

# Dejarlo ser

Una versión moderna de un antiguo método de control del estrés



¿Ha oído hablar de la teoría de *Dejarlo ser* para reducir el estrés y la ansiedad? Es algo así:

- Si no le cae bien a alguien sin motivo aparente, *déjelo ser*.
- Si el día se arruina por razones fuera de su control, *déjelo ser*.

Es una interpretación contemporánea del viejo principio estoico de no malgastar energía estresándose por cosas (o personas) que no puede controlar. Otras interpretaciones relativamente recientes son la *oración de la serenidad* y el acuerdo de *no tomarse nada de manera personal* de Los cuatro acuerdos.

Es un clásico porque es una herramienta sencilla para aumentar la resiliencia y reducir el estrés. Sin embargo, puede ser peligroso si lo simplificamos demasiado.

## Si parece personal, probablemente lo es

*Nota: los siguientes artículos vinculados están en inglés.*

Las emociones son una forma orgánica y saludable de responder al mundo que nos rodea. Es natural enojarse cuando alguien nos insulta, ponerse triste ante una pérdida o asustarse ante una circunstancia desconocida o amenazante.

En esos casos, limitarse a decir “no me importa”, “déjalo ser” o “no es nada personal” e ignorar respuestas emocionales naturales es una simplificación excesiva que puede crearnos problemas más adelante. Las emociones no abordadas suelen resurgir

en momentos inadecuados y pueden provocar resentimiento, [pensamientos obsesivos](#) y un impacto negativo en nuestra salud física, mental y emocional.

En lugar de eso, es importante, primero, reconocer nuestros sentimientos y, luego, averiguar cómo abordarlos. Los principios estoicos pueden ayudarnos en este proceso.

## Ser estoico con “E” mayúscula

A diferencia de nuestra idea moderna de ser estoico, el estoicismo clásico no consiste en ser frío ni indiferente. Se trata de estar conscientes de nuestras emociones de manera que evitemos reacciones extremas o inútiles.

### Adaptación de las etapas estoicas de las emociones



#### ETAPA 1: EXPERIENCIA INVOLUNTARIA

Ocurre algo que desencadena un sentimiento como miedo, emoción o conmoción.



#### ETAPA 2: EXAMINACIÓN CONSCIENTE

Experimentamos estos sentimientos y observamos la situación de manera plena.



#### ETAPA 3: REACCIÓN EMOCIONAL

- Con consciencia plena, podemos responder proporcional e intencionadamente.
- Sin tal consciencia, estamos a merced de la emoción.

El estoicismo reconoce que la primera etapa es natural y está fuera de nuestro control. Ver una pequeña serpiente en el pasto y saltar es involuntario. Recibir un portazo en la cara y sentir enojo es involuntario.

La forma en la que progresamos después de esa experiencia inicial involuntaria marca la diferencia.

Piense en el ejemplo de la serpiente:

Con la etapa 2: Vemos la serpiente, saltamos, respiramos profundamente, retrocedemos lentamente, nos reímos del susto y seguimos con nuestro día. ¡Bien hecho!

Sin la etapa 2: Vemos la serpiente, saltamos, actuamos como si fuera una Titanoboa y corremos gritando hacia la calle, donde un camión podría atropellarnos. Qué exageración.

Ahora, el ejemplo de la puerta:

Con la etapa 2: La puerta se cierra de golpe, experimentamos un rápido ataque de sorpresa y enojo, reconocemos que estamos enojados, pero ilesos, respiramos hondo, soltamos el enojo y seguimos adelante. ¡Cuánta madurez!

Sin la etapa 2: La puerta se cierra de golpe, experimentamos un rápido ataque de sorpresa y enojo, pensamos “no importa” e ignoramos el enfado, y este hierve a fuego lento para, luego, ser groseros o desconsiderados con otra persona. Es muy humano, pero no es ideal.

### Cómo sentir y pensar al mismo tiempo

Está claro que las reacciones emocionales sin consciencia pueden ser perjudiciales para el bienestar. He aquí un marco para aprender a procesar mejor las emociones y responder intencionadamente.



**Preste atención:** Cuando surja un sentimiento, identifíquelo. Puede parecer obvio, pero centrarnos en algo fuera de nosotros mismos puede ser un hábito tan arraigado que es fácil pasar por alto reacciones internas iniciales, lo que hace que se conviertan en problemas más adelante. Practique esta [sencilla meditación](#)

de atención plena para aprender a estar más consciente de señales y sentimientos internos.



**Identifíquelo:** Nombre el sentimiento sin juzgarlo. Intente experimentar la emoción con un poco de distancia. En lugar de pensar “¡Me están ATACANDO!”, piense “Me dolió mucho escuchar eso” o “Vaya, eso dolió”. En lugar de pensar “¡Estoy ENOJADO!”, piense “Me siento enojado” o incluso “Hola, enojo”.



**Ubíquelo y mídalo:** Identifique el desencadenante y considere si el tamaño del sentimiento coincide. Por ejemplo, si envía un mensaje de texto que diga “hay” cuando debería haber sido “ahí” e inmediatamente le dan ganas de lanzar el teléfono al otro lado de la habitación, probablemente se trata de algo más que molestar por el autocorrector. Piense de dónde puede venir ese enojo adicional. Lea [este artículo](#) para encontrar formas de obtener perspectiva sobre sentimientos o estados de ánimo particularmente fuertes.



**Responda a ello:** Decida cómo proceder intencionadamente. ¿Está en sus manos cambiar el desencadenante o la situación? Conozca lo que hay en su [círculo de influencia](#) para abordar de forma constructiva las cosas que puede controlar y dejar ir las que no.



**Déjelo ser:** Esta es la parte en la que tiene que decir “déjalo ser.” Acepte las cosas que no puede controlar o decida no tomárselas de manera personal. Como procesó intencionadamente sus emociones, esas afirmaciones tendrán ahora un poder real y podrá seguir adelante sin resentimientos persistentes ni sentimientos sin resolver.

**Vinculación con el servicio:** Visite eMLife, el socio de atención plena guiada de Concern (accesible a través de la plataforma digital) e introduzca Colección de emociones difíciles o El poder de la conciencia en la barra de búsqueda para ver listas de programas bajo pedido que le ayudarán a estar más consciente de sí mismo y abordar emociones intencionadamente.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite la plataforma digital de Concern, regístrese en [employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com) y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

**Llame al 800.344.4222**  
[employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com)