

# Mi mapa de estrés

## *Qué lo dispara y cómo reacciono*

Este mapa te ayuda a ver dos cosas: qué situaciones de tu semana disparan el estrés y cómo reaccionas cuando aparece. No hay respuestas correctas, y es solo para ti: nadie más lo ve. Toma unos siete minutos.

### Parte 1

Tus disparadores. Se marcan las situaciones que te estresaron esta semana.

### Parte 2

Tus reacciones. Ocho situaciones, una opción por cada una: la que más se parezca a lo que te pasa normalmente.

### Parte 3

Tu patrón. Se cuenta cuántas veces aparece cada letra y se lee el resultado correspondiente.

#### PARTE 1

## Mis disparadores

¿Cuáles de estas situaciones te estresaron esta semana?

☐ El mensaje del trabajo que llega fuera de horario

☐ La reunión que se alarga

☐ Lo que falta en la casa y nadie más tiene en la cabeza

☐ Las tareas, los horarios o las citas de los hijos

☐ La conversación pendiente con mi mamá, mi pareja o alguien del equipo

☐ El trancón

☐ Las cuentas del mes

☐ El correo que no sé cómo responder

☐ Tener que decir que no

☐ Un cambio de planes a última hora

☐ Otra: \_\_\_\_\_

*En el MBSR, reconocer los propios disparadores es el primer paso para relacionarse distinto con el estrés.*

## PARTE 2

## Cómo reacciono

Se marca una sola letra por situación: la que describe lo que te pasa normalmente, no lo que te gustaría que pasara. Si dudas entre dos, la primera que te llamó la atención suele ser la más cercana.

**1** Son las 6:40 p.m. y llega un mensaje del trabajo: “lo necesito mañana a primera hora”. Lo primero que pasa:

- ☐ (A) Respondo seca, o se lo comento con rabia a quien tenga al lado.
- ☐ (B) Me quedo pensando en eso toda la noche, aunque ya haya contestado.
- ☐ (C) Se me aprieta el estómago o se me suben los hombros.
- ☐ (D) Abro el computador y lo resuelvo de una vez, aunque sea la hora de la comida.
- ☐ (E) Respondo que lo reviso mañana temprano y sigo con mi noche.

**2** En la casa, algo que ya pediste tres veces sigue sin hacerse:

- ☐ (A) Subo el tono, y a veces digo más de lo que quería.
- ☐ (B) No digo nada, pero el tema se me queda dando vueltas.
- ☐ (C) Me duele la cabeza o aprieto la mandíbula sin darme cuenta.
- ☐ (D) Lo hago yo: es más rápido.
- ☐ (E) Lo pido otra vez, con calma, y acordamos cuándo se va a hacer.

**3** Cuando por fin te acuestas:

- ☐ (A) Sigo con rabia por algo que pasó en el día.
- ☐ (B) La cabeza arranca: lo que dije, lo que falta, lo de mañana.
- ☐ (C) El cuerpo está agotado, pero no termina de soltarse.
- ☐ (D) Reviso el celular o la lista una última vez... y otra más.
- ☐ (E) Me cuesta un poco soltar el día, pero me duermo sin darle muchas vueltas.

**4** Una reunión se alarga cuarenta minutos más de lo previsto:

- ☐ (A) Se me nota la impaciencia: interrumpo o respondo cortante.
- ☐ (B) Estoy ahí, pero con la cabeza en todo lo que se está atrasando.
- ☐ (C) Al salir me doy cuenta de que tenía la espalda tensa.
- ☐ (D) Aprovecho para contestar correos por debajo.
- ☐ (E) Aviso que tengo otro compromiso, o reorganizo lo que sigue sin angustiarme.

## 5 Un domingo sin planes:

- ☐ (A) Cualquier cosa me irrita: el ruido, un comentario, el desorden.
- ☐ (B) Descanso a medias, porque la semana que viene ya está en mi cabeza.
- ☐ (C) Me siento cansada aunque haya dormido.
- ☐ (D) Termino organizando, adelantando, resolviendo pendientes.
- ☐ (E) Lo disfruto. La semana puede esperar hasta el lunes.

## 6 Tienes una conversación difícil pendiente:

- ☐ (A) Cuando por fin se da, escala más de lo que quería.
- ☐ (B) La tengo mil veces en la cabeza antes de tenerla.
- ☐ (C) Con solo pensarla, me cambia la respiración.
- ☐ (D) La aplazo, porque siempre aparece algo más urgente.
- ☐ (E) La preparo lo necesario y la tengo cuando toca.

## 7 ¿Cuál de estas frases te suena más?

- ☐ (A) "Después me arrepiento de cómo lo dije."
- ☐ (B) "No logro apagar la cabeza."
- ☐ (C) "Estoy cansada y no sé bien de qué."
- ☐ (D) "Si no lo hago yo, no lo hace nadie."
- ☐ (E) "Me afecta, pero se me pasa."

## 8 Alguien cercano te dice "te noto estresada". Seguramente lo notó porque:

- ☐ (A) Estoy más cortante que de costumbre.
- ☐ (B) Estoy distraída, como en otra parte.
- ☐ (C) Se me ve cansada, con la cara tensa.
- ☐ (D) No me he sentado en todo el día.
- ☐ (E) Casi nunca me lo dicen, porque normalmente lo noto yo antes y hago una pausa.

## PARTE 3

## Mi patrón

¿Cuántas veces marcaste cada letra? La que más se repite es tu patrón principal; la segunda, tu patrón secundario. Es común que aparezcan dos. Si dos letras quedan empatadas, las dos son tu patrón principal.

|                              |                            |                            |                           |                                 |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| A<br>_____<br>EN LA REACCIÓN | B<br>_____<br>EN LA CABEZA | C<br>_____<br>EN EL CUERPO | D<br>_____<br>EN EL HACER | E<br>_____<br>ENCUENTRA ESPACIO |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|

Mi patrón principal: \_\_\_\_\_ Mi patrón secundario: \_\_\_\_\_

## Los cinco patrones

### A El estrés sale en la reacción

Lo que se acumula por dentro encuentra salida en el tono, en la respuesta cortante o en el mensaje enviado en caliente. Muchas veces la primera sorprendida eres tú.

#### PARA OBSERVAR ESTA SEMANA

Cada vez que notes que ya reaccionaste, puedes preguntarte qué sentías en el cuerpo justo antes.

#### DÓNDE LO TRABAJA EL MBSR

- Semana 5 · Responder en lugar de reaccionar, la pausa STOP
- Semana 6 · Cómo nos comunicamos en estrés

### B El estrés se queda en la cabeza

La conversación ya pasó, pero sigues repasándola. Mañana todavía no llega, pero ya lo estás viviendo. El día termina y la cabeza sigue trabajando.

#### PARA OBSERVAR ESTA SEMANA

Cuando notes que la cabeza está repasando algo, puedes nombrarlo en silencio ("repasando", "anticipando") y volver a lo que estabas haciendo.

#### DÓNDE LO TRABAJA EL MBSR

- Semana 2 · Lo que percibimos y lo que creemos que percibimos
- Las prácticas de atención a los pensamientos

## C El estrés se guarda en el cuerpo

La mandíbula apretada, los hombros arriba, un cansancio que el sueño no alcanza a reponer. Casi siempre el cuerpo lo registra antes que tú.

### PARA OBSERVAR ESTA SEMANA

Al despertar, al almorzar y al acostarte, un recorrido de diez segundos por mandíbula, hombros y estómago. Registrar dónde está la tensión, sin intentar soltarla.

### DÓNDE LO TRABAJA EL MBSR

- Semana 1 · Escaneo corporal
- Semana 3 · El cuerpo en movimiento
- Semana 4 · Estrés: lo que el cuerpo sabe

## D El estrés se convierte en hacer

Cuando algo aprieta, resuelves. Adelantas, organizas, llenas cada espacio. Parar da más inquietud que seguir.

### PARA OBSERVAR ESTA SEMANA

Al final de cada día, anotar una actividad que te dio energía y una que te la quitó.

### DÓNDE LO TRABAJA EL MBSR

- Semana 6 · Qué te nutre y qué te desgasta
- Semana 7 · El tiempo y cómo lo habitamos

## E El estrés llega y encuentra espacio

En la mayoría de estas situaciones logras notar lo que está pasando y responder, sin que la reacción automática tome el control. La presión existe, pero se te pasa.

### PARA OBSERVAR ESTA SEMANA

Qué te ayuda a responder así: lo que haces, lo que te dices y lo que pasa en el cuerpo en ese momento.

### DÓNDE LO TRABAJA EL MBSR

- Semanas 4 y 5 · El estrés y responder en lugar de reaccionar, con práctica formal para sostener esa capacidad cuando la presión sube

*Si aparece otra letra como patrón secundario, esa es la situación que vale la pena mirar.*

soyadrianaaldana.com · Despertar · Soltar · Elegir