

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS Y COMPRENSIÓN DE SU PROPÓSITO

Iniciemos preguntándonos qué es para nosotros el estrés, cómo lo podríamos definir con nuestras palabras, luego veamos qué nos produce estrés y finalmente, cómo sentimos el estrés en nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y cuerpo. Si seguimos este camino podremos sacar algunas conclusiones:

1. El estrés es 100% individual, es decir cada uno lo siente de forma distinta.
2. Existen puntos focales que nos producen estrés, que en realidad corresponden a una secuencia que ha seguido el desarrollo de nuestros campos emocionales, de los vacíos que se han ido sosteniendo hasta el día de hoy y que se manifiestan como aquellas cosas repetitivas en nuestra vida que nos estresan y alteran nuestro bienestar. Un buen ejemplo de esto es el haber crecido con una preponderancia importante de las acciones de premio y castigo durante la infancia, como método de crianza. Esto genera que nuestra atención esté puesta constantemente en “hacerlo bien”, en que el otro me premie y no me castigue, adaptándonos a esto, a través de la validación, en muchos casos y en otros a través de la rebeldía, como forma de respuesta frente a una baja autoestima que se pudo haber generado por tener “fracasos” repetitivos, asociados a un castigo. En este caso, uno de los caminos que puede seguir el desarrollo de este conflicto, es que el punto focal del estrés se encuentre justamente en un intento excesivo de hacerlo bien, donde la amenaza constante de hacerlo mal, de fracasar o fallar, es el factor que gatilla el estrés de manera frecuente y repetitiva.
3. Nuestro cuerpo nos informa cuando el estrés lo ha afectado, a través de síntomas que habitualmente son repetitivos en cada persona y que tienen por objetivo dar señales de una necesidad de cambio.

El punto en el cual nos vamos a focalizar para dar los primeros pasos en la liberación del estrés es en la comprensión de su fisiología y desde ahí, su propósito.

Cada vez que nosotros nos sentimos estresados, por la razón que sea, se desencadena una respuesta hormonal, conducida por la adrenalina y el cortisol. El principal efecto que genera la adrenalina es una respuesta a nivel corporal, preparándonos para “Luchar o Huir”. Esto genera que todo el cuerpo se active, aumentando la captación de luz a partir de los ojos, aumentando la captación del aire a nivel pulmonar, el nivel de energía disponible a nivel muscular, los mecanismos de defensa, la frecuencia de los latidos del corazón, por lo tanto, el cuerpo se prepara y activa para generar un cambio, luchar o huir y así retomar el estado de equilibrio o bienestar.

Cuando la situación estresante se repite en el tiempo o tiene una larga duración y por lo tanto el cambio no se genera, el cortisol comienza a aumentar en forma sostenida y produce



efectos inflamatorios persistentes, daño en los tejidos, alteración del sistema inmune y malestar emocional.

Es finalmente la acumulación del estrés la que va alterando en forma importante nuestro bienestar, por lo tanto, comprender su propósito y como abordarlo son claves trascendentes para el sostén de nuestra salud. En este sentido, el estrés es una reacción fisiológica que tiene por objetivo movilizarnos para ejercer un cambio que restablezca nuestro equilibrio u homeostasis, por lo tanto, es nuestro aliado para cambiar, modificar, abordar o liberar aquello que altera nuestra armonía.

Veamos un ejemplo primitivo: Imaginemos estar amenazados de vida o muerte por un animal peligroso. Aquí el estrés es nuestro aliado, me tengo que estresar, ya que de esa forma todo nuestro cuerpo entra en un estado activo, intenso, rápido, fuerte en pos de matar al animal o de arrancar lo más rápido posible, todo esto a partir de una liberación importante de adrenalina y cortisol. A partir de esto, también se produce el proceso de aprendizaje, donde comienzo a modificar conductas, integrar herramientas o nuevas rutas en pos de protegerme para una siguiente ocasión.

Entonces, ¿cuál es el problema?, ¿por qué existen niveles tan altos de estrés que dañan nuestra salud?, lo primero que tenemos que observar para responder esta pregunta es que, lo que hoy nos estresa no pasa por una amenaza a nuestra vida. En nuestro presente ya no nos encontramos con animales peligrosos y sí por alguna razón, como una enfermedad, accidente o robo, nuestra vida se ve amenazada, es algo que sucede con muy poca frecuencia, mirando el periodo completo de nuestra vida.

Dicho esto, lo que hoy nos estresa son situaciones que vivimos con nuestra familia, crianza, relaciones de pareja, nuestro trabajo, exceso de tareas, desorden, nuestra economía, miedo a la escasez, nuestras obligaciones, auto exigencia, enfermedades, la sensación de falta de tiempo, entre otros. Cuando estamos frente a cualquiera de estos escenarios, se produce la misma reacción de estrés, liberando adrenalina y cortisol, en pos de activarme para generar un cambio, lo cual pocas veces hacemos. Es este estancamiento el que comienza a sostener el estado estresante, ya que, si no resolvemos, nuestro cuerpo nos sigue pidiendo que generemos un cambio, de manera repetitiva, lo que termina por alterar nuestro cuerpo y salud. A esto debemos agregarle lo que conocemos de la rumiación mental, donde a través de este mecanismo, cargamos con nosotros a diferentes situaciones del día a día, el problema o amenaza que quizás ya fue resuelta o que simplemente no es atingente para ese momento.

Esta es la razón del estrés crónico, que se define como un estado estresante que dura más de 4 semanas y determina un deterioro de la vida social y profesional de la persona,



generando un estado de alerta, de rapidez, de intensidad, que a la larga termina por transformarse en nerviosismo, irritabilidad, apatía, ansiedad, depresión, inflamando nuestro cuerpo y generando o agravando síntomas y enfermedades.

Si integramos esta comprensión con lo que ya hemos aprendido respecto al bienestar, la meditación y el contacto interior, podremos darnos cuenta de que la clave para bajar el nivel de estrés y alinearnos con su propósito, que es hacer un cambio, es la focalización activa de nuestra atención en sentir, acción que hemos llamado Cambio de Foco.

Cada vez que nosotros nos enfocamos en sentir aquello que nos hace bien, se produce una modificación en el funcionamiento de nuestro cerebro, mediada por la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar. Al hacer esto, lo primero que se detiene es la rumiación mental y con ello, la intensidad de las emociones asociadas al evento estresante baja, lo cual nos abre la posibilidad de generar una respuesta activa que nos devuelva al estado de armonía.

Esta respuesta muchas veces es la solución o la planificación de la solución de aquel problema que nos está generando estrés. En otras ocasiones es la simple comprensión de que debemos soltar aquel problema y quizás derivarlo o tomarlo en otro momento de nuestra vida. Aquí los caminos son muchos, pero todos comparten en que se necesita un estado de claridad mental para diseñarlos y abordarlos.

TERCER EJERCICIO CONTACTO INTERIOR – CAMBIO DE FOCO:

1. Cada vez que logre observarme en un estado estresante no resolutivo, es decir con rumiación mental, irritable, tenso, asustado o algún síntoma de estrés ya reconocido por nosotros, recordar que todas las anteriores son señales que me envía mi cuerpo y mi conciencia en pos de impulsarme para generar un cambio, ya que se ha establecido un estancamiento en algún área de nuestra vida.
2. Ahora podemos dar el primer paso para retomar el estado de equilibrio y que es focalizar activamente nuestra atención en sentir. Algunas recomendaciones para ello:
 - a. Tomar 5 respiraciones conscientes muy profundas, buscando activar nuestros pulmones y caja torácica, en pos de sentir realmente la respiración.
 - b. Caminar a paso medio-alto, llevando toda la atención a sentir nuestra respiración y el cuerpo.
 - c. Comenzar a tomar agua pura o té de hierbas, usando la respiración como ancla de nuestra atención.
 - d. Darnos una ducha de agua lo más caliente que podamos soportar, esto nos obliga a sentir nuestro cuerpo y tendremos además una relajación concreta de nuestros músculos y nuestra mente.

