

¡Dejá de CORRER!

*Fin de año suele ser uno de los momentos más estresantes. Poner un freno, replantearse el ritmo maratónico en el que vivimos y contrarrestar el cansancio acumulado puede ser más fácil de lo que parece. Consejos, ejercicios y buenas ideas.*

Se viene el fin de año, y con él llegan las compras navideñas, los balances de la oficina, los festejos del cole de los chicos, las discusiones a veces acaloradas de dónde, cómo y con quién se va a pasar las fiestas, las reuniones entre amigos, entre amigos, entre compañeros de trabajo, y las reflexiones personales. Todo esto sucede mientras el cuerpo pide a gritos un receso por el cansancio acumulado a lo largo del año. Es como el final de una maratón, la meta está ahí, próxima y aunque los músculos estén agotados, es necesario exigirles un poquito más para llegar a la ansiada recta final. ¿Cómo se hace para cumplir con todo y no morir en el intento? Aunque suene estrambótico, el asunto es más fácil de lo que parece, basta con ordenar las ideas y tomarse unos minutos por día.

“El fin de año siempre tiene repercusiones psicofísicas, la diferencia radica en cómo lo asumo, el asunto es lograr enfrentar estos hechos con inteligencia emocional.

El clave planificar cualquier contingencia que se nos presenta en un futuro inmediato puede resolverse con el planeamiento adecuado. Tener la agenda a mano, anotar en un calendario, un organigrama, todo es muy útil para bajar tensiones. No hay que olvidar que la sensación de estrés es inversamente proporcional a la facultad de control”, dice el doctor Daniel López Rosetti, presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés. Claro que control no se refiere a dirigir al mundo entero, sino a ordenar las tareas a realizar. “Lo perfecto es enemigo de lo posible”, afirman tanto López Rosetti como Rosi Klein, profesora de yoga y creadora del Botiquín de Ejercicios Antiestrés para hacer en la oficina. Por eso, hay que aprender a usar la palabra NO y animarse a delegar.

Aunque el entorno no cambie, se puede variar la forma de mirarlo. “Quizás venga bien al levantarnos tener nuestros pequeños rituales que nos armonicen, cambiarle el signo a situaciones que parecen caóticas, y darle una vuelta de rosca. Identificar, a lo largo de la jornada, cuáles son esos pequeños momentos que nos conectan con los placeres cotidianos y ponerlos en valor: un rico café, la caminata hasta el colectivo, sentir el agua que nos cae en el momento del baño. No vendría mal hacer una lista personal”, dice Klein. “Viví en el presente, dejá de lado las expectativas y las preocupaciones por el futuro. La oscilación de la mente entre el pasado y el futuro es como un serrucho sobre el sistema nervioso”, afirma Claudia Arellano, instructora de la Fundación El arte de vivir. Para ayudar a que la clama retorne, Claudia propone algo muy simple: respirar. “Tomá inhalaciones largas y profundas, conscientes, inhalar energiza el cuerpo y la exhalación lo relaja. La respiración es el nexo entre el mundo interno del silencio y el mundo externo de la actividad. Hacélo en cualquier momento, tomate entre 3 y 5 minutos para conectarte con vos”. Confiar en si mismo también es necesario para tener una vida más relajada. Es importante seguir el propio ritmo, cuando las contingencias se nos presentan en una velocidad mayor de la que emocional, afectiva e intelectualmente podemos procesar, se instaura la pérdida del control. Frente a una situación complicada, parar, hacer un alto por un instante, buscar el eje, cerrar los ojos y hacer una par de buenas respiraciones. Volver a nosotros mismos y funcionar desde allí con la confianza renovada. Y por supuesto, resaltar las cosas positivas, como halagarse y halagar a los demás. “Apreciar las cualidades positivas y decirlo da sensación de expansión y bienestar” dice Rosi Klein. “En la medida en que estemos bien con nosotros mismos, lo estaremos con los demás. El bienestar produce una sinergia contagiosa”. Con sana disciplina y actitud positiva, maratones no sólo se completan, sino que además se disfrutan.

Sección Su bienestar

Revista Susana (Giménez)

Diciembre 2010