



Cómo Reducir el Estrés en la Etapa de la Menopausia

1. Estrategias para Manejar el Estrés Basadas en la Conciencia Plena (Mindfulness)

Se ha demostrado que las estrategias de Reducción del Estrés Basadas en la Conciencia Plena (MBSR, por sus siglas en inglés) reducen significativamente el estrés y mejoran la calidad de vida en mujeres que están atravesando las etapas de la menopausia. Estas herramientas resultan muy efectivas en la reducción de síntomas psicológicos, como la ansiedad y la depresión, lo cual a su vez permite interrumpir el ciclo de estrés y posiblemente atenuar los síntomas fisiológicos que ocasiona.



Clic en la imagen.



Photo by Look
Studio on Unsplash



Photo by Look
Studio on Unsplash

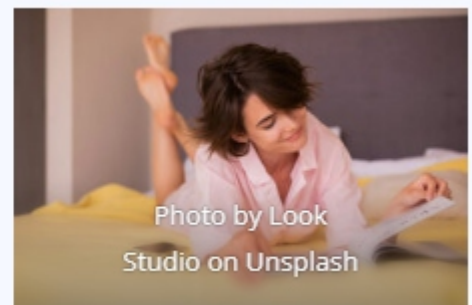


Photo by Look
Studio on Unsplash



Cómo Reducir el Estrés en la Etapa de la Menopausia

Las aptitudes de conciencia plena incluyen la meditación, la conciencia corporal y el yoga. Las técnicas de reestructuración cognitiva también pueden facilitar la aceptación de las experiencias sin emitir juicios, lo cual es esencial para la resiliencia al estrés.

Las técnicas de intervención psicofísicas se centran en el cuerpo y la mente y son capaces de reducir el estrés, favorecen una mentalidad de crecimiento que minimiza la reactividad frente a situaciones estresantes, impulsan una mayor resiliencia y optimizan la calidad del sueño.



Clic en la imagen.

Photo by Ava Sol on Unsplash

Si bien los programas y terapias de prácticas de conciencia plena están disponibles en persona o en línea, aquí te presentamos algunas estrategias que puedes integrar a tu estilo de vida de inmediato, sin importar dónde te encuentres:

1. Respiración profunda: La respiración en caja es una técnica sencilla de recordar, consiste en inhalar durante cuatro segundos, retener la respiración por cuatro, exhalar durante cuatro segundos y volver a retener por cuatro, para luego repetir la secuencia. Al practicarla, se puede visualizar la respiración moviéndose a través de los cuatro lados de una caja, lo que ayudará a ralentizar el ritmo respiratorio. Esto, a su vez, calma el sistema nervioso, llevando el cuerpo a un estado parasimpático.

2. Escaneo corporal: Esta habilidad combina la conciencia plena con la conciencia corporal, lo que naturalmente ralentizará la respiración. Se puede practicar en cualquier momento, aunque funciona óptimamente en un espacio tranquilo donde uno pueda sentarse o recostarse y cerrar los ojos. Para empezar, hay que enfocarse en la parte superior de la cabeza e ir descendiendo lentamente por cada parte del cuerpo hasta llegar a los dedos de los pies. El objetivo es simplemente observar cualquier sensación que se perciba, sin juzgarla. Solo notar cómo se siente cada área.



Cómo Reducir el Estrés en la Etapa de la Menopausia

2. Escaneo corporal: Esta habilidad combina la conciencia plena con la conciencia corporal, lo que naturalmente ralentizará la respiración. Se puede practicar en cualquier momento, aunque funciona óptimamente en un espacio tranquilo donde uno pueda sentarse o recostarse y cerrar los ojos. Para empezar, hay que enfocarse en la parte superior de la cabeza e ir descendiendo lentamente por cada parte del cuerpo hasta llegar a los dedos de los pies. El objetivo es simplemente observar cualquier sensación que se perciba, sin juzgarla. Solo notar cómo se siente cada área.



Photo by Kateryna
Hliznitsova on Unsplash



Clic en la imagen.

3. Meditación de conciencia plena: Si bien la meditación puede parecer intimidante, ¡en realidad es muy simple! Solo requiere un poco de repetición para mejorar. En un asiento cómodo, cerrar los ojos o fijar la mirada suavemente hacia adelante y tomar varias respiraciones lentas. Observar los pensamientos como nubes que se mueven la mente, tratando de notar cada pensamiento sin juzgar ni apegarse a él. Dejar que el pensamiento siga su curso, inhalar y luego notar el siguiente pensamiento. Al meditar, tratamos de convertirnos en observadores de nuestra mente y nuestro cuerpo, lo cual nos empodera para decidir respuestas en lugar de reaccionar.

4. Meditación caminando: Esta habilidad aporta muchos de los beneficios de la meditación sentada, pero sumando el movimiento y el contacto con la naturaleza, ambos grandes aliados para el alivio del estrés. Mientras se camina, poner atención a la respiración lenta y observar los pensamientos sin juicio ni apego. Regresar la conciencia a las sensaciones, como el aire en la piel u otras señales sensoriales. La meditación caminando puede ser un recurso invaluable cuando te sientes abrumada o estresada y meditar sentada parece algo muy difícil de lograr.

5. Movimiento con atención plena: El yoga es una práctica que integra el cuerpo y la mente mediante el movimiento y la respiración. Una clase presencial es probablemente la forma más efectiva de aprender y practicar, especialmente si optas por yoga restaurativo, Hatha yoga o Kundalini yoga, que son estilos que se adaptan a todo tipo de cuerpos. Además, se encuentran disponibles una amplia variedad de opciones gratuitas en línea para practicar en casa o durante viajes. Si la preferencia es algo más sencillo, se puede simplemente hacer estiramientos suaves e intuitivos, respirando profundamente inflando el abdomen y exhalando por completo.



Cómo Reducir el Estrés en la Etapa de la Menopausia



Photo by Li Yang on Unsplash



Clic en la imagen.

6. Diario de gratitud: Practicar la gratitud a diario puede reducir el estrés y fomentar una mentalidad de crecimiento más fuerte. El cerebro está diseñado para amplificar aquello en lo que enfoca su atención. Al estar bajo estrés, buscamos más fuentes de estrés. Pero si nos concentramos en la gratitud, es una señal para el cerebro de que busque lo positivo en la vida. Para que sea más efectivo, se puede combinar el diario de gratitud con la conciencia plena como un ritual diario. Por ejemplo, mientras se disfruta de una taza de café por la mañana o un té de hierbas por la noche, podemos buscar un asiento cómodo, tomar diez respiraciones lentas y profundas mientras apreciamos el aroma, y luego, dedicar unos minutos a escribir sobre aquello por lo que sentimos agradecimiento o las cosas buenas presentes en nuestra vida.

Estrategias para Manejar el Estrés Basadas en la Conciencia Plena (Mindfulness) Se ha demostrado que las estrategias de Reducción del Estrés Basadas en la Conciencia Plena (MBSR, por sus siglas en inglés) reducen significativamente el estrés y mejoran la calidad de vida en mujeres que están atravesando las etapas de la menopausia.^{7, 8, 9} Estas herramientas resultan muy efectivas en la reducción de síntomas psicológicos, como la ansiedad y la depresión, lo cual a su vez permite interrumpir el ciclo de estrés y posiblemente atenuar los síntomas fisiológicos que ocasiona. Las aptitudes de conciencia plena incluyen la meditación, la conciencia corporal y el yoga. Las técnicas de reestructuración cognitiva también pueden facilitar la aceptación de las experiencias sin emitir juicios, lo cual es esencial para la resiliencia al estrés. Las técnicas de intervención psicofísicas se centran en el cuerpo y la mente y son capaces de reducir el estrés, favorecen una mentalidad de crecimiento que minimiza la reactividad frente a situaciones estresantes, impulsan una mayor resiliencia y optimizan la calidad del sueño.^{7, 9} Si bien los programas y terapeutas de prácticas de conciencia plena están disponibles en persona o en línea, aquí te presentamos algunas estrategias que puedes integrar a tu estilo de vida de inmediato, sin importar dónde te encuentres:



Cómo Reducir el Estrés en la Etapa de la Menopausia



Photo by Maria Kovalets on Unsplash



Clic en la imagen.

2. Estrategias para Manejar el Estrés Basadas en la Conciencia Plena (Mindfulness) Se ha demostrado que las estrategias de Reducción del Estrés Basadas en la Conciencia Plena (MBSR, por sus siglas en inglés) reducen significativamente el estrés y mejoran la calidad de vida en mujeres que están atravesando las etapas de la menopausia. Estas herramientas resultan muy efectivas en la reducción de síntomas psicológicos, como la ansiedad y la depresión, lo cual a su vez permite interrumpir el ciclo de estrés y posiblemente atenuar los síntomas fisiológicos que ocasiona. Las aptitudes de conciencia plena incluyen la meditación, la conciencia corporal y el yoga. Las técnicas de reestructuración cognitiva también pueden facilitar la aceptación de las experiencias sin emitir juicios, lo cual es esencial para la resiliencia al estrés. Las técnicas de intervención psicofísicas se centran en el cuerpo y la mente y son capaces de reducir el estrés, favorecen una mentalidad de crecimiento que minimiza la reactividad frente a situaciones estresantes, impulsan una mayor resiliencia y optimizan la calidad del sueño. Si bien los programas y terapeutas de prácticas de conciencia plena están disponibles en persona o en línea, aquí te presentamos algunas estrategias que puedes integrar a tu estilo de vida de inmediato, sin importar dónde te encuentres:

Respiración profunda: La respiración en caja es una técnica sencilla de recordar, consiste en inhalar durante cuatro segundos, retener la respiración por cuatro, exhalar durante cuatro segundos y volver a retener por cuatro, para luego repetir la secuencia. Al practicarla, se puede visualizar la respiración moviéndose a través de los cuatro lados de una caja, lo que ayudará a ralentizar el ritmo respiratorio. Esto, a su vez, calma el sistema nervioso, llevando el cuerpo a un estado parasimpático.

Escaneo corporal: Esta habilidad combina la conciencia plena con la conciencia corporal, lo que naturalmente ralentizará la respiración. Se puede practicar en cualquier momento, aunque funciona óptimamente en un espacio tranquilo donde uno pueda sentarse o recostarse y cerrar los ojos. Para empezar, hay que enfocarse en la parte superior de la cabeza e ir descendiendo lentamente por cada parte del cuerpo hasta llegar a los dedos de los pies. El objetivo es simplemente observar cualquier sensación que se perciba, sin juzgarla. Solo notar cómo se siente cada área.



Cómo Reducir el Estrés en la Etapa de la Menopausia

Meditación de conciencia plena: Si bien la meditación puede parecer intimidante, ¡en realidad es muy simple! Solo requiere un poco de repetición para mejorar. En un asiento cómodo, cerrar los ojos o fijar la mirada suavemente hacia adelante y tomar varias respiraciones lentas. Observar los pensamientos como nubes que se mueven la mente, tratando de notar cada pensamiento sin juzgar ni apegarse a él. Dejar que el pensamiento siga su curso, inhalar y luego notar el siguiente pensamiento. Al meditar, tratamos de convertirnos en observadores de nuestra mente y nuestro cuerpo, lo cual nos empodera para decidir respuestas en lugar de reaccionar.

Meditación caminando: Esta habilidad aporta muchos de los beneficios de la meditación sentada, pero sumando el movimiento y el contacto con la naturaleza, ambos grandes aliados para el alivio del estrés. Mientras se camina, poner atención a la respiración lenta y observar los pensamientos sin juicio ni apego. Regresar la conciencia a las sensaciones, como el aire en la piel u otras señales sensoriales. La meditación caminando puede ser un recurso invaluable cuando te sientes abrumada o estresada y meditar sentada parece algo muy difícil de lograr.

Movimiento con atención plena: El yoga es una práctica que integra el cuerpo y la mente mediante el movimiento y la respiración. Una clase presencial es probablemente la forma más efectiva de aprender y practicar, especialmente si optas por yoga restaurativo, Hatha yoga o Kundalini yoga, que son estilos que se adaptan a todo tipo de cuerpos. Además, se encuentran disponibles una amplia variedad de opciones gratuitas en línea para practicar en casa o durante viajes. Si la preferencia es algo más sencillo, se puede simplemente hacer estiramientos suaves e intuitivos, respirando profundamente inflando el abdomen y exhalando por completo.



Photo by Nataliya
Melnychuk on Unsplash



Photo by selin on Unsplash



Clic en la imagen.



Cómo Reducir el Estrés en la Etapa de la Menopausia

Diario de gratitud: Practicar la gratitud a diario puede reducir el estrés y fomentar una mentalidad de crecimiento más fuerte. El cerebro está diseñado para amplificar aquello en lo que enfoca su atención. Al estar bajo estrés, buscamos más fuentes de estrés. Pero si nos concentramos en la gratitud, es una señal para el cerebro de que busque lo positivo en la vida. Para que sea más efectivo, se puede combinar el diario de gratitud con la conciencia plena como un ritual diario. Por ejemplo, mientras se disfruta de una taza de café por la mañana o un té de hierbas por la noche, podemos buscar un asiento cómodo, tomar diez respiraciones lentas y profundas mientras apreciamos el aroma, y luego, dedicar unos minutos a escribir sobre aquello por lo que sentimos agradecimiento o las cosas buenas presentes en nuestra vida.



Photo by Rydale
Clothing on Unsplash



Clic en la imagen.

3. Nutrición Adecuada

La dieta y la nutrición son clave para manejar los síntomas de la menopausia. Las intervenciones nutricionales han demostrado ser muy prometedoras para aliviar el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos.

Alimentos integrales: Las dietas abundantes en verduras y frutas parecen reducir los síntomas de la menopausia en general. En contraste, un mayor consumo de alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares se asocia con una mayor gravedad de dichos síntomas.

Dieta mediterránea: Una dieta abundante en alimentos de origen vegetal, aceite de oliva y legumbres se asocia con una menor gravedad de los síntomas de la menopausia, una disminución de la ansiedad y la depresión y una mejora en la calidad del sueño.

Comidas intencionales: Se trata de intentar comer con conciencia plena, combinando la reducción del estrés, la conciencia corporal y las habilidades de alimentación intuitiva. Para experimentar una comida intencional, hay que tomar varias respiraciones lentas antes de hacer una exploración corporal, prestando especial atención a las señales de hambre y sed, y debemos utilizar este espacio mental para luego elegir lo que vamos a comer. Al preparar la comida, realizar movimientos lentos, sintonizando la respiración al limpiar las verduras o cortar la fruta y presentar la comida de manera que se vea agradable. Elegir un espacio cómodo para comer y tomar varias respiraciones lentas para conectarnos con la gratitud antes de dar el primer bocado. Además, podemos explorar con los cinco sentidos: observar la apariencia de la comida, el aroma, el sabor y la textura en la boca, y los sonidos al comer. Comer lentamente y hacer una pausa para respirar o beber agua, sintonizar las señales de saciedad para notar cuándo hemos saciado el hambre.



Cómo Reducir el Estrés en la Etapa de la Menopausia

Las fluctuaciones hormonales de la menopausia pueden desencadenar síntomas fisiológicos y emocionales desafiantes, como sensibilidad al estrés, ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Cuando estos síntomas se vuelven abrumadores y parecía que perdemos el control, el estrés puede intensificarlos, creando un ciclo de angustia creciente.

Sin embargo, si una mujer cuenta con apoyo social, comprensión y la libertad de elegir su propio camino en esta etapa, puede aceptar los cambios que experimenta su cuerpo (sin juicios). Luego, puede integrar ajustes en su rutina diaria —desde su dieta y actividad física hasta sus rituales— para recuperar el control y sentirse más dueña de sí misma.

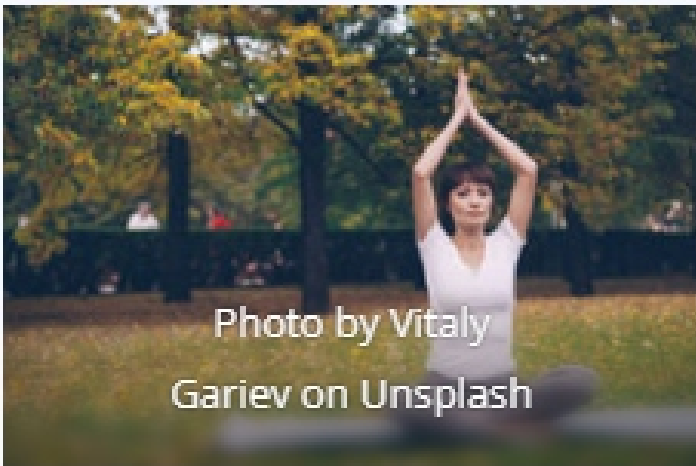


Photo by Vitaly
Gariev on Unsplash



Photo by Christian
Buehner on Unsplash



Clic en la imagen.