

KELLY MCGONIGAL: CÓMO CONVERTIR AL ESTRÉS EN TU AMIGO



El estrés, según la creencia convencional, daña su bienestar. Kelly McGonigal, psicóloga de la salud, destroza este mito. Presenta una investigación que demuestra que la actitud que usted tenga sobre el estrés determina si este tiene una influencia positiva o negativa en usted.

La creencia convencional dice que el estrés es perjudicial para la salud, pero muchos estudios refutan esta aseveración. Un estudio descubrió la paradoja del estrés: entre más estresado se sienta, será más probable que se sienta triste, ansioso o enojado, pero también que experimente felicidad, amor y risa. El estrés es un indicador de propósito y de compromiso; quienes tienen vidas significativas, tienden a preocuparse más. Si ve al estrés bajo una luz negativa, es más probable que desarrolle.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés se produce cuando percibimos un desequilibrio entre las demandas (subjetivas) y los recursos disponibles (subjetivos). Es un mecanismo adaptativo de nuestro cuerpo mediante el cual nos prepara para afrontar los desafíos con la mayor cantidad de energía y recursos disponibles. Uno de los primeros efectos fisiológicos del estrés es que acelera la frecuencia cardíaca y se contraen las arterias aumentando la presión sanguínea, lo que si se mantiene en el tiempo (estrés crónico) puede tener consecuencias en la salud cardiovascular.

Sin embargo, los últimos estudios muestran que aquellas personas que mantienen una visión positiva sobre el estrés, que creen que el estrés les beneficiaba y permitía afrontar los retos cotidianos, mientras que también aumentaba la frecuencia cardíaca no se producía el efecto vasoconstrictor en el sistema circulatorio, dándose una situación fisiológica similar a la que se produce en situaciones de coraje o alegría.



Kelly McGonigal, Psicóloga de la Salud; durante diez años estuvo diciendo a sus pacientes que el estrés era la razón de sus males y perjudicial para la salud. Tal y como ella misma afirma “había convertido el estrés en el enemigo” y ahora cree que esto puede haber ocasionado más perjuicios que beneficios.

Su opinión cambió a partir de las conclusiones de un estudio que conoció sobre los efectos del estrés. Una investigación que duró ocho años y que empezó haciendo dos preguntas a 30.000 adultos de los EE.UU primero, cuánto estrés habían experimentado durante los últimos doce meses y, segundo, si creían que el estrés era perjudicial para su salud. Pasados ocho años, a partir de estudiar los registros

públicos de fallecidos, se encontraron con unos resultados sorprendentes: los que afirmaron haber sufrido estrés tenían un 43% más de probabilidad de morir, pero esto sólo era cierto entre las personas que también habían contestado afirmativamente a la segunda pregunta, es decir, aquellas que consideraban el estrés como nocivo para su salud. En cambio, las personas que creían que habían sufrido mucho estrés pero no lo veían como una cosa negativa, eran las que menos probabilidad de muerte tenían de todo el estudio, incluso menos que las personas que habían declarado sufrir relativamente poco estrés.

Y aquí McGonigal llega a una primera conclusión: lo que es realmente perjudicial para la salud no es el estrés, sino la creencia que el estrés es malo. Así pues, según la psicóloga, cuando cambiamos nuestra opinión sobre el estrés podemos cambiar también la respuesta física. ¿Y si pudiéramos percibir los síntomas del estrés como una señal de que nuestro cuerpo se carga de energía para afrontar un reto? Dicho cambio de mentalidad modificaría los efectos negativos que el estrés puede tener en nuestros vasos sanguíneos y disminuiría el riesgo de enfermedades cardiovasculares. McGonigal nos explica que normalmente los vasos sanguíneos se hacen más estrechos cuando sufrimos estrés pero que, en cambio, si pensamos de forma positiva cuando lo sentimos, los vasos sanguíneos se mantienen relajados creando una reacción parecida a la que tenemos cuando estamos alegres o cuando nos sentimos con valentía para afrontar un reto. Pero todavía hay otro aspecto muy positivo del estrés que según la psicóloga siempre ha sido infravalorado: el estrés nos hace ser más sociales.

Cuando estamos en una situación estresante liberamos una neurohormona llamada oxitocina que afina los instintos sociales de nuestro cerebro, nos hace anhelar el contacto social y mejora la empatía. Así pues, cuando se desprende, nos motiva a buscar ayuda, a decir a alguien aquello que sentimos y nos impulsa a rodearnos de gente que se preocupa por nosotros.

A nivel físico eso también tiene efectos positivos, puesto que con la oxitocina los vasos sanguíneos se relajan y las células cardíacas se regeneran. Y todo ello se intensifica todavía más con el contacto social y el apoyo de las otras personas.

Así McGonigal llega a la segunda tesis de su discurso: la respuesta al estrés lleva incorporado un mecanismo para recuperarse del propio estrés, y dicho mecanismo es el contacto humano. Otro estudio realizado por la Harvard University y parecido al mencionado antes, determinó que la gente que pasa más tiempo cuidando o ayudando a los demás tiene una mínima probabilidad de muerte por estrés. Es decir, que ayudar los demás crea resiliencia.

Kelly McGonigal concluye diciendo que creer que el estrés es útil configura la biología del coraje. Y que cuando lo afrontamos de ese modo estamos afirmando que confiamos en nosotros mismos para gestionar los retos y a la vez recordamos que no tenemos que hacerlo solos.



¿CÓMO NOS AYUDA EL ESTRÉS?

“Los efectos nocivos del estrés sobre la salud no son inevitables. Cómo piensas y cómo actúas puede transformar como experimentas el estrés. Cuando decides ver el estrés como una ayuda estas creando la misma biología del coraje. Y cuando eliges conectar con otras personas bajos los efectos del estrés puedes crear resiliencia.”

Los efectos negativos del estrés no son inevitables. Estos son algunas de las sustancias que nuestro cuerpo segrega en distintas situaciones de demanda, y como nos ayudan cada una, no siempre según la clásica reacción de luchar-o-huir asociada comúnmente con el estrés:

- **Adrenalina:** activa el organismo para hacer frente a una demanda puntual de energía, esfuerzo y/o concentración
- **DHEA:** es la hormona de la juventud ya que sus niveles se suelen usar para calcular la edad biológica de una persona. Activa los mecanismos reparadores y de crecimiento del cerebro.
- **Oxitocina:** es también una hormona del estrés, es la misma sustancia que se segrega cuando abrazas a alguien o durante la lactancia y activa aspectos sociales y de relación y aumenta nuestra resiliencia.

¿CAMBIAR NUESTRA PERSPECTIVA FRENTE AL ESTRÉS NOS HACE MÁS SALUDABLES?

La ciencia dice que sí. Si cambias la mentalidad, cambia la repuesta del cuerpo frente al estrés. ¿Y si el cuerpo en vez de generar ansiedad produjera energía para enfrentarse a un desafío? Dígase a usted mismo:

- Latir más rápido, el corazón se está preparando para la acción.
- Respirar más rápido, está llegando más oxígeno al cerebro.

¿Qué sucede físicamente si aplicamos estas técnicas frente al estrés? Los vasos sanguíneos permanecen relajados (no provocan el estrés crónico), produciendo momentos de alegría y coraje. Nuestra visión del estrés es muy importante para nuestra calidad de vida.

ESTRATEGIAS PARA CONVERTIR EL ESTRÉS EN TU AMIGO:

1. Desconectarse de todo.

Todas las cosas que suceden en nuestras vidas parecen que están conectadas con nosotros y algunas parecen están para detenernos y no permitirnos hacer más. Si estas en estrés, todo lo que necesitas hacer es desconectarte de la rutina diaria y “vivir”. Sal de tu hogar o aléjate del trabajo por un día, aislando el celular y no revises el correo electrónico durante tu “desconexión”. Permítete un descanso y mira cómo puede hacer maravillas en tu vida. Desconectarse de las actividades o rutinas diarias a las cuales tienes costumbre, te brinda tiempo para pensar, observar, analizar y “recargar” energías.

2. Compartir

El estrés puede hacer que te sientas débil, y si este sentimiento te consume, es necesario que hables acerca de esto. Puedes hablarlo con algún amigo, tus padres, familia cercana, jefe en el trabajo o cualquier persona con la que te sientas en comodidad. También sabemos que compartir un problema es como si lo estuvieras partiendo por la mitad. Conversar con tus amistades más cercanas, puede ayudarte con tu motivación y a generar ideas de cómo puedes seguir adelante. También puede ayudarte a tener más claridad sobre el problema y abrir puertas para diferentes oportunidades que quizás no hayas podido notar anteriormente.

3. Dormir

Para poder mantenerse saludable, tanto física como mentalmente, necesitas tener buena calidad de descanso y dormir. En momentos de estrés asegúrate de dormir 8 horas diarias, de manera que puedas tener tiempo para relajarte y reflexionar. No hay necesidad de apresurarse. Teniendo el descanso adecuado también te ayuda a tener claridad sobre cualquier pensamiento negativo que te haya estado incomodando.

4. Mantente en movimiento.

Cuando estas en estrés, quedarse en un lugar por tiempo extendido puede hacerte sentir peor. Necesitas levantarte y seguir para reducir el estrés y mantenerte en calma. Desarrolla una rutina de ejercicios diarios o entra en un gimnasio. Necesitas empujarte para conseguir lo que buscas y superar el estrés.

5. Concentración

El estrés absorbe muchísima energía y destruye tu deseo de trabajar. Lo que necesitas hacer es concéntrate en los diferentes aspectos de tu problema y tomar el tiempo para trabajar en ello. Si el estrés te genera problemas, imagina tu vida diferente e intenta buscar formas de solucionar lo que te mantiene en este estado. Concéntrate en las diferentes dificultades por las que pasas, crea una lista con las posibles salidas al problema.

6. Acepta que hay cosas que no pueden cambiar.

Casi siempre es mejor aceptar que no hay forma de cambiar el pasado y lo que haya sucedido. Lo mejor es aceptar que cada cosa que sucede, sucede por una razón y que algunas cosas simplemente no pueden cambiar. Aprende a dejar de gastar tiempo y energía preocupándose por errores cometidos en el pasado. Lo que se ha ido, nunca más va a regresar, así que comienza viviendo desde donde estas, con lo que tienes y busca nuevas oportunidades en tu vida.

7. Desarrolla una actitud positiva.

Pensando siempre en los errores y sintiendo culpa todo el tiempo, genera una energía negativa que puede destruir tu auto confianza. Si el estrés ha sido generado por errores que has cometido, no tienes por qué sentir agotamiento y frustración. Busca ayuda si no puedes hacer las cosas bien por tu cuenta. Desarrolla una actitud positiva y deja atrás cualquier sentimiento negativo que te pueda arrastrar. Aprende nuevas habilidades y realiza actividades que te hagan feliz.

8. Crea una nueva perspectiva.

El estrés te ayuda a ver la vida de una manera diferente. Por ejemplo, si has pasado por un divorcio y tu estrés es por soledad, ve a reuniones, fiestas, consigue nuevos amigos, y trata de encontrar gente con la que puedas disfrutar de la vida. Quizás tú y tu pareja anterior no estaban preparados para estar juntos, y las oportunidades de que encuentres tu “verdadero norte” están en simplemente, seguir adelante. Aprende de tus errores y utilízalos para ser mejor. El éxito no está lejos si te permites un cambio y comienzas a ver las cosas de una manera diferente.

