



CÓMO REDIRECCIONAR EL ESTRÉS DIARIO

*(Insumos del Programa **Vacuna para el Estrés**)*

Luis López-Portillo

La conexión mente-cuerpo ha sido ampliamente documentada por la ciencia. Mente y cuerpo son **un mismo sistema** y ambas partes se influyen entre sí

Por ello, entender el estrés, requiere que seamos más conscientes de la secuencia *pensamiento-emoción-conducta*, un natural e inevitable flujo de energía

Ese flujo es un sistema de detonantes químicos. Lo que procesamos en la mente afecta lo que sucede y sentimos en el cuerpo y viceversa

Por ello es sano recordar siempre que **un pensamiento es un cuento que genera energía** y activa un estado emocional y una sensación corporal acompañante

Por ejemplo, un estímulo en nuestro trabajo (una persona que nos falta el respeto) activa una respuesta biológica automática que puede provocar **enojo**, acompañada de sus respectivas manifestaciones corporales: aceleración del pulso cardíaco, sudoración en las manos, cambio de temperatura corporal, etc.

Así como el ejemplo, todos los estados emocionales, positivos o negativos, tienen su origen en la activación de neuroquímicos y en nuestro foco de atención mental. Todo lo que sucede después es un ir y venir de energía

Los estados emocionales pueden nacer de **nuestra interpretación** (el cuento que nos contamos) de un estímulo externo (una mala noticia, la “agresión” del ejemplo anterior o un suceso trágico) o de un estímulo o detonante interno (por ejemplo un pensamiento recurrente sobre algo que nos preocupa)

El Efecto Cortisol

El neuroquímico llamado **cortisol**, también conocido como "hormona del estrés", desencadena la secuencia mente-cuerpo

Nos sentimos estresados (agobiados, preocupados) debido a **la forma en que gestionamos el cortisol**, que se activa cada vez que el cerebro, de forma instintiva, decreta que hay un peligro inminente

Ese detonante de cortisol es el **mecanismo de sobrevivencia** más poderoso del ser humano. Está funcionando 24-7 en la parte más antigua de nuestro cerebro

Ese sistema de alarmas que activa el cortisol es lo que se conoce como "respuesta del estrés". Pero no es dicha alarma la que nos "estresa", sino **la forma en que la procesamos**

Ese procesamiento mental del cortisol tiene dos posibles caminos: **podemos reaccionar o responder**. La reacción es impulsiva, la respuesta es pensada

Por ello, en **Vacuna para el Estrés** son fundamentales dos aprendizajes: filtrar saludablemente cada alarma y administrar mejor nuestra neuroquímica.

Dedico al menos dos sesiones de coaching dentro del programa a trabajar de forma meticulosa y personalizada estas dos destrezas

Al dominar estas dos habilidades, somos capaces de **redireccionar la energía** que provocan los estados emocionales que, posteriormente, nos llevan a una conducta constructiva o destructiva

Por ejemplo, si el cerebro nos alerta que una persona nos está "agrediendo" y por tanto corremos peligro, podemos elegir mantener la calma (responder) o caer presa de nuestros impulsos y gritarle violentamente a la otra persona (reaccionar)

Estas son 5 formas o técnicas para gestionar el cortisol cada vez que se activa, para redireccionar o al menos neutralizar su energía:

1-INTERRUMPA CON RESPIRACIÓN INTENCIONAL

Cuando el cortisol le provoca aflicción o un estado emocional indeseado, interrumpa el patrón con respiración intencional (también conocida como meditación u oración)

Cierre los ojos y enfoque su atención en su respiración (u otra técnica de meditación) durante 1 minuto o más. Si se distrae, regrese a la respiración cada vez que suceda, una y otra vez. Es como llevar a la mente a entrenarse al gimnasio

Estas técnicas de meditación (respiración profunda, visualización, oración) "enfían" el ruido mental del cortisol que genera preocupación o reactividad impulsiva. Estas técnicas interrumpen al cortisol y neutralizan la actividad cerebral

2-CAMBIE DRÁSTICAMENTE SU FOCO DE ATENCIÓN

Nos sentimos agobiados, tensos o preocupados **solamente** cuando la alarma del cortisol nos conduce a pensamientos catastróficos o fatalistas

Cuando cambiamos deliberadamente nuestro foco de atención a una imagen mental que nos provoca otra emoción (felicidad, agradecimiento, esperanza), alteramos deliberadamente nuestro estado emocional

Si usted dedica varios minutos (2 a 3 minutos) a pensar en una "película" agradable (como un recuerdo memorable o una actividad que le genera paz o placer), su cerebro (que no distingue entre lo imaginario y lo real) generará los neuroquímicos oxitocina y/o dopamina igual que si estuviera viviendo esa situación en la realidad

3-ALTERE LA ENERGÍA DESDE SU CUERPO

El cambio de estado emocional también se puede generar desde el cuerpo hacia la mente. Al estar bajo los efectos negativos del cortisol (enojo, tristeza, decaimiento), es útil activar algún tipo de energía corporal que altere lo que está sucediendo en la mente (recordemos la conexión mente-cuerpo)

Por ejemplo, a través de ejercicio cardiovascular (5 minutos), un cambio brusco de temperatura (agua muy fría), o una actividad que activa la hormona del placer **dopamina** (jugar con una mascota, reír a carcajadas, cantar o bailar), alteramos rápidamente la actividad mental

4-ACTIVE EL LADO RACIONAL DE SU CEREBRO

Recordemos que sentirnos "estresados" es **consecuencia de nuestro mal manejo del efecto cortisol** cada vez que nuestro antiguo cerebro emocional detecta un "riesgo" a nuestra seguridad y activa la alarma

Pero tenemos otra parte en el cerebro que es más avanzada: la corteza prefrontal, donde sucede el verdadero análisis lógico y procesamiento racional deliberado o intencional de la actividad mental del ser humano.

Trasladar los pensamientos negativos que nos inducen estados emocionales como la ansiedad o la frustración, del lado emocional al lado racional del cerebro, cambia la perspectiva con la que procesamos el cortisol

Pasamos de reaccionar (emocional) a responder (racional). Ese traslado altera la energía y por tanto cómo nos sentimos

¿Cómo se hace este traslado?

Una forma de lograrlo es haciendo preguntas frías o racionales. Ejemplo: *¿Es este pensamiento cierto? ¿Hay una forma distinta de ver esta situación? ¿Hay evidencia dura que sustente esto que estoy imaginando o temiendo?*

5-HABLE CON ALGUIEN (SÁQUELO DE LA CABEZA)

Otra forma de **redireccionar la energía del cortisol** es colocar en palabras (verbalizar en voz alta) la situación que le preocupa o el pensamiento que le ofusca

Hable sobre el estímulo que le ha provocado el estado emocional. Hable sobre los pensamientos que le han inundado la mente. Hable sobre lo que le hacen sentir los pensamientos que ha activado el cortisol de forma automática

Verbalizar lo que sentimos, de preferencia con una persona de confianza, típicamente tiene un efecto de *filtración racional*

Cuando llevamos a la boca algo que está en nuestra mente, por lo general, al escucharlo suena menos dramático o catastrófico. Hablar es una forma efectiva de entender mejor y ordenar nuestros nudos mentales

En el día a día, solemos olvidar **el poder de la mente**, ya sea en negativo o positivo.

Cuando tomamos conciencia de nuestra **capacidad y libertad de elegir un pensamiento en lugar de otro**, recobramos nuestra potente flexibilidad mental

La flexibilidad mental, es decir, nuestra destreza para vencer el sesgo negativo automático del cortisol es la llave para **redireccionar el estrés**. Coloco mucho énfasis en este aspecto de mi trabajo personalizado en **Vacuna para el Estrés**.

Siempre recordemos que *un pensamiento* es un cuento que genera energía y activa un estado emocional. Cuando decidimos intencionalmente **contarnos un cuento distinto**, alteramos la energía y neutralizamos o positivamos el efecto del cortisol

*Luis López-Portillo es autor del libro “The Survival Handbook for Stressful Workplaces” y coach en gestión del estrés. Es creador del programa **Vacuna para el Estrés***