

| Mi Estrés y Yo

1

Índice

▪ Mi Estrés y Yo _____	3
▪ Indicadores físicos del estrés. <i>¿Normales o patológicos?</i> _____	3
▪ Indicadores cognitivos del estrés o pensamientos _____	5
▪ Indicadores emocionales del estrés _____	6
▪ Te voy a contar una historia, la de Esther. Esther puedes ser tú _____	8
▪ ¿Quieres conocer los diferentes caminos al estrés? ¿Los estresores? ¿Los disparadores? _____	9
○ Los estresores. Los primeros eslabones de la cadena que te ata _____	10
▪ Y el cuerpo dijo basta _____	11
▪ ¿Quieres saber el porqué de los pensamientos automáticos? ¿Qué son y para qué sirven? _____	12
▪ ¿Por qué puede en este momento aparecer un trastorno del ánimo? _____	15
▪ La importancia de las retenciones _____	16
▪ ¿Por qué es importante mover la rueda? _____	17
▪ La importancia del límite _____	18
▪ Cómo estoy versus cómo me siento _____	19
▪ La importancia de la plena conciencia _____	21
▪ Patrones de pensamiento. <i>¿Podemos cambiar nuestra forma de pensar y los pensamientos extremos?</i> _____	23
○ <i>Pensamientos Irracionales</i> _____	24
▪ Claves para reducir el estrés y establecer factores protectores _____	28

| Mi Estrés y Yo

Son muchas las razones que influyen en el cansancio que se va acumulando a lo largo del tiempo y este a su vez, influye en muchas actividades, mermándolas o haciéndolas más difíciles y complicadas. De manera bidireccional también nuestros diferentes e infinitos estados emocionales cotidianos influyen en nuestra acumulación de desgaste y cansancio.

Cuando estamos cansados disminuyen nuestras fuerzas y nuestra capacidad de regularnos también a nivel emocional, dificultándonos la aparición de emociones positivas y facilitándonos aquellas más difíciles, hasta llegar a sentir las incluso como negativas, aunque en realidad no se las pueda catalogar como tal, puesto que te están aportando información sobre tu estado, aunque aún no lo sepas. Con todo ello, lo que se produce es una disminución de la capacidad de autocontrolarnos, autorregularnos y autocuidarnos.

3

¡Y no será porque nuestro cuerpo y nuestra mente no nos avisa!!

Observa los diferentes indicadores del estrés:

Indicadores físicos del estrés. ¿Normales o patológicos?

Existe un patrón universal que lo forman una serie de sensaciones físicas que puedes haber experimentado pero lo más importante es que existe un patrón personal que hace que unas personas perciban unas sensaciones más que otras y por lo tanto diferentes.

Muchas de esas señales físicas, fisiológicas o cognitivas y emocionales son totalmente normales y aparecen y desaparecen en diferentes momentos vitales sin llegar a ser indicadores patológicos y más bien, suponen la irregularidad propia del ser humano, lo que implica que no permanecemos siempre con el mismo estado de calma, relajación muscular, sueño apacible o emociones positivas y reforzantes. En cambio, cuando forman parte de un cuadro de estrés y por lo tanto son peligrosas y hay que tenerlas en cuenta, es cuando se asientan a lo largo del tiempo y pasan a definir más bien un estado que puede fluctuar, pero en el que permanecéis durante un tiempo y en el que parece que no volvéis a sentirnos bien, estables, normales.

¡OJO! Es importante que tengáis en cuenta la tendencia a normalizar que todas las personas como una forma de acostumbrarse a ello.

Este es *el camino del estrés* en el que el proceso se instala y agota vuestras fuerzas hasta que os podéis llegar a encontrar en una especie de “callejón sin salida” donde vuestras condiciones vitales se hayan mermado hasta un punto en el que vuestro organismo desarrolle diferentes dolencias.

4

Los problemas asociados al estrés pueden ser infinitos. El caos puede estar servido.

Puedes sentir:

Tensión muscular en diferentes partes del cuerpo como la parte superior de la espalda o las piernas.

Molestias estomacales o intestinales.

Dolores frecuentes de cabeza.

Sensaciones parestésicas, es decir, hormigueo o entumecimiento en las extremidades.

Que tu corazón se acelera y se hace más notorio en ciertos momentos.

Que respiras con más dificultad, desde que puedes tener la sensación de falta de aire y ahogo, hasta que respiras extremadamente deprisa e hiperventilas.

Falta de energía y fuerzas en el día a día. Sensación excesiva de cansancio.

Dificultades para conciliar el sueño o para mantenerlo.

Falta de concentración.

.....

Indicadores cognitivos del estrés o pensamientos

A pesar de considerarse una parte evolucionada en el ser humano, gran cantidad de nuestros pensamientos no son fruto de la reflexión sino de la repetición constante y habitual de un impulso cognitivo que representa a un cerebro que no para de procesar información ni siquiera cuando dormimos, aunque en este caso sin conciencia de ello. De hecho, un porcentaje muy alto de nuestros pensamientos del día a día, se considera *desecho cognitivo*, es decir pensamientos irrelevantes, intrusivos, repetitivos e inservibles.

Puedes tener:

Pensamientos repes, repetitivos quiero decir, que una y otra vez te traen a la cabeza cuestiones que te preocupan de un modo u otro y sobre diferentes áreas de tu vida.

Pensamientos agenda, o sea, pensamientos relacionados con las tareas pendientes por hacer y que sientes que debes de atender y forman parte de tus exigencias u obligaciones.

Pensamientos retroactivos que se atascan en cosas o situaciones del pasado que te hacen repasar una y otra vez, cuestiones ya inexistentes, pero sobre las que sigues planeando

por diferentes razones como por inseguridad, dudas u otras emociones que se ponen en marcha.

Pensamientos futuristas o anticipadores que te llevan a aquellas cuestiones que más temas que ocurran o simplemente que por la importancia que pueden tener para ti constituyen el top de tu atención y están presentes mucho antes de que puedan ocurrir.

Pensamientos exagerados que son altamente creíbles en algunos momentos pero que en otros te pueden llegar a parecer claramente desproporcionados e incluso absurdos en muchos casos.

Indicadores emocionales del estrés

En el ser humano, las emociones suponen un tipo de respuesta visceral, no escogida conscientemente, rápida y que nos acompaña y se pone en marcha para ayudarnos a adaptarnos y desenvolvernos en la vida. En ocasiones ni siquiera nos percatamos de ellas, pero otras veces son claramente notorias, bien por su intensidad o bien por el tipo de emoción, como las llamadas “emociones difíciles”, miedo, asco, ira, etc. Que surjan de esta manera aparentemente autónoma generalmente, no significa que no podamos facilitarnos unos estados u otros o mantenerlos en el tiempo, pero la mayoría de las ocasiones no somos conscientes de nuestra participación y las vivimos como algo ajeno a nuestra voluntad.

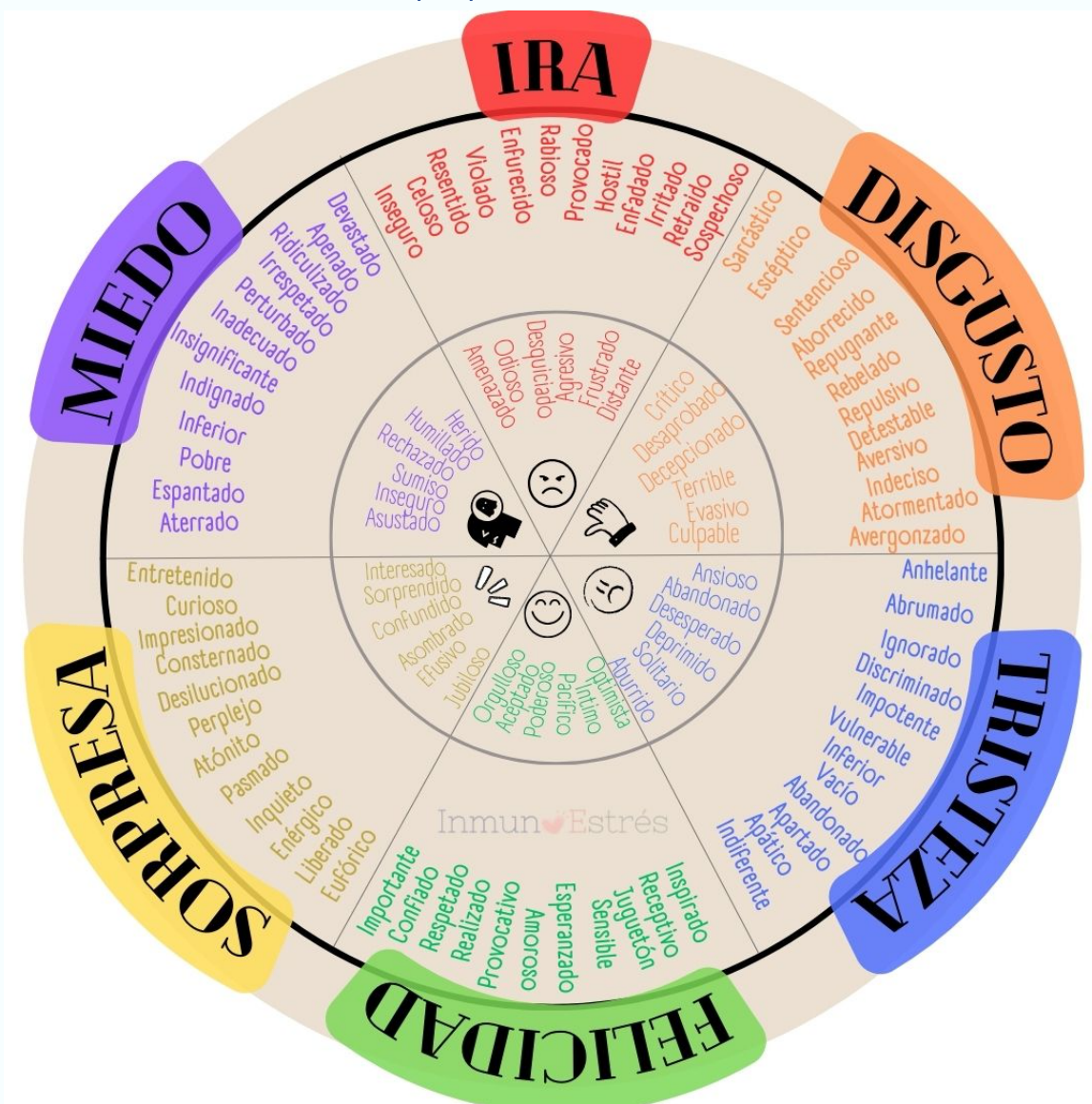
Puedes experimentar:

Emociones “a flor de piel” o lo que es lo mismo, un alto grado de emocionabilidad que hace que frecuentemente te puedas sentir emocionada y que ocurra ante situaciones de lo más variado, por ejemplo, cuando alguien se dirige a ti y te sienta mal, cuando tienes que enfrentarte a un nuevo esfuerzo, etc. También podrías identificarlo como alta hipersensibilidad, hiperreacción emocional o irritación e irascibilidad.

Emoción vegetal. Ni sientes ni padeces. Es decir, sensación de que pasan los días y no sientes nada en particular, como si experimentases menos emociones que antes, de ningún tipo, ni difíciles, pero tampoco aquellas que consideras normales o buenas y positivas como la alegría, la satisfacción.

Amargura. Cierta tristeza que se instala y que parece que permanece pegada a ti en el día a día, al margen de lo que acontezca esa jornada o esa semana.

Asco, ira, desesperanza, pena... observa esta imagen y descubre el inmenso mundo de lo que podemos sentir:



Fuente: Basado en la idea de Robert Plutchik y su rueda de las emociones

Son muchas las personas que cuando se sienten frescas son capaces de acometer muchos frentes a la vez y de manera verdaderamente exitosa, pero ellas mismas en otras ocasiones, con menos fuerzas, se expresan así:

“llega un momento en el que los demás me irritan enseguida”

“es ese punto en el que no puedo soportar ciertas cosas”

“si me pillan fresca, vale, pero como sea a partir de cierta hora no aguanto más”

Hace referencia a ese momento en el que el estado no tolera ya ciertas cuestiones, nos hemos pasado de la raya y entonces es cuando se produce la hecatombe, la explosión.

Te voy a contar una historia, la de Esther... Esther puedes ser tú

Esther tenía dos hijos, una niña de cuatro y un niño de dos años. Laboralmente había conseguido estabilidad y un trabajo que le gustaba muchísimo; estaba en una compañía puntera y desde hacía tiempo, dirigía un equipo con el que daba soporte a diferentes clientes, empresas exigentes, algunas de bastante relevancia. Su capacidad de trabajo había quedado patente desde años atrás, y era muy alta y cómo no, lo compatibilizaba también desde entonces con su labor de madre y persona que cuando llega a casa, siempre tiene millones de cosas que hacer. Aunque disponían de ayuda en casa con las interminables tareas del hogar, obviamente siempre quedaban ciertas cosas indelegables y era ella principalmente la encargada de conseguir que se hicieran o de hacerlas, lo que casi siempre era lo mismo. Su capacidad era tal, que a pesar de

levantarse a las seis y media de la mañana, por las noches a las doce y media podía estar aún despierta ultimando o leyendo algo y estirando el día lo más posible.

Al llegar a este dato muchos ya nos podríamos plantear que es insostenible mantener este ritmo tanto tiempo, pero la realidad es que Esther llevaba muchos años haciéndolo...

¿Quieres conocer los diferentes caminos al estrés? ¿Los estresores? ¿los disparadores?

Estudias y tus días parecen interminables, agotadores y además tus preocupaciones por la posibilidad de no conseguir tus objetivos y aprobar, te acompañan constantemente. Falta de descanso, pobre concentración y bajo rendimiento en los exámenes, nerviosismo que se va acumulando...

Trabajas y tu ritmo te pesa, no paras y no sientes que recuperas cada día las fuerzas necesarias para otra jornada. Tu rendimiento laboral ha disminuido y tu insatisfacción en el trabajo va aumentando considerablemente, pero hay que seguir...

No encuentras una fuente clara de estrés, sin embargo, la vida te pesa, te desgastas sin entender cuál es la causa de tu estado que te degrada y te impide llevar una vida saludable. Tratas de normalizar pese a lo cual no mejora e incluso sientes que te has instalado en una dura normalidad, muy distinta a épocas anteriores.

Piensas que tienes todo para ser feliz y sin embargo no lo sientes, todo lo contrario, dirías que te falta esa calidad de vida propia de alguien que se siente sana, fuerte, motivada... apenas te sientes capaz de buscar esa felicidad de la que todo el mundo habla y cuando lo intentas, escuchas a otras personas hablar de ella y aún te parece más inalcanzable.

Viviste una situación muy difícil, pero pasó un tiempo que consideras suficiente como para encontrarte bien y sin embargo no lo superas, sigues experimentando el mismo malestar y la consiguiente desesperanza y sin confianza en recuperarte.

Se aproxima un cambio en tu vida y desde que eres consciente de ello, no paras de preocuparte y sentirte insegura, hasta el punto de que según se acerca gestionas con más dificultad la incertidumbre y te sientes aún peor.

Se ha producido un cambio en tu vida y no te acabas de adaptar y en vez de encontrarte cada vez más ajustada, te sientes progresivamente más preocupada e insatisfecha.

Has tenido un susto médico y aunque lo has superado, el miedo te acompaña de tal forma que piensas que puedas volver a pasar por algo parecido y te dices que no lo soportarías.

PUEDES CONTINUAR A PARTIR DE AQUÍ TU PROPIA LISTA:

-
-

Los estresores. *Los primeros eslabones de la cadena que te ata.*

Nos referimos a los estresores como a esos estímulos que nos pueden conducir a los procesos de estrés, considerados como los primeros eslabones de la cadena que se pone en marcha y que van precipitando a su vez, la alteración de las respuestas cognitivas, emocionales, fisiológicas y comportamentales.

Pueden ser estresores externos, los acontecimientos o circunstancias de todo tipo que pueden iniciar esos cambios que acompañan el proceso de estrés, o pueden ser internos, los propios cambios en las respuestas corporales o pensamientos o estados emocionales, los que conduzcan el proceso hasta el deterioro por estrés.

En cualquier caso, siempre va a ser más significativo el estresor interno, ya que refleja el distinto impacto que tiene en cada persona, desde el desasosiego que le puede producir a muchas personas la falta de explicación de ciertas sensaciones corporales o molestias y que pueden desencadenar en una preocupación constante hipocondríaca, hasta la necesidad de conocer el futuro con el afán de control, que pueden necesitar otras para tranquilizarse.

Aquí vale todo, es decir, cualquier patrón acostumbrado de la persona que le haga padecer a lo largo del tiempo, puede explicar cómo se pone en marcha y se asienta su proceso de estrés. Incluso una Personalidad con tendencia a pensar en negativo, a preocuparse frecuentemente, a intentar controlarlo todo o a ver la vida desde el miedo constante a muchas cuestiones de la vida.

En resumen, cualquier estímulo o vivencia se podría convertir potencialmente en un disparador del estrés ya que la clave está más bien en cómo lo estás manejando, cómo construyes estados emocionales prácticamente sin darte cuenta la mayoría de las veces y cómo acabas viviendo instalada en ese escenario, con sentimientos que se apoderan de tu existencia, sin vitalidad, sin alegría, sin sentido del humor, con dolor, sin capacidad para reconocer la capacidad de vivir tranquila y con la calma, que existe dentro de ti como en cada persona aunque en ocasiones parezca lo contrario.

Y el cuerpo dijo basta

Este es ese momento en el que tuvimos que intervenir. Ese excesivo ritmo día tras día, a pesar de su indudable gran capacidad, tenía que pasarle factura y así fue como comenzaron ciertas molestias físicas, que concentradas en el abdomen, le fueron generando un malestar progresivo que llegó a hacerse continuo. Primero fue al médico de familia, luego tomó algo de medicación, después fue al especialista, para más tarde asistir a otros especialistas hasta la desesperación. A esas alturas tenía ya una importante

distensión abdominal, con consecuentes desarreglos intestinales y un nivel de preocupación que encapsulaba constantemente todo lo demás.

Pero puede haber otros problemas del estrés

Colon irritable
Migrañas
Problemas gastrointestinales
Problemas musculares
Dolor persistente
Dificultades para mantener la concentración
Desorientación vital
Problemas del sueño
...

Este nuevo ingrediente repercutió en primer lugar en el ritmo, que sufrió una especie de frenazo dado que la sensación de cansancio llegó a ser tan importante como las molestias físicas. Su nivel de eficacia y rendimiento en el trabajo disminuyeron considerablemente y como consecuencia, sus pensamientos negativos aumentaron y así llegó a pensar cosas del estilo de:

“ya no soy tan competente”

“en realidad es que no valgo para nada”

“en el trabajo soy un auténtico desastre”

¿Quieres saber el porqué de los pensamientos automáticos? ¿Qué son y para qué sirven?

Nuestra mente los produce de manera natural y forman parte de esa capacidad que tiene el ser humano de procesar cogniciones, pensamientos que lejos de ser escogidos o reflexionados, obedecen a un procesamiento rápido y automático alejado de las funciones cognitivas del más alto nivel. Es decir, son respuestas rápidas más cercanas a las viscerales y por lo tanto menos o nada elaboradas por la voluntad de la propia persona. Tienen funciones más primitivas y por lo tanto más ligadas a respuestas emergentes y de difícil justificación desde un punto de vista adaptativo y sano, si nos atenemos a la calma, el equilibrio y la necesidad de reflexionar que tenemos, pero totalmente alambicados a ese repertorio de respuestas que nuestro cerebro tiene asociado a supervivencia y necesidades básicas, que de manera preponderante pondrá en marcha siempre que detecte la precaria necesidad de mantener presente una idea de la que necesite estar pendiente, como si careciera de otra estrategia más elaborada y evolucionada, que nos permitiera hacer frente a cuestiones importantes sin tener que permanecer en alerta, sin tener que estar rumiando ideas para no olvidarse del asunto y poder hacerle frente.

Esta respuesta tan primaria y primitiva tiene tanta fuerza como muchas de las respuestas consideradas propias de la lucha y huida, patrón característico de la necesidad del organismo de defenderse de todo aquello que nuestra parte más instintiva considere un peligro, aunque no lo sea. Actualmente y precisamente, gran parte de la sociedad trata de escapar y evitar esos pensamientos agotadores y cuya presencia, lejos de suponer una ayuda para adaptarnos al medio, está generando grandes problemas en lo que al ajuste y equilibrio psicológico se refiere.

13

Por otro lado, en casa Esther sentía que no podía hacerse cargo de casi nada y lo que más le importaba eran los niños, con los que sentía que no tenía la paciencia necesaria y con los que surgían problemas cotidianos ante los que su respuesta era de enfado y de frustración casi constante.

Ira, rabia, frustración, hartazgo, desesperación... incluso tristeza, sensación de fracaso, miedo... el catálogo de emociones que podemos experimentar es muy amplio y

contiene una mezcla de la personalidad, del aprendizaje y de la evolución de cada persona.

Pero ¡OJO! Tened en cuenta que las emociones en sí mismas tienen una duración muy pequeña y son nuestros pensamientos y nuestra atención la responsable de que esa emoción, sea la que sea, se convierta en un estado emocional o incluso en un sentimiento que nos embargue durante hora o días.

De igual manera los pensamientos correspondientes eran de este tipo:

“Ni siquiera puedo cuidar bien de mis hijos”

“estoy siendo una mala madre”

Y nuevamente:

“no valgo para nada”

Es frecuente que esas rumiaciones cognitivas, esos pensamientos que una y otra vez aparecen en situaciones estresantes, puedan acabar afectando a nuestra autoestima, a nuestra integridad, poniendo en duda nuestra valía en el ámbito en el que nos estemos encontrando y en otros, como trabajador, como persona formada, como madre o padre, como pareja.... Como persona.

El médico le dio la baja laboral pues llegados a ese punto no podía ni con su propio cuerpo y la distensión abdominal era tal, que las molestias permanecían casi de manera constante.

El estado en el que ya se encontraba era un estado depresivo en el que como suele ser característico, su nivel de actividad disminuía considerablemente, sus preocupaciones aumentaban y su motivación en general también estaba por los suelos.

LA TORMENTA PERFECTA. El cerebro intenta poner orden resituando los elementos para que el barco no se vaya a pique, pero indefectiblemente poco a poco se hunde.

¿Por qué puede en este momento aparecer un trastorno del ánimo?

En los cuadros de estrés continuados en el tiempo y que no se detectan y se paran a tiempo, nuestro organismo se acerca a la imposibilidad de generar recursos para hacer frente a las exigencias de que se trate y se produce un deterioro que cronifica la situación. Es entonces cuando se puede comenzar a sentir la imposibilidad de solucionar la situación, la intuición que tiene la persona de que no hay nada que pueda hacer para cambiar el rumbo de la situación que vive, la desesperanza, la indefensión. La mente hace el resto y como si tirara la toalla, se repliega y se niega a mandar más energía y vitalidad y, en cambio, apatía, cansancio y todo un despliegue de estrategias conservadoras de la poca energía que queda.

15

Ante ese panorama, nuestra mente se plantea que la mejor opción es dejar de luchar. Es de esta manera que podemos pasar de la lucha encarnada al bajo rendimiento y al abandono.

Su continua preocupación le llevó a seguir visitando a un gran número de especialistas y a realizarse toda suerte de pruebas. Una doctora que conoce muy bien el trabajo que hacemos desde la Psicología en este tipo de problemas, y una vez que parecía bastante evidente que no existía una causa orgánica que justificase la dolencia que padecía y que le propinaba aquella enorme inflamación, le recomendó que viniera y que se planteara otras hipótesis, como que la causa pudiera ser un proceso de estrés.

“¿Estrés? ¡Qué raro, yo llevo toda mi vida funcionando así!

¡¡No lo creo la verdad, quizá a otras personas!!

¡¡Tampoco es que yo haga nada distinto al resto de las personas!!

A lo largo de mi vida he tenido situaciones diría peores”.

Así fue el comienzo de nuestro encuentro y donde empezamos a observar y a averiguar lo que le pasaba a Esther.

Las primeras acciones las encaminamos a observar bien su nivel de actividad y sus pensamientos negativos que ocupaban la mayor parte de su tiempo. He de decir que durante bastante tiempo una parte de ella se resistió a admitir que ese problema físico tan evidente pudiera tener alguna relación con el estrés o con sus emociones o con algo parecido a esto, pero, por un lado, estaba tan hastiada de tantas vueltas sin conseguir la solución, y por otro, era tal la confianza en la persona que le había recomendado, que puso todo el empeño que le quedaba.

La importancia de las reticencias

Son absolutamente normales teniendo en cuenta que no estamos educados para entender de forma natural lo que ocurre en nuestro cuerpo, incluida la mente, es decir, tenemos mucha más sabiduría sobre lo que ocurre de piel para fuera, en el mundo, en el universo, que en el interior de nuestro organismo. Y por otro lado estamos algo más familiarizados con acontecimientos orgánicos y funcionales, pero escasamente formados en nuestro bagaje emocional, mental y su influencia recíproca sobre la parte más física de nuestro cuerpo. No digamos ya si hablamos del estigma de los problemas mentales que hace que aún huyamos más que acercarnos a ello, por si acaso. Así nos encontramos con la dificultad de acercarnos siquiera a la idea de que lo que nos pueda pasar esté relacionado con la mente desconociendo el verdadero valor que tiene nuestra psique y relacionándolo con problema mental o psicológico, como si todo lo que estuviera en este ámbito tuviera que ser una psicopatología. En absoluto coincide con la inmensa mayoría de los casos que asisten incluso a un centro de Psicología, sino que habitualmente lo que sí tienen es ese desconocimiento de esa parte tan fundamental que es la mente y que

cuando de manera natural, la conoces, la entiendes y la manejas, convives con ella de una manera sana y equilibrada.

Tu mente necesita que no la trates como la loca de la casa.

Lo primero que nos propusimos fue que empezase a estar más activa, pero con actividades reforzantes para ella, que le proporcionaran sensaciones positivas, que disfrutase y que saliera cuanto antes de ese bloqueo en el que se encontraba. Comenzó a andar, a salir poco a poco, aunque fue despacio porque físicamente aún se encontraba mal.

¿Por qué es importante mover la rueda?

Cuando nos encontramos mal, enfermos, agotados, físicamente destruidos... es inconcebible desde la lógica pretender hacer esfuerzos, funcionar siquiera con la normalidad a la que estábamos acostumbrados. Pero si intentáramos entonces regular nuestras emociones, nuestro estado anímico, nuestra calma mental y cognitiva, aún sería más difícil por no decir imposible.

Si ya nos parece imposible mover la rueda un centímetro, imaginad sentarnos a planificar la ruta, o experimentar motivación por el viaje... aún más imposible ¿no?

El movimiento suave, sin grandes pretensiones, ni objetivos, sin presión, es el que primero moviliza la rueda. Alguien puede pensar que si está muy atrapada en el fango no va a ser suficiente, pero si tirásemos más fuerte correríamos el riesgo de que se rompiera. Aquí está el apoyo y la ayuda que inicialmente acompañan este posible desatascos.

Comenzar a movilizar acciones como pequeños ejercicios de tonificación o estiramientos, o realizar paseos o juegos o tareas distractoras que estimulen o en ocasiones incluso aquellas que puedan simplemente conllevar tener que moverse sin

más, son la palanca que prepara nuestro organismo para funcionar, lo engrasa. La acción física pone en marcha una neuroquímica que a su vez impulsa la Psicología, su forma de sentir y de pensar. El ejemplo más claro es la producción de endorfinas que se pone en marcha con el ejercicio físico y que induce sensaciones muy positivas en la persona que a su vez ayudan a seguir el proceso con otras acciones ya sí más accesibles en ese momento, como la motivación, la fuerza, la sensación de autoeficacia y mejora, pensamientos más alentadores y optimistas...

Aunque ella nunca había percibido síntomas que claramente pudieran relacionar lo que le ocurría con el estrés, lo cierto es que su alto nivel de fortaleza y resistencia durante mucho tiempo le había permitido creer que no tenía límite.

Pero la verdad es que todos tenemos un límite y es de vital importancia que aprendamos a valorar nuestras fuerzas y a medirlas para poder encontrar el equilibrio que nos proporcione la seguridad de poder mantenernos en el tiempo con un desgaste mínimo y con un cansancio, que nos aseguremos que día a día se va compensando y disipando.

18

La importancia del límite

Vivimos en un mundo en el que la palabra límite no existe o suena mal: vive sin límite, consigue todo aquello que te propongas, vivir al máximo, a tope. Hasta que revienta.

Pero nos olvidamos de que la palabra límite existe porque todo tiene una medida x, la fuerza tiene un límite, el peso tiene un límite, la presión tiene un límite. Y sin embargo nos empeñamos en no conocerlo ni respetarlo y así nos vemos sobrepasándolo constantemente. Suena bien lo de ir más allá del límite.

En el campo de la autoexigencia por ejemplo hay personas que no tienen fin y que continuando con el listón de su educación temprana, siguen pasando el resto de su vida exigiéndose como si no hubiera límite. Este solo se hace evidente cuando se rompen.

El propio concepto de estrés está estrechamente relacionado con la palabra límite, refiriéndose al sobreesfuerzo por parte del Organismo para hacer frente a una sobreexigencia o sea, para ir más allá del límite. Pero una cosa es esa capacidad del Ser Humano para sobrepasarlo de manera puntual, ocasional, como mecanismo interesante para la supervivencia, por ejemplo, y otra bien distinta es funcionar, vivir como si sobrepasarlo fuese lo normal y habitual. ¡OJO! Aquí reside el auténtico problema, dado que no venimos preparados para ello pues esto solo nos conduciría a un desgaste y deterioro del sistema inutilizándolo para cuando sea verdaderamente necesario, llegado el caso.

Querer o necesitar estar siempre al máximo rendimiento, llegando a todo lo que hay que llegar, haciendo todo lo que hay que hacer, es vivir en el límite y, por lo tanto, dejar que este sea el que te ponga en tu sitio, aunque lo haga tirándote a lo más bajo que has estado nunca.

19

Esther había sobrepasado sus fuerzas con creces y lo que era peor, ni se había dado cuenta, por lo que o aprendía a identificar las partes del proceso o cada cierto tiempo se podría encontrar en un punto de no retorno, en el que ya se sentiría lo suficientemente afectada como para bloquearse y tener que volver a parar.

Cómo estoy versus cómo me siento

Lo cierto es que desconocemos la inmensa mayoría de los procesos internos de nuestro organismo e incluso en relación a aquellos que nos pueden resultar más familiares, como la digestión tras las ingestas de comida o la tensión de ciertos músculos, por ejemplo, ignoramos el punto del proceso en el que podemos estar en un momento concreto. Esta realidad nos sitúa verdaderamente lejos de lo que realmente está

ocurriendo en nuestro cuerpo en tiempo real y por lo tanto nos impide acertar a la hora de acomodar nuestras acciones adecuadamente para que estén alineadas con nuestro estado interior. Siguiendo el ejemplo anterior, sería deseable que sepamos cuál es el punto de nuestro estado digestivo si pretendemos llevar a cabo una acción deportiva o enérgica para entender que probablemente el proceso necesitará todos los recursos energéticos dirigidos a ese proceso metabólico; o conocer el estado de nuestros músculos nos permitirá movernos con cuidado o progresivamente si están muy tensos para evitar lesiones o si están muy distendidos y relajados no acometer acciones enérgicas rápidamente dado que no desarrollarán la energía deseada.

Un adecuado entrenamiento en autoconocimiento de nuestro interior nos facilitará saber cómo nos sentimos y esto se aproximará en mayor medida a cómo estamos realmente.

Si nos proponemos saber cómo nos encontramos en relación a características internas más ambiguas, más sutiles, como por ejemplo aquellas que se rigen por nuestro Sistema Nervioso Periférico o Autónomo, me refiero, al latido del corazón, su frecuencia, la respiración, su amplitud y frecuencia, la dilatación de las pupilas, la sudoración, etc. Aún puede resultar más delicado y difícil teniendo en cuenta que podemos llevar años sin percatarnos de estos ritmos y habernos acostumbrado a ello y por lo tanto haberlo asumido como lo normal. Nos sorprendería si nos colocan un aparato de biofeedback que dé buena y cierta cuenta de esos parámetros y descubriéramos las medidas tan diferentes a las que pensábamos que eran. De hecho, hay personas cuya diferencia perceptiva es muy grande.

20

Pues bien, en relación a la problemática del estrés resulta muy importante que la diferencia entre cómo me siento y cómo estoy realmente, sea mínima para calibrar convenientemente el punto de activación fisiológica que puedo tener y poder actuar en consecuencia, ya sea para parar, para reconducir, para ir más despacio o lo que consideremos que es más adecuado en cada momento.

¿os imagináis que cuando conducimos no tuviéramos en cuenta la cantidad de tráfico de nuestro alrededor, o las personas que están cruzando o si llueve o si estamos

en una carretera local o autopista o nuestro estado de cansancio... variable imprescindible para viajar con éxito?

Esther comenzó a practicar las técnicas de desactivación que además de conseguir que sus niveles de ansiedad fuesen realmente bajos, le ayudó enormemente a conocerse a sí misma en este sentido y a entender cómo su nivel de actividad le llevaba a desentenderse totalmente del estado interno que tenía.

Hay personas que funcionan tan rápido y son tan activas, que ni se plantean que en su funcionamiento interno puedan existir procesos, que necesiten de tiempos para funcionar adecuadamente.

Pues bien, Esther aprendió a disminuir sus ritmos; por ejemplo, con la respiración diafragmática aprendió a regularse de tal manera que cuando se notaba algo acelerada, echaba mano de ella y conseguía ir más despacio.

La importancia de la plena conciencia

Se ha demostrado altamente eficaz conocer las diferentes estrategias y técnicas de relajación y prácticas clínicas, que existen para disminuir nuestros altos niveles de activación, especialmente la rama simpática de nuestro sistema nervioso autónomo, que es la responsable de esa inervación que se activa acelerando nuestra frecuencia cardiaca, aumentando nuestro ritmo respiratorio, tensando nuestros músculos y otros muchos procesos internos involucrados en la sintomatología ansiosa del estrés. Pero de igual manera es imprescindible que nos familiaricemos con estrategias que nos permitan permanecer tranquilos ante ese torrente psicofisiológico que se pone en marcha, me refiero a estrategias como el focusing, que nos enseñan a permanecer atentos a nuestro cuerpo, sin miedo, y con capacidad para entender lo que podemos sentir y técnicas de atención plena, como el mindfulness, que nos entrena en desarrollar la destreza de permanecer desde la calma y con un nivel muy alto de presencia atencional, frente a nuestras respuestas internas como la respiración, las sensaciones en diferentes partes del cuerpo, nuestras emociones sentidas o incluso nuestros pensamientos.

En definitiva, el entrenamiento en permanecer calmados ante muchas respuestas que tenemos de excitación en vez de huir o evitarlas constantemente como si es el problema fueran ella cuando en realidad no son más que indicadores internos y, por lo tanto, una forma primitiva y precaria de la que dispone nuestro organismo para ponernos en guardia.

Necesaria pero poco adaptativa para ayudarnos a enfrentarnos a nuestros estresores.

Esther siempre había sido una persona muy exigente y en parte por ello acaparaba tantas actividades y además con éxito, pero desde hace algún tiempo, esos pensamientos se habían vuelto en su contra, puesto que ahora constantemente ponía en entredicho su valía, tanto en el trabajo, como en casa, con sus hijos, con su marido, y en todos los planos prácticamente.

Esto es algo particularmente relevante cuando estudiamos el estrés, me refiero a la participación de la manera de pensar, habitual y aprendida por parte de la persona. Existe una tendencia habitual a que se vea involucrada la forma de pensar particular de cada cual, bien aumentando el nivel de preocupación sobre lo que siente, no solamente como comentábamos antes en relación a los pensamientos automáticos, bien desesperándose por no entender por qué se siente así, bien por adjudicarse menos valor por estar en el estado en el que se encuentra, bien por cualquier motivo relacionado y que siempre aumenta la desesperación y forma parte activamente del proceso cognitivo del estrés.

Trabajamos la reestructuración de aquellos pensamientos considerados disfuncionales hasta conseguir que no se dejase llevar por los pensamientos negativos y distorsionados que había elaborado en la última etapa y poco a poco fue generando otros y esforzándose por pensar de manera mucho más realista, no sólo recuperando pensamientos que hace mucho tiempo no tenía, sino mejorándolos hasta conseguir no pensar por ejemplo, que tenía que exigirse el máximo siempre y en todos los sitios, o que no se podía permitir cometer errores como cualquier persona.

Patrones de pensamiento

¿Podemos cambiar nuestra forma de pensar y los pensamientos extremos?

Para todos esos casos en los que la crisis actual no se circunscribe solamente a momentos puntuales, sino que viene ocurriendo ya desde hace mucho tiempo e incluso puede que nos de problemas en otros ámbitos también, habrá que plantearse un cambio más profundo que nos ayude a enfocar de otra manera lo que está ocurriendo, siempre y cuando entendamos que es posible realizarlo. Puede que sencillamente llevemos tanto tiempo actuando así que creamos que es imposible hacerlo de otra manera diferente.

La primera reflexión que hemos de hacernos es que esto es sintomático de que las reacciones están asociadas a pensamientos más asentados de lo que cabe esperar y que posiblemente llevemos años actuando y pensando así; la segunda es que no tiene tanto que ver con cómo seamos sino con cómo hemos aprendido a hablarnos a nosotros mismos y a activarnos y a proporcionarnos dificultades de diferente índole.

Como siempre, la base para descubrir ese diálogo interno es comenzar a utilizar algún tipo de registro de pensamientos, ya que recogerá nuestra forma habitual de preocuparnos, de perder el control o de sentir que lo tenemos y nos permitirá conocer esas ideas que pasan por nuestra cabeza en los momentos de malestar.

Ya en el año mil novecientos cincuenta y cinco un prestigioso psicólogo estadounidense llamado Albert Ellis, tuvo el acierto de aglutinar coincidencias de formas de pensar deficientes, gracias a sus años de práctica clínica y por un lado profundizó en la importancia de esas ideas irracionales y el malestar de las personas, y por otro, las clasificó para entenderlas y poder trabajarlas. Muchos psicólogos tomaron el testigo y ha sido una de las herramientas más poderosas en la ayuda del ser humano en el plano mental. Una de las grandes recomendaciones ha sido, es y estoy seguro de que seguirá siendo, Lucien Auger y su libro “Ayudarse a sí mismo” que ilustra con mucha claridad la participación de este diálogo interno y cómo aprender a manejarlo.

Los pensamientos que podemos considerar en este apartado de extremos, tienen algunas características comunes y sobre ellas debemos reflexionar para poder trabajarlos y mejorar nuestro autocontrol emocional.

Pensamientos Irracionales

Pensamientos Catastrofistas

Son aquellas ideas que se nos pasan por la cabeza y nos llevan irremediablemente a ponernos siempre en el peor de los casos. que puede ser un sin vivir, en si nos pasa esto o lo otro. Pensar así es una garantía para estar amargados y difícilmente se puede disfrutar o funcionar desde la tranquilidad. Es claro que pueden ocurrir desdichas, pero pensarlas no las previene, aunque en ocasiones sintamos que es una forma de controlarlas. El estrés te lleva al extremo de todo, te acerca a pensamientos cada vez más en el límite de lo razonable.

Pensamientos muy selectivos

Son aquellas ideas que se centran exclusivamente en una parte de lo que ha ocurrido o en un sólo aspecto de lo que se deriva y se dejan al margen otras cuestiones que pueden ser relevantes o incluso más importantes. En definitiva, si nuestro cerebro se centra solamente en una parte de la información y ésta es negativa y extrema, precipitaremos una respuesta extrema también.

Acabamos excesivamente centrados en los problemas y angustiados casi permanentemente. El estrés se va autoengañando y creciendo con argumentos hechos a medida.

Pensamientos del tipo todo o nada

Son pensamientos que se alejan del sentido común y en vez de estar en una zona intermedia de la razón, se van a los extremos, al blanco o al negro, olvidándose de que existen los grises. El estrés no se anda con medias tintas y cuando se trata de llevar al Organismo contra las cuerdas, lo hace usando términos que lo disparan y lo acorralan.

Pensamientos de sobregeneralización y etiquetar

Es la tendencia a pensar de manera global a partir de un hecho concreto. Por ejemplo, cuando nos decimos a nosotros mismos internamente: “soy un desastre, nunca conseguiré controlarme”. La vida está repleta de hechos concretos y en muchas ocasiones en vez de verlos como tal, les vamos asociando la capacidad de predecir todo un futuro y les vamos poniendo nombre como si fuésemos realmente así y para siempre. Rotundamente se puede decir que desde el punto de vista emocional esto es tremendo y el estrés nos va poniendo nombre incluso a nosotros mismos y sin darnos cuenta acabamos formando parte del proceso llegando a la conclusión de que no estamos a la altura de las exigencias del medio: no somos lo suficientemente capaces.

Interpretación del pensamiento

Es la costumbre de creer que sabemos con certeza lo que la otra persona está pensando. Acabamos con un nivel de alerta e inseguridad por la posibilidad de que lleguen a pensar de nosotros determinadas cuestiones como: soy débil, no tengo ni idea, no soy capaz de hacer tal o cual cosa... por si no fuese suficiente vivir con un nivel de exigencia y preocupación excesivos, nos presionamos jugando a adivinadores de lo que los demás pensarán de nosotros.

Personalización

Ante las opiniones de quienes nos rodean se produce la personalización cuando tenemos tendencia a adjudicarnos el sentido de cosas que dicen los demás, pensando que somos el centro de los comentarios. Emocionalmente es insostenible. Nos va minando la moral y aumenta nuestra inseguridad.

Ideas de injusticia

Tiene que ver con la tendencia a sentir que es profundamente injusto algo que está ocurriendo a nuestro alrededor. La consecuencia más inmediata es que se produce un aumento de malestar, proporcional al sentimiento de injusticia, que suele estar bastante arraigado en nuestra sociedad. Acaba siendo una tendencia a centrarnos en lo injusto que puede resultar para nosotros estar pasando por todo aquello que consideramos que nos exige demasiado o que nos trata de manera diferente, y aún pueda ser así en alguna

ocasión, nos martirizamos manteniendo el foco en la indefensión que nos produce ya sea una nivel de exigencia laboral alto, o exigencias familiares que consideramos desproporcionadas o cualquier estímulo estresor que en definitiva injustamente nos esté presionando hasta la extenuación.

Razonamiento emocional

Consiste en la tendencia a pensar que sentirse mal es equivalente a que las cosas están mal o que lo que se siente emocionalmente es necesariamente cierto. Bajo cualquier emoción intensa a pesar de la tendencia extendida a pensar en esos momentos y tratar de razonar, sabemos perfectamente que es imposible hacerlo de manera inteligente y razonable, dado que el intento siempre resulta sesgado por la emoción en cuestión y por ello carece de reflexión y oportunidad lógica. Aunque el estrés puede disfrazar el razonamiento de “altamente creíble” siempre es poco fiable.

Falacia del cambio

Tiene que ver con pensar que solo el cambio del comportamiento de los demás nos puede proporcionar mejoría y bienestar. Es lo que ocurre cuando pensamos que solo nos encontraremos bien cuando las cosas cambien en nuestro trabajo o cuando en nuestra familia cada uno se ocupe de sí mismo y deje de estresarme o cuando el mundo sea más justo...

La realidad es que sería bueno que las Organizaciones empresariales cuidaran más el capital humano y que en las familias estuviera más razonablemente repartida la carga dura de la logística diaria y otros estresores, y que el nivel de ajuste en el mundo se acercase más a un auténtico equilibrio humano... y es posible que en mayor o menor medida algo podamos influir en ello. Pero solo el cambio en uno mismo directa y plenamente entra dentro de nuestro círculo de influencia directa.

Pensamientos de culpabilidad

Consiste en atribuir la total responsabilidad de lo que ocurre a uno mismo y no teniendo en cuenta la influencia de otros factores. Una vez más se sitúa en el extremo y si otras formas vistas de pensamientos disfuncionales, lo hacían atribuyendo a factores externos todo el peso de lo que nos pasaba, ahora en cambio, somos nosotros los únicos culpables. Esto es lamentablemente demasiado frecuente y así, va suponiendo una carga que nos

debilita aún más y nos aleja de la “casilla de salida” y en vez de orientarnos a la búsqueda de soluciones nos acerca más al pozo de la culpabilidad.

Los debería

Tiene que ver con la tendencia a manejarnos internamente con reglas excesivamente rígidas y de esta manera, marcarnos un nivel excesivamente prefijado de cómo creemos y esperamos que tienen que suceder las cosas, de tal forma que si no es así, necesariamente nos sentimos mal. En el devenir de la vida son infinitas las oportunidades para que las cosas no salgan como se tiene previsto: no llegamos en el tiempo previsto, no lo hacemos tan bien como deseábamos, no nos sentimos como entendemos que deberíamos sentirnos, etc. Del mismo modo no paramos de decirnos: “deberíamos haber actuado antes”. “tenía que haber hecho aquello que...”, “debería dicho tal o cual cosa en vez de... y siempre como una maza aparecen esas autoimposiciones que nos impiden vivir tranquilos y satisfechos.

En relación a esto Esther cayó en la cuenta de que también ella podía cambiar su ritmo de vida y tomar decisiones importantes, como hablar con su jefe y plantear una reducción de jornada, para poder disponer de más tiempo que dedicar a sus hijos y ayudarse en la línea que se había planteado de ir más despacio por la vida. Aunque la empresa en la que trabaja se caracteriza precisamente por ser muy competitiva y conseguir de sus empleados unos niveles de trabajo muy intenso, precisamente ella, que era muy buena en lo suyo aún podía hacerse valer más, planteando soluciones, que a la larga iban encaminadas a mejorar no sólo a ella misma sino también a la propia organización, por cuestiones relacionadas con su motivación y rendimiento.

Por otro lado, y en lo que a ocio se refiere, por primera vez en su vida empezó a dar gran importancia a esas actividades ya iniciadas tímidamente y así formó un grupo de amigas con las que jugaba al pádel un día fijo a la semana, y también a salir de vez en cuando a tomar un café o lo que se terciara. Por supuesto siguió sacando jugo a los fines de semana con la familia saliendo y disfrutando todos juntos.

En esto requirió que su pareja colaborase algo más en casa y comenzase a hacerse cargo de algunas tareas en esos momentos, sobre todo las relacionadas con los niños. No

fue fácil, también porque él llegaba tarde de trabajar, pero ella se lo propuso como una necesidad más que como una posibilidad.

Los momentos de desesperación y de falta de control que se habían venido dando con los niños quedaron perfectamente superados en el momento en el que mejoró el cansancio y encontró el equilibrio entre el desgaste y la recuperación diaria. Su serenidad progresivamente alcanzada, le permitieron resolver esas dificultades cotidianas con los niños.

Haber descubierto que podía controlar su cuerpo tras conocer cómo éste se resentía cuando ella presentaba estrés, fue crucial para conseguir volver a tener equilibrio en su vida y especialmente para mantenerlo.

Claves para reducir el estrés y establecer factores protectores

- **Descubrir los estresores** que hacen del día a día algo extremadamente cansado y ante los que no nos recuperamos.
- **Identificar cómo nos afectan** y cómo respondemos ante ellos.
- **Pensar en cómo los compensamos**, es decir, qué estamos haciendo para encontrarnos bien y disfrutar de la vida a pesar de los malos momentos.
- Intentar **romper las inercias** que consideremos que pueden ser **perniciosas para nuestra salud**. Para ello es necesario que nos planteemos parar y compartir con los demás cómo nos sentimos e intentar que se involucren. Es un problema familiar, comunitario, laboral y no exclusivamente personal y de hecho la experiencia siempre muestra que acaba afectando a todos.
- **Encontrar ese hueco diario, personal, íntimo**, que nos merecemos y necesitamos para volver a reequilibrarnos.
- **Tomarnos algo más de tiempo para las tareas**, de cara a conseguir disponer de más margen y así poder retrasarnos sin tener esa sensación de que va a ser un desastre.
- **Delegar y asumir** que hay que intentar **repartir el trabajo**. Es cierto que en ocasiones nadie puede hacer lo que nos pertenece a nosotros y que parece que

estamos abocados a sufrir hasta explotar, pero necesariamente habrá que tomar decisiones que nos ayuden a descansar. Quizá entonces habrá que bajar el ritmo y priorizar y dejar de pretender “ser lo más”, y de tenerlo siempre todo listo, y de ser las mejores empleadas y las mejores madres y los mejores padres y los mejores amigos... y entender que si mantenemos los ojos bien abiertos podemos descubrir esas señales que nos manda el cuerpo y que nos indican que nos estamos pasando y que de seguir así, probablemente estemos abocados a sentirnos exhaustos y a generarnos un problema cada vez mayor.

- **Disminuir nuestro grado de exigencia** sobre todos los asuntos y discriminar los verdaderamente importantes de otros quizá algo más secundarios.
- **Hacer algo de deporte o al menos alguna actividad frecuente que nos permita estar en forma.** El deporte ayuda mucho en el control de las emociones pues mantiene en forma la capacidad pulmonar, la actividad cardiaca, el tono muscular, en definitiva, un adecuado funcionamiento de muchos de los componentes fisiológicos involucrados en el funcionamiento de nuestro sistema nervioso autónomo y cumple funciones de regulación no sólo a nivel nervioso sino también hormonal. Por otro lado, el deporte regular genera endorfinas, que son las hormonas encargadas de ciertas sensaciones de bienestar que se producen en el cerebro.
- También es de suma importancia **cuidar nuestra alimentación** manteniendo una dieta suficientemente rica en nutrientes y vitaminas que nos faciliten un adecuado nivel de energía y bienestar durante todo el día.
- Mantener una buena higiene del sueño, cuidando mucho las actividades previas a la hora de dormir, como el adecuado uso de las pantallas o la ingesta de alimentos inductores de sueño o las costumbres y hábitos personales que quizá no nos benefician pero que tenemos muy establecidos y hemos de repasar y analizar.
- Y, por último, **entrenarnos en un adecuado manejo de las técnicas para reducir el estrés** y aumentar el grado de control sobre nosotros mismos. Esto es vital para que en la relación con los demás seamos plenamente responsables de todo lo que hacemos y decimos y podamos manejar bien nuestras respuestas, con la calma deseada.