténgase siempre en comunicación con su familia, aunque a veces resulte difícil. Sí ayuda.

No se culpe por la crisis, ya que esto solo agrega estrés, sin producir beneficio alguno. Trate de no seguir repitiendo en su mente todas las cosas que podría haber hecho para evitar su situación. Todos hemos sido sorprendidos por cambios y eventos inesperados, así que sea tolerante con usted mismo. El seguir hacia adelante resulta más fácil sin llevar el equipaje de culpa de: *“lo que pude haber hecho o lo que debí haber hecho”*.

### **12. Escríbase una carta desde su corazón.** (O puede utilizar la siguiente como suya, mientras en su mente le agrega los cambios necesarios para ajustarse a su situación).

Permita que la carta sea un reconocimiento del lugar donde se encuentra, y luego permita que afirme su convicción de seguir hacia adelante con su vida.

Estimado Yo,

Tengo buenas razones para el estrés, la ira y el dolor que estoy experimentando y quien no lo haría en mi situación. Me estoy volviendo consciente del incremento del estrés personal que estoy acumulando a causa de toda la ansiedad; intentando tomar decisiones de sobre vivencia para mí y mi familia mientras estoy deprimido; encontrando difícil conciliar el sueño y cuando lo logro, no es suficiente para restaurar mis necesidades energéticas, albergando patrones de pensamiento que sólo proyectan un futuro sin esperanza, temor de perder el trabajo, presiones de hipotecas, inseguridad de retiro, etc. (*Haga su propia lista para que se ajuste a su situación*).

Estoy consciente de que si no me bajo de este “Estrés – Express”, se podría afectar mi salud, independientemente de mis razones justificadas, inclusive las buenas. No soy una mala persona por experimentar estas emociones ultimadamente. Necesitaba un tiempo para experimentar la ira, el dolor y la desesperación, ya que me ayuda 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 plenamente la ansiedad por el futuro, me doy cuenta que con pasos pequeños puedo cruzar un gran trayecto, a su debido tiempo.

En el pasado, han habido momentos en que he tenido que conectarme con una fortaleza más profunda para levantarme y seguir. Lo puedo hacer de nuevo. Practicaré soltar las pérdidas que no puedo cambiar y comprometerme con los cambios que harán el ahora y el futuro mejores. Deseo poder ayudar a otros a sobrepasar esto y estar más abierto a recibir ayuda. Practicaré cada día, escuchando a los sentimientos de mi corazón para discernir mis pasos, mientras me aseguro que por lo menos mueva mis pies cuando sea el momento oportuno de seguir. Puedo manejar ahora lo que necesita ser llevado a cabo. Sólo necesitaba llegar a lo más profundo de mi corazón y re despertar la fuerza que estaba lastimada y adormecida. Estoy de regreso ahora.

*(P.D. Desde el corazón, díganle a su mente que se una a ustedes en la realización de este cambio y su reestablecimiento del control. Si su mente está reacia y se resiste: sepan que cuando el compromiso de su corazón es suficientemente fuerte, la mente finalmente “subirá a bordo”).*

Para cerrar, en este momento los primeros efectos del colapso financiero todavía reverberan. Y nuevas oleadas de estrés se suscitan regularmente, con cada noticia de un despido masivo, otra compañía grande que quiebra o un desastre natural. Las personas quisieran que las cosas fuesen como eran antes y eso es comprensible. Muchas veces perdemos mucha energía hasta que podemos aceptar lo que ya ha sucedido. Tapamos fugas de energía con esta aceptación, y luego la energía ahorrada se convierte en energía creativa para ordenar, hacer lo que es necesario en el momento y mejorar el futuro.

*Recuerde, la pérdida de energía y los tipos de depresión disminuyen más rápidamente conforme trabajamos juntos e incrementamos nuestro interés mutuo. Cuando el corazón se reabre, siempre se incrementan las soluciones creativas tanto en el nivel personal como para la colectividad.*

No se pretende que este documento sea un paquete completo para manejar el estrés del momento actual. Hay muchas referencias sobre ayuda en la Internet, y de asesores en su área local si los busca. Lo importante es encontrar algo que le ayude y comprometerse con ello.

Dese cuenta que hay miles en una situación similar durante este periodo de cambios y que juntos podemos salir adelante. Aunque hayan retos, y el proceso requiera de paciencia de nuestra parte, el futuro se mueve hacia una mayor equidad y balance para “nosotros, el pueblo”.

*Con profundo cariño,*



Doc Childre

---

Si lo desea, ayúdenos a distribuir este folleto a otros durante esta época de estrés incrementado.

Siéntase en libertad de publicarlo en su sitio Web, enviarlo por correo electrónico a otros sitios Web para que sea publicado, referir a otros a <http://www.heartmath.org/signup>, imprimir y compartir copias con amigos y familiares.

- Si quiere contribuir, puede donar \$1.00 para ayudar a llevar este folleto y otra información de alivio del estrés a más personas, vaya a <http://store.heartmath.org/store/Donations/De-Stress-Donation>
- Para recursos adicionales vaya a [www.heartmath.org/destress](http://www.heartmath.org/destress)
- Para ver el *Kit de Des – estrés* en línea vaya a [www.heartmath.org/destresskit](http://www.heartmath.org/destresskit)

**Para contactar o donar por correo:**

De-Stress Kit  
Institute of HeartMath  
14700 West Park Ave.  
Boulder Creek, California 95006