

[Estrategias]

Aprende a resistir y gana

Enseña a tu mente cómo debe actuar para salir de esta crisis sin daños adicionales. POR M. MENÁN

LLEVAMOS TRES SEMANAS sin salir de casa y hay momentos en los que sentimos que, literalmente, las paredes se nos caen encima. Como nos han explicado, tratamos de seguir una rutina y de reservar tiempo para actividades que nos gustan, pero podemos hacerlo aún mejor, tal y como explica Vanessa Rivas, psicopedagoga, coach y especialista en inteligencia emocional y en autoestima.

DOSIFICA LA INFORMACIÓN. No

se trata de que la gente no esté informada, pero no se puede estar todo el día enfocados en el peligro. Busca también esas noticias que se centran en plantear soluciones, en los datos estadísticos de cura, etc. Porque la objetividad está en ver lo que no funciona, pero también en darle paso a lo que sí funciona.

CUESTIONA LO QUE TE DICE TU MENTE. Nuestra mente está diseñada para la supervivencia y no tanto para ser felices. Sabiendo esto, si nos empezamos a sentir

demasiado asustados o ansiosos es porque entramos en un escenario mental de dramatización o 'terribilitis', así que qué tal si nos preguntamos: ¿es esto verdad?, ¿de verdad estoy ante una situación de catástrofe total?, ¿estar otros días más en casa con todas las posibilidades que me ofrecen las tecnologías, con alimentos y en la mayoría de los casos sanos es lo peor? Divaga desde ese punto: «Ok, puede ser un poco malo, pero no tan terrible».

Este es un poderoso ejercicio para no caer en las dramatizacio-

nes de la mente aunque, eso sí, hay que poner toda la intención para hacerlo, porque lo fácil es dejarse arrastrar por ella. También propongo que los que estén en familia hagan este ejercicio juntos, y que cada uno haga un discurso que desmantele la 'terribilitis'. Así redireccionamos la mente, ya que esta, si le damos una dirección clara y precisa, es el mejor GPS: nos llevará a donde marquemos.

CONTROLA LA RESPIRACIÓN. La respiración es un ancla para estar en el presente y no irnos al futu-

ro, que es donde encontramos la preocupación. Os propongo la respiración cuatro-siete-ocho, que es muy eficaz para reducir el estrés y la ansiedad. Esta consiste en:

-Inspirar por la nariz en cuatro tiempos de forma fácil.

-Retener ese aire mientras contamos siete segundos.

-Expirar por la nariz en ocho tiempos de forma cómoda.

Si al hacerlo notamos que no es cómodo este ritmo... podemos bajar la numeración, por ejemplo a tres-cinco-seis o dos-cuatro-cinco.



La coach Vanessa Rivas. VICTORIA RODRÍGUEZ

Más recomendaciones



Omega 3

► **Aceite de krill**

Toma un suplemento de Omega 3, pues además de ser bueno para el corazón lo es para el cerebro. Hay estudios que certifican su utilidad en estados de ansiedad y depresión.



Ejercicio físico

► **¡Actívalte!**

El deporte es un gran aliado para reducir el estrés y la ansiedad. En casa es posible hacerlo recurriendo a tutoriales de internet, usando una bici estática, bailando...



Lee, lee y lee

► **Alimenta tu mente**

Te animo a ver las recomendaciones de mi web (www.tuversionplus.com), con títulos como 'El monje que vendió su Ferrari', 'Nada es tan terrible' o 'Cree en ti'.



Ríete a carcajadas

► **Más serotonina**

Con una película, con chistes, con 'El club de la comedia'... busca algo que te haga reír y hazlo, así tu cerebro segregará serotonina, el neurotransmisor del bienestar.



Diario de gratitud

► **Recomendado por Harvard**

Coge un cuaderno y escribe de cinco a diez cosas que agradeces de las que te han pasado cada día. Se cree que lo mejor es realizar este ejercicio poco antes de irse a dormir.