

# ESTRÉS EN FORMA

PRUEBA GRATUITA

© VivaMente // Susana Blumen

Tabla de contenido

<b>1. Estrés: la enfermedad generalizada del Siglo XXI .....</b>	<b>2</b>
<b>2. La respuesta: Estrés en forma.....</b>	<b>4</b>
<b>3. El principio “Estrés” .....</b>	<b>2</b>
3.1 Nuestra respuesta de ayer al mundo de hoy .....	2
3.2 El ciclo del estrés: peligro – huida o lucha – recuperación .....	3
3.3 Por qué el estrés se está convirtiendo en un problema hoy .....	15
3.4 Consecuencias a corto plazo: síntomas del estrés.....	19
3.5 Consecuencias a largo plazo: Burnout y depresión .....	22
3.6 ¿Cómo reconozco el Burnout? Las señales de advertencia .....	23
3.7 El ciclo de estrés óptimo en el mundo actual.....	26
<b>4. El estrés no es un problema personal: los 4 niveles de estrés.....</b>	<b>29</b>
<b>5. Las 4 estrategias contra el estrés.....</b>	<b>33</b>
<b>6. La estrategia “Reducción” .....</b>	<b>40</b>
6.1 Orientada a la solución .....	40
6.2 Pensamientos.....	47
6.3 Emociones.....	67
<b>7. La estrategia de “Prevención” .....</b>	<b>72</b>
7.1 Conocimiento de la naturaleza humana.....	73
7.2 Autoconocimiento .....	79
7.3 Gestión del tiempo.....	89
<b>8. La estrategia “Resistencia” .....</b>	<b>107</b>
8.1 Balance energético .....	108
8.2 Deporte.....	112
8.3 Regeneración .....	119
<b>9. La estrategia “Resiliencia” .....</b>	<b>131</b>
9.1 Sentido.....	133
9.2 Actitud .....	138
9.3 Gratitud .....	141
<b>10. ¡Llegamos al final! - O: ¿Fue todo solo una aventura de una noche para el alma?.....</b>	<b>152</b>

### **3. El principio “Estrés”**

El estrés es algo malo. Y, sobre todo, el estrés tiene que ver con el trabajo. Estos dos mitos siguen siendo muy comunes hoy en día, pero ambos están equivocados.

Primero abordemos exactamente qué es el estrés. En general, el estrés puede entenderse como la reacción de un organismo a un desafío. Un desafío surge, por ejemplo, cuando una meta que es importante para mí se ve amenazada y ya no estoy seguro de poder lograrla; o estoy a punto de perder algo que quiero mucho, sin que pueda hacer nada al respecto. En este sentido, el estrés se refiere a una reacción interna de mi cuerpo ante un peligro externo. Este peligro se denomina “factor estresante”. Un estresante es lo que nos produce estrés. Se pueden diferenciar diferentes tipos de factores estresantes:

- Estresores biológicos: peligro, miedo, ruido
- Estresores físicos: cargas mecánicas, falta de sueño, hambre, tensión muscular
- Estresores sociales: demandas de otras personas o grupos
- Estresores mentales: amplificación masiva del estrés debido a patrones de pensamiento desfavorables.

A pesar de todo, es un error creer que el estrés es negativo y que está relacionado con el trabajo. En primer lugar, el estrés no es algo fundamentalmente malo, sino una estrategia de supervivencia positiva y extremadamente exitosa de nuestros antepasados. Sin estrés, podría no existir y nunca hubiera podido escribir este libro porque mis antepasados no habrían sobrevivido tanto tiempo. Y el estrés, en realidad, no tiene nada que ver con el trabajo, con el ambiente en la oficina, con los plazos o con los correos electrónicos, sino con los tigres dientes de sable.

#### **3.1 Nuestra respuesta de ayer al mundo de hoy**

La respuesta al estrés es una estrategia que desarrollaron nuestros antepasados hace unos 300.000 años. Imagínate en esta línea de tiempo: hace unos 20 años fue el atentado de las torres gemelas,

hace unos 1000 años fue la Edad media, hace unos 2000 años tal vez Jesús estaba en el planeta, poco antes también Buda, Confucio, Sócrates. Hace 200 años, Roma dominaba los eventos mundiales, Atenas hace 2500 años, los antiguos egipcios hace 5000 años. Todo lo que hubo antes, es para mí como un agujero negro, revela una deslumbrante brecha educativa. La cultura más antigua que conozco son los egipcios. Eso fue hace solo 5000 años. Compra eso con los 300.000 años atrás cuando surgió la respuesta al estrés.

Difícilmente podemos imaginar cómo era el mundo en aquel entonces. En cualquier caso, los humanos aún no estábamos dispersos por todo el planeta, sino que vivíamos en una zona bastante manejable de la sabana africana. Y, básicamente solo teníamos que superar dos desafíos: comer y no ser comido. La mayor amenaza para estos últimos, eran los animales salvajes, por ejemplo, el tigre dientes de sable. Para poder protegernos y defendernos de esos depredadores aterradores, nuestros antepasados desarrollaron gradualmente una estrategia de supervivencia evolutivamente sensible: la reacción al estrés.

### **3.2 El ciclo del estrés: peligro – huida o lucha – recuperación**

Qué sucedía exactamente en una reacción de estrés, ¡y todavía sucede hoy!, se puede ver mejor en un experimento mental.

Vente conmigo a un viaje imaginario: ahora estamos 250.000 años atrás. Afortunadamente, está mañana ya resolviste tu primer problema y encontraste algo para comer. Como no había correos electrónicos ni listas de tareas pendientes en ese momento, ni siquiera se te ocurre trabajar más, sino acostarte a la sombra por la tarde y quedarte dormido, satisfecho y lleno. De repente te sobresaltas. No estás seguro de por qué, pero crees haber escuchado algo atrás, en el pasto. Te orientas un poco y antes de saber lo que está pasando, tu cuerpo ya está en alerta.

Miras hacia atrás en la hierba alta y lo ves: el tigre dientes de sable en posición de ataque. Ahora es una cuestión de vida o muerte. Ahora comienza la respuesta al estrés.



La respuesta al estrés siempre se ejecuta en un ciclo con tres fases.



### 1- Peligro

La primera fase comienza con la percepción del peligro. Lo que está sucediendo ahora en tu organismo es muy complejo; Solo selecciono los puntos más importantes. Probablemente hayas oído hablar del “cortisol”, la hormona del estrés, y se llama así porque en una reacción de estrés, el cuerpo segrega grandes cantidades. ¿Para

qué? El cortisol es una especie de “hormona para afrontar problemas”, es decir, te ayuda a afrontar un desafío, a resolver un problema, a desafiar una situación potencialmente mortal. El cortisol tiene muchos efectos, todos los cuales sirven a un objetivo común: empoderarnos para resolver un problema. Para hacer esto, la hormona del estrés le dice a tu cuerpo, por ejemplo, que ahora es cuestión de mera supervivencia y que debes detener todos los procesos que no son relevantes para esto. Esto se aplica a la digestión, por ejemplo, algo generalmente bueno con lo que puedes lidiar de vez cuando, pero cuando un tigre dientes de sable está frente a ti, la digestión es realmente tu último problema. Por tanto, el cortisol le indica al cuerpo que detenga la digestión. ¿Qué aporta esto? La digestión consume energía. Esta energía la necesita el cuerpo urgentemente en otro lugar, para que se pueda concentrar en defenderse del tigre dientes de sable. Si se interrumpe la digestión, se libera energía que podemos utilizar bien para huir o luchar. Desafortunadamente, esto ahora conduce a problemas digestivos cuando estamos estresados durante mucho tiempo.

El mismo principio también se aplica al sistema inmunológico: la defensa contra virus y bacterias es una función importante y no debe descuidarse. Pero aquí también ocurre: si un tigre dientes de sable está parado frente a ti, los virus del resfriado no son la prioridad principal. También se aplica lo siguiente: el sistema inmunológico, normalmente consume mucha energía, que ahora se libera y se puede usar para otros fines. Hoy en día, esto lamentablemente lleva al hecho de que nos enfermamos con más frecuencia si estamos bajo estrés durante mucho tiempo. Esto se debe a que el cortisol suprime la respuesta inmunitaria.

Además del cortisol, también se liberan otras hormonas durante la respuesta al estrés. En primer lugar, hay una hormona que todos sentimos cuando estamos bajo estrés: la adrenalina. Esta hormona nos hace sentir incómodos, nos molesta, nos pone inquietos y nerviosos, y a veces también ansiosos; pero hace exactamente lo contrario: la adrenalina nos despierta y alerta, ¡nos permite rendir al máximo! Si un corredor de 100 metros no tiene adrenalina en la sangre antes de la final olímpica, sino que está profundamente

relajado, no podrá ganar la carrera. Necesitamos adrenalina y estrés, al menos a media intensidad, para lograr el máximo rendimiento. Esta hormona te ayuda a mantenerte alerta y atento a lo que está haciendo el tigre dientes de sable y te permite rendir al máximo si una lucha está a punto de tener lugar.

Además, las endorfinas se liberan durante la reacción de estrés. Esta hormona, a menudo se llama erróneamente la hormona de la felicidad, pero en realidad es un analgésico y, como sentimos menos dolor, somos más felices. Lo bueno de las endorfinas es que son básicamente el propio ibuprofeno o paracetamol del cuerpo, sin los efectos secundarios. El nombre ya lo dice: endorfina es la palabra formada por endógeno (del mismo cuerpo) y morfina (analgésico). ¿Por qué tienes analgésicos en la sangre? Bueno, imagina que, si el tigre dientes de sable está a punto de alcanzarte, tienes que huir rápido, de forma que tu antebrazo golpea un arbusto espinoso y se desgarran la piel. ¡Mal momento para parar y mirar la herida! Debido a esto, este dolor se inhibe temporalmente para que no te ocupes de este problema hasta que se haya resuelto el mayor. Si pisas un agujón, no puedes dejar de correr y pedirle comprensión al tigre dientes de sable para que espere un momento hasta que hayas vuelto a sacar el agujón. De ahí, los analgésicos del propio cuerpo. Hoy, lamentablemente, esto significa que las personas estresadas permanentemente ya no pueden percibir tan bien su cuerpo, ya no pueden sentir tan bien su agotamiento y su dolor. Por lo tanto (similar a una enfermedad adictiva) no es tan fácil para los afectados reconocer por sí mismos que están en el camino del Burnout.

Además de la liberación de cortisol, adrenalina y endorfinas, la reacción al estrés también asegura que se envíe más sangre a los grupos de músculos grandes, por ejemplo, al cuádriceps, que es el músculo de la parte delantera del muslo. Más sangre en el cuádriceps significa más oxígeno y más nutrientes, para correr más rápido, más alto, saltar y patear más fuerte.

Todos estos diferentes procesos tienen un solo objetivo común: prepararte lo mejor posible para huir o luchar. Seguramente ya has visto que todo lo que sucede en tu cuerpo, en realidad tiene una función positiva: la tan criticada hormona del estrés, el cortisol, es en

realidad algo bueno, ya que puede asegurar su supervivencia. Solo cuando el nivel de cortisol aumenta a largo plazo, la hormona daña tu organismo, ya que entonces tiene un fuerte efecto degenerativo, interrumpe los procesos propios del cuerpo y ataca tus órganos internos. Sin embargo, la evolución no planeó que el cortisol se mantuviera elevado a largo plazo, razón por la cual estas consecuencias negativas son más una enfermedad de la civilización que un mal funcionamiento biológico. El estrés puede ser un problema hoy, pero en aquel entonces, hace 250.000 años, la respuesta al estrés aseguraba nuestra supervivencia.

Y ese es también el caso de nuestro viaje virtual: ahora has visto al tigre dientes de sable en la hierba alta y tu cuerpo ha entrado instantáneamente en la primera fase del estrés. Ahora ya estás perfectamente preparado para la fase 2: huir o luchar. En la naturaleza, existe una tercera opción para reaccionar ante el peligro: quedarse inmóvil o matar. Esto funciona bien con animales pequeños. Y también con animales que se parecen tanto a su entorno y, por tanto, son muy difíciles de ver cuando no se mueven. Así que matar es una buena opción para los camaleones o saltamontes, pero una mala estrategia para los humanos.

## 2- *“Pelea o huye”*

Por lo tanto, como ser humano, solo tienes dos opciones: o luchas contra el tigre dientes de sable o huyes de él. Si echas un vistazo a esta criatura adulta, tampoco es un paseo por el parque. Un escenario realista para la lucha es siempre “todos contra uno”, pero en un “cuerpo a cuerpo”, no apuñalas al tigre dientes de sable, a menos que, tal vez estés armado con una lanza. No importa cómo vaya la pelea, definitivamente no será un combate de lucha libre de más de 12 rondas, sino que el combate se decidirá ya después del primer o segundo asalto. Si te encuentras en la sabana africana y no tienes a otros hombres como guardaespaldas, entonces lo único que ayuda es huir. Aquí también debes admitir de manera realista que no ganarás una maratón contra el tigre dientes de sable, sino un sprint corto, si vas unos metros por delante. Con este sprint corto, luego, o bien tienes que entrar en una cueva por cuya entrada no cabe el tigre dientes de sable, o subir a un árbol al que el tigre no puede trepar, o



simplemente regresar a tu manada de personas para que el tigre dientes de sable se retire al ver que son “todos contra uno”. Una vez más cuenta: no es el escape largo y persistente, sino el escapa corto y de alta intensidad, y créeme, nunca has corrido tan rápido como cuando huías de un tigre dientes de sable. Este esfuerzo muscular corto, pero de alta intensidad, es importante, ya que en la fase 2 del ciclo asegura que las hormonas acumuladas (cortisol, adrenalina, endorfinas) se agoten y que el nivel en sangre se regule. La energía proporcionada también se quemará por este trabajo muscular.

Al final de este esfuerzo, ahora estás muerto o escapaste con éxito. Todos somos descendientes de esas personas que se escaparon entonces. Esa es también una de las razones por las que todos somos tan sensibles al estrés. Esto no se debe (solo) a que estemos demasiado mimados o nos hayamos vuelto demasiado blandos, simplemente tiene razones evolutivas: aquellas personas que no tuvieron una reacción de estrés tan pronunciada en ese momento, se han extinguido con el tiempo. Todos los que hace 250.000 años pensaban: “Oh, que interesante, allá atrás en la hierba alta, cruje algo, voy a echar un vistazo más de cerca...”; estas personas, fueron desapareciendo poco a poco. Y los otros que pensaron: “Ayuda, un tigre dientes de sable, tengo que huir rápido”, a veces se equivocaron y solo huyeron del susurro del viento, pero sobrevivieron.

Como puedes ver: en la evolución no está previsto que vayamos a ser más felices. Al contrario: cualquiera que viviera una vida llena de miedo y pánico en ese momento, definitivamente tenía una ventaja de sobrevivir sobre aquellos que quería descubrir el mundo. Uno tuvo una vida larga e infeliz, y el otro una vida emocionante pero también muy corta. Quizás pueda ser esto un consuelo para ti: la próxima vez que estés “bestialmente” estresado, entonces no deberías culparte, ya que empeorarás las cosas. Por el contrario, simplemente debes darte cuenta de que los humanos estamos biológicamente programados para sentir la peor catástrofe en todas partes. No es tu culpa, ¡todo está bien contigo!

Por supuesto, aún puedes hacer algo sobre el estrés y protegerte; de lo contrario, sería una locura leer este libro, pero también debes tener compasión por ti mismo y darte cuenta de que nuestra biología hace

que una vida hermosa y sin preocupaciones sea increíblemente difícil para nosotros.

Volviendo al ciclo del estrés: ahora que has completado con éxito la fase 2 y no solo has descompuesto las hormonas debido al esfuerzo muscular intenso, sino que también has abusado de la batería, la evolución ha previsto una situación que conocemos: la fase 3 del ciclo del estrés es la Recuperación.

### *3- Recuperación*

250.000 años antes de nuestro tiempo, la recuperación seguía siendo una recuperación real: en nuestro viaje mental, esta mañana ya comiste, el tigre está ahora también fuera de la vista, así que ahora continúas con lo que realmente planeabas hacer: recostarte a la sombra de la tarde y quedarte dormido. Y mientras duermes, tu cuerpo descompone el último exceso de hormonas en la fase de recuperación y recarga la batería. Y debido a que hace 250.000 años, el próximo tigre dientes de sable podría tardar un promedio de 3 días en llegar, ahora tienes tiempo suficiente para recargar la batería al 100%. La próxima vez que un depredador comience de nuevo el ciclo del estrés, tú tendrás el control total de todos tus poderes. Por lo tanto, este ciclo puede suceder innumerables veces en tu vida sin causar ningún problema (a menos que el tigre te esté comiendo).

Y es por eso que probablemente nadie sufrió un Burnout en ese momento. Eso es porque el ciclo del estrés en ese momento podía proceder como estaba previsto: con peligro ocasionales (fase 1); un consiguiente esfuerzo muscular corto y de alta intensidad durante la huida o la lucha (fase 2); completado por una extensa fase de recuperación (fase 3). Como ves, no es el estrés en sí lo que nos daña, no es nuestra biología la que nos deja en la estacada, es el mundo de hoy que casi no tiene nada que ver con el mundo de antaño. Vivimos con nuestros cuerpos en el mundo del siglo XXI, pero nuestros cuerpos aún funcionan de acuerdo con la biología de hace 250.000 años. Desafortunadamente, nuestro organismo no puede adaptarse a las nuevas condiciones, porque las adaptaciones evolutivas tardan entre 50.000 y 100.000 años. Me temo que la digitalización es más rápida.

Descarga la versión completa del libro “Estrés en Forma” junto con los formularios interactivos para los ejercicios prácticos en el siguiente enlace:

[“Estrés en forma” E-Book + Formularios](#)