

# UN CAMINO HACIA LA DESIDENTIFICACIÓN CON EL ESTRÉS

## ¿Qué es el estrés?

Todos hemos vivido algunos de los muchos efectos del estrés: insomnio, fatiga, migrañas, bruxismo, respiración superficial, dolor en "la boca del estómago", irritabilidad y poca paciencia, cambios bruscos de ánimo, apetito, digestión y libido.

Casi cualquier situación nos puede provocar la respuesta, la actitud psicofísica, del estrés: el ruido del tráfico, temperatura exagerada, humo, radiación, los plazos en el trabajo, la relación que tenemos con nuestros compañeros de trabajo, malentendidos con nuestros seres queridos, incluso planear las vacaciones y/o cualquier otro cambio nuevo, sea deseable o no.

Pero, ¿qué es exactamente el estrés?

El estrés es una condición mental, emocional y física, capaz de provocar una serie de alteraciones en la función del organismo.

El estrés se produce cuando la demanda del organismo- físicamente, mentalmente y/o emocionalmente- es más alta de lo que puede manejar. De esto podemos sacar la conclusión que el estrés es nada más que una reacción, una respuesta natural, corporal y mental, ante una situación exigente.

Hay 2 tipos de estrés:

1. **El estrés puntual productivo** – una situación que provoca la respuesta del estrés limitada en tiempo y en su gravedad; por ejemplo, antes de dar una conferencia ante público o antes de un examen.

Es cierto que cuando nos ponemos en acción bajo tensión, pueden haber, entre otras, la siguiente sintomatología: nuestras manos pueden llegar a sudar, la garganta se seca, y las pupilas se dilatan; todos ellos son una evidencia que el

---

Or Haleluiya

[www.balanceyoga.es](http://www.balanceyoga.es)

[info@balanceyoga.es](mailto:info@balanceyoga.es)

Teléfono: 645786388

sistema nervioso simpático se ha activado (desarrollaremos este tema más adelante). Pero, también estamos más alerta y por tanto con mayor grado de focalización y concentración. Por estas razones, este tipo de estrés está clasificado como – productivo.

2. El **estrés crónico dañino** – un estrés prolongado en el tiempo afianza y aumenta la intensidad de los signos y síntomas; por ejemplo pasar por una larga temporada cuidando a un ser querido que está enfermo o tener una actitud ante la vida poco flexible, angustiada y preocupada crónicamente, aunque no hayan razones realmente serias para esas reacciones o para este patrón de conducta. Este tipo de estrés puede afectar gravemente las funciones vitales del cuerpo, como por ejemplo: el aparato digestivo, respiratorio y nervioso.

## ¿Qué papel juega el sistema nervioso en el estrés?

El estrés agita y altera muchas de las funciones del organismo.

Básicamente, el estrés, consigue afectar nuestro cuerpo negativamente por un exceso de activación del sistema nervioso simpático; lo agita y por lo tanto no le permite trabajar de una manera natural. Esto, entre otras razones que estudiaremos en esta sección, es lo que impide al organismo tener una sensación del bienestar general y la vitalidad y energía buscadas.

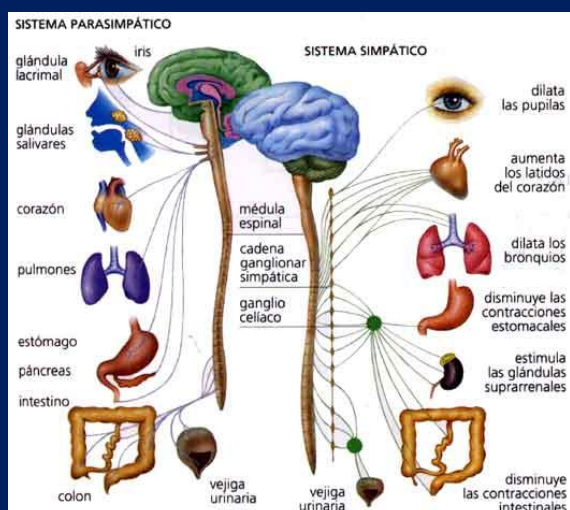
El **sistema nervioso simpático** se encarga de las situaciones de emergencia.

Cuando uno está en peligro o tensión, el sistema nervioso simpático se activa e involuntariamente aumenta la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la irrigación sanguínea a

los músculos, también aumenta el tono muscular para preparar el organismo a la acción (a este reflejo corporal ante un peligro se le denomina: respuesta de *lucha o huida*).

Un ejemplo del sistema nervioso simpático en acción: cuando una persona se enfrenta a un peligro, fuese real o imaginario, sus pupilas se dilatan para poder ver mejor, el ritmo cardíaco y la presión arterial suben; lo que significa que habrá menos sangre e irrigación en otros órganos como por ejemplo los intestinos. De hecho, casi todo el

aparato digestivo dispone de musculatura lisa (esófago, estómago, intestinos etc.) y este tipo de musculatura, la musculatura lisa, aunque sea una musculatura involuntaria, puede



Or Haleluiya

[www.balanceyoga.es](http://www.balanceyoga.es)

[info@balanceyoga.es](mailto:info@balanceyoga.es)

Teléfono: 645786388

contraerse e incluso entrar en un espasmo muscular (lo más común es la contracción de la boca del estómago) por el estrés.

Como los intestinos no son tan vitales como el corazón que necesita inmediatamente bombear sangre a todo el organismo para prepararlo para la acción de *lucha o huida*, son los que más sufren a la hora del estrés agudo.

Pero como hemos comentado, aparte de esta sintomatología física ocurren otras cosas-tenemos mayor grado de concentración y agudeza mental para tomar decisiones rápidas e importantes. Así que, la conclusión de estos resultados instintivos del sistema nervioso simpático es que aceleran el cuerpo (excepto el aparato digestivo) y sus funciones.

La misión del sistema nervioso simpático es asegurar la supervivencia en el aquí y ahora, y por lo tanto no considera a largo o mediano plazo los problemas que puedan surgir de sus acciones, tales como la conservación y almacenamiento de energía, o de dónde vienen las acciones de la energía necesaria, este papel le queda al sistema nervioso *parasimpático*.

Puede apreciarse la diferente funcionalidad de las dos partes del sistema nervioso (simpático y parasimpático) observando cómo en épocas de estrés sufrimos, entre otros síntomas, de mala digestión, contracturas musculares, taquicardia y aumento de la sudoración.

**El sistema nervioso parasimpático** gobierna el cuerpo cuando está descansando, por ejemplo, antes de ir a dormir baja el ritmo cardíaco, el tono de la musculatura esquelética se relaja, también se relajan los esfínteres gastrointestinales e irriga más la musculatura lisa de los intestinos, lo que favorece la digestión. Es un sistema que se activa de manera autónoma o involuntaria con la exhalación, el estiramiento y el descanso.

Una vez entendido como el sistema nervioso toma un papel autónoma y esencial en nuestro organismo, cuando nos instalamos en un patrón emocional o de conducta de "Estrés", ya sea por una amenaza real (como un coche que se nos acerque peligrosamente rápido) o no, podemos empezar a activar el sistema nervioso parasimpático voluntariamente para bajar el ritmo cardíaco y respiratorio y por lo tanto crear un cambio efectivo no sólo en nuestro organismo, sino también a nivel emocional.

¿Cómo activar voluntariamente el sistema nervioso parasimpático?

Como con todo, como tocar el violín, aprender un idioma o aprender a conducir; la práctica junto con la pasión de querer aprender y crecer serán nuestras herramientas.

## La práctica de desidentificación

El estrés, puede ser visto como un hábito, una actitud ante la vida y como cualquier hábito se puede cambiar y transformar. Hay psicólogos que opinan que para cambiar un hábito de comportamiento se necesita nada más que 21 días, 3 semanas, de foco e inversión.

La siguiente lista de sugerencias va desde la práctica más básica a la más refinada. Estas sugerencias se pueden ver como una práctica diaria que se puede profundizar con los años.

### 1. ¿Por qué has elegido la actitud del estrés?

Primero de todo, es importante reconocer por qué has decidido acostumbrarte a este modo mental, a esa actitud.

¿De qué te sirve vivir así? ¿Te sientes más vivo, más interesante? ¿Te gusta la sensación de "acción continua" en tu vida? ¿La vida equilibrada te parece aburrida? ¿Te sirve como una excusa para algo?

Son preguntas difíciles de confrontar, pero importantes para que podamos explorar y descubrir, y por tanto, sanar el origen de nuestra adicción al estrés.

### 2. ¿Quieres transformar realmente el estrés en otra actitud? ¿Tienes verdadera intención en transformar el estrés en otra actitud?

Una vez que tienes claro el razonamiento, es decir, la necesidad que tenías y que el estrés amablemente tomó el papel en cubrirla - pregúntate si realmente quieres transformar este hábito psicoemocional y hacer algunas modificaciones profundas en tu vida. Puede ser que veas la necesidad de hacer cambios también a nivel nutricional, profesional, social etc. para crear esa transformación deseada.

Este paso es importante, porque te permite empezar el camino desde la Pasión de querer transformar tu actitud y no porque "tienes que".

### 3. Cuestiona los valores que te estresan

Una vez que has respondido honestamente las dos últimas preguntas, estás listo a explorar otras maneras de pensar y reaccionar ante los retos de la vida.

¿Verdad que has cambiado de opinión alguna vez en tu vida? Es decir, has pensado una cosa, estabas convencido de que "es así", hasta que otra persona te enseñó otro punto de vista y de repente has cambiado de opinión totalmente. Lo mismo puede ocurrir con tu actitud ante la vida.

Todos, en alguna ocasión, nos hemos encontrado en el siguiente escenario: pensamos firmemente una cosa sobre nosotros, nuestra identidad, la vida, la naturaleza del ser vivo, hasta que leemos un libro o escuchamos a una charla de filosofía y de repente hay una apertura espontánea y cambiamos nuestro punto de vista sobre un aspecto

de nuestra vida y sus desafíos hasta aquel momento de una manera natural e inmediata.

Hoy en día, hay muchos libros buenísimos que cuestionan nuestro vida con su ritmo urbano y sus valores de éxito y ofrecen una manera alternativa de pensar y vivir (échale un vistazo a mi página web y a la página web de la Asociación Española de Yoga Terapéutico para ver la lista de libros que allí se recomiendan).

Practicar a cuestionar tus valores e incluso tu identidad personal, social, nacional etcétera, te puede servir en ver que tus opiniones y por tanto tus emociones, dependen de tu punta de vista Al reconocer que eliges tus valores y opiniones en cada momento del día, tomas responsabilidad sobre lo que consideras importante y superflu. Esta práctica, además, te flexibiliza mentalmente, porque te permite realizar y comprobar cada vez de nuevo que hay muchas maneras de ver cada incidencia.

#### 4. Lento y Consciente

Haz todo un 10% más lento. Come más lento, camina más lento, habla más lento, piensa más lento. Al hacer todo, absolutamente todo, un poco más lento creas espacio no sólo entre una acción y otra, sino también ente un pensamiento y otro.

Muchas veces hacemos una cosa para terminarla y poder empezar con otra para así acabar con esta y empezar una nueva. Esto es una manera de vivir que no nos permite disfrutar y aprovechar la oportunidad que teníamos desde el principio en hacer la primera cosa y luego la siguiente.

Al hacer todo más lento, no mandas una señal de peligro o estrés a tu organismo de que hay que hacerlo todo ahora (al instante) y rápidamente, sino que le transmites el mensaje de que la situación en la que te encuentras es segura, fiable, sólida y tranquila; el cuerpo se siente protegido y se puede suavizar y relajar.

A través de esta práctica también desactivas el sistema nervioso simpático y activas el parasimpático. Así mismo, disfrutarás más de cada paso. De hecho, la mejor medicina contra el estrés es el gozo y el disfrute, una actitud juguetona y alegre. El mejor regalo que nos podemos regalar es el espacio, el espacio en poder hacer las cosas a nuestro ritmo y no al ritmo que pensamos que deberíamos cumplir para sentirnos productivos.

#### 5. Escucha tu diálogo interno

Si crees, como yo, que cada pensamiento y cada palabra, fuese expresada o no, tiene un efecto real sobre tu cuerpo - incluso a nivel mecánico (la postura corporal por ejemplo) y químico - empieza a vigilar lo que te dices durante el día.

Escucha para poder estudiar qué te dice tu mente, ¿te dice cosas pocas amables como: "qué tonto/a que soy", "tengo que hacer X, Y o Z y no tengo tiempo", "tendría que haber dicho, hecho esto o aquello", "nadie me entiende/aprecia/ quiere", "estoy

solo/a", "no se puede confiar en nadie", "la vida es dura", "no disfruto de nada", "no me gusta nada", "lo que quiero no lo tengo", "lo que tengo, no lo quiero", "no puedo aguantar a esa persona" o incluso frases aparentemente inocentes como- "el calor/el frío me mata" o "me muero de X"? Estos son todos declaraciones que provocan una sensación de agobio y de contracción no solamente emocional, sino también muscular y respiratoria.

No tienes que creer en todo lo que te dice la mente.

Para dar un ejemplo, si vamos al mercado para comprar frutas, solemos elegir las frutas cuidadosamente - las tocamos y/o olemos antes de pagar por ellas. Lo mismo se puede hacer con los pensamientos.

Puedes elegir ver estos pensamientos como una invitación. Los puedes creer y los puedes decir educadamente pero a la vez firmemente: "no ahora, no gracias" y soltarlos.

¿Cómo se suelta los pensamientos?

Primero, recuerda que a veces no son ni tus propios pensamientos, tus opiniones. En ocasiones son de tus padres y conocidos y, lo que ocurre, es que muchas veces no has reflexionado todavía sobre su contenido y peso.

Segundo, no digas nada a ti mismo que no dirías a tu querido hijo, así que procura evitar los comentarios duros y poco amables como "soy feo/a, tonto/a etc.", incluso en broma; cómo mínimo por ahora, hasta que establezcas una buena y sana relación de intimidad y confianza contigo mismo.

Tercero, una cuestión interesante para comprobar y explorar con respeto las voces internas, es notar que realmente hay dos tipos de voces con diferentes cualidades y mensajes.

Nota que cuando te dices un comentario poco amable, como por ejemplo: "qué tonto/a que soy", hay la otra voz que te dice: "bueno, he hecho lo mejor que he podido hacer, no pasa nada". Puedes elegir escuchar la voz que transmite el mensaje positivo, puedes elegir poner tu atención y conciencia en su mensaje y parar de alimentar la otra con tu atención.

Es cuestión de escuchar plenamente cada frase que te dices y de recordar que siempre, en cada momento, puedes elegir dónde invertir tu tiempo y tu atención.

## 6. Muévete Conscientemente

Nuestra actitud mental ante la vida y ante cualquier situación y persona se manifiesta en el cuerpo. Las emociones dolorosas como la tensión y el estrés se acumulan y se "estancan" en nuestro organismo en forma de rigidez y dureza. Para ejemplificar, al estar ansioso ante alguna situación o persona, el organismo puede leer este encuentro

como un peligro y por tanto aumenta el tono muscular por toda la cintura escapular para preparar el cuerpo a la reacción de la *lucha o huida*.

En la Medicina Tradicional China, se considera que cualquier estancamiento, significa dolor. Por esto es imprescindible mover la energía físicamente. Practicar yoga, caminar o bailar son buenas opciones. Puedes elegir algo que no sea competitivo y que se practique en un ambiente que te apoye e incluso que se dirija al plano psicoemocional.

Una cosa que personalmente no recomiendo, es hacer ejercicios de máquinas y ver la tele o leer alguna revista mientras se ejercita. Es como hacer el amor y ver las noticias al mismo tiempo.

Si dedicas tiempo a tu cuerpo, hazlo con plena conciencia y con amor - los ejercicios serán más eficaces y es más probable que también disfrutes mucho más del proceso.

## 7. Alimentación inteligente

Considera cambiar tu alimentación, la manera y la velocidad en que comes.

Es importante comer bien y de una manera tranquila, agradecida y alegre.

Considera eliminar toxinas y estimulantes innecesarias de tu organismo como fumar, café, alcohol, etc.

## 8. Control versus Evolución Continua

Una actitud estresada ante la vida se origina muchas veces por querer controlar cada aspecto en nuestra vida. Queremos controlar no sólo qué y cómo hacemos las cosas, sino también los resultados. Pensamos que todo depende de nuestra fuerza de voluntad y el trabajo duro.

Pero, de hecho, uno puede solamente plantar la semilla, regarla y rezar. No tenemos control en cómo se desarrollen los frutos del árbol y qué opinará la gente de esos frutos. Evidentemente, si uno realmente explora los límites del control que tiene sobre los eventos de su vida, seguramente descubrirá que el único control que tiene es en lo que piensa, lo que dice y cómo actúa.

Quizás parece poco, pero de hecho éstos conllevan mucha responsabilidad.

¿Cómo podemos reducir el impulso de querer controlar nuestra vida?

Primero, es razonar que, aunque quieras, no puedes controlarla totalmente. Realmente una parte de nuestra existencia es que somos tan frágiles como una hoja otoñal a punto de caer del árbol. Somos muy vulnerables y frágiles, cada golpe y cada palabra nos puede doler. Es muy lindo y verdaderamente liberador realizar esa simple verdad.

Puedes elegir en cada momento permitirte ser vulnerable y delicado, algo que ya eres, en lugar de endurecerte y exigirte sentir algo que no es cierto (que controlas tu vida) y por esto duele tanto jugar este papel. Cada vez que pretendemos algo que no somos - nos duele.

Segundo, puedes enfocarte nada más en lo que piensas, dices y haces. Prueba esto durante sólo un día para ver los efectos de esa práctica; así podrás comprobar que los resultados de tus pensamientos, palabras y acciones, ya te dan mucho poder. Pero recuerda que poder no es control.

Tercero, se puede elegir cultivar una confianza ciega en la corriente de la vida. Personalmente creo profundamente que esta es la clave. Confianza ciega, porque decir algo tipo: "enséñame que todo irá bien, y sólo después me relajo y me permito fluir", no es depositar confianza. Porque si tuviéramos la seguridad que todo fuera como hubiéramos preferido no haría falta tener fe. Confianza significa soltar el miedo y las definiciones poco flexibles de cómo queremos que las cosas sean, sin condiciones. Confianza significa creer, con un toque de sensación de conocimiento intuitivo, que no hay bien y mal, sino sólo oportunidades de evolución y desarrollo continuo. Confianza es que crees sólidamente en que cada momento de tu vida, incluso los mayores momentos de contracción física y emocional, son oportunidades; oportunidades para despertarte. ¿Despertar a qué? Despertar al poder de expandir tu consciencia incluso más allá de lo que pensabas que era posible, despertar a tu potencial más elevado. Confianza es la apertura y expansión máximas y por lo tanto la llave y la puerta de implementar una salud física y emocional por excelencia.

## 9. Amor en su sentido existencial y expansivo

El amor romántico es realmente una fortuna si uno es bendecido con él, pero no es la única forma de amar. Hay muchos tipos de amor, como el amor al ser humano en general, a la naturaleza, a alguna filosofía que te inspira en cada situación y ante cada persona en tu vida, el amor a tus dificultades porque les ves como oportunidades de crecer y despertar, el amor a tu cuerpo tal y como es - con sus limitaciones y sus contracciones – porque es la manera en que te manifiestas ahora mismo.

Como ya sabes que todo cambia y que todo está continuamente en un proceso de transformación y evolución, te permites disfrutar de lo que se manifiesta ahora porque más tarde cambiarás de forma y de patrones de conducta.

Puedes elegir de amar cada aspecto de tu vida, aunque no sea lo más deseable y lo elegido. Muchos de nosotros, creemos y decimos repetitivamente que no tenemos suficientemente tiempo, dinero, éxito, amor etc., siempre creemos que nos falta algo.



Puedes elegir vivir como si hubiese suficiente de todo, tienes todo lo que necesitas para poder evolucionar y desarrollarte.

Cuando hablo de la enseñanza y la práctica de amor - la práctica de amor a tu vida tal y como es - no hablo de aceptar tu vida o tu cuerpo sino estoy hablando de Amar, con A en mayúscula.

Uno se puede aceptar no desde el amor, sino desde una actitud de compromiso por que "es lo que hay" y por lo tanto, se queda con una pequeña inquietud y amargura por no poder cambiar la situación o la persona con la que está en conflicto.

Aceptar, entonces, no es amar. La aceptación, obviamente, puede ser un aspecto del amor, pero uno también se puede aceptar sin amar.

El amor siempre conlleva y está acompañado de pasión y entusiasmos profundos que proveen de energía y alegría.

La práctica de amor es la práctica más potente y más transformadora que existe.

Es como un espiral que nunca cede de crecer y expandirse. Da sentido a nuestra vida y nos llena de alegría, o mejor dicho, de dicha.

## 10. Una evolución continua

Ve el proceso de la relajación como una práctica continua para toda la vida, y no como algo para lograr y una vez que estás ahí te quedas con los resultados y los beneficios para siempre. Reconoce que vivimos en una sociedad que favorece la actitud de vivir deprisa y con estrés. Así que de hecho puedes seguir estas pautas que te expanden y te flexibilizan la mente, para que te sirvan para desidentificarte de lo que te provoca la actitud del estrés.

Estos pasos y prácticas te irán refinando tu habilidad de suavizarte para que puedas disfrutar al máximo del momento y sea lo que sea tu experiencia temporal con cada situación y/o persona.

Si estos pasos hacia la tranquilidad te parecen difíciles, yo argumentaría que vivir estresado es mucho más difícil e incluso peligroso.

¿Qué prefieres, la dificultad del proceso de la transformación hacia la tranquilidad o la dificultad de estancarte donde estás: estresado, nervioso, impaciente, inquieto e insatisfecho crónicamente?

La opción de cómo ver, percibir y vivir tu vida; de cómo pensar, hablar y actuar depende solamente de ti y de tus decisiones diarias.

Puedes elegir disfrutar y aprovechar de este poder magnífico.

Puedes elegir una actitud ante la vida que te sirva y que te conceda salud y dicha.

---

Or Haleluiya

[www.balanceyoga.es](http://www.balanceyoga.es)

[info@balanceyoga.es](mailto:info@balanceyoga.es)

Teléfono: 645786388