

ESTRÉS Y TERAPIA GESTALT

De un momento a otro, nos hemos visto enfrentados a una crisis sanitaria a nivel mundial, interrumpiendo la cotidianidad en nuestros ritmos de vida.

En tiempos de confinamiento, estamos experimentando incertidumbre, cambios radicales que nos llevan a sentir una serie de sensaciones, sentimientos y emociones que quizás nunca antes habías experimentado con tanta intensidad como hasta ahora.

La preocupación excesiva ni te protege, ni cambia la situación en la que estás. La razón de esto es importante, cada vez que tienes pensamientos reiterados, tu cuerpo se estresa y necesita tiempo para volver a un estado más tranquilo.

Cuando vivenciamos una situación difícil, amenazante y sentimos que no somos capaces de afrontarla, entonces se activa automáticamente la reacción de estrés en nuestro organismo, preparándonos para responder ante una situación.



ESTRÉS Y TERAPIA GESTALT

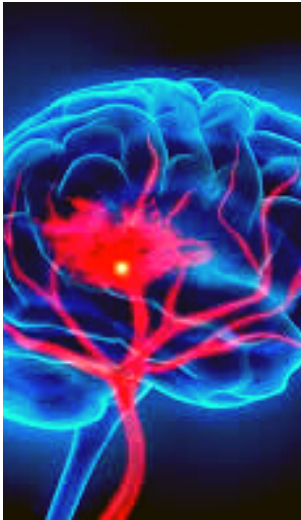
Esta reacción adaptativa es necesaria para mantenernos activos y resolver los obstáculos que aparecen en nuestra vida. Sin embargo, no estamos preparados para permanecer en un estado de alerta por un largo período de tiempo.

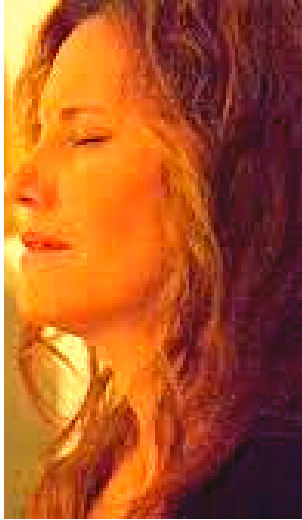
Si estás experimentando altos niveles de estrés en tu vida, es porque estás constantemente pensando en lo que te preocupa, en lo que se viene, en lo que pasó...

Esto mantiene a tu organismo liberando cortisol, adrenalina y dejando sin energía a otros sistemas que también lo necesitan, como el sistema inmune.

Esto hace que seas un campo fértil para que se manifiesten otras enfermedades.

Una de las principales herramientas que tenemos para reducir nuestros niveles de estrés, es estar en el presente, en el aquí y ahora, en contacto contigo mismo para que reconozcas tus necesidades y puedas satisfacerlas para mantenerte saludable.



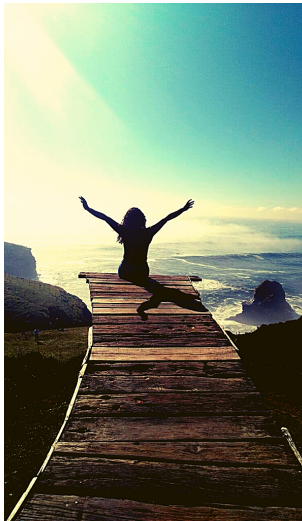


ESTRÉS Y TERAPIA GESTALT

La terapia Gestalt, nos permite centrarnos en el presente, en el “aquí y ahora”, contribuyendo a la toma de conciencia sobre las situaciones vitales y conflictos que estamos viviendo, es un proceso de descubrimiento que fortalece la aceptación de uno mismo y nos permite ser más auténticos.

Contactar con tu presente, en vez de quedarte anclado a los pensamientos que te llevan al pasado o al futuro, es una práctica que podrás ir incorporando en la medida que te detengas y te permitas un tiempo para tí.

A continuación te invito a escuchar el audio adjunto, para que comiences poco a poco a practicar diversos tipos de técnicas y recursos que espero te ayuden a recuperar tu equilibrio y bienestar.



*Heidi Fuentes Vargas
Psicóloga Clínica
Terapeuta del Centro Gestalt
Santiago, Chile*
