

# Calma tu Cabeza, según el tiempo que tengas



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

[hola@enriqueparada.com](mailto:hola@enriqueparada.com)

¡Hola amigo, hola amiga!

¿Tú también te sobrecargas, tensas o abrumas por el estrés?

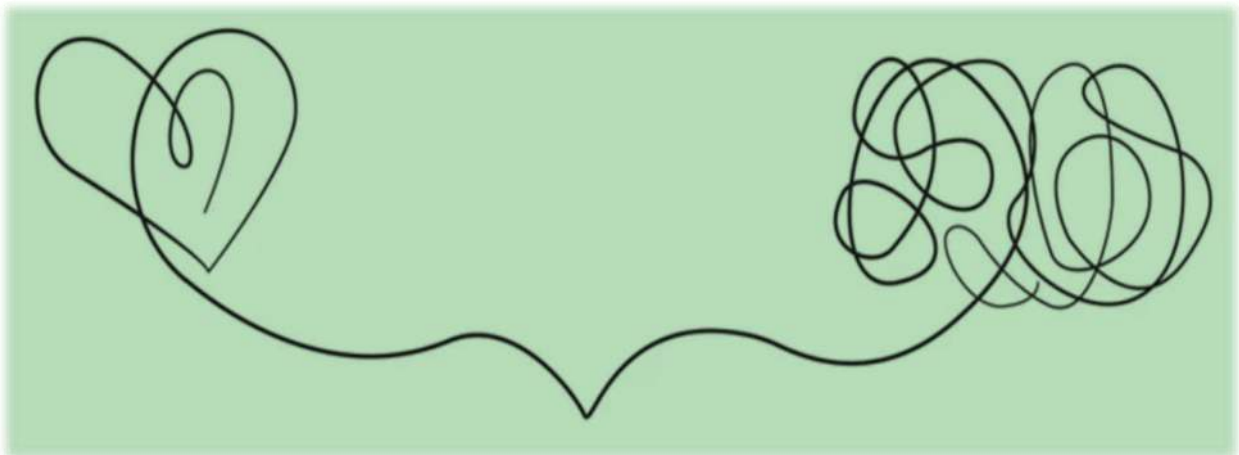
Sí, ya sabes lo difícil que puede ser encontrar un momento para calmar nuestro sistema. También tienes que saber que no necesitas horas de meditación ni un retiro en la montaña vestido con túnica y con la cabeza afeitada, para calmar tu mente y cuerpo.

En este e-book, te voy a plantear estrategias simples y efectivas para reducir el estrés y calmar tu sistema nervioso en cualquier momento del día, ¡sin importar lo ocupado que estés!

No se trata de eliminar el estrés para siempre, ni de hacernos auto-terapia. Se trata de poner en el punto de mira, actividades para aliviar esa presión de una manera práctica y sana. No hacer cosas que sean “pan para hoy y hambre para mañana”.

Y lo mejor de todo: **he organizado las técnicas según el tiempo que tengas disponible**, porque sé que a veces solo tienes un minuto, ¡y a veces necesitas un buen rato para desconectar!

Desde respiraciones rápidas que puedes hacer en un semáforo hasta actividades más profundas para esos días en los que dispones de tiempo para relajarte, este e-book está diseñado para que puedas incorporar estas herramientas a tu vida diaria, adaptadas a tus necesidades y a dónde estés. **No importa si solo tienes un minuto o unas horas libres**, aquí encontrarás una solución rápida y efectiva para sentirte mejor.



El único problema para que esto no sirva será que te quedes atrapado en:

- **El modo “qué tontería”**. No hay nada más simple que respirar. Si no respiramos, morimos. Hay “tonterías” que son vitales. Y hay quien encuentra el amor de su vida, y empezó “tonteando” 😊. ¡Vivan las tonterías!

- **El modo “no tengo ni un minuto”**. Ja,ja,ja,jaj... Ay, perdona, no he podido evitarlo... Me he recordado a mí mismo, cuando también me sorprende pensándolo... Bueno, ahora me pongo serio. Elige en la ecuación, donde pones tus tareas que no te dejan un minuto y donde pones tu salud. El tiempo no se “tiene”. El tiempo se elige “sacar”. Yes, it is. Y tienes razón: Si pongo una cosa, quito otra. Si miro el anverso de la moneda, no veo el reverso. Elegir es prescindir,... Vale, ya me callo.

Así que, si estás listo para liberar esa tensión acumulada y sentirte más tranquilo, ¡comencemos este viaje hacia un bienestar inmediato y duradero!

## El “simpático” de mi sistema nervioso

¿Te has preguntado por qué es importante calmar ese cerebro que nunca para de funcionar y siempre está en alerta? Pues imagina que tu cuerpo tiene una especie de "alarma interna", como un sistema de seguridad que se enciende cuando detecta un peligro, aunque a veces no sea real.

Así es como funciona tu sistema nervioso, y más específicamente, el sistema nervioso simpático. Cuando estás estresado, ansioso o muy cargado, esa alarma se dispara y tu cuerpo entra en un estado de constante alerta.

**Calmar la cabeza no es “la solución”**, si hablamos de sanar el impacto traumático o poder estar mentalmente “al 100%” en contextos de alto rendimiento. Eso sí, es un **ingrediente fundamental** en las intervenciones en las que ayudo.

## *¿Por qué es tan importante calmar tu cerebro?*

- **Para bajar la tensión y agotamiento:** Cuando tu sistema nervioso está siempre en modo de emergencia, estás agotando todos tus recursos, lo que te hace sentir mal y también más vulnerable a problemas físicos y emocionales. Calmar tu cerebro le da un respiro, reduciendo la fatiga y mejorando tu bienestar a largo plazo.
- **Para recuperar el control:** Hacer actividades que te calmen ayuda a activar un estado más equilibrado, donde te sientes más en control de lo que eliges hacer en cada momento, contigo, con los otros y con el mundo mundial.
- **Para aumentar la resiliencia:** Practicar actividades que calman el sistema nervioso simpático, fortalece tu capacidad para manejar los retos desde un lado más útil. Tu cuerpo y mente aprenden a lidiar con el estrés de forma más eficaz, y eso te ayuda a afrontar como tú de verdad sabes, las situaciones difíciles.
- **Para cuidar tu salud emocional y física:** Está comprobado que, cuando tu sistema nervioso está equilibrado, tu cuerpo y mente están en armonía. Esto no solo reduce el estrés, sino que también te llevas de bonus, la mejora de la digestión, el sueño, la concentración y tu estado de ánimo. ¡Es un círculo vicioso virtuoso!

En resumen, tomarte el tiempo para calmarte y dar un respiro a tu cuerpo y mente tiene un impacto súper positivo en todos los aspectos de tu vida. ¡Vale la pena!

Aquí tienes un **listado de acciones cotidianas y sencillas para calmar el sistema nervioso autónomo simpático**, clasificadas según el tiempo disponible.

*Crea tiempo para las que te resuenen y...*

*¡Buena práctica!*



## Acciones de 1 minuto para Calmar mi cabeza

- **Tomar un vaso de agua:** Bebe un vaso de agua. Despacio. Atendiendo a su “sabor”, la temperatura, el paso desde tu boca al estómago... Despacio.
- **Masajear las manos:** Hacer un masaje rápido en tus manos y muñecas utilizando la otra mano.
- **Moverse un poco:** Estírate o da unos pasos rápidamente para liberar tensión en tu cuerpo, incluso si es solo caminar alrededor de la oficina o la casa por 1 minuto.
- **Respiración diafragmática:** Respira llevando el aire al abdomen (no al pecho). Inhala por 4 segundos, mantén 4 segundos y exhala lentamente por 6 segundos. Repite 5 veces.
- **Enfoque en los sentidos:** Detente, respira y atiende durante 10 segundos aproximadamente para cada cosa, a 3 cosas que puedas ver, a 2 que puedas tocar y a 1 que puedas oír, oler o saborear (tú eliges), Pon en cada momento de esos segundos, el 100% de enfoque.

- **Qué bien que...:** Para un minuto y conecta con dos o tres cosas que agradeces cómo están ahora mismo en tu vida. Evita hacerlo de refilón y deja que aparezca la conexión con “lo bueno”.
- **Estiramiento de cuello y hombros:** Afloja los músculos tensos con movimientos suaves de rotación de cuello y elevación de hombros. Permite que, a la vez, tu rostro forme una leve sonrisa.
- **Escuchar un sonido relajante:** Reproduce un sonido natural, como el canto de los pájaros o el sonido de agua corriendo, para desviar tu atención del estrés y generar una sensación de calma.
- **Leer y sentir una de tus frases de poder.** Lee y después cierra los ojos. Conecta e interioriza una afirmación que te gusta, que quieres que forme parte de ti. Permite que te cale.

## *Acciones de 5 minutos para Calmar mi cabeza*

- **Técnica de visualización:** Cierra los ojos, respira cómodamente e imagina un lugar tranquilo (una playa, un bosque, etc.). Visualízate en ese lugar durante unos minutos, sumergiéndote en todos los detalles sensoriales. Mantén una respiración cómoda y agradable para ti.
- **Respiración del corazón:** Inhala durante 5 segundos, mantén el aire durante 1 segundo, no más, exhala durante 5 segundos y espera 1 segundo, no más, antes de volver a inhalar. Visualiza que el aire al entrar y al salir, “pasa por el corazón”. Si te ayuda, puedes colocar tu mano en el pecho.
- **Movimiento suave (ejercicio corto):** Haz una caminata breve de 5 minutos, ya sea en el lugar o por el entorno, concentrándote en el ritmo de tu respiración y en liberar la tensión.
- **Ordenar un espacio pequeño:** Tomarte 5 minutos para ordenar tu escritorio, un cajón o el lugar donde estés. La acción de poner en orden algo físico puede ayudarte a sentirte más organizado y menos abrumado.

- **Hacer una llamada corta:** Llamar a un amigo o familiar para charlar brevemente. Hablar con alguien cercano puede cortocircuitar el estrés, ser fuente de apoyo y reducir la tensión.
- **Acariciar a tu mascota:** Si tienes una mascota, acariciarla durante unos minutos puede ser increíblemente relajante. El contacto con animales reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Si no la tienes... imaginación.



## *Acciones de 15 minutos para Calmar mi cabeza*

- **Práctica de atención plena:** Realiza una breve sesión de atención plena. Ya sabes que está comprobadísimo: La práctica habitual calma las reacciones de estrés del cerebro.
- **Ducha templada:** Regálate una ducha templada. Complementa con el secado y si va contigo, la aplicación leentaa de crema hidratante.
- **Caminar afuera:** Da un paseo corto en el exterior, prestando atención plena a tu caminar, a las sensaciones y a lo que te rodea. Respira profundamente y siente el contacto con el suelo, con el aire, con ser parte del contexto.
- **Preparar una bebida caliente:** Tómate el tiempo para preparar y disfrutar de una bebida caliente como té, cacao o infusión. El

proceso de hacerla, junto con el calor de la bebida, te ayudará a relajarte.

- **Leer un capítulo de un libro:** Leer durante 15 minutos puede ser una forma efectiva de desconectar de las preocupaciones y sumergirte en otro mundo, lo que ayuda a reducir el estrés.
- **Hacer una actividad creativa:** Dedica tiempo a pintar, escribir en tu diario, hacer manualidades o cualquier otra actividad creativa. Este tipo de actividades no solo distraen, sino que también estimulan áreas del cerebro que promueven el bienestar.
- **Cocinar algo simple:** Preparar una receta fácil y rápida puede ser una excelente manera de centrar tu atención en una tarea sencilla y productiva. Además, cocinar permite desconectar de pensamientos negativos y mantener las manos ocupadas.
- **Escuchar música relajante o binaural:** Escoge una playlist de música calmante o sonidos binaurales, que pueden ayudar a inducir un estado de relajación profundo.
- **Ejercicio físico moderado:** Si el estrés es muy alto, hacer una actividad física ligera a moderada (estiramientos, caminar con cierto ritmo o ¿por qué no?: Bailar a tu ritmo, dos o tres canciones chulas).

## *Acciones de 30 minutos para Calmar mi cabeza*

- **Meditación mindfulness de 30 minutos:** Realiza una meditación de atención plena en la que te concentras en tu respiración y las sensaciones de tu cuerpo. La meditación mindfulness reduce la activación del sistema nervioso simpático.
- **Ejercicio físico completo:** Realizar una actividad más intensa como correr, nadar o hacer un entrenamiento de bajo impacto. El ejercicio aeróbico de 30 minutos libera endorfinas, mejora el ánimo y reduce el estrés.

- **Tener una comida consciente:** Dedicar 30 minutos a comer sin prisas, prestando atención a cada bocado de uno de los platos, disfrutando de los sabores y texturas. Comer de forma consciente puede disminuir la ansiedad y como bonus, promover una mejor digestión.
- **Tomar un baño relajante:** Si tienes 30 minutos, disfrutar de un baño con agua tibia puede ayudarte a liberar la tensión acumulada en el cuerpo. Puedes agregar sales de baño o aceites esenciales para una experiencia aún más relajante.
- **Jardinería o cuidado de plantas:** Si tienes plantas en casa o en el jardín, dedicar 30 minutos a cuidarlas es una forma muy eficaz de reducir el estrés. El acto de cultivar y ver crecer algo puede ser muy relajante y gratificante.
- **Hacer una caminata larga:** Caminar durante media hora por un parque o por la ciudad puede ser muy útil para despejar la mente, mover el cuerpo y reducir los niveles de estrés.
- **Escritura reflexiva:** Escribe en un diario durante 30 minutos sobre tus emociones y pensamientos, permitiendo que se libere el estrés acumulado. No hace falta ser Cervantes, vuelca sin filtro.



## Acciones de 2 a 4 horas para calmar mi cabeza

Aprovecha esa mañana o esa tarde completamente en una actividad relajante o restauradora que permita una desconexión profunda.

- **Peli o serie con mantita:** A no ser que haga calor, claro... Elige una peli. Lo que te pida el cuerpo. Un drama profundo, comedia, thriller, ... Sofá, y dale al “play”.
- **Realizar un hobby que disfrutes:** Dedicar unas horas a hacer algo que realmente te guste y te haga sentir bien, como pintar, escribir, cocinar, tocar un instrumento o cualquier otra actividad que te apasione. La clave es perderte en el proceso y disfrutar de lo que haces.
- **Salir a la naturaleza:** Si puedes, pasa unas horas fuera de la ciudad, ya sea en una caminata por la montaña, en la playa o en el campo. La naturaleza tiene un poder restaurador impresionante sobre el sistema nervioso. También está bien usar bicicleta, piragua o pony.
- **Reuniones de calidad:** Propón a esas “personas vitamina” un plan de reunión de amigos o de familia. Charlar de lo humano y lo divino. Ponerse al día. Dar y recibir apoyo si hace falta. Si no, evitar cargar las tintas en los estresores vitales y hablar también, de lo que sigue estando bien. Estar rodeado de personas queridas en un ambiente relajado puede ser una forma excelente de reducir el estrés y aumentar el bienestar.
- **Actividades culturales chulas:** En medio de la vorágine tecnológica y de las plataformas digitales, puede que te siga gustando acudir al teatro, disfrutar de un musical o visitar una exposición. ¡En compañía, también vale!



## Resumiendo, que es gerundio

El estrés puede desencadenar una serie de reacciones fisiológicas en el cuerpo, pero con las herramientas adecuadas, podemos regular la respuesta del sistema nervioso simpático. Ya sea que tengas 1 minuto o varias horas, este e-book te ofrece prácticas que puedes integrar fácilmente en tu rutina diaria, mejorando tu bienestar y ayudando a reducir la ansiedad y el estrés de forma efectiva.

Con solo unos minutos al día y algunas acciones simples pero poderosas, puedes reducir significativamente el estrés y recuperar tu bienestar. Adapta estas actividades a tu horario, a tu contexto y disfruta de los beneficios de sentirte más tranquilo y equilibrado, sin importar cuánto tiempo tengas disponible.

## Y, además, ¡un pedazo de bonus!

Aquí tienes seis excelentes lugares donde puedes encontrar **audios gratuitos** para practicar mindfulness y meditación:

1. **Insight Timer:** Esta aplicación tiene miles de audios gratuitos de meditación guiada, incluyendo mindfulness, y se pueden filtrar por duración, tipo de meditación, y más. Está disponible en su sitio web y también como app para móviles.

[https://insighttimer.com/insighttimer\\_espanol/](https://insighttimer.com/insighttimer_espanol/)

2. **YouTube:** Existen muchos canales que ofrecen audios gratuitos en español para mindfulness. Algunos ejemplos son:

- **MEDITACIÓN Y MINDFULNESS:** Canal que ofrece más de 300 meditaciones guiadas en español. Muchas están organizadas por tiempo: 5, 10, 15 o 30 minutos.

<https://www.youtube.com/c/Meditaci%C3%B3n3>

- **MINDFUL SCIENCE:** Canal que ofrece meditaciones y más en español.

<https://www.youtube.com/@MindfulScience/playlists>

Más de 250 meditaciones en español (Mindful Sciences):

[https://www.youtube.com/watch?v=DaJvosGcy1M&list=PLqM51sgMXba05dAe9j\\_Ar5wc91-MyAewl](https://www.youtube.com/watch?v=DaJvosGcy1M&list=PLqM51sgMXba05dAe9j_Ar5wc91-MyAewl)

**3. Meditando con Fanny:** Si eres más de meditaciones con base espiritual, encontrarás audios en español, con meditaciones guiadas de diferente tipo y prácticas de mindfulness.

<https://www.youtube.com/@clubdemeditacionconfanny/playlists>

**4. Master en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.** Facilita gratis audios de diferente tipo de práctica de Mindfulness:

Mindfulness clásico, compasión, aceptación, ... Hay que hacer click en "acceder" una vez dentro de la página:

<https://www.masterenmindfulness.com/videos/>

**5. Escuela Mindfulness Yoga Zaragoza:** Ofrecen audios gratuitos en su página web que puedes usar para empezar a practicar mindfulness en español.

<https://www.mindfulnessyogazaragoza.es/mindfulness-ejercicios-audios/>

**6. Spotify:** En esta plataforma también puedes encontrar meditaciones guiadas en español, buscando términos como "mindfulness en español" o "meditación guiada"

*¡Vamos! Haz que tu bienestar sea una prioridad.*

*Demuéstrate que pequeñas acciones,*

*pueden hacer una gran diferencia. Un abrazo,*



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

[hola@enriqueparada.com](mailto:hola@enriqueparada.com)