

## ¿Cómo se siente su cuerpo hoy?

He estado viendo videos, leyendo publicaciones y escuchando podcasts donde muchas personas han estado mencionando el estado de su ser físico. Algunos dicen que su piel se está brotando con acné, están más cansados de lo habitual a pesar del descanso adicional, o que les duele la cabeza con más frecuencia. ¿Qué está pasando? ¿Cómo pueden tantas personas experimentar problemas recientemente desarrollados en sus cuerpos? Puede ser que algunas personas no estén recibiendo tanto aire fresco como de costumbre o su dieta puede haber cambiado por el hecho de que han estado en sus casas por un mes ya. Sin embargo, algo más notable es que **cada persona en el planeta está experimentando más estrés.**

### ¿Qué es el estrés?

Es probable que los adultos estén acostumbrados a escuchar a alguien decir que esta estresado a diario. Este estrés puede estar relacionado con el trabajo, fechas límite, los problemas familiares o la falta de tiempo durante el día. Aunque la palabra "estrés" se usa con frecuencia, no todo el mundo sabe que no todo el estrés es malo para uno. Las personas que expresan estrés están hablando de la angustia, que es termino comúnmente percibido como negativo. La angustia puede ser causada por problemas externos como los mencionados anteriormente, así como por problemas internos como miedos, preocupaciones y patrones de pensamiento.

Por el contrario, **el eustrés** es un tipo de estrés asociado a cosas positivas, que ocurre en momentos como cuando comenzamos un nuevo pasatiempo, lo cual puede sentirse como emocionante y motivador. El eustrés es algo que su cuerpo y mente pueden enfrentar de forma natural, pero la angustia no lo es. Al estar fuera de nuestros mecanismos naturales para afrontar las dificultades, la angustia es algo en lo que todos debemos trabajar. A veces, podemos sentir que no somos capaces de manejar la angustia, así que bloqueamos todas nuestras emociones como resultado. Puede ser especialmente difícil para los niños hacerle frente a la angustia debido al desarrollo emocional de su cerebro, la posible falta de habilidades para afrontar dificultades y la falta de palabras para expresar sus emociones.

### ¿Qué sucede cuando suprimimos nuestro estrés?

Las emociones positivas y negativas son normales y naturales. Tanto los niños como los adultos tienen una amplia gama de emociones que ocurren a diario. La supresión de las emociones difíciles también es normal, pero puede tener un gran impacto en nuestro ser físico. "Las experiencias emocionales se traducen en eventos biológicos potencialmente dañinos cuando a los seres humanos se les impide aprender a expresar sus sentimientos de manera efectiva". (Maté, 2011).

¿Te has sentido más lento? ¿Tienes más dolores y molestias? ¿Han compartido sus hijos que les duele la barriga con más frecuencia y que tienen problemas para dormir en la noche? Después de descartar cualquier problema médico subyacente, tenga en cuenta que estas son reacciones comunes a las emociones reprimidas.

### ¿Cómo podemos reconocer el estrés?

Como se mencionó, la angustia está en un nivel altísimo en estos tiempos sin precedentes. Aunque puede tomar las precauciones necesarias y hacer ajustes a su rutina diaria, puede sentir una pérdida de

control en su vida. La información proveniente de las escuelas, el trabajo y las fuentes de noticias cambia regularmente y también hay una gran cantidad de preguntas sin respuesta sobre el futuro. "La literatura de investigación ha identificado tres factores que universalmente conducen al estrés: la incertidumbre, la falta de información y la pérdida de control". (Maté, 2011). No es de extrañarse que este momento resulte ser el mejor momento para aprender sobre sus propias emociones y conversar con sus hijos sobre las de ellos.

Una pregunta que les hago a mis clientes regularmente es: "**¿Dónde sientes (emoción) en tu cuerpo?**" Muchos niños y adolescentes se toman el tiempo para responder esta pregunta, ya que pueden no ser conscientes de cómo sus emociones están afectando su estado físico. Las respuestas comunes incluyen notar tensión en los hombros o la mandíbula, una sensación de asco en el estómago y un pecho apretado. A veces, uno puede notar cómo le duele el cuerpo antes de darse cuenta de que está emocionalmente angustiado, por lo que es importante conectarse con su cuerpo regularmente.

### ¿Cómo podemos lidiar con el estrés?

Hay muchas formas de conectarnos con nuestro cuerpo y usar múltiples mecanismos para afrontar las dificultades que vivimos.

El escaneo corporal es la práctica meditativa de enfocarnos en partes de nuestro cuerpo para conectarnos con ellas y sentirnos más relajados. La meditación es una habilidad y, por lo tanto, es útil comenzar con prácticas más cortas, como [este](#) video de escaneo corporal para adultos y [este](#) video para niños.

Similar a la exploración del cuerpo, la relajación muscular progresiva es la práctica de tensar y relajar cada grupo muscular por separado para sentirnos más tranquilos. Siga [esta](#) práctica que contienen únicamente audio o únase a sus hijos para seguir [este](#) video que yo uso en mis sesiones con frecuencia.

También puede ser útil mover las partes del cuerpo que generalmente muestran señales de estrés. [Esta](#) práctica de yoga de 10 minutos puede aliviar la tensión en el cuello, los hombros y la parte superior de la espalda. ¡El yoga también es genial para los niños! [Esta](#) práctica ayuda a los niños a conectarse con sus cuerpos.

Recuerde, **sus emociones son normales, no todo el estrés es malo para usted, y reconocer sus emociones es útil tanto para su estado mental como físico.** Intente conectarse con su cuerpo y mente al menos una vez al día, y haga que sus hijos también se conecten con los suyos. A veces puede ser útil hacerlo juntos. "La competencia emocional es lo que necesitamos desarrollar si queremos protegernos de las tensiones ocultas que crean un riesgo para la salud, y lo que necesitamos recuperar si queremos sanar. Necesitamos fomentar la competencia emocional en nuestros hijos, como la mejor medicina preventiva ". (Maté, 2011)

Para obtener más información sobre cómo entender la conexión mente-cuerpo, consulte **Cuando el cuerpo dice no: Comprender la conexión entre el estrés y la enfermedad por Gabor Maté, M.D.**

Meghan Zeien, LMSW