

Elena Mendoza  
Carmen Castro



Quiero  
aprender  
a gestionar  
mi estrés

Prólogo de Olga Castanyer

2<sup>a</sup>  
edición

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER



quieroaprender

Elena Mendoza  
Carmen Castro

QUIERO APRENDER  
A GESTIONAR MI ESTRÉS

2ª edición

*Serendipity*

Desclée De Brouwer

1ª edición: enero 2021

2ª edición: abril 2021

© Elena Mendoza y Carmen Castro, 2021

Ilustraciones: Rocío Menéndez Amor, 2021

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2021

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-3127-3

Depósito Legal: BI-01998-2020

# ÍNDICE

Conversaciones con las autoras . . . . .	11
Prólogo . . . . .	15
1. Conocer el estrés . . . . .	19
¿Qué es el estrés y qué utilidad tiene para nosotros? . . . .	22
Aprende a escuchar tu cuerpo . . . . .	28
Sueño y descanso . . . . .	43
Atiende y entrena tu mente . . . . .	58
Acepta y regula tus emociones . . . . .	76
2. Tapping para la gestión del estrés . . . . .	87
<i>Elena Mendoza</i>	
Las pilas del corazón. Somos energía. . . . .	89
Qué es el Tapping, su origen y utilidad. . . . .	91
Los pasos a seguir: La secuencia abreviada . . . . .	97
Indicadores de que el sistema energético se está equilibrando. . . . .	114
Mi despensa emocional: vaciar para llenar. . . . .	115
Recárgate las pilas. . . . .	120
Ante la enfermedad: un gran compañero de viaje. . . . .	126

3. Atención Plena para la gestión del estrés . . . . .	131
<i>Carmen Castro</i>	
Atención Plena (Mindfulness): El origen. . . . .	134
¿Qué podemos conseguir con la práctica? . . . . .	138
Fundamentos de la práctica según JKZ. . . . .	143
Condiciones para la práctica . . . . .	146
Una llamada de “Atención” a nuestras emociones . . . . .	160
4. Plan de acción . . . . .	165
Anexos . . . . .	169
Bibliografía recomendada. . . . .	179
Webgrafía . . . . .	181



## CONVERSACIONES CON LAS AUTORAS

**El tema de la gestión del estrés ha sido tratado por muchos autores. ¿Qué quieres aportar de nuevo con este libro?**

**Elena:** Es verdad que se ha escrito mucho sobre el estrés. Nuestro objetivo con este libro es hacerlo de una forma muy práctica, aportando herramientas de diferentes disciplinas que permitan al lector tener una mayor conciencia de cómo está viviendo su estrés y que le permita aprender a gestionarlo de una forma más eficaz.

**Carmen:** Como ya ha apuntado Elena, queremos ofrecer una visión más amable y más positiva del estrés. Queremos motivar al cambio dando a conocer la cara del estrés que nos potencia y que, realmente, con un buen entrenamiento, podemos utilizar a nuestro favor.

**¿Qué nos vamos a encontrar en este libro?**

**Elena:** Hay una primera parte dedicada a conocer qué es el estrés, los factores que intervienen y las consecuencias que tiene, para nuestra salud física y mental, no gestionarlo adecuadamente. Nos encontramos en las formaciones con mucha confusión respecto a lo que es el estrés y el primer paso para poder autorregularlo bien es conocerlo.



En la segunda parte del libro nos centraremos en lo que nosotros podemos hacer para reducir los efectos negativos del estrés; y vais a conocer las dos herramientas que, desde nuestra experiencia, más os pueden ayudar a gestionarlo: el Tapping, también conocido como EFT (Emocional Freedom Techniques), y la Atención Plena, más conocida como Mindfulness.

**Carmen:** Desde nuestra experiencia, tanto personal como profesional, queremos trasladar al lector que es posible vivir de otra manera, y para ello hemos de conocer mejor nuestro cuerpo y sus llamadas de atención y desde ahí creemos que el trabajo y el entrenamiento pueden ser preventivos. Si cambiamos ciertos hábitos que todos sabemos que no nos benefician, desde el “querer hacerlo”, nos daremos cuenta de que el problema no está en el tiempo, porque siempre tenemos el mismo, sino en las “formas de gestionarlo”. Esto lo queremos trasladar con una base absolutamente realista porque estamos firmemente convencidas de que se puede conseguir con pequeños pasos. Esto no es una carrera de velocidad, sino de fondo, y no hay prisa.

### **¿Qué te ha llevado a adentrarte en este proyecto?**

**Elena:** He tenido la suerte de formar parte como coautora de un proyecto anterior de la Editorial, *Hazte Experto en Inteligencia Emocional*, en el que pude introducir el Tapping como una herramienta muy eficaz para la regulación de las emociones. En esta ocasión voy a tener la oportunidad de profundizar en ella compartiendo con los lectores mi experiencia profesional y personal en su aplicación para la reducción del estrés. Además, como Coach y formadora, es un reto precioso participar en la serie QUIERO y contribuir al desarrollo y bienestar de personas y organizaciones.

**Carmen:** Elena y yo compartimos un proyecto en común, ZEN-Working, una consultora de formación cuyo foco principal es el entrenamiento en habilidades para el bienestar y, por supuesto, en



gestión del estrés; y era una gran oportunidad para plasmar en un libro aquello que venimos realizando en formaciones presenciales.

### **¿Cuál es tu historia, Elena?**

Comencé mi andadura profesional trabajando durante catorce años como Realizadora de Televisión hasta que decidí dar un giro de 360° y dedicarme a lo que verdaderamente me hacía feliz; acompañar a otras personas a encontrar su propio equilibrio físico y emocional. Siempre me atrajo todo lo relacionado con el crecimiento personal y el bienestar y, tras años de formación en diferentes disciplinas (Coaching, PNL, Tapping e Inteligencia Emocional), comencé esta apasionante aventura.

Soy junto a Carmen, socia-directora de ZENWorking, una consultora de coaching y formación desde donde acompañamos a aquellas empresas y particulares que, como nosotras, creen que se puede trabajar en ambientes más sanos, promoviendo una nueva cultura de bienestar. Colaboro también con el Instituto de Coaching Ejecutivo CORAOPS como Coach Senior y miembro del equipo docente y con la UNIR (Universidad Internacional de la rioja) en el Postgrado de Experto en Inteligencia Emocional. De cara al futuro mi visión es seguir contribuyendo al desarrollo y equilibrio de las personas y de las organizaciones.

### **¿Cuál es tu historia Carmen?**

Tengo la suerte de poder disfrutar de dos ámbitos de trabajo que me apasionan. Uno de ellos es el mundo del Derecho y el otro el de la Formación. Llevo alrededor de 20 años impartiendo formación dirigida al desarrollo de competencias personales y bienestar. Me apasiona la neurociencia y el desarrollo de competencias cognitivas dirigidas al cuidado de la salud. Soy coach, experta en coaching sistémico y PNL y experta en Mindfulness para la salud.



**¿Qué te gustaría que el lector se llevara de este libro?**

**Elena:** Me gustaría que se llevara una visión más optimista del estrés y la certeza de que todos podemos hacer mucho en el día a día para gestionarlo de una forma positiva.

**Carmen:** Me gustaría que se llevara la sensación de que manejar todo esto no es tan complicado. Que merece la pena invertir en hacer cambios y que las recomendaciones, consejos, trucos, como queramos llamarle, que hemos plasmado en el libro son fáciles de llevar a cabo y de encajar en la agenda. Una idea que para mí es básica en todo esto es la de que cada uno tiene que hacer su plan de cambio personal adaptado a su realidad y utilizar aquellas técnicas y herramientas que a ella o a él le parezcan más útiles.



## PRÓLOGO

Nadie lee los Prólogos. ¿Para qué? Basta con mirar el índice y ya nos hacemos una idea sobre el contenido del libro ¿verdad?

Pero esta vez te pido que te pares un momento y leas lo que me gustaría transmitirte.

Este libro forma parte de un proyecto llamado “Quiero aprender...”. Si miras el catálogo de Desclée De Brouwer verás que en esta colección, Serendipity, han aparecido ya cuatro libros que comienzan por el mismo título: *Quiero aprender a conocerme*, *Quiero aprender cómo funciona mi cerebro emocional*, *Quiero aprender a quererme con autoestima* y *Quiero aprender a ser más eficiente en el trabajo*. Este que tienes en tus manos es pues el quinto título de nuestro proyecto. ¿Qué tienen en común estos cinco libros? En ellos se habla de competencias de la Inteligencia Emocional.

La Inteligencia Emocional se puede definir como: *La capacidad de reconocer, aceptar y gestionar nuestra dimensión emocional para ponerla a nuestro servicio, conseguir nuestros objetivos y construir relaciones saludables con nosotros y con los demás* (Olga Cañizares).

Esto se traduce en varias habilidades o competencias, de las cuales algunas son intrapersonales, es decir, centradas en la relación que



tiene la persona consigo misma, y otras son interpersonales, centradas en la relación que tiene la persona con su entorno.

En los cinco títulos que hasta ahora conforman este proyecto se plasman competencias intra e interpersonales con las que podrás trabajar tus emociones . Hemos pretendido darles un enfoque eminentemente práctico, por eso son finos y concisos.

*Quiero aprender a gestionar mi estrés* nace de la percepción de una necesidad. Los profesionales que trabajamos en la relación de ayuda hemos ido viendo cómo con los años han ido aumentando todos los trastornos que están relacionados con la ansiedad. En mi ya dilatada experiencia como psicóloga clínica he podido comprobar de primera mano cómo con el paso de los años las demandas se dirigen cada vez más hacia afrontar la ansiedad, las obsesiones, el estrés.. Las demandas sociales son cada vez más exigentes, valores como el trabajo, el rendimiento y, por supuesto, el poder y el dinero están siendo ensalzados y mil veces presentados como la clave de la felicidad. Parece que “hay que” seguir unos patrones de conducta competitivos y exhibibles en las redes sociales.

Pero yo solo me encuentro a personas que se sienten sobrepasadas, que no saben cuidarse y priorizan el rendimiento antes que a sí mismos... para sentirse terriblemente infelices .

Para estas personas, que no encuentran su rumbo, que no se encuentran a sí mismas, está escrito el libro.

Tras un capítulo muy valioso en el que se analiza y desmenuza el estrés y se enseñan estrategias para calmar nuestro cuerpo y nuestra mente, entramos en el cuerpo del libro: las autoras nos presentan dos herramientas fundamentales, Mindfulness y Tapping.

Sobre Mindfulness han corrido y siguen corriendo ríos de tinta y sobre la técnica del Tapping también se está comenzando a publicar mucho. Ambas son herramientas muy valiosas, pero que se prestan fácilmente a caer en sensacionalismos, redentorismos y a ser vendi-



das como remedios que lo curan todo. A la vez, se trivializan con facilidad, hasta el punto de que parece que cualquiera puede impartir cursos de Mindfulness o aplicar el Tapping.

Sin embargo, las autoras consiguen que nos parezca que estamos leyendo algo nuevo. Y eso, por dos razones: porque se centran exclusivamente en la aplicación de dichas herramientas ante situaciones de estrés y porque son honestas.

Sí, esta es la característica principal del libro que tienes entre tus manos: es un libro honesto. No promete una sanación radical en cuatro días, se centra en lo que promete desde el título, la gestión del estrés, y no generaliza a otras áreas de la vida. A la vez, ofrece ejercicios y prácticas, basadas muchas de ellas en investigaciones que se han llevado a cabo sobre el estrés y en la experiencia personal de las autoras, que han experimentado consigo mismas los efectos de los ejercicios que describen en el libro. Como cuentan las autoras, “todo lo que allí se plasma ha sido experimentado y practicado en propia carne”.

*Quiero aprender a gestionar mi estrés* es, por lo tanto, un libro cercano, que no nos instruye desde el pedestal de la sabiduría, sino que quiere sentarse al lado del lector, aportarle desde la propia experiencia y ofrecerle ejercicios que sirven. Para ello, las autoras ofrecen la posibilidad de conectar con unos audios en los que han grabado ejercicios y prácticas, para que estos no solo queden plasmados sobre una hoja de papel, sino que sean algo vivo y vivido.

Todos y todas podremos beneficiarnos con la lectura de este libro, porque ¿quién no ha padecido por lo menos algo de estrés a lo largo de su vida?

Si te sientes aludido, lee este libro.

Es un libro bueno.

Es un libro honesto.

Olga Castanyer



# 1

## CONOCIENDO EL ESTRÉS

Seguramente si estás leyendo este libro es porque quieres aprender a gestionar mejor tu estrés; y decimos “tu” estrés porque, como irás comprobando, cada uno lo vivimos de manera diferente y, además, es imposible vivir sin estrés.

Cuídate de aquellos que te proponen en sus mensajes publicitarios “Aprende a vivir sin estrés” o “Cómo eliminar el estrés en 8 semanas” o “Curso para controlar el estrés”, porque el estrés ni lo puedes eliminar, ni tampoco te conviene hacerlo. No sería práctico que te plantees controlarlo porque el propio hecho de “tener que controlar algo” estresa. Lo que nosotras te vamos a proponer en este libro es generar estrategias y entrenarte en técnicas que te capaciten para gestionar tu estrés y que puedas beneficiarte de su potencial.

Tras años de impartir formación para la gestión del estrés, algo que siempre nos ha sorprendido es el hecho de que muchas personas no conocen realmente lo que es el estrés y su función y además lo asocian, en general, a conceptos o términos negativos como ansiedad, nervios, angustia o malestar, entre otros.