

Experiencia
F É M I N A S

Curso multidisciplinario / 2020

6 de Octubre al 10 de Dic



Cultura
Puerto Vallarta



LA CENTRAL CASA CREATIVA / PRESENTA



Mesa Creativa

Universo Fémimas

Impartido por Fá Mora

Hagamos de nuestras emociones un motor y no un freno para nuestra vida. Canalizaremos el estrés cotidiano, para así dar espacio al autocuidado.



Saludo Féminas

Cierra tus ojos, encuentra un momento de quietud y repite las siguientes palabras.

El día de hoy abro mi mente y detengo el tiempo para dedicarme un momento, y conectar conmigo, estar consciente de mi entorno, aprender y compartir este nuevo conocimiento.



Todos nos sentimos estresados en algún momento u otro. Es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío.

Sin embargo, el estrés prolongado puede afectar de forma negativa nuestra salud.

La Percepción del tiempo

Se dice que el estrés es un exceso de presente, mientras que la ansiedad es un exceso de futuro.



Entender el origen

Diferencias entre estrés y ansiedad

Estrés

Para quien está estresado, el presente es infinito. No cree que pueda salir de una situación en la que se siente atrapado. Se origina cuando hay una situación que debe enfrentarse y la persona no tiene, o no cree tener, los recursos para hacerlo.

Ansiedad

En la ansiedad lo que le ocurre a la persona es que siente temor por algo que podría pasar, pero que no ha ocurrido. Simplemente se anticipa a todo lo negativo o catastrófico que podría suceder. No se logra evaluar con objetividad el presente.

La caras del estrés

Los signos y síntomas pueden aparecer en diferentes niveles.



A nivel cognitivo

Falta de concentración y atención, pérdidas de memoria por estrés, ideas obsesivas y angustia.

Emocional

Tristeza y sentimientos de soledad, incomprensión, cambios bruscos de humor, incapacidad de relajarse, dificultad para disfrutar de las cosas buenas, conductas impulsivas.

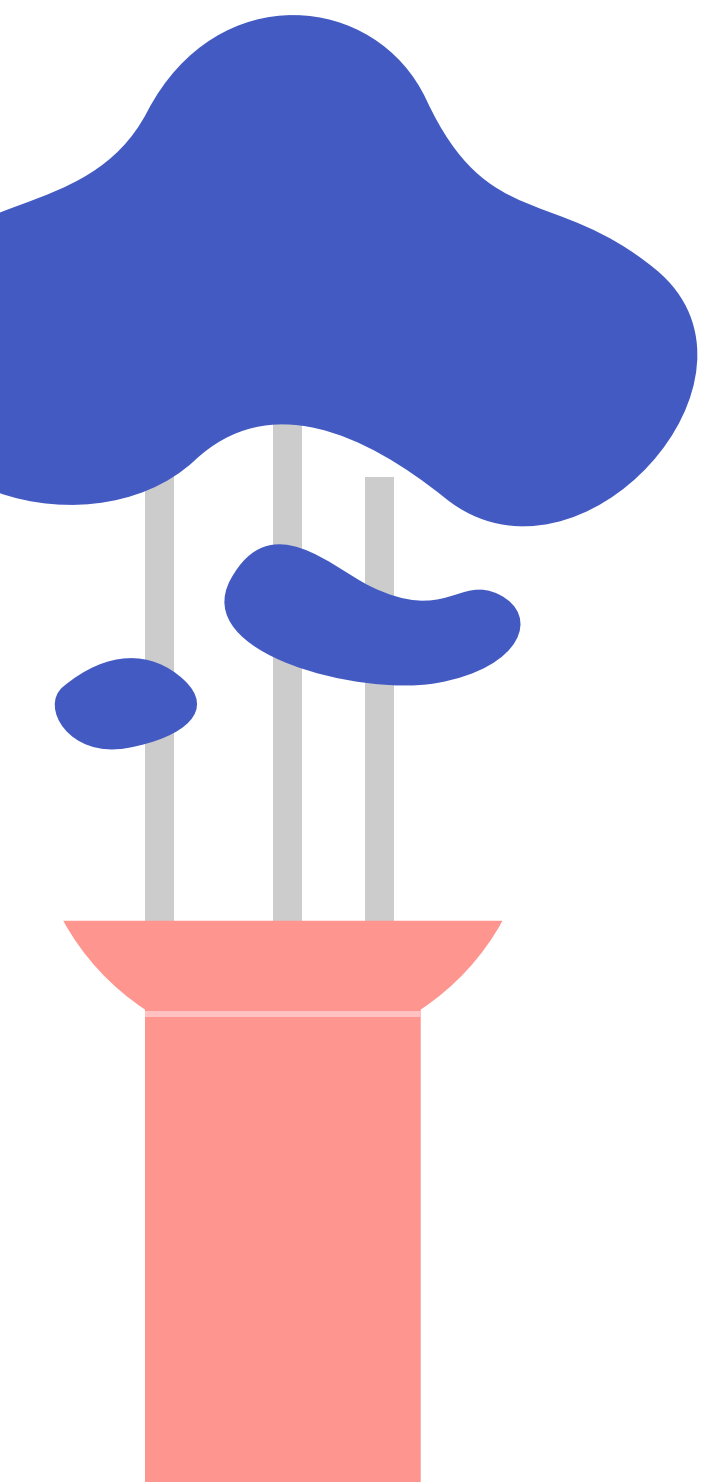


Respuestas Físicas

Falta de energía, mareos, náuseas, molestias gastrointestinales, problemas en la piel, caída del cabello, contracturas, cambio de peso.

Respuestas Conductuales

Comportamientos impulsivos (Comer con mucha ansiedad y en grandes cantidades, gastar demasiado dinero, beber o fumar mucho, etc..), alteración de las horas de sueño (insomnio, dormir poco o dormir mucho), descuidar las responsabilidades, aislarse del mundo, morderse las uñas.



EJERCICIO

Cara a cara

El primer paso consiste en quitarle el poder que ejerce todo lo externo sobre nosotros, implica identificar y tomar el control sobre uno mismo.



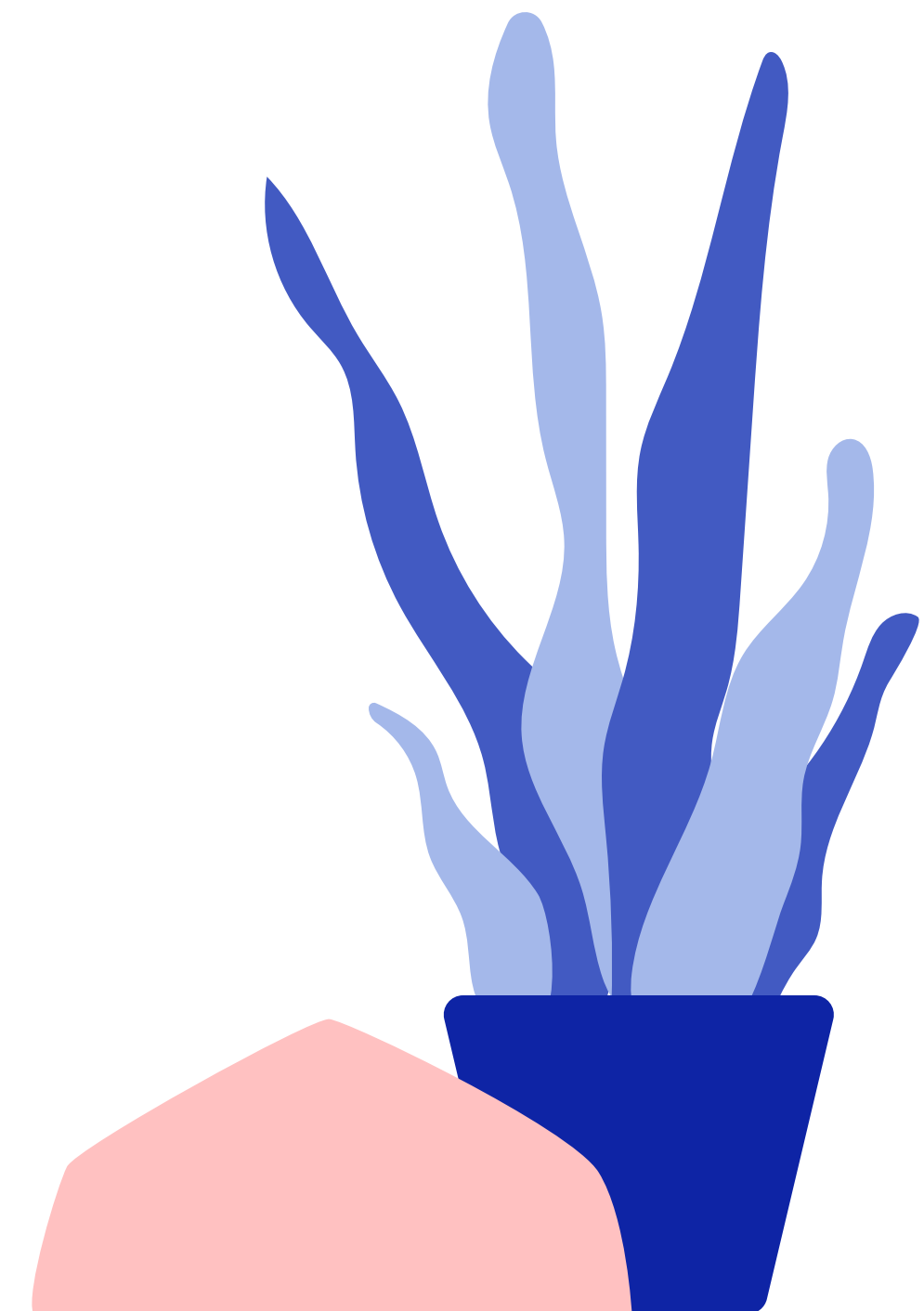
Identifica en base a los cuatro signos (cognitivo, emocional, físico y conductual) en qué momento aparece el estrés y cómo es que se manifiesta en tu vida cotidiana.

Realiza este ejercicio, cuando esa emoción de estrés esté por presentarse. El registro continuo, nos lleva a reconocer, prevenir y buscar una solución.

Guía básica para estresarte, evítala!

No diferenciar entre ocio y trabajo

En ocasiones pasamos el día pensando en lo que no toca. Dedicas tiempo a otras cosas y te sorprendes pensando en el proyecto que tienes que entregar. Te pones a trabajar en tu proyecto y no paras de darle vueltas a otros pensamientos. Esto es un error, porque no estás enteramente en el momento que estás viviendo. Es importante aprender a concentrarnos y prestar atención a las actividades que estamos realizando.

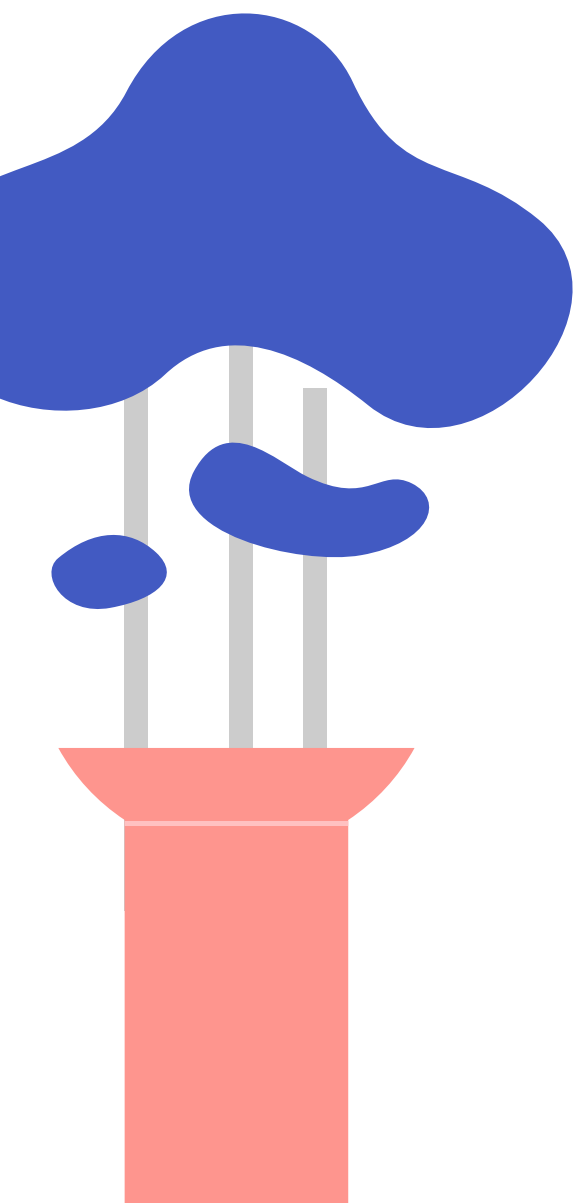


La Tecnología

Estamos rodeados de pantallas, con mucha información que viene que va. Nos saturamos, porque queremos saber todo y estar siempre informados. Prestar atención constantemente a todos los estímulos (redes sociales, likes, notificaciones, whatsapp, etc.), es un ejercicio muy estresante para nuestro cerebro.

Reprimir emociones

Poder expresarnos nos libera. En muchas ocasiones, no decimos lo que pensamos para evitar conflictos, porque “no es tan importante”, por que “ya se me pasará”, porque “no merece la pena”. Guardarnos nuestro malestar para otro momento aumenta nuestro estrés diario. Provoca que nuestros pensamientos giren en torno a lo que nos hace sentir mal y no resolvamos el problema. Expresar nuestras emociones de forma asertiva, nos ayudará a manejar y controlar eficientemente el estrés.



Abarcar demasiado

Esta es la “madre del estrés”. Nos equivocamos pensando que el estrés se produce por hacer muchas cosas. La verdad es, que el estrés se produce por considerarnos incapaces de cumplir con todas las tareas con las que nos hemos comprometido. No pasa nada porque reconozcamos nuestros límites y separamos hasta donde podemos llevar. Evitar las situaciones en las que sentimos que “se nos escapa de las manos” nos ayudará a manejar y disminuir el estrés cotidiano y nos hará más eficaces.

Malas posturas

Nuestro trabajo, por ejemplo, puede provocar que largos periodos de tiempo sentado. Muchas veces, adoptamos malas posturas que repercuten en nuestro estado psíquico también. El dolor repercute en nuestro estado emocional, provocando frustración si no podemos eliminarlo e incluso enfado y disgusto.

Dejarte llevar por, “el qué dirán

El miedo al que dirán puede conducirnos a un estado de ansiedad y poner muros a nuestra autonomía. Si tu felicidad se está viendo obstaculizada por esa barrera, detente a pensar un momento en esa situación ¿De verdad merece la pena?

No podemos ser aquello que no somos, ni callar eternamente nuestros pensamientos y deseos. El aparentar ser algo que no somos, deja asomar un día u otro la frus-

tración, y la baja autoestima.

Puede que otros quieran imponer sus ideas sobre ti. Que pregonen sobre sus propias moralidades, sus propias normas sociales, sobre lo que “está bien y lo que está mal”. **No lo permitas.**


Defiende tu postura, tus ideas y tus necesidades, no te dejes infravalorar, porque cuando atacan a tus propios valores, estarás perdiéndote a ti mismo/a.

Para apagar y vencer el miedo al que dirán, ensalza tu persona, posiciónate.

EJERCICIO

Hablando con el estrés

Muchas de las respuestas, ya se encuentran en nosotros, en nuestro entorno, en nuestro núcleo familiar y de amigos.



Expresarnos vocalmente, es el primer ejercicio que nos ayuda a liberar el estrés que estamos experimentando. Haremos un juego de roles, reúnete con la persona que se encuentre más cerca de ti, y habla con ella como si fuese tu estrés. Dile todo lo que sientes cuando llega, cuando se va, agrádecele, pregúntale. Deja que el estrés te conteste.

Trabaja en equipo con tu estrés, para encontrar soluciones.

Las 11 llaves...

Para prevenir el estrés, no nos agarre de bajada y podamos convivir en armonía con él.

Llévalas contigo y recuerda que después de la tormenta, siempre, siempre, si eeeempre llega la calma y claridad.

**Si organizo
mi universo,
entiendo y
valoro su
progreso...**

**Vamos a anticiparnos, a buscar
soluciones, e ir armando nuestras
propias herramientas.**

**Cada universo, requiere de un sistema
de organización personalizado.**

**Nuestro objetivo será estar preparadas
para recibir, convivir y establecer
una relación sana con nuestro estrés.**

Habla con tus emociones

Todas son parte de ti, y están aquí para presentarte lo que debe de cambiar, tienen una función evolutiva, un sentido biológico de supervivencia. Las emociones que no escuchas comenzarán a gritar.

- Las emociones las vives, pero tú no eres tus emociones, y ellas no te definen.
- Habla con ellas como si fueran tus amigos, ponles nombre, escúchalas, platica, pregunta y trabaja con ellas.
- Con la práctica, las puedes poner en su lugar, y ponerlas en pausa, y con un poco más de ingenio poder lidiar con ellas.

2 Gestiona tu tiempo

Establece un plan semanal integral, organizar cada tarea, pago, compromiso pendiente y lo más importante tiempo para ti, para la quietud.

- Aprende a diferenciar entre urgente e importante, para centrarte en lo que realmente da valor a tu vida, y evitar el estrés de tener mil tareas a la vez sin poder terminarlas todas.
- Combina tus tareas personales y profesionales para que contemples todo el panorama. Ambos son igual de importantes.
- Entre las tareas agrega una tarea que se llame “momento para mi”, respetando que en ese tiempo no haya interrupciones del móvil con mensajes o llamadas.

3 Toma de decisiones

Hazle caso a tus instintos, eso imprime seguridad en tus decisiones.

En ocasiones, lo que fué, es lo que tenia que suceder

- Aprende a decir que no. A veces nos da mucho miedo decir que no para evitar que otra persona se sienta mal o por miedo a su reacción, pero al final nos perjudicamos a nosotros mismos y acabamos haciendo cosas que no queremos.
- Intenta aprender a decir que no a aquellas tareas que te quitan tiempo y no te aportan nada.
- Quien vive una toma de decisiones saludable, también está gestando la misma en su entorno.

4 No te apegues a lo que te apaga

- Sé consiente de cuáles son tus intolerancias vitales.
- No debes tolerar cosas que puedan afectarte negativamente.
- No te permitas estar cerca de situaciones o personas que te causen problemas.
- No eres responsable por las decisiones de otros.
- El tiempo es lo más valioso que tenemos, inviértelo bien.

Flexibilidad cognitiva

También conocida como **Flexibilidad Mental** se puede definir como la capacidad que tiene nuestro cerebro para adaptar nuestra conducta y pensamiento a situaciones novedosas, cambiantes o inesperadas.

Es la capacidad de darnos cuenta de que lo que estamos haciendo no funciona, o ha dejado de funcionar y, por tanto, debemos reajustar nuestra conducta, pensamiento y opiniones para adaptarnos al entorno y a las nuevas situaciones.

La persona con una buena Flexibilidad Mental o Cognitiva destacará por las siguientes características:

- Se adapta rápidamente a los cambios o novedades del medio.
- Tolera los cambios que puedan suceder durante la resolución de problemas o la ejecución de una tarea, y nos permite generar alternativas. Se toleran mejor los errores y cambios de planes, tienen mayor facilidad para ponerse en lugar del otro, y llegan fácilmente a acuerdos comunes. Se efectúan fácilmente la transición de una actividad a otra y saben comportarse adecuadamente en cada situación.
- Se puede mirar desde diferentes perspectivas y establecer relaciones ocultas, pudiendo encontrar fácilmente varias soluciones a un mismo problema.

Agradecer

Suelta lo que pesa,
ama lo que tienes,
agradece lo que llega...

Cada elemento, persona, trabajo, habilidad, que se encuentra en tu vida, tienen un valor importantísimo, pues traen consigo una enseñanza para tu evolución.

- Cuando comenzamos a agradecer por lo que tenemos cada día, comenzamos a perder de vista las cosas que nos hacen falta.
- Agradecer debe ser parte de nuestras tareas semanales. Comienza poco a poco, al abrir tus ojos por la mañana, y al dormirte.
- Pon una alarma de gratitud en tu celular cada 60 minutos, toma un momento de silencio y repasa en tu mente.

**Todo lo que
admiras en los
demás, es reflejo
de lo que ya vive
dentro de ti...**

Eres suficiente

Importante
Inteligente
Empática
Valiente
Fuerte
Gentil
Amor...

- No te compares, al nacer todos contenemos una caja creativa que conforme crecemos podemos ir alimentando. No hay conceptos como mejor o peor, cada individuo tiene las herramientas que le permiten crecer. Hasta las personas que admiras, han transitado por sus propias emociones.
- Si hay algo que no te guste o sientes que te hace falta, es momento de actuar, activarte, y avanzar hacia ese objetivo.
- No te enfoques en ser el “mejor” en algo en específico, somos seres multiformes, prueba hacer de todo. Te darás cuenta que en realidad eso te da la satisfacción y reconocimiento que necesitas, pues viene de ti, la persona más importante de tu vida.

Hábitos Alimenticios

El bienestar mental requiere bienestar físico.

Bajo estrés, necesitamos mucho más potasio para apoyar a las glándulas suprarrenales, las cuales a su vez ayudan a mantener la energía, el buen humor y el sueño.

Al día de hoy está comprobado que el sistema digestivo tiene muchas más funciones que simplemente procesar los alimentos. ¡De hecho el intestino tiene más neuronas que la espina dorsal!, y es por ello que a nuestro aparato digestivo se le llaman también “el segundo cerebro”.

En nuestras entrañas se encuentra un núcleo nervioso que de hecho tiene la capacidad de funcionar sin que el cerebro dé la señal, y se encarga en sí mismo de producir un

gran porcentaje de nuestros neurotransmisores. Nuestro intestino también alberga más de la mitad de las células de nuestro sistema inmunológico.

Nutre el segundo cerebro con fibra, alimentos fermentados, vitamina C, magnesio, calcio y omega-3, pues son indispensables para apoyar a una química cerebral integral eficiente.

Chucrut, para las buenas bacterias

Este está repleto de una gran variedad de probióticos (más de los que encontrarás en un suplemento). Los fermentados son una fuente de salud y mantienen el intestino en perfectas condiciones, algo muy necesario para fortalecerse frente al estrés.

Lo mejor de todo es que cada lote que hagas de chucrut siempre tendrá una composición bacteriana distinta, lo cual significa que, cuanto más hagas y comas, mayor será la diversidad de probióticos que ingieras.

Incorpora a tu rutina el tomar 1 cucharada sopera al día, en ensaladas o en platos de legumbres. A lo largo del día, añade también otras bebidas o alimentos fermentados, como kéfir de agua, vinagre de manzana, miso o tamari, tempeh, kombucha...

Arándanos en el desayuno

Toma un puñado al día, en desayuno o en la ensalada.

Estas bayas, así como otros alimentos de color morado, contienen antocianidinas, antioxidantes naturales que ayudan a formar serotonina y dopamina, los neurotransmisores que mejoran el humor y la memoria, respectivamente.

Yuca para que no te falte energía

Incorpora yuca u otros tubérculos 4 veces por semana.

Este tubérculo resulta ideal, por sus hidratos de carbono celulares que favorecen la respuesta de la hormona cortisol en personas con estrés y aumentan la absorción del triptófano, un aminoácido esencial, y mejoran los niveles de serotonina y la calidad del sueño.

Pistaches para el corazón

Estos frutos secos ayudan a reducir la vasoconstricción y favorecen el funcionamiento del corazón al dilatarse más las arterias. Necesitas un aporte de energía extra, así que puedes llegar a consumir 100 g al día. Son ideales para picar en momentos de ansiedad.

Naranjas ricas en vitamina C

La vitamina C es uno de los micronutrientes que necesitamos reponer en situaciones de estrés. En temporada de cítricos, consume de 4 a 6 naranjas por semana. Asegúrate de consumir otros alimentos ricos en vitamina C, como el kiwi o los pimientos rojos.

Semillas de sésamo remineralizantes

Estas semillas, al igual que las de calabaza, resultan útiles por su riqueza en magnesio y calcio. También aportan triptófano, el aminoácido precursor de la serotonina.

Chocolate, felicidad y magnesio

Te resultará de ayuda por el placer que produce y por las sustancias que forma en el cerebro y que anulan la sensación de dolor y depresión. El cacao es, además, rico en magnesio. Eso sí, elige chocolate negro con muy bajo contenido en azúcares. Disfruta de 1 o 2 onzas al día, preferiblemente por la mañana.

Plátanos, ¡salvando el momento!

Aportan potasio y triptófano. Además, si están poco maduros, tienen un almidón prebiótico que alimenta las bacterias que regeneran la flora intestinal, en la cual se fabrica el 90% de la serotonina que produce nuestro organismo. Come de 4 a 6 plátanos por semana.

Acelgas y otras hojas verdes

Las acelgas no pueden faltar a diario por su aporte de magnesio, uno de los minerales que más se consume en momentos de estrés. Por su riqueza en ácido fólico, contribuyen a la formación de neurotransmisores. Combínalas con otras hojas verdes, como col kale, espinacas o lechuga, entre otras.

Movimiento es vida

Aumenta las endorfinas. La actividad física ayuda a aumentar la producción de los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, denominados endorfinas.

Prácticamente cualquier forma de ejercicio o movimiento puede aumentar tu nivel de estado físico y disminuir el estrés. Elige una o diversas actividades que más disfrutes.

Reserva un día para hacer ejercicio, un momento para moverte todos los días en constancia, ayuda a que se convierta en una prioridad permanente.

Entrenar con una amiga, o un familiar con frecuencia aporta un nuevo nivel de motivación y compromiso con el entrenamiento.

Inicia poco a poco, al despertar, puedes hacer una serie de flexiones desde tu cama, a tu propio ritmo. Para contribuir a despertarte y prepararte para tu día.

10 Diario de emociones

Redactar sobre nuestros pensamientos nos permite liberar emociones, esa intimidad personal es un modo idóneo para conseguirlo, ya que a veces para muchas personas no es fácil poner en voz alta su mundo interior e incluso sus necesidades.

Nos ayuda también a reconocer emociones que de otro modo, es posible que no pudiéramos llegar a entender en su sentido íntegro. En ocasiones nos es difícil admitir que detrás de una sensación de rabia o ira, por ejemplo, se esconde la vulnerabilidad o la tristeza, que detrás del auto-perfeccionamiento se halla la inseguridad que todos llevamos en la cotidianidad y de las que no somos del todo conscientes.

Practica la escritura terapéutica. Nadie va a leer tus palabras ni a juzgar tus pensamientos. Es un universo propio a desarrollar para encontrarnos a nosotros mismos.

Aquí y ahora...

Establece un momento concreto de autocuidado.

Busca un espacio en tu hogar, alejada de la tecnología, aprende a disfrutar de tus silencios, y escucharte.

El mindfulness es una sencilla práctica para entrenar nuestra atención. Puede interrumpir la costumbre de perderse en los pensamientos, en gran medida centrados en el futuro o el pasado.

“Consiste en ser conscientes de lo que sucede en el instante presente, sin desear que ocurra de otra forma; disfrutar de lo agradable sin aferrarse a ello cuando desaparezca (cosa que ocurrirá); asumir lo desagradable sin temer que perdure siempre (cosa que no ocurrirá).”
– *James Baraz*

Te recomiendo el libro:
Yo, aquí ahora / Editorial PAIDÓS

**Cuando
comienzas
a caminar,
aparece
el camino...**



Vamos paso a paso, y sigamos aprendiendo.

Comparte con tu entorno.

Haznos saber si esta herramienta te ha sido de utilidad. ¡Esperamos que sí!



Una presentación de
La Central Casa Creativa
para el proyecto “Féminas”.