

CÁPSULA de CONOCIMIENTO



¡Haz del ESTRÉS tu mejor aliado!



¿Qué significa ser “bueno” con el estrés? ¿Significa que no debemos estresarnos? ¿Significa mantener la calma bajo situaciones de presión y recuperarse cuanto antes de la adversidad?

Kelly Mcgonigal ha investigado varios años sobre el estrés y comparte algunos resultados de sus aprendizajes y descubrimientos. “Hay dos cosas importantes que me han demostrado las investigaciones que he realizado sobre el estrés. En primer lugar, que tratar de evitarlo es fundamentalmente contraproducente. En segundo lugar, que el pensamiento de que podemos salir de circunstancias estresantes ilesos y sin cambios es precisamente la manera equivocada de pensar sobre ello”, nos cuenta la experta.

Mcgonigal sugiere que debemos **encontrar el coraje** para crecer de situaciones que nos generan estrés o tensión. Este punto de vista de la capacidad de recuperarse fue descrito por primera vez por el psicólogo Salvatore Maddi, fundador del Laboratorio de Investigación de Fortaleza en la Universidad de California en Irvine. Dedicó su carrera a la identificación de lo que distingue a las personas que prosperan bajo el estrés de los que son derrotados por él. “Los que prosperan, concluyó, son aquellos que ven el estrés como algo inevitable, y en lugar de tratar de evitarlo, buscan maneras de **participar con él, adaptarse a él y aprender de él**”.

La idea de que **crecemos en la adversidad** no es nueva. Está presente en las enseñanzas de todas las grandes religiones y muchas filosofías. Incluso se ha convertido en un cliché decir “Lo que no mata te hace más fuerte”. Pero lo que es nuevo es la forma en la psicología y la neurociencia han comenzado a examinar esta evidencia. La investigación está comenzando a revelar no sólo por qué el **estrés nos ayuda a aprender y crecer**, sino también lo que hace que algunas personas sean más propensas a experimentar estos beneficios.

Uno de los hallazgos más recientes de esta investigación señala que la habilidad de aprender del estrés, está directamente relacionada con la **capacidad biológica de responder a situaciones de tensión**. Por supuesto, todos sabemos que la respuesta común esperada inmediatamente luego de experimentar estrés, es un flujo de energía que recorre todo nuestro cuerpo llenándolo de adrenalina. Pero la respuesta de estrés no termina cuando el corazón se tranquiliza. Las llamadas **“hormonas del estrés”** se liberan para ayudar a nuestro cuerpo a recuperarse de la ola de tensión que acaba de experimentar.

Cuando sentimos estrés nuestro cuerpo genera hormonas que pueden favorecer la respuesta o pueden causar el efecto contrario. Por ejemplo, mayores niveles de cortisol se han asociado con peores resultados, tales como una disminución en la función inmune y la depresión. Por el contrario, niveles más altos de la hormona DHEA, más conocida como “la hormona de la juventud”, se han relacionado con un menor riesgo de ansiedad, depresión, enfermedades del corazón, la neurodegeneración y otras afecciones que normalmente se relacionan con el estrés. La DHEA y el “factor de crecimiento nervioso” aumentan la neuroplasticidad del cerebro, es decir, ayudan a que **el cerebro aprenda de la experiencia**. La DHEA se clasifica como un neuroesteroide, ya que de la misma manera que los esteroides ayudan a nuestro cuerpo a crecer y fortalecerse a partir del ejercicio físico, la DHEA ayuda a que nuestro cerebro se desarrolle a raíz de los desafíos psicológicos. Durante varias horas después de haber vivido una experiencia fuerte

de estrés, el cerebro se auto-examina y crea nuevas conexiones neuronales para recordar dicha experiencia y aprender de ella. De esa manera **el estrés deja una huella en nuestro cerebro** que nos prepara para manejar de mejor manera situaciones similares.

De esta manera, el proceso de aprender y crecer a partir de una experiencia difícil le da a nuestro cerebro y cuerpo una especie de “vacuna contra el estrés”. Sin embargo, el aprendizaje de una situación particular de estrés se puede transferir a otras situaciones, no necesariamente iguales, ayudándonos a **sobrellevar retos desconocidos**. Una evidencia de esto es la respuesta que se obtuvo en una investigación en la que se preguntó a un grupo de personas cómo se manejan frente a situaciones de estrés en su vida; el 82% dijo que su mayor fuente se sustenta en las **fortalezas y confianza desarrolladas a partir de las experiencias estresantes pasadas**¹.

Sin embargo, no todas las situaciones estresantes crean el tipo de aprendizaje que nos ayuda a prosperar ante situaciones que alteran nuestro estado. McGonigal nos cuenta que el efecto también puede ser inverso, “ésta es la paradoja de la ciencia del estrés; puede ser tan fascinante por su función de aportar a nuestro desarrollo, pero a su vez tan desconcertante, puesto que también puede ser paralizante y traumatizante”, comenta Kelly y es aquí donde entra en juego un aumento en el nivel de cortisol. “A veces lo que aprendemos del estrés es el miedo, no el valor, o la duda de nuestra propia capacidad, en lugar de acrecentar nuestra confianza en nosotros mismo”, afirma la experta en el tema.

Sería fácil asumir que el resultado está determinado por la naturaleza de las circunstancias estresantes; pero estaríamos equivocados al decir que aprendemos más de aquellas situaciones de estrés que son manejables, o que los escenarios graves de estrés son más debilitantes. No podemos dejar de señalar que varias personas confiesan que el mayor crecimiento y aprendizaje que han obtenido, ha sido consecuencia de su capacidad de enfrentar las situaciones de estrés más adversas, crónicas, incontrolables e incluso traumáticas.

La pregunta es **¿cómo podemos manejar mejor el estrés en nosotros mismos?** Expertos sugieren que *asumir el estrés de manera positiva* puede ser una estrategia liberadora y muy acertada, reduciendo incluso aquellos efectos secundarios que a veces se somatizan en nuestro cuerpo como inflamación, dolor e incluso enfermedad a causa del estrés. Pero, **¿qué significa asumir el estrés de manera positiva?** La respuesta a esta pregunta tiene como base dos prácticas en las que debemos entrenarnos constantemente: 1. mantener nuestra mente presente y conectada con nuestro cuerpo para detectar el momento en el que el estrés aparezca, y 2. desde ahí, desde esa consciencia, cambiar cualquier pensamiento negativo, acogiendo la experiencia de estrés como una oportunidad para aprender y para descubrir destrezas que tal vez estaban escondidas.

Se trata de hacer una elección consciente cada vez que el estrés se presenta: ¿decido dejarme llevar por el estrés, ofuscarme y hundirme o decido acoger aquel escenario como una oportunidad para crecer?

7 DATOS CURIOSOS DEL ESTRÉS

1. El estrés **incrementa la producción de neuronas** que pueden mejorar el rendimiento.
2. Los estallidos de estrés pueden **fortalecer el sistema inmunológico**.
3. El estrés puede hacerte **más sociable**.
4. El estrés puede **mejorar el aprendizaje**.
5. El estrés puede **mejorar la memoria**.
6. El estrés te ayuda a **conectarte con tus instintos**.
7. El estrés se correlaciona con un **menor riesgo de muerte** (si se piensa en ello en la forma que McGonigal sugiere).

Para más información revisa:
[7 ways stress does your mind and body good](#)

El estrés puede ser tu mayor enemigo o tu mejor aliado,
¡TÚ DECIDES!

IDEAS.TED.COM

*amplía tu mente, refuerza tu criterio,
incrementa tu creatividad*

Empresa & Artes Liberales

Fuente: [How to be good at stress](#)

Te sugerimos profundizar el tema:

- [7 ways stress does your mind and body good](#)
- [TED Talk: How to make stress your friend](#)
- [The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You and How to Get Good at It](#) by Kelly McGonigal.