

Sugerencias basadas en evidencias para el manejo del estrés

Por Adiaha Spinks-Franklin, MD, MPH, FAAP



Es importante que todos hallemos maneras de tranquilizarnos y manejar el estrés asociado a la pandemia global causada por la enfermedad coronavirus de 2019 (COVID-19) que sigue expandiéndose. Esto también pasará. No sabemos cuándo, pero pasará.

Nuestras tres reacciones principales al estrés son “luchar” (p.ej. pegar, argumentar, darnos una rabieta), “escapar” (p.ej. irnos o salir corriendo) y “bloquear” (p.ej. apagarnos, no responder). La activación de la Respuesta al Estrés apaga ciertas áreas del cerebro responsables de pensar claro, resolver problemas, concentrarse en una tarea, el aprendizaje, la memoria y el control de impulsos. Cuando estamos estresados, es totalmente normal que se nos haga difícil enfocarnos en completar tareas, aprender algo nuevo, o recordar algo que aprendimos en el pasado. Cuando nuestra Respuesta al Estrés va a toda marcha, como suele ocurrir durante una crisis prolongada, es útil poder activar la respuesta tranquilizante del cerebro.

A continuación, algunas sugerencias basadas en evidencias contra el estrés para adultos, adolescentes y niños:

1. Ejercicios de respiración profunda
2. Llevar un diario de gratitud
3. Meditación
3. Yoga

Para más información, consulte el seminario web de EmbraceRace llamado

[Apoyando a los niños en la lucha contra COVID-19.](#)



1. Ejercicios de respiración profunda.

Los ejercicios de respiración profunda hacen creerle al cerebro que todo está súper bien. Los ejercicios de respiración profunda hacen que el tronco encefálico desacelere nuestro ritmo cardiaco y apague nuestra respuesta de lucha-escape-bloqueo. Estos ejercicios funcionan mejor cuando los practicamos a diario. De esta forma, cuando ocurre un evento estresante, nuestros cerebros saben automáticamente cómo tranquilizarse a sí mismos. He aquí dos ejemplos de ejercicios de respiración profunda:

- **Respiración del cuadrado:** Inhale mientras cuenta hasta 4, retenga el aire mientras cuenta hasta 4, exhale mientras cuenta hasta 4. Repita 5 veces.
- **Respiración 4-7-8:** Inhale mientras cuenta hasta 4, retenga el aire mientras cuenta hasta 7, exhale lentamente mientras cuenta hasta 8. Repita 5 veces.

2. Llevar un diario de gratitud.

Anotar todo por lo que estamos agradecidos puede ayudar a entrenar nuestros cerebros para que se enfoquen en lo positivo, y se ha demostrado que reduce síntomas de ansiedad, estrés y depresión. He aquí un método para llevar un “diario de gratitud”.

- Consiga una libreta nueva y reserve un tiempo para escribir en el diario a la misma hora todos los días (p.ej. antes de acostarse a dormir).
- Anote tres cosas por las que está agradecido ese día (p.ej. mi camisa favorita estaba limpia; logré entregar todas mis tareas escolares a tiempo; no me peleé con mi hermano o hermana; vi una mariposa).

Anotar todo por lo que estamos agradecidos puede ayudar a entrenar nuestros cerebros para que se enfoquen en lo positivo, y se ha demostrado que reduce síntomas de ansiedad, estrés y depresión.



3. Meditación.

La meditación es el proceso de tomarse un momento de tranquilidad para reflexionar sobre pensamientos placenteros, enfocándose en el momento actual (Meditación de atención plena) o concentrándose en un pensamiento (Meditación de concentración). La meditación ha beneficiado mental, física y espiritualmente a sus practicantes por miles de años y puede tomar diversas formas (p.ej. oración, movimiento, quietud). Se ha demostrado que la meditación reduce síntomas de ansiedad y dolores, y mejora la concentración.

4. Yoga.

El yoga es un sistema que genera conciencia del cuerpo, autocontrol y paz interior. El yoga se ha usado durante miles de años para el bienestar físico, mental y espiritual. El yoga consiste de una combinación de respiración controlada, meditación y estiramientos del cuerpo. Practicar yoga puede reducir síntomas de ansiedad y estrés.

Para más información basada en evidencias acerca de técnicas para calmarse a sí mismo para niños y jóvenes, **recomiendo el artículo “Sólo respira: la importancia de pausas de meditación para chicos” de Healthy Children www.healthychildren.org.**

EmbraceRace es una comunidad multirracial de padres, maestros, expertos y otros adultos que se apoyan mutuamente para enfrentar los desafíos que la raza plantea para nuestros niños, familias y comunidades. Agradecemos su participación.

embracerace.org

