

CÓMO CREAR UNA CULTURA DE PREPARACIÓN

Supervivencia Básica: REDUCIR EL ESTRÉS

Consejos para manejar el miedo y la ansiedad

Por G. Hyde, L. Black, L. Kraemer y C. Sánchez-Frank

SERVICIO DE EXTENSIÓN DE OREGON STATE UNIVERSITY

Foto: © Paul Lovichi

Introducción

En una emergencia, el miedo y la ansiedad son reacciones naturales. Sin embargo, hay maneras de prepararse para esos momentos tensos y ansiosos a través de un kit de herramientas emocionales que lo ayuden a sobrellevar esta situación, y a responder eficazmente durante un desastre. Esta publicación explora técnicas de atención plena para ayudarle a responder con resiliencia en momentos estresantes.

El Dr. John Kabat-Zinn es el creador de la Clínica de Reducción del Estrés y el Centro de Atención Plena en Medicina, Atención Médica y Sociedad de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Él sugiere que la atención plena puede reducir la presión arterial, reducir la depresión y la ansiedad, y reconectar partes del cerebro. Practicar la atención plena le permite responder, en lugar de reaccionar al estrés.

Reaccionar puede llevar al pánico, lo que activa las respuestas primitivas de lucha, huida o congelación. Preparar su cerebro para responder, sin embargo, le permite pensar con mayor claridad y tomar decisiones sabias en momentos de estrés. Al igual que usted desarrolla la memoria muscular a través de la práctica y la repetición, usted puede desarrollar respuestas

Participe en las sesiones

Las sesiones de **Preparación para el Evento de la Zona de Subducción de Cascadia** son gratis en <https://beav.es/UZY>.

- **Módulo 1: La Evidencia**, presenta pruebas científicas y culturales de uno de los desastres naturales recurrentes más grandes del mundo, que ocurre aproximadamente cada 250 a 500 años. El último sucedió en enero 26, 1700.
- **Módulo 2: La Experiencia**, muestra qué hacer durante y después del terremoto y tsunami de Cascadia. El simulador de Cascadia presta una experiencia de realidad virtual que ayudará a su cerebro a adaptarse para vivir temblores de 5-7 minutos.
- **Módulo 3: ¡Es Hora de Alistarnos!** proporciona información, consejos y describe los pasos a seguir para planificar, preparar, recuperar y reconstruir.

Glenda Hyde, profesora asociada de práctica y delegada de la Extensión para la Red de Educación de Desastres; Lynette Black, profesora asociada y delegada de la Extensión para la Red de Educación de Desastres; y Lauren Kraemer, profesora asistente de práctica en la región de Mid-Columbia, todos de Oregon State University. Adaptado al español por Catalina Sánchez-Frank.



Foto: © Valmedia Creatives

“Puede que lo que me sucede me cambie, pero me rehúso a que ello me reduzca.”

Maya Angelou, poeta estadounidense, cantante, escritora y activista de derechos civiles

apropiadas al estrés a través de la práctica mental. La respuesta positiva, el optimismo y la esperanza conducen a la confianza, la mejora de la resiliencia y a una recuperación más rápida cuando ocurre un desastre.

Los cerebros disfrutan de estar ocupados. Sin embargo, demasiado estrés puede hacer que pierda el sueño, coma en exceso o se salga de quicio. Cuando eso sucede, es hora de aprender a reconocer las reacciones de su cuerpo e implementar herramientas que reduzcan ese estrés.

La atención plena es una herramienta de reacondicionamiento del cerebro. A través de la atención plena, su cerebro aprende que está bien tomar un descanso del pensamiento y pasar a la conciencia leve de su entorno. Incluso un descanso diario de un minuto para pensar puede ayudar a mejorar su respuesta al estrés y a la reactividad cerebral cortocircuito. Esto es particularmente importante en nuestra cultura moderna, donde los teléfonos inteligentes e Internet nos mantienen constantemente conectados y rara vez nos permiten desconectarnos o tomar un descanso completo.

Aprender y practicar la atención plena durante 10 a 30 minutos al día puede mejorar y fortalecer su capacidad para pensar con claridad durante un desastre y recuperarse más rápidamente después de que haya pasado la emergencia. La atención plena puede reconectar el cerebro y el cuerpo para responder con más agilidad.

Respiración consciente

Su respiración es su herramienta más accesible porque siempre lo acompaña. La respiración consciente puede calmar las reacciones emocionales y físicas fuertes, y le permite responder de una manera más lógica y reflexiva de lo que lo haría habitualmente. Hacer una pausa para tomar algunas respiraciones profundas y conscientes cuando comience a experimentar factores estresantes cotidianos, le ayudará a reducir la producción de cortisol, una de las hormonas del estrés. El cortisol es importante en tiempos de peligro pero requiere una liberación física para activarse. La acumulación de cortisol en la sangre, a veces llamada estrés crónico, daña las células cerebrales y puede tener otros efectos negativos en su salud. Practicar regularmente la respiración consciente mejora su capacidad para autorregular las emociones.

Indicaciones:

- Cuando se sienta estresado, primero beba un vaso de agua para abordar cualquier posibilidad de deshidratación. Así como un motor necesita aceite para funcionar correctamente, nuestros cuerpos necesitan agua para mejorar el flujo sanguíneo y obtener oxígeno y nutrientes importantes para el corazón, los músculos y el cerebro.
- Siéntese con los pies planos en el suelo y las manos sobre las rodillas. Relaje los hombros y respire. Algunas personas disfrutan de las respiraciones profundas o de cerrar los ojos.
- Observe la forma en que la respiración se siente al inhalar ... y exhalar. Observe cómo su pecho baja y sube, y haga lo mismo con su estómago. Es posible que desee respirar tanto por la nariz como por la boca, notando la sensación de que el aire se mueve.



“La persona promedio mira sin ver, escucha sin oír, toca sin sentir, come sin probar, se mueve sin conciencia física, inhala sin conciencia del olor o los aromas y habla sin pensar.”

Leonardo da Vinci

Foto: © Simon Pilolla

- Si su mente se adentra en pensar, reflexionar o planificar y empieza a elaborar juicios sobre usted mismo, deténgase. Regrese al estado de conciencia relajada y de observación. Practique por 10 respiraciones.

Con un poco de entrenamiento, su cerebro aprenderá a disfrutar del tiempo dedicado a la relajación y la conciencia en lugar de ocuparse en pensar. Con una semana de práctica, es posible que le resulte más fácil volver a dormir cuando comience a respirar conscientemente.

Movimiento consciente

Diez simples “movimientos conscientes” de Thich Nhat Hanh, un monje budista y líder de una comunidad espiritual en Francia, se pueden practicar diariamente. Uno por uno, o en serie, estos movimientos pueden ayudarle a tomar conciencia de lo que está sucediendo tanto dentro de sí, como a su alrededor. Hay prácticas guiadas gratuitas en línea donde el narrador puede ayudarlo a usted o a un grupo de personas a concentrarse en la conciencia. Mientras se mueve, puede liberar estrés con la conciencia básica de movimientos simples repetidos y sensaciones físicas.

Por ejemplo, Thich Nhat Hanh recomienda el movimiento consciente Alcanzar el Cielo (Reach for the Sky). Indicaciones:

- Comience con los brazos a los lados.
- Respirando, levante los brazos frente de sí.
- En un movimiento continuo, traiga sus brazos hacia arriba, estirándolos por encima de su cabeza. ¡Toque el cielo!
- Coloque las palmas de las manos juntas o mirando hacia adelante a medida que sigue alcanzando alto.
- Exhalando, baje los brazos lentamente de nuevo a su costado.
- Repita tres veces más.

Olas de pensamiento

Cuando se sienta estresado o que algo fuera de su control lo domina, “las olas de pensamiento” pueden ayudarle a abordar poderosas emociones negativas como el miedo y la ira, y a recuperar su equilibrio emocional. Esta actividad puede ser una de sus herramientas más poderosas para ayudarle a aceptar una nueva realidad.

Indicaciones:

- Fíjese en sus pensamientos y sensaciones. Deje que su mente se llene de emoción.
- Asigne a esta sensación un número del 1 al 10 para cuantificar la intensidad del malestar.
- Respire este pensamiento. Cree espacio para él a medida que ve cómo se eleva como una ola.



“No puedes detener las olas, pero puedes aprender a navegarlas.”

Jon Kabat-Zinn, creador de la Clínica de Reducción del Estrés y del Centro de Mindfulness en Medicina, en el Cuidado de la Salud y la Sociedad, de la facultad de medicina de la Universidad de Massachusetts

Foto: © Monkey Business Images

- Imagine la ola en su mente mientras se eleva, hace cresta y desciende al precipitarse hacia la orilla.
- Repítalo varias veces. Como todas las olas, la agitación, el impulso o el pensamiento alcanzarán su punto máximo y pasarán.
- Ahora, repita este número nuevamente a medida que la ola de pensamiento pasa y rueda hacia la orilla.

Crear una ola de pensamiento puede darle tiempo para recuperar su equilibrio emocional y considerar otras maneras de resolver el problema. Ser capaz de dar un paso atrás de los pensamientos apresurados le permite tomar acciones más alineadas con sus valores. Con la práctica, la ola de pensamiento permitirá crear espacios que liberen estas emociones que alguna vez tenían un peso alto dentro de su mente.

Tres momentos

Una actividad simple llamada ejercicio de las tres bendiciones aumentará las emociones positivas, disminuirá el estrés y ayudará a mejorar la resiliencia después de un desastre. El Dr. Martin Seligman, el fundador del movimiento de psicología positiva en la Universidad de Pennsylvania, desarrolló la práctica.

El ejercicio de las tres bendiciones, que se hace cada noche durante siete días, tiene efectos duraderos. Algunas personas disfrutaron de esta actividad y la continúan haciendo, debido a sus beneficios.

Cada noche antes de dormir:

- Reflexione sobre las últimas 24 horas, notando aquellas cosas que salieron muy bien.
- Anote tres cosas que disfrutó o le provocaron una sensación de felicidad.
- Reflexione por qué le sucedieron estas cosas buenas.
- Repita por seis días más.

Es posible que las familias quieran considerar una adaptación de esta práctica para sus niños pequeños, preadolescentes y adolescentes. El ejercicio aumenta la resiliencia, la confianza, la autoestima y otras emociones positivas. Al final del día, pídale a cada niño que piense en tres cosas buenas que observó en sus hermanos. Cada niño comparte sus pensamientos y dice por qué fue importante. Por ejemplo, “Me alegro de que me hayas ayudado cuando me caí esta mañana. No me asusté tanto”. Repita esta actividad diariamente.

Técnica de libertad emocional o Tapping

Cada vez hay más evidencia de que tocar los puntos de acupresión a lo largo de los meridianos de energía clave del cuerpo, una práctica llamada técnica de libertad emocional o Tapping, puede reducir el estrés y aumentar la atención plena. Estudios de han demostrado la técnica:



Foto: © Paul Lovichi

*“La resiliencia es algo que se hace, más que algo que se tiene....
Te vuelves altamente resiliente al aprender continuamente tu mejor
manera de ser tú mismo, en tus propias circunstancias”.*

Al Sieberto, escritor y educador estadounidense

- Reduce los síntomas del síndrome de estrés postraumático, la depresión, la ansiedad y el estrés.
- Cambia la bioquímica del estrés.
- Reduce la hormona del estrés cortisol.

La práctica consiste en:

- Tomar conciencia del estrés o problema que enfrenta.
- Clasificación de la intensidad del factor estresante.
- Repetir una afirmación o frase clave durante la práctica.
- Tocar una secuencia de ocho puntos de acupresión a lo largo de la cabeza, la cara y el torso.
- Reevaluar la intensidad nuevamente.

Al dar conciencia al cerebro y al cuerpo, la técnica de libertad emocional es un proceso rápido y sencillo. Se puede enseñar tanto a niños como a adultos. Al igual que la respiración, la técnica de libertad emocional se puede hacer en cualquier lugar. Obtenga más información buscando técnica de libertad emocional por Tapping en Internet para obtener guías e instrucciones. Además, investigue los recursos a continuación.

Aplicaciones y rastreadores de actividad

Muchas aplicaciones convencionales pueden ayudarle a mejorar su habilidad de atención plena. Visita la Tienda de Aplicaciones u obtenga algunas de las mejores aplicaciones gratuitas sugeridas en los recursos a continuación. Algunos rastreadores de actividad para productos como Apple Watch y Fitbit tienen sesiones guiadas de meditación o respiración.

Música y videos

La música puede ayudarle a mantenerse tranquilo y relajado. La música relajante está disponible de forma gratuita en Internet y en videos de YouTube. Las opciones incluyen videos de relajación, solo de música o con prácticas guiadas de atención plena usando una voz relajante.

Para más información

Harris D., J. Warren and C. Adler. 2017. *Meditation for Fidgety Skeptics*. Penguin Random House. New York

Meditación para escépticos inquietos. 2019. Oceano. México

Moore-Hatter, B. J. Barbee, C. Zacharias-Miller y L. Shaner. 2019. Emotional Freedom Technique (EFT) Tapping Free Manual. EFT International. *Técnicas de Libertad Emocional (EFT) Solo en inglés*. <https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/free-eft-manual/>



“El coraje no siempre ruge. A veces el coraje es la voz callada que al final del día dice, lo intentaré de nuevo mañana.”

Mary Anne Radmacher, consultora, autor y artista

Foto: © Monkey Business Images

Medical News Today. A guide to EFT tapping. [medicalnewstoday.com/articles/326434](https://www.medicalnewstoday.com/articles/326434)
Noticias médicas hoy. Una guía para el tapping de EFT. Solo en inglés.

UCLA Mindful Awareness Research Center. Free guided meditations. Recordings and transcripciones. [marc.ucla.edu/body.cfm?id=22](https://www.uclahealth.org/marc/body.cfm?id=22) *Centro de Investigación de Conciencia Consciente de UCLA. Meditaciones guiadas gratuitas. Grabaciones y Transcripciones.* <https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations#spanish>

University of California, Berkeley Greater Good Science Center. ggsc.berkeley.edu/ **Solo en inglés.**

Hanh, T. N. Mindful Movement. *Movimientos Conscientes* (video con subtítulos disponibles en español). [youtube.com/watch?v=oWerJwf3-3I](https://www.youtube.com/watch?v=oWerJwf3-3I)

Hanh, T. N. Mindful Movement Ten Exercises for Well-Being. 2008. Berkeley, CA. Parallax Press. (*Movimiento consciente Diez ejercicios para el bienestar*) **Solo en inglés.**

Kabat-Zinn, J. 2010. What is Mindfulness? University of California, Berkeley Greater Good Science Center. (*¿Qué es el Mindfulness? video con subtítulos disponibles en español*) [youtube.com/watch?v=xoLQ3qkh0w0](https://www.youtube.com/watch?v=xoLQ3qkh0w0)

Kabat-Zinn, J. 1994, *Wherever You Go, There You Are*. Ciudad de Nueva York, Nueva York. Hiperión.

Kabat-Zinn, J. 2009, *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás.* diciones Paidós. Barcelona, España.

Kabat-Zinn, J. 2019. Walking Meditation: Turn an everyday action into a tool for mindfulness and stress reduction. Center for Mindfulness at the University of Massachusetts Medical School. [ggia.berkeley.edu/practice/walking_meditation](https://www.ggia.berkeley.edu/practice/walking_meditation) (*Meditación caminando: Convierte una acción cotidiana en una herramienta para la atención plena y la reducción del estrés.*) **Solo en inglés.**

Mindful: Healthy Mind, Healthy Life (website) [mindful.org](https://www.mindful.org) (*Consciente: Mente sana, Vida saludable — página web*) **Solo en inglés.**

Mindfulness: the new science of health and happiness. 2017. *Time*. <https://www.amazon.com/TIME-Mindfulness-Science-Health-Happiness/dp/1683304438> **Solo en inglés.** (*Mindfulness: la nueva ciencia de la salud y la felicidad. 2017. Edición especial de la revista Time.*)

LSU Center for Academic Success. 2012. Short Deep Breathing Relaxation (video). [youtube.com/watch?v=PQW4FO52UXo](https://www.youtube.com/watch?v=PQW4FO52UXo) (*Relajación de respiración profunda corta – video con subtítulos disponibles en español.*)

Siegel, D. 2015. Daniel Siegel Hand Model of the Brain. UCLA School of Medicine. [youtube.com/watch?v=qFTIjLo1bK8](https://www.youtube.com/watch?v=qFTIjLo1bK8) (*Modelo de la mano del cerebro. Facultad de Medicina de UCLA- video con subtítulos disponibles en español*)

Otros recursos

- Authentic Happiness (website) Universidad de Pensilvania. authentichappiness.com (*Felicidad auténtica — sitio web*). **Solo en inglés.**
- Black, L. et al. 2020. Taking Care of YOU: Stress Management. Extension Disaster Education Network. Extensiondisaster.net (*Cuidar de TI: Manejo del estrés — sitio web*) **Solo en inglés.**
- Garden-Robinson, J. 2016. Have a Healthy Heart (lesson plan) North Dakota State University Extension. ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/have-a-healthy-heart (*Tener un corazón sano — curso*) **Solo en inglés.**
- Garden-Robinson, J. and S. Stastney. 2017. *Nourishing your Brain with a Healthful Diet* (curso). North Dakota State University Extension. ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/nourish-your-brain-with-a-healthful-diet (*Nutrir su cerebro con una dieta saludable — curso*) **Solo en inglés.**
- The Importance of Staying Hydrated. 2015. Harvard Health Letter. health.harvard.edu/staying-healthy/the-importance-of-staying-hydrated. (*La importancia de mantenerse hidratado — Suscripción a Harvard Health Online*) **Solo en inglés.**
- Riffe, J. and B. Smith. 2015. Stress Less with Mindfulness (online course). West Virginia University Extension. employees.extension.wvu.edu/train-the-trainer-resources/stress-less-with-mindfulness (*Reduzca el estrés con consciencia plena — curso en línea*) **Solo en inglés.**
- Stapleton, P., G. Crighton, D. Sabot and H. Maree O'Neill. 2020. Reexamining the Effect of Emotional Freedom Techniques on Stress Biochemistry: A Randomized Controlled Trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0000563> (*Reexaminar el efecto de las técnicas de libertad emocional en la bioquímica del estrés: un ensayo controlado aleatorio. Trauma psicológico: Teoría, Investigación, Práctica, and Políticas- artículo periodístico*) **Solo en inglés.**

Reconocimiento

Un agradecimiento especial a Carlos Salcedo, Gerente de relaciones comunitarias, St. Charles Health System.

Proyecto apoyado por el Programa Smith Lever de Subvenciones Competitivas para Necesidades Especiales del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura (Premio # 2018-05409).

Los productos y servicios de nombre comercial se mencionan únicamente como ejemplos. Esto no significa que el Servicio de Extensión de Oregon State University patrocine estos productos y servicios o tenga la intención de discriminar contra productos y servicios no mencionados.

Esta publicación estará disponible bajo demanda en un formato alternativo accesible. Comuníquese con puborders@oregonstate.edu o llame al 1-800-561-6719. © 2021 Oregon State University. El trabajo de Extensión es un programa cooperativo de Oregon State University, el Departamento de Agricultura de E.E.U.U., y los condados de Oregón. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación por razones de raza, color, nacionalidad de origen, religión, sexo, identidad de género (incluida la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/parental, ingresos derivados por programas de asistencia pública, creencias políticas, información genética, condición de veterano, venganza o represalias por antecedentes criminales civiles. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.)

Publicado en septiembre de 2021