

Salud Mental



Mujeres
CORAJUDAS



Guía

Manejo del

Estrés

De Mujeres Corajudas

Tabla de contenidos

Quiénes somos	01
Abriendo Caminos	02
Qué es el estrés	03
Cómo detectar el estrés	04
Herramientas para Manejar el estrés	06
Respiración Profunda	10
Retoma el Poder	12
Ejercicio Físico	14
Diario de Gratitud	14
Conectar con otros	17
Identifica el Observador que estás siendo	18
Resumiendo y Cerrando	22
Sigue Potenciando - Contáctanos	23





En el núcleo de Mujeres Corajudas late una historia de determinación y resolución. Surgimos de un momento de decisión crucial en nuestras vidas, cuando optamos por dejar atrás el mundo corporativo para priorizar la crianza de nuestros hijos y explorar el propósito más profundo que anima nuestras almas. En este viaje de autodescubrimiento, abrazamos con amor la esencia de ser mujer, reconociendo las

múltiples oportunidades que se despliegan ante nosotras al aceptarnos en plenitud y con gratitud.

Así es como nació Mujeres Corajudas: como una celebración de nuestra feminidad, como un compromiso con nuestras propias reglas y como una invitación a todas las mujeres a explorar y abrazar su autenticidad.

Quiénes Somos



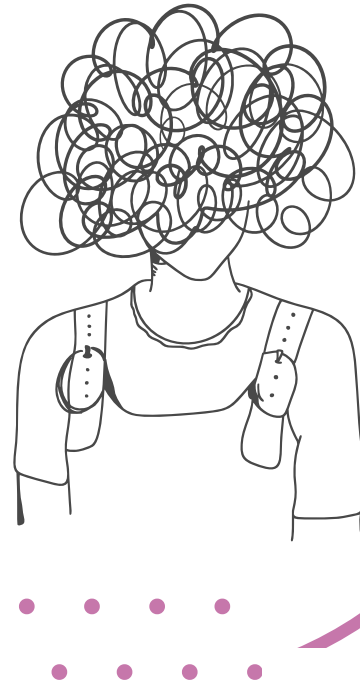
En tu trabajo sabes que están recortando personal, las cosas “no están fáciles” sueles escuchar, aun cuando nunca has escuchado que es un “buen momento” para algo. Por lo mismo, reasignan algunos proyectos y responsabilidades porque ahora hay que hacer lo mismo, pero con menos personas y recursos. Te quedas hasta tarde. No está en tus posibilidades salir de vacaciones o pedir permiso para algo, porque “no es un buen momento”. ¡Y aparece en ti una batalla de “vamos!” que te impulsa a resistir y sostener. No es momento de abandonar, “las cosas no están fáciles”.

Y aparecen frases que has escuchado en tu vida, “estos son los momentos con los que uno sabe con quien cuenta”, “hay que continuar y esperar que la tormenta pase porque... después de la tormenta, sale el sol”. Muchas frases que te invitan a sostener, a mantener, a seguir batallando, no soltar. Y sin duda tu espíritu “aguerrido-heroico” te ha llevado a donde estas, obteniendo muchos beneficios, pero también, costos altos. Y costos que a veces se acumulan en silencio y es como un vaso que se va llenando gota a gota, con cada sordera que haces de eso que te pasa, cómo te sientes, de esa exigencia corporal, mental, emocional. No juzgo que efectivamente las cosas “no son fáciles”, pero ¿cuándo lo han sido?

En esta Guía hablaremos del estrés, pero no quiero aburrirte y que tires la esponja. Juzgo que si estas leyendo esto, es porque tiempo no te sobra, por lo que trataré de ser ordenada y al hueso con la información. Cómo detectar que estoy transitando por un estrés tóxico, y te entregaré algunas herramientas para salir de ahí. Déjame ayudarte, y regálate este momento.

Abriendo Camino

Qué es el ESTRÉS



Definición

El estrés es una respuesta natural del cuerpo a situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. Esta respuesta puede ser física, emocional o mental y se manifiesta de diferentes maneras en cada persona. Es una parte normal de la vida, pero cuando se vuelve constante o abrumador, puede afectar nuestra salud y bienestar. Muchas veces hemos leído que una “cuota” de estrés, puede ser positivo, porque nos moviliza, nos activa, y no lleva a hacer lo que tengamos que hacer. Piensa cuando tienes días con mucho trabajo, y evalúa tu productividad, puede que esos días realmente trabajes mucho más que los días que tienes pocas cosas que hacer. Entonces, el estrés, en su forma aguda y manejable, puede ser beneficioso, ya que nos ayuda a enfrentar desafíos y a actuar rápidamente en situaciones críticas. Sin embargo, cuando el estrés se convierte en una constante en nuestra vida y no encontramos formas de manejarlo adecuadamente, puede tener efectos negativos significativos en nuestra salud física, emocional y mental.

Reconocer que estamos estresados es el primer paso para manejarlo. Aquí hay algunas señales comunes de estrés:

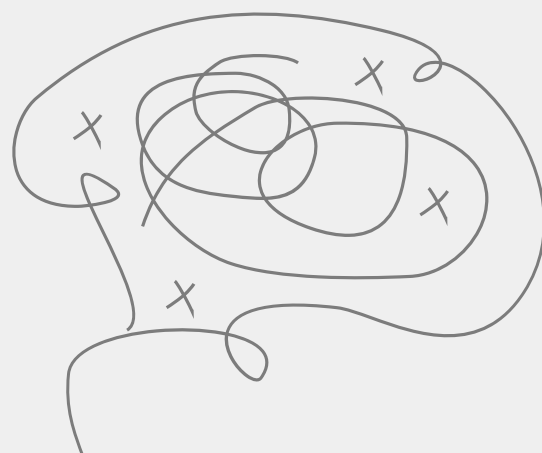


Impacto en la Salud Física

- **Problemas Cardiovasculares:** Hipertensión, aumento del riesgo de ataques cardíacos.
- **Trastornos Digestivos:** Síndrome del intestino irritable, úlceras gástricas.
- **Dolores Crónicos:** Dolor de cabeza, migrañas, dolor de espalda y cuello.
- **Problemas del Sueño:** Insomnio, sueño interrumpido o mala calidad del sueño.

Impacto en la Salud Mental y Emocional

- **Ansiedad y Depresión:** Sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza o nerviosismo extremo.
- **Irritabilidad y Cambios de Humor:** Cambios de humor repentinos, irritabilidad constante, enojo desproporcionado.
- **Aislamiento Social:** Pérdida de interés en actividades sociales, alejamiento de amigos y familiares.
- **Dificultad para relajarse**



Impacto en el Rendimiento Cognitivo

- **Dificultad para Concentrarse:** Problemas para enfocarte en tareas, olvidos frecuentes.
- **Decisiones Impulsivas:** Tomar decisiones apresuradas o sin pensar en las consecuencias a largo plazo.

Impacto en el Comportamiento

- **Hábitos Poco Saludables:** Aumento del consumo de alcohol, tabaco o drogas; comer en exceso o perder el apetito.
- **Problemas en el Trabajo o Estudio:** Bajo rendimiento, ausentismo, falta de motivación.

Espero que hayas leído con detención cada una y reflexiones. Te ayudo un poco. ¿Cómo están tus relaciones sociales este último periodo? Eso incluye si pueden estar muy bien, afectadas o es que simplemente no las tienes porque no tienes tiempo. ¿Qué tan irritable andas últimamente? Me refiero a eso cuando decimos que “explotamos” con tanta facilidad. ¿Andas más dispersa/o? ¿Qué tal tu capacidad de enfocarte en algo? ¿Se te olvidan más cosas últimamente? ¿Qué tan impulsiva/o estás siendo? ¿Será que a veces ya te cansa tener que evaluar tanto todo y simplemente quieres tomar las decisiones para seguir “avanzando”? ¿Cómo están los despertares nocturnos? ¿Logras continuar con el sueño o te desvelas una vez que despiertas?

¿Y qué tan recurrente sucede todo esto que te estás preguntando? Si consideras que sí es recurrente, déjame decirte. **Necesitas parar. Lo diré de nuevo por si no fui clara. NECESITAS PARAR.** Sí, me imagino lo que dice ese diálogo interno en este momento, “no es fácil”, “no es llegar y hacerlo”, “si pudiese, ya lo hubiese hecho”, etc. Bueno, como dijimos al principio, sabemos que no es fácil.

Herramientas

Para manejar el ESTRÉS

Y aquí, déjame continuar con algunas herramientas que podrían ayudarte. Te indicaré las que a mí me parecen más efectiva porque existen tantas herramientas, como personas. Recuerda que el estrés es una reacción tuya (no digo a conciencia), de tu cuerpo, de tu emocionalidad, de tu mente. Por lo que un trabajo efectivo del estrés tiene relación con terapia y ayuda profesional que aborde lo que a tí te pasa, cómo te pasa y qué lo desencadena, revisando cómo ha sido tu historia de vida y de qué manera el estrés se “activa” en tu vida y con qué propósito.

Te cuento algo personal. Siempre viví con mucho estrés en la vida. Recuerdo en el colegio, la Universidad, en mis trabajos, etc. Era un fiel compañero de mi vida. En mi proceso de Certificación como Coach, logré ver y darme cuenta de que “eso” (el estrés) que lo había categorizado como algo malo, negativo, finalmente, era una alerta, una alarma en mi vida de algo no calzaba. Durante mi época de estudiante, aprendí a que debía ser la mejor, a que tener buenas notas, era parte de la aceptación de mi familia. Por lo que yo no tenía otra posibilidad (más bien, hoy me doy cuenta, que no veía otra posibilidad). Y eso me provocaba mucho estrés. Lo mismo en el trabajo, debía brillar, destacar, ser reconocida, validada, estar ahí, desde la presencia, la incondicionalidad. Si me decían que debía que llegar a las 5 AM a la oficina, ahí estaba (y con la cara sonriente). Mi estrés era mi cuerpo, mis emociones que estaban a gritos diciendome PARA. Mi estrés era una alarma de mi ser de estar cansado de estar a disposición de otros y abandonar lo que me sucedía.

Finalmente, y para no quitar el espacio a lo que vinimos. Mi estrés era provocado por mí, por no atenderme. Y observé que aparecía cada vez que estaba dada vuelta hacia los otros, inmersa en los otros y bloqueándome, bloqueando quien soy, qué quiero, cómo me siento. Por lo que pasó de ser algo que rechazaba a algo que hoy, me doy permiso de escuchar. Te cuento esto para que cuando aparezca ese estrés, si bien veremos algunas herramientas, no es mi intención que se convierta en algo de lo que quieres salir corriendo sin atender. Hay algo ahí y dale permiso para que sea visto. Merece serlo.

Primero: Identifica fuentes de estrés

El estrés es una respuesta natural del cuerpo a diferentes situaciones, pero identificar sus fuentes puede ser un desafío. Comprender qué es lo que realmente te causa ansiedad y tensión es el primer paso para manejarlo de manera efectiva. Aquí te presentamos un enfoque práctico para identificar las fuentes de tu estrés.

1. Autoevaluación Regular

Realiza una autoevaluación periódica para identificar los momentos en los que te sientes más estresado. Pregúntate:

- ¿Cuándo me siento más tenso o ansioso?
- ¿Qué estaba haciendo en ese momento?
- ¿Con quién estaba?
- ¿Cómo me sentí físicamente?

Llevar un diario de estrés puede ser una herramienta útil para anotar estas observaciones y encontrar patrones.

2. Identifica Desencadenantes Comunes

Algunas fuentes de estrés son más obvias que otras. Enumera los posibles desencadenantes en diferentes áreas de tu vida, tales como:

- Trabajo: Plazos ajustados, sobrecarga de trabajo, relaciones con colegas.
- Hogar: Conflictos familiares, responsabilidades domésticas, finanzas.
- Social: Relaciones interpersonales, compromisos sociales.
- Personal: Salud, autoexigencia, pensamientos negativos.

3. Señales Físicas y Emocionales

Presta atención a las señales que tu cuerpo y mente te envían cuando estás estresado. Algunos signos comunes incluyen:

- Físicos: Dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, problemas digestivos.
- Emocionales: Irritabilidad, ansiedad, tristeza, dificultad para concentrarse.

Estas señales pueden indicar que algo en tu entorno o en tu vida está provocando estrés.

4. Analiza tus Reacciones

Reflexiona sobre cómo reaccionas ante situaciones estresantes. Pregúntate:

- ¿Cómo respondo habitualmente a este tipo de situaciones?
- ¿Mis reacciones empeoran o mejoran la situación?
- ¿Qué pensamientos automáticos tengo cuando estoy estresado?

Identificar tus patrones de reacción puede ayudarte a comprender mejor las fuentes de tu estrés.

5. Evaluación del Entorno

Observa tu entorno físico y social. Factores como el ruido, el desorden, la falta de privacidad o el apoyo social insuficiente pueden contribuir al estrés. Pregúntate:

- ¿Hay algo en mi entorno que podría estar aumentando mi estrés?
- ¿Cómo podría modificar mi entorno para reducir el estrés?

6. Reconoce tus Pensamientos y Creencias

A veces, nuestras propias creencias y pensamientos negativos pueden ser una fuente significativa de estrés. Identifica:

- Pensamientos negativos: "No soy lo suficientemente bueno", "No puedo manejar esto".
- Creencias limitantes: "Debo ser perfecto", "No puedo pedir ayuda".

Trabajar en cambiar estos patrones de pensamiento puede reducir significativamente el estrés.

7. Solicita Retroalimentación

Habla con personas de confianza sobre tus experiencias. A veces, los demás pueden ofrecer perspectivas valiosas y ayudarte a identificar fuentes de estrés que no habías considerado.

Identificar las fuentes de tu estrés es un paso esencial para manejarlo de manera efectiva. A través de la autoevaluación, la observación de tus reacciones y el análisis de tu entorno, puedes comprender mejor qué es lo que realmente te causa ansiedad y tensión. Con esta comprensión, estarás mejor equipado para implementar estrategias que reduzcan el estrés y mejoren tu bienestar general.

Ahora vamos a revisar algunas de las herramientas que consideramos más efectivas:

Respiración Profunda

La respiración profunda ayuda a calmar el sistema nervioso y a reducir el estrés. Me encantaría decirte y, ojalá así puedas hacerlo, que encuentres un lugar tranquilo y en silencio. Si no puedes, o no tienes la posibilidad ya sea al inicio del día, o cada vez que así lo necesites, puedes hacerlo en una silla.

¿Cómo lo hacemos?

- Asegura estar bien sentada. Con la espalda apoyada en el respaldo de la silla
- Toma conciencia de tu cuerpo: enfoca tu atención en soltar la tensión de tus manos, de tus piernas, de tu cuello, de tu espalda. Asegúrate de ir soltando.
- Toma conciencia de tu respiración.
- Ahora:
 1. Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, sintiendo cómo tu abdomen se eleva.
 2. Retén el aire por 4 segundos.
 3. Exhala lentamente por la boca durante 6-8 segundos, sintiendo cómo tu abdomen desciende.
 4. Repite este ciclo 5-10 veces.

Respiración Diafragmática

- Paso 1: Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
- Paso 2: Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen.
- Paso 3: Inhala profundamente por la nariz, permitiendo que tu abdomen se expanda.
- Paso 4: Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo tu abdomen se contrae.

Respiración Alterna por las Fosas Nasales

- Paso 1: Siéntate en una posición cómoda.
- Paso 2: Con el pulgar derecho, cierra la fosa nasal derecha e inhala por la fosa nasal izquierda.
- Paso 3: Cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular derecho y exhala por la fosa nasal derecha.
- Paso 4: Inhala por la fosa nasal derecha, cierra la fosa nasal derecha y exhala por la fosa nasal izquierda.

Beneficios de la Respiración Consciente

1. Regulación del Sistema Nervioso
2. Reducción de la Ansiedad
3. Mejora del Estado de Ánimo
4. Aumento de la Concentración y Claridad Mental
5. Manejo del Estrés
6. Mejora de la Salud Física
7. Promoción del Bienestar General

La respiración consciente y controlada es una herramienta simple pero poderosa para mejorar la salud mental y reducir el estrés. Practicar técnicas de respiración regularmente puede tener efectos profundos en tu bienestar general, ayudándote a mantener la calma, reducir la ansiedad y mejorar tu calidad de vida.

Retoma el Poder

Ya me siento en confianza contigo y déjame decirte algo. Eres libre para elegir. Y me encantaría que te lo digas, "Soy libre para elegir"

Dejemos de lado el "así son las cosas", "no hay mucho que yo pueda hacer", "yo no voy a cambiar las cosas". Estás donde has decidido estar. Y sí, las preocupaciones, el dinero, responsabilidades, etc. no dejaran de existir, pero el camino para solucionar lo que necesitas solucionar o sacar adelante, lo elegiste tu. Y con esto, no quiero traer la culpa. Quiero que tomes control de tus decisiones. Que no olvides que pase lo que pase, siempre tendrás la libertad de elegir. Hay un espacio entre una acción y tu. Y ese espacio, es tu capacidad de elegir.

Por ejemplo, si alguien me insulta, yo reacciono. ¿Suena típico, o no? Entre la acción de insultar y tu reacción, no olvides que hay un espacio, que es tu ELECCIÓN. Yo elijo reaccionar, yo elijo defenderme, yo elijo hacer caso omiso. Esto trae un enorme poder, que siempre hemos tenido pero hemos olvidado. Y con esto, te invito a que tomes conciencia en tu lenguaje cuando dices "debo", "debo ir a dejar a los niños al colegio", te invito a que incorpores "elijo". "Yo elijo ir a dejar a los niños al colegio". "Yo elijo ir al trabajo". Dilo en voz alta y algo iras sintiendo que cambia.

Toma control de tus decisiones. Nadie puede quitarte el espacio a elegir. El espacio entre el estímulo y el resultado, es un espacio de elección

Llevémoslo al estrés. Apenas sientas que hay una situación o estás en un momento de estrés nocivo. Lo primero:

Detenerse: ¡Para! Y con esto me refiero al discurso o diálogo interno de este juez severo que trae a veces ideas horrorosas, con finales catastróficos, "esto no me saldrá", "no me irá bien en la presentación", "no tengo el apoyo que necesito", "esto no es lo que merezco". Hay mucho peso en estas frases y en este momento, más pesar traerán.

- Cuando sientas el estrés acumulándose, di mentalmente "Alto" o "Pausa".

- **Respira:** Inhala profundamente por la nariz, mantén la respiración y bota de a poco por la boca. Repítelo. Al detenernos, paramos ese diálogo interno nocivo, al respirar, calmamos y empezamos a conectarnos con el momento, contigo. Te da la posibilidad de traerte a este momento.

- **Reflexiona:** El momento de estrés algo lo generó. Busca esa causa y atiende lo que debas atender. Estos ejercicios no cambiarán esa realidad externa, lo que buscamos es cómo te la estás explicando (tu decisión) que lleva a la manifestación del estrés.
 - Pregúntate: "¿Qué está realmente sucediendo aquí?"
 - Identifica tus emociones y pensamientos sin juzgarlos.
 - Considera las posibles respuestas y sus consecuencias.

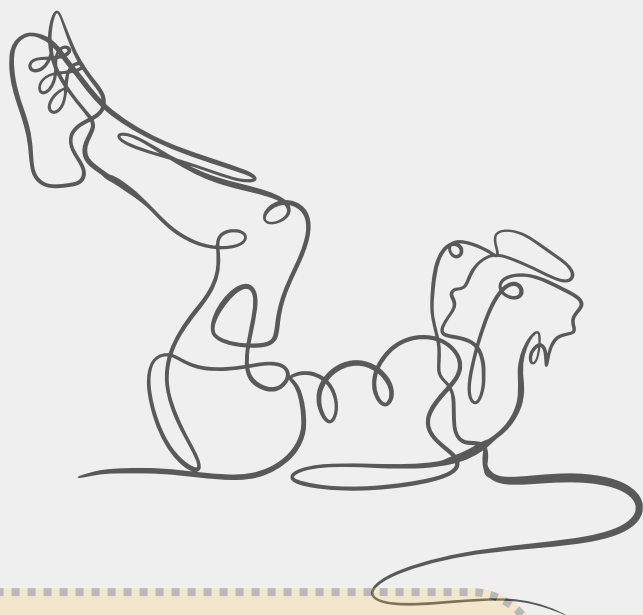
- **Elige:** Finalmente, elige tu respuesta con plena conciencia. Esta elección consciente te permite actuar de acuerdo con tus valores y objetivos, en lugar de reaccionar impulsivamente al estrés.
 - Decide cómo quieres responder en lugar de reaccionar automáticamente.
 - Asegúrate de que tu elección esté alineada con tus valores y con el resultado que deseas alcanzar.
 - Toma acción desde un lugar de calma y control.

Al seguir estos cuatro pasos—detenerse, respirar, reflexionar y elegir—nos damos el espacio necesario para tomar decisiones más conscientes y efectivas. Este proceso no solo nos ayuda a manejar mejor el estrés, sino que también fortalece nuestro sentido de control y empoderamiento personal. Recuerda, siempre tienes el poder de elegir tu respuesta, y ese poder reside en el espacio entre el estímulo y tu reacción. Aprovecha ese espacio y elige desde la calma y la claridad.

Ejercicio Físico

El ejercicio regular ayuda a reducir el estrés al liberar endorfinas.

1. Encuentra una actividad física que disfrutes (caminar, correr, yoga, bailar, etc.).
2. Dedicar al menos 30 minutos al día a esta actividad.
3. Intenta hacerlo al aire libre para aprovechar los beneficios de estar en la naturaleza.

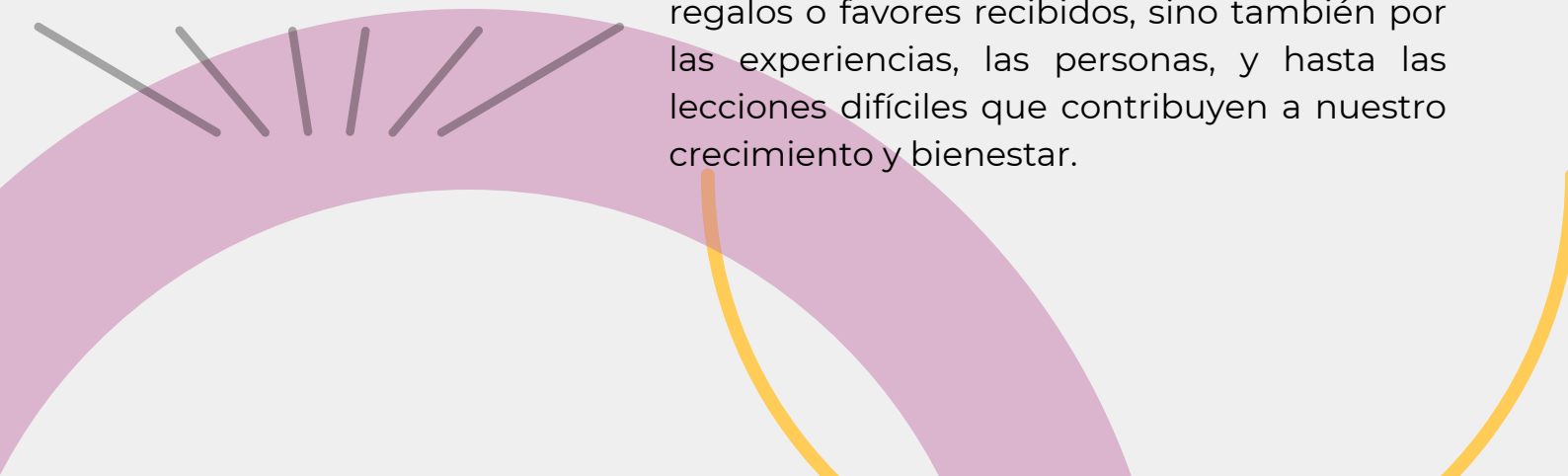


Se que no es sorpresa para ti que aparezca el ejercicio. Y también se que te cuesta hacerte el tiempo. Necesitamos que dentro de la lista de quehaceres de tu día a día, también estes tu. Y que sea en primer lugar.

Como dicen, primero lo primero.

Diario de Gratitud

La gratitud es una emoción y una actitud positiva que implica reconocer y apreciar las cosas buenas que tenemos en nuestra vida, ya sean grandes o pequeñas. Es el acto de estar consciente de los aspectos positivos y de expresar agradecimiento por ellos. La gratitud no solo se refiere a agradecer por los regalos o favores recibidos, sino también por las experiencias, las personas, y hasta las lecciones difíciles que contribuyen a nuestro crecimiento y bienestar.



Se dice que la gratitud es una SUPER HABILIDAD. Y aquí te nombramos algunos de los beneficios de vivir en gratitud:

- **Mejora la Salud Mental**

- 1.Reducción del Estrés y la Ansiedad: La gratitud puede ayudar a reducir sentimientos de estrés y ansiedad al cambiar nuestro enfoque hacia lo positivo.

- 2.Incremento de la Felicidad: Las personas que practican la gratitud regularmente tienden a sentirse más felices y satisfechas con sus vidas.

- **Mejora la Salud Física**

- 3.Mejor Calidad del Sueño: Las personas agradecidas suelen dormir mejor y despertarse con más energía.

- 4.Fortalecimiento del Sistema Inmunológico: Practicar la gratitud puede contribuir a un sistema inmunológico más fuerte.

- **Mejora las Relaciones Interpersonales**

- 5.Fortalece las Conexiones Sociales: Expresar gratitud a los demás fortalece las relaciones y crea un sentido de conexión y apoyo.

- 6.Fomenta el Perdón y la Empatía: La gratitud ayuda a desarrollar una perspectiva más comprensiva y perdonadora hacia los demás.

¿Sabías que...

las personas **agradecidas** son más felices y están más satisfechas con su entorno? Viven desde la esperanza, el optimismo lo que les permite tener una autoestima más fortalecida teniendo además, mejores rendimientos académicos y del trabajo.

¿Te das cuenta lo poderosa que es la gratitud?

Gracias

¿Y cómo puedo practicar la Gratitude?

Claro, hasta aquí suena de mil maravillas. Te muestro algunas posibilidades. Evalúa cuál te sienta más cómoda y practícala. Como todo hábito, como todo cambio, nada es de un día para otro. Ten paciencia y compasión contigo, con tu aprendizaje. Verás como viviendo desde la gratitud, tendrá un efecto en el observador que eres y cómo te permitirá, desde una emocionalidad diferente, manejar el estrés.

- **Diario de Gratitude**

- a. Consigue un cuaderno y dedícale unos minutos cada día para escribir sobre lo que agradeces.
- b. Anota al menos tres cosas por las que estás agradecido cada día. Pueden ser cosas pequeñas como una comida deliciosa o grandes como el apoyo de un amigo.

- **Cartas de Gratitude**

- a. Escribe una carta a alguien que haya tenido un impacto positivo en tu vida. Puede ser una carta larga o solo una nota breve.
- b. Entrega o envía la carta y observa cómo esto fortalece tu conexión con esa persona y aumenta tu propia sensación de gratitud.

- **Meditación de Gratitude**

- a. Encuentra un lugar tranquilo y siéntate cómodamente.
- b. Cierra los ojos y respira profundamente.
- c. Visualiza cosas, personas o experiencias por las que te sientas agradecido y permítete sentir esa gratitud profundamente.



- **Expresar Gratitud Verbalmente**

- a. Toma tiempo para decirle a las personas a tu alrededor lo mucho que aprecias sus acciones o su presencia en tu vida.
- b. Puedes hacerlo en persona, por teléfono o incluso a través de un mensaje de texto.

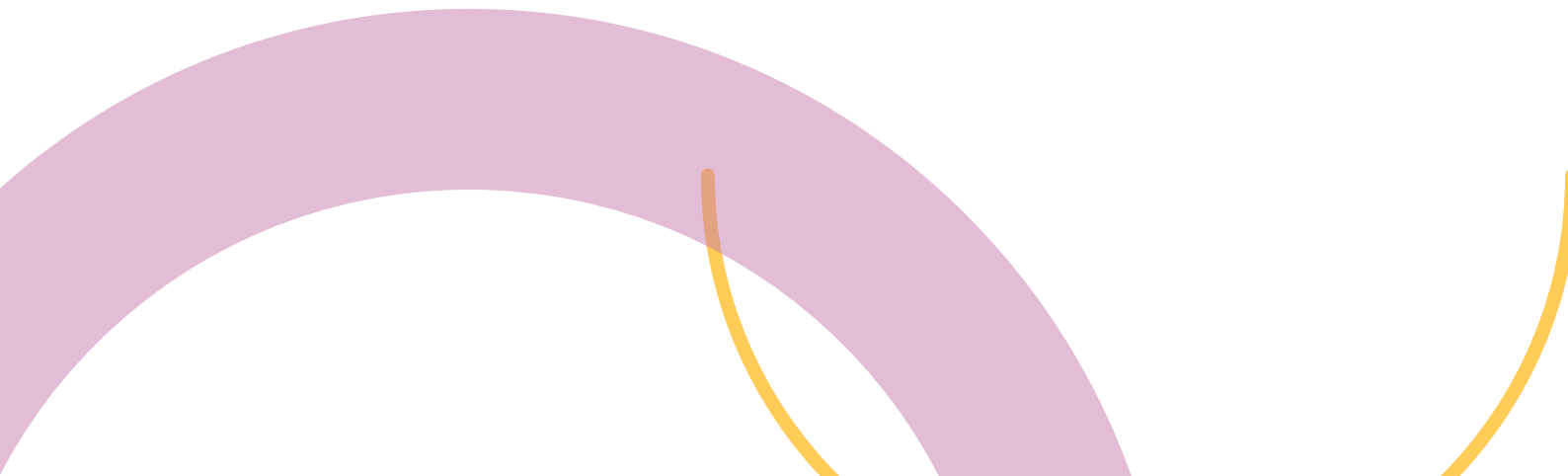
- **Reflexión Diaria**

- a. Al final del día, dedica unos minutos para reflexionar sobre lo que salió bien y por qué te sientes agradecido.
- b. Este ejercicio te ayuda a terminar el día con una nota positiva y a prepararte para el siguiente con una mentalidad agradecida.

Conectar con otros

Hablar con amigos, familiares o un terapeuta puede proporcionar apoyo emocional y reducir el estrés.

1. Identifica a personas en tu vida con quienes te sientas cómodo hablando.
2. Programa tiempo para conectar con ellas, ya sea en persona, por teléfono o por video llamada.
3. Prepara alguna conversación si así lo necesitas, determinando las ideas fuerza de esa conversación para asegurar que digas todo lo que quieras decir.
4. Comparte tus sentimientos y escucha los suyos. A veces, solo hablar de lo que nos preocupa puede aliviar mucho el estrés.



Identifica el Observador que estás siendo

En la vida, todos somos observadores de nuestra propia existencia. Este "observador" se compone de nuestros juicios, creencias y percepciones, y tiene un impacto significativo en cómo experimentamos y manejamos el estrés. Identificar y comprender el observador que estamos siendo nos permite ver claramente los juicios que gobiernan nuestras acciones y, en última instancia, encontrar formas más saludables de manejar el estrés.

¿Quién es el observador que eres?

El observador que eres está formado por tus juicios y creencias sobre ti mismo y el mundo que te rodea. Estos juicios son a menudo inconscientes, pero influyen en cada decisión que tomas y en cómo reaccionas ante las situaciones estresantes. Para comenzar, pregúntate:

- ¿Cuáles son los juicios que tengo sobre mí mismo?
- ¿Qué creencias tengo sobre el mundo que me rodea?
- ¿Cómo interpreto las situaciones que se presentan en mi vida?

Juicios Maestros

Los juicios maestros son aquellas creencias fundamentales que guían tu vida. Identificarlos te ayudará a comprender por qué actúas de ciertas maneras y cómo estos juicios contribuyen al estrés.

Algunos ejemplos de juicios maestros pueden ser:

- "Debo ser perfecto en todo lo que hago."
- "No soy lo suficientemente bueno/a."
- "Si no trabajo duro, no merezco descansar."
- "Mi valor está en mi productividad."

Reflexiona sobre cuáles son tus juicios maestros. Escribe aquellos que sientas que resuenan contigo.

El Significado de Cumplir, Deber, Responsabilidad, Trabajo, Productividad y Ocio

Cada uno de estos conceptos tiene un significado único para ti basado en tus experiencias y creencias. Examinar cómo defines y valoras estos conceptos puede revelar por qué sientes estrés.

- **Cumplir:** ¿Qué significa para ti cumplir con tus responsabilidades? ¿Asocias el cumplimiento con aceptación y reconocimiento?
- **Deber:** ¿Qué obligaciones sientes que tienes? ¿De dónde provienen estas obligaciones?
- **Responsabilidad:** ¿Cómo defines la responsabilidad? ¿Te sientes abrumado/a por las responsabilidades que asumes?
- **Trabajo:** ¿Qué papel juega el trabajo en tu vida? ¿Es una fuente de satisfacción o de presión constante?
- **Productividad:** ¿Mides tu valor personal por tu nivel de productividad? ¿Qué pasa cuando no eres productivo/a?
- **Ocio:** ¿Cómo ves el ocio? ¿Es algo que disfrutas sin culpa o sientes que es una pérdida de tiempo?

Identificar los Juicios que Causan Estrés

Una vez que hayas identificado los juicios maestros y cómo defines estos conceptos, puedes empezar a ver cómo estos juicios y definiciones te atan a comportamientos que resultan en estrés. Pregúntate:

- ¿Qué juicios me hacen sentir que siempre debo estar ocupado/a?
- ¿Cómo me afectan las expectativas que tengo sobre mí mismo/a?
- ¿Qué creencias me impiden disfrutar del ocio sin culpa?
- ¿Cómo podría cambiar mi percepción del trabajo y la productividad para reducir el estrés?

Transformando el Observador

El primer paso para manejar el estrés es ser consciente del observador que eres. El siguiente paso es transformar ese observador. Aquí tienes algunas estrategias:

1. **Cuestiona tus Juicios:** Pregúntate si tus juicios maestros son verdaderos y útiles. ¿Podrías reinterpretarlos de una manera que te libere del estrés?
2. **Reformula tus Creencias:** En lugar de ver el ocio como una pérdida de tiempo, ¿puedes verlo como una inversión en tu bienestar?
3. **Acepta la Imperfección:** Permítete ser imperfecto/a. Reconoce que no necesitas ser productivo/a todo el tiempo para tener valor.
4. **Crea Nuevas Narrativas:** Desarrolla nuevas historias sobre el trabajo, la responsabilidad y el cumplimiento que te permitan sentirte más relajado/a y menos estresado/a.

Conocer al observador que eres es una poderosa herramienta para manejar el estrés. Al identificar tus juicios maestros y redefinir lo que significan para ti conceptos como cumplir, deber, responsabilidad, trabajo, productividad y ocio, puedes empezar a liberarte de las cadenas del estrés. Recuerda que tú tienes el poder de transformar tus percepciones y crear una vida más equilibrada y plena.

**Recuerda nuestro Servicio de Coaching
donde podemos indagar y trabajar más
en tus juicios.**



Hora de Dormir

Instrucciones:

- Instala una rutina de sueño, donde puedas iniciar el proceso con una ducha, comer liviano, para luego leer o conectar tu mente con otro espacio.
- Evita pantallas

*Beneficio: Conciliación del sueño***Buscando el gatillante**

Instrucciones:

- Lleva un diario donde anotes los momentos de estrés del día.
- Escribe lo que causó el estrés y cómo reaccionaste.
- Reflexiona sobre formas alternativas de manejar esas situaciones en el futuro.

*Beneficio: Identifica patrones de estrés***Técnica de la “Caja de Respiración”**

Instrucciones:

- Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén la respiración durante 4 segundos.
- Exhala por la boca durante 4 segundos.
- Mantén los pulmones vacíos durante 4 segundos.
- Repite el ciclo 5-10 veces.

*Beneficio: Calma el sistema nervioso y mejora la concentración.***Ejercicio Afirmaciones Positivas**

Instrucciones:

- Elige una afirmación positiva que resuene contigo, como “Soy capaz y yo puedo hacerlo”
- Repite esta afirmación en voz alta o mentalmente varias veces al día.

*Beneficio: Refuerza la autoestima y combate los pensamientos negativos.***Válvula de escape**

Instrucciones:

- Busca alguna actividad donde puedas liberar la tensión: puede ser dibujar, pintar, bailar, hacer deporte, salir con amigos, etc.

*Beneficio: Libera tensión***Ejercicio Ordena la Casa**

Instrucciones:

- Da una vuelta por tu casa y mira todas las cosas que tienes
- Evalúa cuántas de esas cosas realmente usas y/o necesitas
- Ordena y clasifica para luego deshacerte de aquello que entorpece el orden y la limpieza visual de tu hogar.
- Recuerda, “menos es más”

Beneficio: Disminuye la estimulación visual

Resumiendo y CERRANDO

Has recorrido un viaje significativo a lo largo de esta guía, explorando las profundidades del estrés, aprendiendo a identificarlo y descubriendo herramientas poderosas para manejarlo. Ahora es el momento de reflexionar y llevar contigo el conocimiento y la sabiduría que has adquirido.

Recuerda que dentro de ti reside una increíble capacidad para el cambio. El estrés, aunque a veces abrumador, es una señal, una parte de tu ser que busca comunicarte algo importante. En lugar de verlo como un enemigo, permítete escucharlo y comprenderlo. Pregúntate: ¿qué me está tratando de decir este estrés? ¿Qué aspectos de mi vida necesitan ser vistos y atendidos?

Confía en tu sabiduría interna. Tienes todo lo necesario para transformar tu relación con el estrés. No se trata de eliminarlo por completo, sino de integrarlo de una manera que te permita crecer y evolucionar. Permítete legitimarte a ti misma, reconocer tus necesidades y darte el espacio para ser humana, imperfecta y maravillosa.

Al escuchar y honrar el mensaje que el estrés te trae, abres la puerta a una vida más auténtica y equilibrada. No queremos aumentar la sordera o la ceguera ante nuestras propias necesidades. Al contrario, te invitamos a ver con claridad, a darte cuenta de la raíz de tu estrés y a trabajar desde allí, con compasión y autoconocimiento.

En tu camino hacia una vida con menos estrés y más plenitud, recuerda siempre que el poder de este cambio está en tus manos. Eres capaz de grandes cosas. Confía en ti misma, en tu capacidad de transformación y en la belleza de tu viaje personal.

Con todo nuestro apoyo y cariño,

¡Sigue Potenciando Tu Ser!

Esta guía es solo el comienzo. Si deseas profundizar más en cómo manejar el estrés o lograste ver cosas que quisieras trabajar más, te invitamos a explorar nuestros servicios personalizados de coaching. Juntas, podemos convertir tus desafíos en una oportunidad.
Eres maravillosa. No lo olvides.

contacto@mujerescorajudas.com
www.mujerescorajudas.com

Mujeres

CORAJUDAS

