

## A. CUIDANDO SU CUERPO

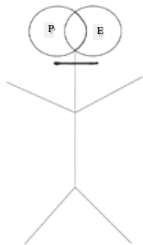
### Alguna vez... o le han dicho que usted...

- ... ¿tiene dificultad en calmarse cuando ha estado emotivo/a?
- ... ¿tiene problemas de salud relacionados a problemas con el estrés?
- ... ¿reacciona exageradamente a situaciones desproporcionalmente a lo que realmente ocurrió?
- ... no se da cuenta de lo que pasa porque frecuentemente se distrae o fantasea?
- ... encubre su enojo con una apariencia de calma?

Esta unidad hace la conexión de cómo responde su cuerpo al estrés ya sea percibido o real, físico y emocional y cómo con el tiempo eso puede interferir con su habilidad de mantenerse centrado.

### ¿Qué significa que alguien esté "descentrado"?

Cuando usted está estresado, es bastante natural que busque por algún tipo de desahogo. Cuando sus emociones están alteradas, también puede que busque alivio porque la intensidad de sus sentimientos lo/la hacen sentirse incómodo/a, o porque teme de cómo esos fuertes sentimientos lo/la harán comportarse. Eso es a lo que se llama "estar descentrado." Descentrado significa estar desconectado a lo que está sucediendo en el aquí y ahora, que de alguna manera no está totalmente presente en la realidad que tiene frente a usted.<sup>1</sup>



### ¿Qué ocurre cuando usted está descentrado?

Hay un par de maneras de pensar sobre esto. Primero, imagine una plancha de acero en su cuello que separa la conexión entre su mente y su cuerpo. Esa plancha de acero dificulta la comunicación entre su mente y su cuerpo y su cuerpo y su mente. Puede que denote que su cuerpo no está poniendo atención a las señales que le llegan de su mente y su mente no está recibiendo las señales de su cuerpo.<sup>2</sup>

También puede imaginarse que su cerebro está dividido en dos partes a las cuales les llamaremos la Mente Pensante y la Mente Emocional. De nuevo, cuando usted está descentrado, esas dos partes no se comunican bien la una a la otra. Si la Mente Pensante domina, usted trata los asuntos con mucha lógica y sin mostrar o sentir emoción. Si la Mente Emocional domina, sus emociones manejan sus

---

<sup>1</sup> Descentrado puede ser "ensimismado," "abstraído" o no escuchar cuando alguien está hablando con usted.

<sup>2</sup> Algunos ejemplos de mente y cuerpo desconectado: la mente no nota que su cuerpo tiene fiebre o un dolor de estómago; su cuerpo ignora una señal de la mente de respirar profundo para poder calmarse o sigue comiendo a pesar de que su mente le señala que no tiene hambre.

decisiones sin el beneficio de pensar algo con claridad.<sup>3</sup> Hay algunos lugares y momentos para estar descentrado en su vida. Fantasear es una forma de estar descentrado lo cual puede suscitar la creatividad – puede inventar algo que no existe o realizar una obra de arte. Cuando usted se sienta en un cine oscuro a ver una película, usted se deja envolver en la realidad representada en la película; no se está diciendo todo el tiempo, "Esto no es real porque estoy sentado en un cine" aunque en ese momento eso es la realidad.

### **¿Cómo parece ser cuando usted está descentrado?**

Cuando usted está descentrado, sus Emociones tienden a dirigirse hacia uno de los dos extremos. Piense en una escala que vaya del 0 al 10.

Puede ser que se vaya hacia la insensibilidad (0 en la escala), ej: usted no siente y puede perderse en sus pensamientos. Desafortunadamente, cuando apaga sus sentimientos dolorosos, también apaga sus sentimientos placenteros. La vida entonces se vuelve árida, vacía, robótica. La insensibilidad también puede mostrarse en forma de abandono y aislamiento. Algunas veces cuando está descentrado también puede perder la noción del tiempo.

O cuando está descentrado puede irse hacia una emoción extrema (9 o 10 en la escala). Sus sentimientos escalados pueden causarle que se sienta fuera de control. Puede reaccionar físicamente sin pensarlo. Puede que no sea capaz de recordar lo que hizo porque sus sentimientos extremos bloquearon su memoria.

### **¿Cuáles son las consecuencias de estar descentrado?**

Un efecto de estar descentrado es que el pasado y el presente se confundan o mezclen porque usted no está centrado en el aquí y ahora. Puede que conexe una experiencia en el presente a algo similar emocionalmente en el pasado. Cuando se está descentrado, también puede que repita una conducta del pasado en vez de usar su Mente Pensante para abordar la situación que exista en el momento presente.<sup>4</sup>

Otro efecto de estar descentrado es que se puede confundir sobre sentirse seguro/a o inseguro/a. Eso también ocurre cuando recuerda un evento del pasado y proyecta esos sentimientos al presente. O niega el pasado y se insensibiliza y por lo tanto no se protege en una situación riesgosa.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Cuando se está descentrado, la Mente Pensante puede hacerse cargo de la familia mientras está resguardada en casa, sin reconocer que los niños pueden sentir temor de morir. Cuando se está descentrado, la Mente Emocional puede sentir un enojo intenso y golpear a alguien sin pensar o sin considerar las consecuencias.

<sup>4</sup> Cuando se está descentrado, su mente puede que diga, "Aquí vamos otra vez. Esto es como la semana pasada. . . ."

<sup>5</sup> Cuando se está descentrado, puede que usted no vea un problema en permitirle a su vecino/a quien le hizo daño a usted siendo un niño/a que ahora cuida de sus hijos. Por otro lado, usted puede decirle a sus niños que ellos no pueden regresar a la escuela nunca porque podrían agarrar el virus.

Si usted tiene el hábito de estar descentrado, con el tiempo puede dejar de percatar una secuencia de sentimientos. Puede llegar a creer que hay solamente dos niveles de emoción, 0 y 10. Se olvida o no sabe cómo expresar todo un espectro de emociones de intensidades variantes, eso es del 1-9.<sup>6</sup>

### **¿Dónde se van los sentimientos cuando usted está descentrado?**

Cuando está insensible, pareciera que los sentimientos se han ido, pero realmente estos no desaparecen. En lugar de eso, ellos se almacenan en su cuerpo y con el tiempo pueden desarrollarse en enfermedades físicas.<sup>7</sup>

Cuando usted está descentrado, es más posible que exprese sus sentimientos extremos con comportamientos extremos los cuales pueden ser dirigidos hacia usted y/o hacia otros.<sup>8</sup>

### **¿Cómo centrarse y mantenerse centrado?**

Cuando usted está descentrado o se dirige hacia una situación que usted cree que será emocionalmente intensa, hay algunas cosas que podría hacer para ayudar a centrarse y mantenerse centrado.

1. Use sus cinco sentidos, ver, escuchar, tocar, saborear y oler lo que es verdad en el momento presente.
2. Siéntese derecho con su columna vertebral apoyada en la silla y con ambos pies planos en el piso. Empuje sus posaderas en la silla o póngase de pie empujando sus pies en el piso para sentirse físicamente centrado.
3. Evite fijar la mirada o cerrar los ojos. Mejor, mantenga su cabeza erguida y contacto visual.
4. Tenga a la mano algo frío para tomar o un vaso de hielo – para masticar o poner sus dedos adentro cuando sea necesario.
5. Evite comportamientos repetitivos, tales como golpeteos con los dedos, torcer su cabello o cliquear un lapicero.
6. Estar consciente de su cuerpo y relajar sus músculos.
7. Distinguir cosas en su entorno presente (ej: el color de las paredes, en qué tiempo del día está, las personas que están presente).
8. Evite pensamientos extremos o distorsionados que le provoquen sentimientos intensos.
9. Haga algo que lo/la conecte con su Mente Pensante, como Sudoku o enumerar 10 ciudades de Michigan que comienzan con la letra "B."

---

<sup>6</sup> Si la emoción es de enojo, la intensidad puede oscilar de nada a irritarse, frustrarse, molestarse, exasperarse, a enojarse, muy enojado, a furioso, y encolerizarse.

<sup>7</sup> El estrés almacenado en el cuerpo puede que resulte en enfermedades físicas tales como migrañas, presión alta, y problemas gastrointestinales.

<sup>8</sup> Comportamientos extremos dirigidos a usted mismo incluyen auto-lastimarse y comer en exceso; dirigidos hacia otros, incluyen, actuar impulsivamente, violencia, y comportamiento pasivo-agresivo.

### **¿Para qué molestarse en estar centrado?**

Usted no puede vivir una vida sana y satisfactoria si no está presente mentalmente porque no puede absorber información y procesarla intelectual, emocional y físicamente. En la mayoría de las situaciones de la vida, es importante estar centrado en el momento. Cuando está centrado, usted puede reaccionar a lo largo de un amplio espectro de emociones, incluyendo sentimientos que son al mismo tiempo agradables y desagradables. Como resultado, usted se sentirá menos vulnerable y tendrá menos necesidad de evitar sus sentimientos, los cuales son parte de lo que lo hace ser un humano. Entonces sus pensamientos, sentimientos y comportamiento pueden ser conscientes, sanos y con reacciones apropiadas para su realidad del aquí-y-ahora.

## **Ejercicio 3-A**

---

### **Un Lugar Seguro Mental**

Cierre sus ojos e imagine un lugar (real o imaginario) donde usted tenga la sensación de paz y seguridad. Este puede ser una playa, el océano, las montañas, una casa, una habitación, etc. Puede imaginarse cualquier cosa o a cualquiera en este lugar que crea una sensación de seguridad. Dibuje esa escena. (No se preocupe de cómo luce su dibujo. En vez, trate de enfocarse en los sentimientos que le llegan mientras hace el dibujo.)

Después de que termine el dibujo, trate de visualizar su lugar seguro mientras hace respiraciones profundas. Trate de tener en cuenta todos sus sentidos. ¿Qué escucha? ¿Qué ve? ¿Qué huele? ¿Qué siente su cuerpo?

En el futuro, cuando se sienta frustrado o agobiado, recuerde que usted tiene el poder de escoger dónde va a enfocar su atención. Cierre sus ojos, respire profundo y visualice su lugar seguro.