

LA ENTREVISTA



M.C.

«El corazón tiene neuronas y es nuestro tercer cerebro»

Alma Dyvia Directora del taller de gestión del estrés

MARÍA CAUSO
CAMARGO

En un realidad de ritmo frenético, Alma Dyvia, profesora de Arqueología en la Universidad de Cantabria y profesora de Yoga, ayuda a controlar y manejar el estrés en su taller de la Escuela de Salud de Camargo, gracias a las técnicas que expone en su libro 'Clara-Mente. Una guía sencilla y eficaz para aprender a meditar'.

–¿Qué es el estrés?

–Es una herramienta que puede ser útil si hablamos de diestrés (estrés útil) o puede ser malo, al que estamos más sometidos. El estrés útil es ese con el que vas a cruzar la calle y, de repente, te sale un coche y das un brinco enorme porque inyectas la hormona del cortisol en sangre y la adrenalina se dispara. Si haces este gesto pero después no recuperas tu

situación normal, lo que se produce es el estrés malo, que es mantenerse con un nivel de tensión en el que la adrenalina está constantemente activada. Esto altera todo: las vísceras, la sangre, nos lleva a patologías...

–¿Cómo se puede utilizar el estrés bueno a nuestro favor?

–Cuando vas a hacer algo que te impone, por ejemplo, dar una charla. Al principio, sientes nervios y respeto y eso es bueno porque significa que estás presente en el momento y estás concentrado en lo que vas a hacer. Eso es el estrés bueno. Luego, al terminar la charla, te relajas porque no puedes estar con esta tensión todo el día, ya que te llevaría a sufrir algún problema.

–¿Qué efectos tiene el estrés en la vida cotidiana?

–Muchos. Desde que hiperventilas y no puedes respirar adecuadamente porque inspiras y exhalas a nivel

«Mantener un nivel alto de tensión y adrenalina altera el cuerpo y nos lleva a concebir enfermedades»

clavicular, eso te produce nerviosismo y un montón de enfermedades o patologías. El estrés, por ejemplo, puede derivar en ansiedad.

–En el taller, ¿qué herramientas enseñas para manejar el estrés?

–Enseño a utilizar el estrés útil para que se relajen mentalmente. El es-

«En mi libro explico que meditar es la única solución definitiva para acabar con el estrés»

trés es un 'producto de la mente y yo doy a mis alumnos una herramienta para que la utilicen día a día y respeten así su cuerpo y mente. Les enseño a meditar que, como dice mi libro, es la única solución al estrés.

–¿Qué beneficios tiene meditar?

–Meditar mejora la capacidad intelectual, se sabe ya que las neuronas son plásticas y que crean nuevas redes cada vez que aprendes cosas. También aumenta la concentración, desarrolla la memoria, potencia la intuición... Además, gracias a la estimulación, se activa el sistema nervioso parasimpático que actúa sobre las sensaciones placenteras y de calma y disminuye el nivel de cortisol en sangre, por lo que, a su vez, reduce el estrés porque libera el cortisol. Y es que también fortalece el corazón, evita el insomnio, refuerza el sistema inmune, merma los dolores... Lo tiene todo.

–¿Es difícil meditar?

–Para nada. Simplemente es conectar contigo misma. No es dejar la mente en blanco como dicen, es vitalizar el cuerpo energético y que la mente se relaje. Todo ello con técnicas de respiración. En mi libro lo explico muy bien. Es muy breve, de 120 páginas, divididas en dos partes. La primera es más práctica y habla de los beneficios de meditar y sus distintas partes y la segunda es eminentemente práctica.

–¿Qué recomendación harías en un momento de nervios?

–Cuando estás nervioso, yo recomiendo sentarse, estar tranquilo unos instantes y respirar. Nada más allá de conectar con nuestra propia respiración vital. Y volver a empezar de nuevo de forma más lenta. Tenemos que tener en cuenta que todo lo que hagamos, tenemos que hacerlo a diario. Respirar tiene que formar parte de nuestra dinámica del día porque nos ayuda a estar tranquilo y a conocer nuestro cuerpo. No somos solamente una cabeza. Tenemos que aprender a bajar de la mente al corazón porque éste es el tercer cerebro, detrás de los intestinos. Ya se ha descubierto que tiene 60 neuronas.

–Quizá el más conocido de todos sea el estrés laboral ¿por qué?

–Es el más común pero no el único. Además, tiene la misma solución que cualquier otro estrés: meditar. Meditar el cuerpo y trabajar las emociones. Es exactamente igual para todo el mundo. Si te centras en estas técnicas, cada vez es más fácil ser consciente de lo que haces y lo que sientes. Se trata de despertar y de crear un compromiso contigo mismo. Un compromiso necesario para sentirse a gusto en el día a día.

Camargo estrena nuevo número de teléfono para solicitar la recogida de poda a domicilio

M. C.
CAMARGO

El Ayuntamiento de Camargo ha informado de que a partir del 2 de abril ha entrado en funcionamiento el nuevo número de teléfono al que tienen que llamar los vecinos para solicitar el servicio de recogida de poda a domicilio.

Se trata del 942 35 52 46 y estará activo de lunes a viernes en horario de 8.00 a 15.00 horas. Con este nuevo número deberán contactar todos aquellos vecinos que deseen solicitar este servicio a través del cual se facilita que puedan ser retirados de sus parcelas los restos generados por las labores de limpieza en huertas y jardines que realiza cada propietario.

La medida se ha llevado a cabo como consecuencia del cambio de empresa encargada de los servicios de mantenimiento de áreas verdes y de recogida domiciliar de jardinería y poda, tras el proceso de adjudicación llevado a cabo por el Consistorio camargués en los últimos meses.

El CEIP Juan de Herrera celebra esta semana su jornada de puertas abiertas

M. C.
MALIAÑO

El centro público Juan de Herrera celebrará mañana y hasta el miércoles su jornada anual de puertas abiertas para dar a conocer el colegio a las familias que quieran matricular a los niños en esta escuela. El horario de visita es de 10.00 a 12.00 horas y el periodo de solicitud de plazas termina el 27 de abril.

Entre sus muchos beneficios, el centro cuenta con multitud de instalaciones, entre ellas un pabellón deportivo, aula de dos años, pista deportiva, columpios, biblioteca, así como celebraciones a lo largo del curso académico como son las marzas, la navidad o varias salidas didácticas.

El colegio se presenta como una manera conjunta de entender la educación compartida con la familia para alcanzar las metas educativas propuestas a los niños.

Para más información, pueden ponerse en contacto en el teléfono 942 25 03 36 o en el correo electrónico: ceio.juan.de.herrera.camargo@eduantabria.es.