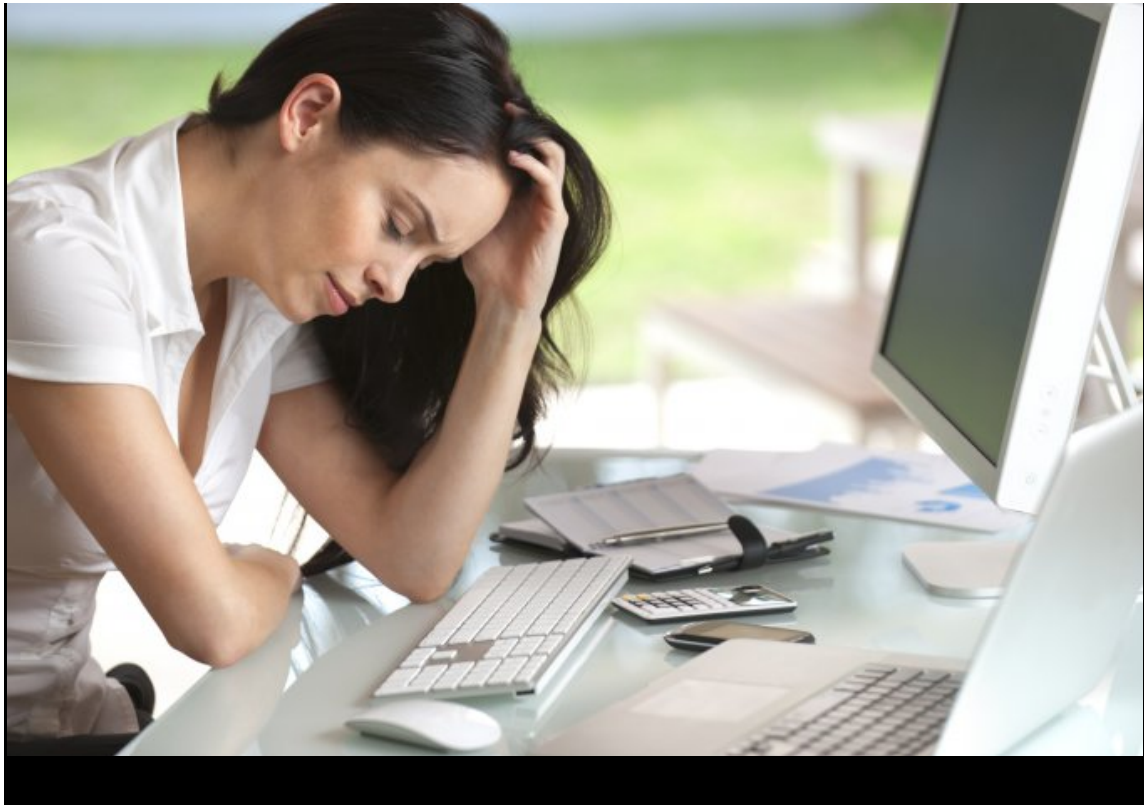


Medio: Minuto Uno

Fecha: marzo de 2016

Link: <http://www.minutouno.com/notas/1477832-arranco-el-ano-que-hacer-evitar-el-estres>

Arrancó el año: ¿qué hacer para evitar el estrés?



Pasado el fin de semana largo de Semana Santa, comienza la rutina habitual para la mayoría y un grupo de especialistas dio a conocer una serie de tips para regular los niveles de ansiedad. **¿Cuáles son?**

El estrés es una palabra que no tiene buena prensa hoy en día. En realidad, no es una mala palabra, porque se trata de una respuesta adaptada que da el organismo ante situaciones que evalúa como peligrosas. **El organismo no sólo es perfectamente capaz de dar esta respuesta sin que devenga**

en un trastorno, sino que es una respuesta al servicio de la preservación.

Nota Relacionada: [¿Por qué las mujeres se estresan más que los hombres?](#)

La mala palabra es el "Distrés". Esta respuesta es desadaptada ya que implica tener activado de manera permanente y alta todo aquello de lo que el organismo dispone para enfrentar las amenazas, según explica la integrante del Instituto Sincronía, María Gabriela Fernandez Ortega.

La especialista también dio una **serie de recomendaciones para poder regular el estrés** y puso énfasis en que, para empezar, **hay que prestar atención a "cuáles son aquellas situaciones/temas/personas ante las cuales se suelen activar estas respuestas"**.

- **Lo adecuado es anticiparnos para no dejarnos llevar por la vorágine de los acontecimientos.** Ser consiente (por anticipado) de que éstas son situaciones que nos resultan riesgosas, para acotarlas y evitarlas cuando posible y cuando no es posible, enfrentarlas desde un lugar más saludable.
- **Hay prácticas que son altamente recomendables para que el organismo "se pare" de otra manera frente a los estresores** a los que está sometido. La **meditación** es una de ellas y hay pruebas de que con el ejercicio regular y constante de esta práctica, se disminuye la posibilidad de entrar en esa **espiral ansiosa** que tanto nos puede perjudicar.
- Es recomendable la práctica de **Mindfulness, técnica que basándose en la meditación**, que busca no sólo que la mente no corra atrás de todas las ideas que se presenten, sino que el acento

está puesto en un paso más.

- La práctica sostenida de **Mindfulness** **posibilita que se pueda experimentar la realidad con menos dramatismo y más perspectiva**, pudiendo mirar "más completo" y no ahogarse en los estímulos que estamos sintiendo como avasalladores.
- Cómo la mayoría de las cosas, **Mindfulness requiere constancia, disciplina y práctica concreta**. Pero también toma muy poco tiempo, no implica gastos monetarios y no tiene contraindicaciones.