

Qué es el estrés y cómo ayuda el Mindfulness en su autorregulación.

El estrés, tiene su raíz en la palabra latina *estringere* que significa apretar.

Lo que se considera habitualmente estrés, es la respuesta que se manifiesta en nuestro cuerpo y mente para adaptarnos a los cambios que se originan en el ambiente. Sería por tanto más apropiado denominarlo respuesta al estrés.

Normalmente cuando se habla de estrés se entiende éste como algo negativo, algo indeseado que deseamos eliminar de algún modo. Pero no hemos de olvidar que la respuesta al estrés se trata de un mecanismo biológico que nos permite hacer frente a las amenazas o demandas percibidas en el ambiente, de modo que nos adaptemos de un modo eficaz a este entorno en constante cambio.

Cuando esta respuesta adaptativa permite un ajuste óptimo a las nuevas demandas del ambiente se le denomina **eustrés** o **estrés positivo**. En este caso se trata de una *respuesta puntual* adaptativa que moviliza nuestro organismo ante una necesidad que percibimos en el ambiente. Por poner un ejemplo cotidiano, el eustrés sería la carrera que damos cuando estamos a punto de perder un vuelo porque nos ha ocurrido un imprevisto. Una vez que hemos embarcado y sabemos que nuestro vuelo está asegurado la respuesta de eustrés cesa, volviendo de nuevo a la normalidad. Gracias a este mecanismo nuestra mente puede tomar decisiones de forma más rápida y nuestro cuerpo tiene disponible la energía que necesita para ese sobre esfuerzo puntual.

Cuando esta respuesta de activación *perdura mucho en el tiempo* se le denomina **distrés** o **estrés negativo**. Esta otra condición es a la que comúnmente se le denomina estrés. Se trata de estar sometido a un estado de alarma constante que si no se reduce de algún modo puede llevar a desencadenar multitud de síntomas que afectan a nuestro bienestar físico, emocional y mental. Entre los principales síntomas tenemos:

- sensación constante de estar sometido a presiones (internas y externas)
- ansiedad
- irritabilidad
- malestar físico: dolor de cabeza, problemas estomacales, dolor en el pecho, tensión muscular...
- insomnio
- agotamiento
- tristeza y en los casos más graves puede llevar a la depresión.
- adicciones: beber, fumar o comer en exceso

Por lo tanto, el estrés es la respuesta natural que se desencadena en nuestro organismo para adaptarnos a las presiones del medio ambiente. Estas presiones pueden ser de muy distinta índole. Desde enfrentarnos a un peligro inminente, un incendio por ejemplo, hasta tareas más habituales como cumplir plazos de entrega en el trabajo, llegar a tiempo a la escuela y realizar una entrevista.

Que el estrés se convierte en distrés o estrés malo dependerá:

Primero de la **intensidad** de la respuesta en nuestro organismo. No es lo mismo sentirse activado y con energía que “tener el corazón a mil por hora”.

Y segundo, del **tiempo que esa sobreactivación perdure en el cuerpo y la mente**. Podemos aguantar veinte minutos con el cuerpo acelerado para lograr pillar un vuelo si estamos a punto de perderlo, pero no podemos soportar ese estado durante todo el día.

(En otro tema veremos con detalle como funciona la respuesta de estrés a nivel fisiológico y a nivel psicológico)

Es muy común que no se suele buscar una solución hasta que los niveles de estrés son tan alarmantes que todo el sistema orgánico se viene abajo. Como es el caso de las personas que padecen el síndrome de burnout. Un punto de colapso del organismo que te lleva a un estado de agotamiento extremo y apatía general. Síndrome que si no se trata puede conducir a la depresión. Por ello se pueden llegar a soportar niveles de estrés moderado durante años, pensando que así es como son las cosas debido a como funciona y está organizado el mundo moderno. De modo que no queda otra que aguantarse y que cada cual lo lleve como pueda. Lamentablemente estos niveles de estrés que parecen tolerables pueden causar estragos a largo plazo. Es habitual que las personas que no sepan como manejar el estrés adecuadamente, lo escondan como un medio de lograr deshacerse de él. Pero la estrategia de “ojos que no ven corazón que no siente” no lo hace desaparecer como por arte de magia. Nuestro corazón sigue sintiendo... y padeciendo... aunque no le prestemos atención. Y para no prestarle la atención debida a nuestro cuerpo podemos incurrir en hábitos no saludables como fumar en exceso y comer sin hambre; u otros no tan perjudiciales, como distraernos con el móvil o llenar nuestra agenda de más citas aún. Pero estas actividades en apariencia inofensivas a fuerza de repetir las se transforman en adicciones de las que después es difícil salir.

¿Y de qué modo nos ayuda el mindfulness en la regulación del estrés?

En primer lugar a darnos cuenta de *cual es nuestro nivel de estrés en ese momento*. Llevando la atención a nuestro cuerpo, para sentir el ritmo de nuestro corazón, de nuestra respiración. Para saber cómo de irritados nos sentimos y que pensamientos están presentes en ese momento.

Por lo tanto somos más consciente de las *necesidades del cuerpo y sensible a ellas*. Si notamos antes que nos estás alterando mucho, podemos emprender las estrategias oportunas para impedirlo.

Al tomar conciencia de cómo los *pensamientos interfieren* en nuestro nivel de estrés, podemos distanciarnos de ellos.

Nos permite *no reaccionar inmediatamente* a una situación. Te puedes *tomar una pausa* para ver claramente en que situación te encuentras y responder de un modo más sabio y creativo.

También cultivamos el cuidado y la compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Te vuelves más receptivo y empático. Este estado de compasión regula la respuesta al estrés.

La capacidad de concentración mejora. Puedes trabajar con mayor eficacia, consciente de donde están tus límites y no sobrepasarlos. Te ayuda a entrar en la zona de flujo o de rendimiento óptimo.

La actitud de reactividad al estrés cambia. Por lo que no te estresas más ante el hecho de sentirte estresado. Dejas de considerar el estrés desde su ángulo negativo y aprendes a verlo como un proceso natural que puedes aprender a manejar.

Durante el curso veremos paso a paso cómo aprender a autorregular el estrés a través del mindfulness. Iremos profundizando en los próximos temas.