

## Clase 3. GESTIÓN CONSCIENTE DEL ESTRÉS con mindfulness

“Las amenazas que generan más ansiedad no radican en el mundo que nos rodea, sino en nuestro interior: en nuestra incertidumbre sobre las elecciones vitales que hacemos y nuestro temor a la muerte. Aprender a conocer la ansiedad es una aventura que cada hombre debe afrontar si no quiere perderse, o por no haber conocido la ansiedad o por haberse hundido en ella. Aquel que ha aprendido a vivir en la ansiedad de la forma debida ha aprendido lo más importante”. Kierkegaard.

### CLAVES BÁSICAS SOBRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

**El estrés forma parte de tu vida.** Es parte de la vida de todos los seres de la naturaleza, está aliado con el instinto de supervivencia. Su energía hace posible que te adaptes a los cambios, que crees soluciones, que te muevas, aprendas...

**Cualquier cambio al que debas adaptarte puede ser estresante,** lo percibas como positivo: enamorarte, un nuevo hijo, el empleo de tu vida... o negativo: un despido, una enfermedad inesperada.

**Cada persona gestiona el estrés de forma diferente.** Influyen nuestra personalidad, capacidad de resiliencia, el valor que le damos a la situación, las experiencias que hemos tenido en la vida, pensamientos o creencias limitantes, prejuicios o estereotipos o miedos que a veces ni reconocemos, la falta de salud, la soledad o no tener una red social de apoyo adecuada en ese momento.

**Tú también tienes tu propia forma de gestionarlo.** Desde el principio del camino, la vida te trajo todo tipo de novedades y cambios: lugares diferentes para vivir o estudiar, enfermedades, la muerte de alguien querido, unas notas estupendas en clase, un campamento inolvidable, imprevistos... que te fueron transformando en la persona que eres en estos momentos.

En cada uno de esos procesos hubo momentos de estrés, ansiedad, preocupación y también de alegría y serenidad. Viviendo esos acontecimientos, algunas de tus semillas-capacidades se desarrollaron (autoestima, habilidades de comunicación, resiliencia...) y otras fueron pisoteadas.

Todo aquello pasó y es una realidad que te influyó. Tanto, que sin darte cuenta, llevas una mochila invisible llena de esas experiencias pasadas con sus correspondientes emociones, pensamientos, sentimientos, y las creencias, valores y prejuicios que se generaron con ellas.

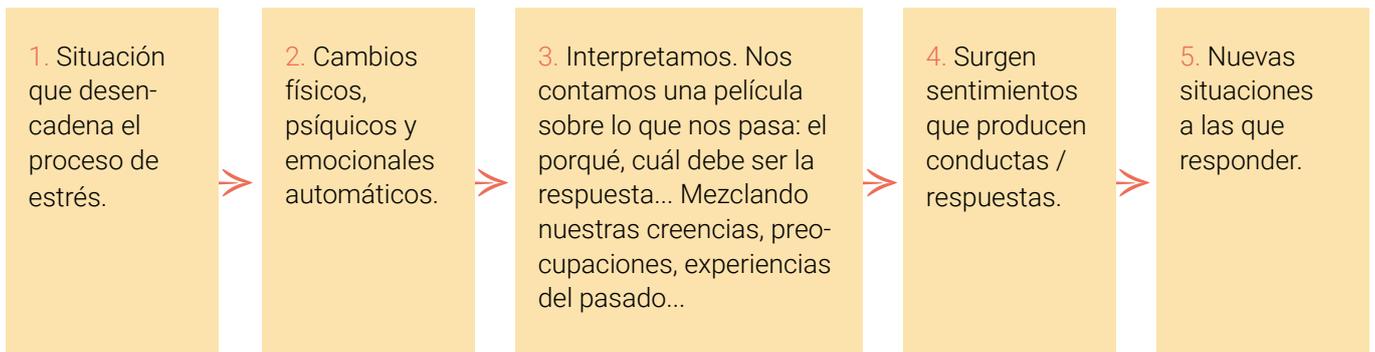
En la mochila del subconsciente también llevas tus expectativas hacia el futuro, tus objetivos, las ideas o sueños, los debería hacer.

**Es un proceso sano, adaptativo y natural**, que se desencadena cuando te encuentras ante una situación que representa: un desafío, un aumento de demandas, un cambio en relación a tu vida hasta ese momento. El reto es ser capaz de reconocerlo, gestionarlo y afrontarlo de forma saludable, ya que, lo normal es que cuando se complete el proceso de adaptación, te ajustes a la nueva situación, que ha generado una respuesta y poco a poco, vuelvas al equilibrio.

**Esta reacción provoca una serie de cambios físicos** (como se indican en la siguiente imagen), **psíquicos** (pensamientos) y **emocionales** (ansiedad, miedo, ira) que **nos preparan para dar la respuesta** a la situación y decidir: huir o luchar.

Las personas, a diferencia del resto de seres de la naturaleza, enfrentamos estas situaciones, con nuestras capacidades cognitivas: memoria, inteligencia, creatividad y además con nuestras experiencias pasadas, creencias, valores, expectativas, prejuicios... por lo que no siempre es fácil la gestión.

Como vemos en el siguiente mapa:



## El estrés puede convertirse en un peligro para nuestra salud

Los efectos que produce el estrés son muy variados a nivel físico, mental y emocional. Si su duración es temporal, somos capaces de volver a la homeostasis. Pero, a veces, se alargan las consecuencias.

Esto sucede cuando:

- Se van encadenando situaciones estresantes (desempleo, pérdida de salud, nacimiento de un hijo...) de forma tan seguida, que no te da tiempo suficiente a volver al equilibrio.
- Continuas, tras la situación de estrés, recreándola, como si revivieras una película, estudiando pros y contras, pero sin tomar decisiones, sin reaccionar de manera eficaz.
- No reaccionas o respondes a lo que sucede de forma adecuada: bien posponiendo las decisiones (procrastinar), tapando los ojos ante la situación (no querer ver, evitación) o reaccionando de manera exagerada, fuera de control.

Si la reacción continúa por alguno de estos casos u otros, aunque ya no exista la causa, puede que estemos ante una situación de estrés crónico o post-traumático o ante una crisis de ansiedad, pánico, ira o depresión, sobrecargas emocionales que alimentarán el deterioro cognitivo, físico y social.

Sí, la **ansiedad** es una de las respuestas emocionales al estrés. Suele estar muy unida al miedo y la preocupación. Puede desencadenarse por un agente estresor real y actual (el nacimiento de un hijo) o que solo exista en la imaginación de la persona: pensamientos negativos recurrentes sobre un hecho pasado, preocupaciones por el futuro...

Suele ir acompañada de inquietud, recelo, nerviosismo, sequedad de la boca, ahogo o sensación de falta de aire, sudoración... Si te das cuenta son síntomas similares a los que produce el estrés.

**Hoy, la ansiedad patológica afecta a más personas que la depresión.** Por ejemplo, en la Unión Europea unos cuarenta millones de personas sufren de esta afección, según la Asociación Española de Medicina del Trabajo. En España somos líderes en consumo de ansiolíticos: al menos una de cada 10 personas sufre estos síntomas, según la OMS. De acuerdo con las últimas encuestas, la ansiedad ya es el problema mental más citado por los españoles. Y no sólo es un motivo de preocupación sanitaria: este mal y sus consecuencias, nos cuesta el 2% del PIB anual. Un informe reciente alertaba en el Reino Unido de que el 83% de los jóvenes se confesaba insatisfecho y que el 34% decía padecer niveles medios o altos de ansiedad. ¿Estamos ante una epidemia?

Quizás lo están fomentando: las prisas, el estrés, la competitividad, las enormes expectativas que nos planteamos sobre nosotros mismos, los demás, el trabajo, la familia, el mundo y la frustración de no alcanzar esos objetivos.

Queremos sentirnos siempre bien, tener solo emociones positivas, estar en forma, físicamente intachables, con éxito en nuestra carrera profesional, saber las respuestas, no cometer errores, no tener problemas, ni frustraciones. Estar sanos, sentirnos con energía... pero, ¿quizás sufrimos de "positivismo"? La verdad es que nos ponemos el listón muy alto. Tanto, que nosotros mismos nos ponemos la sogá de la ansiedad al cuello.

Es antinatural pedirle al clima que siempre llueva, o que solo sea verano ¿no? Entonces porque no disfrutamos de las crisis, de las luchas, de los errores, de las indecisiones igual que de las fiestas, los logros o las alegrías inesperadas.

## Resumen de consecuencias del estrés a distintos niveles

**EMOCIONALES:** ansiedad, miedo-pánico cambios en el estado de ánimo repentinos, abatimiento o apatía, depresión, irritabilidad o tendencia al enojo, ira, confusión, ponerse a la defensiva de forma exagerada ante cualquier cambio inesperado.

**COGNITIVAS:** dificultad para concentrarse y memorizar, pensamientos repetitivos, excesiva auto-crítica, olvidos, incapacidad creciente para diferenciar las situaciones objetivas de las subjetivas, le cuesta ver los éxitos y dramatiza los pequeños fracasos como grandes problemas insuperables. No ve soluciones, solo dificultades. Preocupación exagerada por el futuro o situaciones no resueltas del pasado, bloqueo mental, vulnerabilidad a la críticas, baja resistencia a la frustración, dificultad para tomar decisiones...

**CONDUCTUALES:** dificultades en el habla, necesidad exagerada de autojustificación, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas o rigidez en diversas zonas del cuerpo, aumento del consumo de tabaco, alcohol, arrancarse pelo o morderse las uñas, trastornos del sueño o la alimentación (obesidad o anorexia)...

**FISIOLÓGICAS:** contracturas, dolores musculares, rigidez en el sistema esquelético-motor, dolor de cabeza, digestiones pesadas, sensación de nudo en el estómago, úlceras en el sistema digestivo, colon irritable. Fatiga (la persona siente que para hacer la misma cosa cada vez debe poner mayor esfuerzo). Debilitamiento del sistema inmune que propicia más infecciones. Respiración agitada y sensación de ahogo. Trastornos menstruales y sexuales. Aumento de la presión sanguínea, frecuencia cardíaca y grasa en la sangre (colesterol y triglicéridos). Elevación del nivel de glucosa en la sangre, especialmente de noche. Problemas de la piel, como acné o eccema.

## MINDFULNESS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS

Ya he indicado que todas las personas, nos enfrentamos a la vida, con una mochila a nuestras espaldas, llena de: expectativas, experiencias, creencias más o menos racionales, miedos, preocupaciones, valores, prejuicios... **En nuestra mochila está también nuestra sabiduría, inteligencia...** Interpretamos la vida desde esta mochila.

Dice Robin S. Sharma, en su libro *El monje que vendió su Ferrari*: "Lo que separa de veras a las personas alegres u optimistas de las que están sumidas en la desdicha es la forma de interpretar y procesar las circunstancias de la vida".

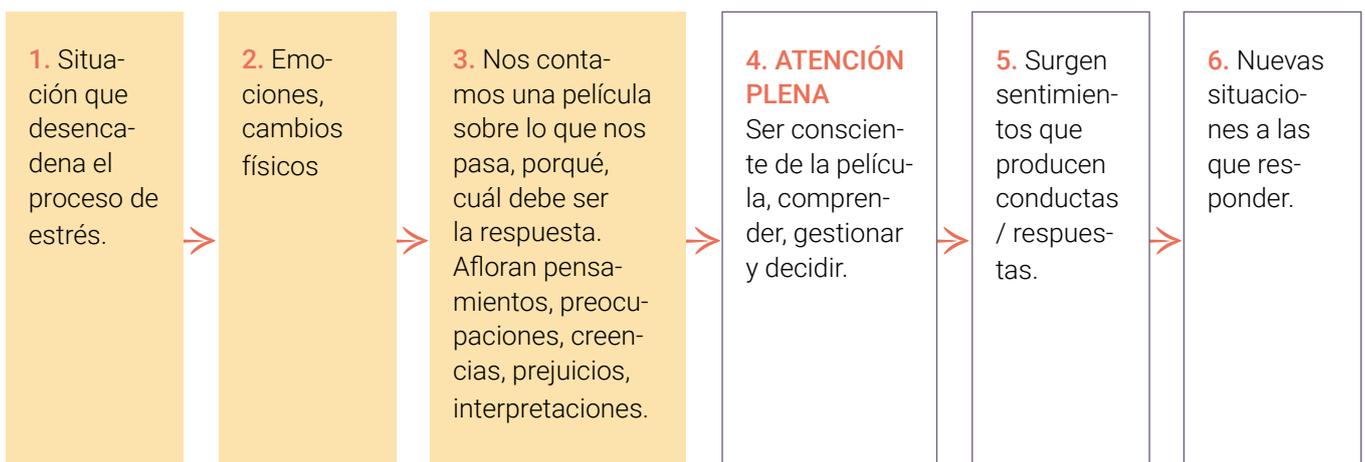
Es cierto. Ante una enfermedad, accidente, boda o nacimiento de un hijo, no reaccionamos de la misma forma. Las características personales, las habilidades y capacidades como: la resiliencia, la empatía, la resistencia a la frustración... pueden determinar una forma de enfrentar la situación muy distinta. Podemos entrenar estas capacidades. Veamos cómo.

### Pasos para iniciar una gestión consciente

#### 1. Enfócate

Hay que empezar por coger el mando de la vida en este momento, darnos cuenta de esos pensamientos y sentimientos paralizantes y empezar a gestionarlos.

Si eres consciente de lo que te genera ansiedad, te deprime o te paraliza, **puedes dejar de alimentarlo**. La práctica de la atención plena te permite romper, **dar a la tecla de stop de la película de nuestros pensamientos y cambiar de canal**, cambiar de programa a otro que te ayude más a resolver la situación y gestionar el estrés de forma saludable.



#### 2. Sincérate

Una vez que lles un tiempo practicando mindfulness a través de la respiración consciente, puedes dar un paso más, que consiste en: ser sinceros con nosotros mismos y reconocer hasta qué punto nos afectan las situaciones, cómo estamos de sobrecargados emocionalmente, en qué grado nuestra salud se ve afectada por los factores estresores o por las conductas, películas y fantasmas personales, que desencadenan el estrés en nuestra vida.

Te ofrezco dos dinámicas o ejercicios sencillos:

### 1. Todos tenemos unos límites. ¿Cuáles son los tuyos?

En el siguiente cuadro escribe tu horario de un día de trabajo y de uno de descanso. Enumera por orden, más o menos, las actividades y el tiempo que utilizas en ellas, desde que te levantas hasta que te vas a dormir. Incluye las horas de sueño, alimentación, compras, todo... 24 horas:

| Día de trabajo | Día de descanso |
|----------------|-----------------|
|                |                 |

Suma todo el tiempo que dedicas a cada uno de los siguientes ámbitos. (Te dejo espacios en blanco para que añadas más actividades).

|                           |
|---------------------------|
| Comer                     |
| Dormir                    |
| Familia                   |
| Amigos                    |
| Actividades que me gustan |
| Trabajo / estudio         |
| Labores domésticas        |
| Comprar                   |
|                           |
|                           |
|                           |

Observa tu lista, reflexiona y decide:

- ¿Qué te parece estás conforme con esta organización de tu tiempo?
- ¿Te gustaría hacer algunos cambios?
- ¿Es posible simplificar; dedicar menos tiempo a determinadas actividades, personas o situaciones y ampliar la cantidad de tiempo de otras?
- ¿Dedicas más tiempo a lo que más te estresa?