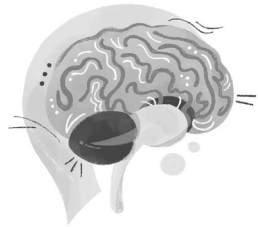
Blanca Mery Sánchez

De ansiosos y agotados a tranquilos y enfocados

El plan de acción comprobado
para sanar tu ansiedad

DIANA



I. La epidemia de los cerebros agotados

1. Tu cerebro en modo desequilibrado

"No estoy agotada, es solo un poco de cansancio", "hoy en día nadie duerme bien", "sentirme estresado es normal para mí". Cuando miro a mi alrededor pareciera como si casi todas las personas que conozco estuvieran en *modo estrés* (no digo todas para no parecer exagerada); veo que mis clientes, mis colegas y mis amigos cercanos se sienten atrapados por la angustia, no pueden tener un sueño reparador, viven con una sensación de tensión crónica en su espalda y una mente descontrolada que va de un lado al otro haciéndolos sentir acelerados todo el tiempo y con la percepción de no alcanzarles la vida para todas las cosas que tienen pendientes, ya sea en el mundo real o en sus deseos de ser mejores.

El mundo competitivo ya no solo se limita a temas laborales, sino que está en nuestras casas exigiéndonos ser la pareja perfecta, los padres ideales y los más exitosos. Estar corriendo de un lado para otro se volvió lo habitual, tanto, que he conocido casos de personas que se preocupan cuando sienten que no hay presión por hacer algo más; aunque suene un poco disparatado, ese sería un caso de estrés por ausencia de exigencias externas.

Estamos viviendo en una sociedad agotada, enferma físicamente y desequilibrada a nivel emocional; tal vez lo más complicado es que

muchas personas no son conscientes aún de lo que está sucediendo en sus cuerpos y sus mentes. El incremento en patologías como el colon irritable, la migraña tensional, los problemas de concentración, el insomnio y los dolores musculares, entre muchos otros, es la evidencia de que estamos llevando nuestros cuerpos al límite y de que quizás no hemos abordado esa situación con la seriedad que se debe, pues, como lo he escuchado, se cree que "estar estresado es la nueva normalidad".

Andrés era un ejecutivo exitoso con muchos reconocimientos internacionales en su hoja de vida, uno de esos líderes comerciales que vemos en las series tipo *Mad Men*, que impacta con su presencia y que siempre está compitiendo por alcanzar algo más. Me sorprendió que alguien así me escribiera por una red social y me dijera: "vi una de tus transmisiones y creo que estoy un poco estresado, ¿puedes ayudarme?". Nos conectamos en una reunión por internet para explicarle de qué se trata uno de mis programas de *coaching* y para ver si era un buen candidato para este. Después de diez minutos de escuchar su historia me di cuenta de que no estaba un "poco estresado": este caballero estaba rumbo al agotamiento mental, dormía tres horas, comía cualquier cosa y se la pasaba corriendo de reunión en reunión.

Cuando le expliqué los riesgos de vivir en un estado crónico de agotamiento y cómo este se relacionaba con los ataques cardiacos, los accidentes cerebrovasculares, la depresión e incluso el cáncer, me dijo con un tono de voz preocupado: "yo solo me quiero volver a sentir como antes, con energía para poder hacer mi trabajo y quitarme esta jaula de grillos de mi cabeza".

Sentí una gran compasión por Andrés, esa descripción era literalmente lo que ya había escuchado de las personas que sienten ansiedad. Su cerebro estaba agotado mientras su mente intentaba movilizarlo a trabajar, rumiando las tareas pendientes y generando más angustia, llevándolo a entrar en un círculo vicioso; él necesitaba recuperar el control de su cuerpo y su mente para poder equilibrar su vida.

Tristemente, Andrés no está solo en esta lucha. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022; Rojas, 2020), el 33 % de las personas en el mundo tienen altos niveles de estrés y los trastornos relacionados con la ansiedad afectan la vida de 350 millones de personas. Tras la pandemia generada por la COVID-19, el mundo está viviendo una crisis de salud mental, que se ha visto incrementada por las tensiones económicas, políticas y sociales. Este tipo de situaciones afectan de forma directa nuestro cerebro, pues experimentar incertidumbre le genera una sensación equivalente a la del dolor físico (Berker et al., 2016). Podemos imaginar la incertidumbre como una sensación de ruido mental que no nos deja tranquilos y entre más peligrosa interpretemos la amenaza, más intenso se hace el ruido, hasta que nos obliga a realizar alguna acción que reduzca la amenaza o nos distraiga de lo que nos genera sufrimiento, por ejemplo, fumar, comer en exceso, ver redes sociales o salir a tomar un trago en lugar de hacer ese informe complicado que debemos entregar.

La vida moderna está llena de estímulos que activan nuestro sistema de lucha y huida y nos mantienen en un exagerado estado de alerta: desde las interminables notificaciones de correo o mensajería instantánea como WhatsApp, hasta los grupos de trabajo o las reuniones eternas; todos aportan al desgaste de nuestro cerebro y al incremento de nuestro estrés y ansiedad.

No es lo mismo estar pasando por una temporada de estrés, que todos vivimos ocasionalmente, que sentirse atrapado por el agotamiento. Es como si la batería emocional que te permite ser resiliente y adaptativo se hubiese agotado, lo que dificulta el afrontamiento de las tareas de la vida cotidiana y te genera cansancio físico. En muchos casos, como el de Andrés, las personas a pesar de descansar sienten que no logran recuperar la energía y, en consecuencia, ven que la niebla mental se intensifica y se sienten irritables, desconcentradas, lentas o con baja energía.

En este punto vale la pena preguntarnos: ¿la niebla mental genera el estrés o es el estrés el que genera la niebla mental? Por sí solos,

cualquiera de los dos genera agotamiento cerebral, pues hiperactivan el sistema nervioso simpático (el de lucha y huida), lo que hace que se produzcan altos niveles de cortisol (hormona del estrés); esto reduce el flujo sanguíneo al cerebro y, por lo tanto, aparece la niebla mental como resultado del desequilibrio en el organismo.

Necesitamos salir de esta situación extrema para lograr la anhelada calma; para eso, quiero que me acompañes en este viaje de transformación de ocho semanas. Como punto de partida en tu proceso de cambio está *el despertar*, es decir, identificar lo que está pasando en tu vida y lo que necesitas hacer para avanzar, pues hasta que no logremos darnos cuenta de la interrelación que existe entre lo que pensamos, sentimos y hacemos nos mantendremos atrapados en los patrones mentales y comportamentales que nos afectan y limitan.

2. ¿Qué tan agotado estás a nivel físico, mental y emocional?

Según las investigaciones de Hans Selye, creador del término *estrés* en 1936, cuando nos enfrentamos a una situación estresante nuestro cuerpo pasa por tres etapas de respuesta corporal. La primera se denomina alarma y consiste en una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud y tensión) que se presentan en el organismo ante la percepción de una posible situación de amenaza. En ese momento, la amígdala, que es un área del cerebro que contribuye al procesamiento emocional, envía una señal de alarma al hipotálamo, otra parte del cerebro que controla el funcionamiento del sistema nervioso, y este último activa el sistema simpático, lo que genera una subida de adrenalina en el cuerpo que puede desencadenar un comportamiento de lucha, huida o parálisis.

La segunda etapa de respuesta corporal ante una situación de estrés es la resistencia. En ella sigue dominando el sistema simpático, el cual nos ayuda a permanecer concentrados y alertas para defendernos de la amenaza (percibida o real). Una vez disminuyen los picos de adrenalina y noradrenalina, aparece el cortisol para mantener

presionado el acelerador por el tiempo que se perciba la amenaza. A medida que el coctel del estrés circula por el cuerpo, provoca una serie de cambios fisiológicos: el corazón late más rápido de lo normal, impulsando la sangre hacia los músculos y otros órganos vitales. La presión arterial y la frecuencia del pulso aumentan. La persona que experimenta estos cambios también comienza a respirar más rápidamente. Las vías respiratorias se abren de par en par, de esta manera, los pulmones pueden absorber la mayor cantidad de oxígeno posible con cada respiración. Se envía oxígeno adicional al cerebro, lo que aumenta el estado de alerta. La vista, el oído y otros sentidos se agudizan para responder ante la amenaza inminente que tendremos que afrontar. Esta serie de reacciones ocurren tan rápido que las personas no nos damos cuenta, pues el cableado neuronal es tan eficiente que la amígdala y el hipotálamo inician esta cascada neuroquímica incluso antes de que los centros visuales del cerebro hayan procesado completamente la situación. Por eso, una persona puede, por ejemplo, saltar fuera del camino de un automóvil que se acerca a toda velocidad antes de pensar en lo que está haciendo.

La última etapa es el agotamiento o síndrome de adaptación generalizada. Mientras el cerebro perciba peligro "mantiene el pie en el acelerador" y el cuerpo está en un estado permanente de alerta máxima, lo cual lleva al sistema nervioso a un desequilibrio, pues no permite que se active el "freno" a través del sistema parasimpático (este último es el encargado de restaurar en el organismo la calma, el equilibrio y la respuesta de relajación a través de la liberación de hormonas del bienestar, de acetilcolina y de ácido GABA, sustancias que hacen que las hormonas del estrés desciendan lentamente y que dan lugar a la liberación de otros equilibradores como la serotonina, que alivia la sensación de ansiedad y permite que la energía física y mental fluyan tranquilamente). Ante estados de estrés crónico el sistema nervioso simpático domina el organismo, por lo que el cuerpo queda sin energía, fatigado y vulnerable a la enfermedad. Las oleadas persistentes de epinefrina pueden dañar los vasos sanguíneos y

las arterias, aumentar la presión arterial y elevar el riesgo de ataques cardiacos o accidentes cerebrovasculares. Y como se generan niveles elevados de cortisol para ayudar al cuerpo a reponer las reservas de energía agotadas durante la respuesta al estrés, simultáneamente se produce una acumulación de tejido graso, lo cual causa aumento de peso. Otro efecto de la elevación permanente del cortisol es que evita que la serotonina se una a ciertas zonas del cerebro, lo que lo desequilibra y genera que se intensifique la ansiedad y aparezcan el insomnio y el deseo de comer para tener mayor energía. Además, engaña a tu cerebro, pues le muestra como amenazantes situaciones cotidianas y las filtra a través de patrones mentales que promueven la irritabilidad, la angustia y las falsas señales de peligro. Todo esto hace que entres en una espiral descendente de agotamiento que se retroalimenta a sí misma y, según estudios de Yael Millgram, de la Universidad Hebrea, la familiaridad con este estado de ánimo contribuye a que permanezcas en él (Milgram et al., 2015).

Al igual que realizamos de forma automática y sin esfuerzo actividades cotidianas que repetimos diariamente (como prepararnos una taza de café o lavarnos los dientes), cuando estamos ansiosos o estresados por un tiempo prolongado esas emociones comienzan a volverse familiares para el cerebro y este incita a perpetuar el hábito mental o de comportamiento conocido, aunque no sea placentero, en lugar de buscar alternativas para modificarlo por temor a enfrentar lo desconocido.

Teniendo claro lo anterior, podemos pensar en el gran impacto que tienen los hábitos en el bienestar emocional, ya que hay una interacción entre el entorno, nuestros pensamientos y nuestro cuerpo, y si identificamos los aspectos detonantes en cada uno, será mucho más fácil modificarlos.

Por eso, te invito a realizar el cuestionario a continuación (tabla 1), que te servirá de guía para aplicar las herramientas de la segunda parte de este libro. Lee las preguntas de la primera columna, y dependiendo de la frecuencia con la que experimentas la situación

descrita da una puntuación de 2 puntos, si es frecuentemente; de 1 punto, si es a veces o de 0 puntos, si es casi nunca. Luego, suma la puntuación total de cada categoría (total agotamiento físico + total agotamiento mental + total agotamiento emocional) e identifica el nivel en el que te encuentras, según la escala que está al final de la tabla. Seguida de la tabla está la descripción de cada nivel.

Tabla 1. Test de agotamiento

Agotamiento físico	Frecuentemente	A veces	Casi nunca
1. ¿Siento tensión muscular?			
2. ¿Tengo problemas para dormir o para dormir ininterrumpidamente?			
3. ¿Tengo problemas digestivos? (colon irritable, gastritis, acidez)			
4. ¿Siento que se aceleran los latidos de mi corazón de repente o se altera mi respiración?			
5. ¿Me siento cansado y sin energía?			
Total agotamiento físico			
Agotamiento mental	**Frecuentemente**	**A veces**	**Casi nunca**
1. ¿Siento que no puedo dejar de pensar?			
2. ¿Se me dificulta enfocarme en una sola tarea?			
3. ¿No tengo ideas creativas?			
4. ¿Me bloqueo cuando debo tomar decisiones o pensar estratégicamente?			
5. ¿Me despierto en la noche pensando en las tareas pendientes?			
Total agotamiento mental			

Continúa

Agotamiento emocional	Frecuentemente	A veces	Casi nunca
1. ¿Siento estrés o ansiedad?			
2. ¿Me siento triste o irritable sin motivo aparente?			
3. ¿No tengo motivación o tengo menos que antes?			
4. ¿Me preocupa que no pueda alcanzar mis metas?			
5. ¿Siento inquietud o nerviosismo por el futuro?			
Total agotamiento emocional			

Escala de calificación: Alto: de 20 a 30. Medio: de 10 a 19. Bajo: de 0 a 9
Fuente: Adaptado del Cuestionario del Cerebro Agotado (Dow, 2020).

Estado de agotamiento bajo

Sistema nervioso equilibrado, capacidad de afrontar los retos con resiliencia y adaptabilidad. Tienes un cerebro equilibrado con bajos niveles de hormona del estrés y altos niveles de neurotransmisores del bienestar. Tienes una buena actividad en tu sistema nervioso parasimpático, el cual se encarga de proteger a tu organismo. Para mantener este equilibrio te recomiendo aprender herramientas que te permitan llevar tu bienestar a un nivel exponencial.

Estado de agotamiento medio

Este es el momento de tomarte tu estrés en serio y entre más elevado sea tu puntaje mayor es la necesidad de implementar medidas ya. Tu cuerpo está en estado de alerta sostenido y cuando esto ocurre continuamente, puede tener un costo acumulativo en tu salud física y mental: probablemente no tengas muy buena calidad del sueño, sea muy difícil enfocarte y estés de mal humor, esto sucede porque tus neurotransmisores se alteran y hacen que tu sistema simpático (el de lucha y huida) tenga preponderancia sobre el parasimpático (el de recuperación), lo que hace que los agotadores cerebrales,

como el cortisol y la adrenalina, estén inundando tu cuerpo y que los neurotransmisores del bienestar, como la serotonina y el GABA, estén bajos, lo cual te lleva a experimentar ansiedad.

Necesitas hacer ajustes en tu rutina y adquirir recursos emocionales que te permitan volver a tomar el control de tu vida.

Estado de agotamiento alto

Tu sistema simpático está al mando y es probable que sepas que tu estrés se desbordó. Debes sentirte cansado, abrumado y frustrado con mucha frecuencia, debido al estrés tóxico que estás experimentando y del que no sabes cómo salir, ya que aunque duermas no te sientes descansado y no logras aquietar tu mente.

No importa qué tan agotado *estés*, siempre es posible recuperarte con un poco de determinación y las herramientas correctas para detener la espiral descendente y comenzar a recuperarte poco a poco, hasta revitalizar tu cuerpo y tu mente. La buena noticia es que es posible ser exitoso sin vivir agotado.

3. Entendiendo la relación entre el estrés y la ansiedad

Nadie llega a experimentar un estado de estrés tóxico de repente; esto ocurre porque el cuerpo lleva mucho tiempo acumulando tensiones, porque se han generado hábitos poco saludables y se repiten bucles de comportamiento. Para hacer un cambio sostenible y obtener una mejoría en tu bienestar emocional es muy importante tener claros algunos conceptos que verás a lo largo del libro.

Cuando te encuentras con una amenaza potencial o un factor estresante, tu cerebro lo compara con cualquier situación anterior similar que hayas vivido y determina qué tan peligrosa puede llegar a ser. Así es como aprendes a evitar situaciones que pueden causarte daño. Entonces, si para tu cerebro la situación que estás viviendo es altamente peligrosa, este activa el sistema de respuesta inmediata, conocido como vía simpática medular (VSM), el cual actúa de forma instantánea para hacer frente al estrés y te prepara

para luchar o huir, lo cual puede ser beneficioso en caso de un peligro real.

La complicación surge cuando estamos expuestos al estrés de manera permanente, ya sea por una vida familiar conflictiva, por situaciones traumáticas, abusos u otros desafíos permanentes; ante esta situación, nuestro cerebro activa un sistema diferente para hacer frente al conflicto, conocido como eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal (EHP), el cual actúa como un fuego lento que permanece encendido hasta quemar lo que está cociendo, de allí que se relacione con problemas de salud a largo plazo, ya que la respuesta al estrés permanece activa de manera constante y hace que las personas se habitúen a sentirse mal.

Por su parte, el estrés y la ansiedad son estados parecidos, pero no iguales, que se interrelacionan y pueden presentarse juntos o por separado. El estrés se puede considerar como la respuesta física, mental o emocional del cuerpo ante una exigencia del medio, generada para afrontar la demanda y resolverla o huir. Cuando tu mente percibe que la demanda es mayor a las capacidades que tú tienes, aparecen sentimientos como el miedo y la ansiedad.

Por ejemplo, volviendo al caso de Andrés, recuerdo una situación en la que tenía que presentar los resultados de un proyecto ante sus jefes. Él consideraba que no había alcanzado mayores logros con este proyecto y pensaba que iba a quedar muy mal frente a todos; este pensamiento lo llevaba a sentir ansiedad ante lo que estaba por suceder y a tener miedo de perder su trabajo. Si observas entre líneas, la ansiedad de Andrés le estaba generando angustia por algo que aún no sabía cómo iba a resultar.

El estrés y la ansiedad tienen un problema de imagen pública: por años hemos escuchado mensajes que nos han hecho que los veamos como el enemigo al que hay que derrotar, pero esto no tiene por qué seguir siendo así. Alia Crum, doctora en Psicología, de la Universidad de Stanford, ha descubierto que hay un lado del estrés que es positivo y que nos ayuda a elevar nuestro desempeño y satisfacer las

demandas que tenemos que enfrentar, mejorando nuestro funcionamiento cognitivo, nuestra salud física y cómo nos comportamos e interactuamos con los demás (McGonigal, 2016, p. 27). Tener ese enfoque cambia nuestra percepción sobre el estrés. Investigadores de la Universidad de Stanford descubrieron que el factor decisivo en cómo reaccionamos a la presión es nuestra percepción frente a nuestra propia capacidad de manejarla. Observaron la respuesta de pilotos, cirujanos, comerciantes en negociaciones y atletas de alto rendimiento en situaciones bajo presión y encontraron que quienes estaban convencidos de que podían manejar la situación a pesar del estrés o de la ansiedad tuvieron un alto rendimiento (McGonigal, 2016).

Recuerda: solo nos preocupamos por aquello que nos importa, tener esto claro es definitivo al momento de afrontar el estrés.

Para lograr convertir una amenaza en un reto es necesario ver la respuesta fisiológica desde un nuevo marco de interpretación, recordando que nuestro cerebro de cavernícolas activa el sistema de lucha o huida y la mente lo interpreta desde el temor o el valor. La doctora McGonigal nos recomienda aplicar la siguiente estrategia cuando percibamos signos de ansiedad: "Cuando sientas que el corazón te late con fuerza o que tu respiración se acelera, comprende que ese es el modo en que tu cuerpo intenta darte más energía. Si adviertes tensión en tu cuerpo, recuerda que la respuesta al estrés te da acceso a tu fuerza. ¿Te sudan las manos? Recuerda qué se siente ir a una primera cita. Las manos te sudan cuando te aproximas a algo que quieres, si sientes mariposas en el estómago debes saber que son una señal que significa algo. Tu aparato digestivo está recubierto de cientos de millones de células nerviosas que responden a tus pensamientos y emociones. Esas mariposas son el medio por el cual tus vísceras te dicen: 'esto importa'. identifica entonces por qué ese momento particular es importante para ti. Sean cuales fueren tus sensaciones de estrés, preocúpate menos

por tratar de que desaparezcan y concéntrate en lo que vas a hacer con la energía, fuerza e impulso que el estrés te da. Tu cuerpo te brinda acceso a todos los recursos que te permiten estar a la altura de las circunstancias, en vez de respirar hondo para calmarte, respira hondo para sentir la energía a tu disposición. Luego usa esa energía y pregúntate qué acción puedes emprender o qué decisión puedes tomar en ese momento que sea acorde con tu meta" (McGonigal, 2016, p. 200).

Las investigaciones de Crum et al. (2013) también han demostrado que la percepción que tenemos ante el estrés puede ocasionar cambios físicos en nuestro organismo, modificando los niveles de dos hormonas muy importantes: el cortisol y la deshidroepiandrosterona (DHEA). Como lo he mencionado, estas hormonas son liberadas por las glándulas suprarrenales en momentos de tensión, pero cada una tiene un papel diferente. El cortisol se encarga de convertir el azúcar y la grasa en energía, y de mejorar la capacidad del cuerpo y del cerebro para optimizar esta energía. También tiene consecuencias menos deseables, como inhibir algunas funciones biológicas —la digestión, la reproducción y el crecimiento—.

Por su parte, la DHEA es un neuroesteroide, es decir, una hormona que ayuda al cerebro a crecer. Así como la testosterona ayuda al cuerpo a fortalecerse con el ejercicio, la DHEA ayuda al cerebro a fortalecerse con experiencias estresantes. Además, contrarresta algunos efectos del cortisol: por ejemplo, acelera la cicatrización y mejora la función inmunológica.

Todas las personas necesitamos tener estas hormonas equilibradas. Ninguna de las dos es buena ni mala, ambas son importantes en la gestión del estrés. Sin embargo, la proporción entre una y otra puede influir en las consecuencias del estrés a largo plazo, en especial si este es crónico. Los altos niveles de cortisol se asocian con problemas en la función inmune y con la depresión. En contraste, un alto nivel de DHEA se vincula con un reducido riesgo de ansiedad, depresión, afecciones cardiacas, neurodegeneración y otras enfermedades que suelen relacionarse con el estrés (Bourdarene et al., 2001).

La proporción de DHEA respecto al cortisol se llama *índice de crecimiento*. Mayores niveles de DHEA ayudan a las personas a prosperar bajo tensión; por ejemplo, impulsan la persistencia y aguante en personas que tienen alta presión para su desempeño. Por esto, un alto índice de crecimiento se asocia con más concentración, menos disociación y habilidades superiores para el pensamiento estratégico y la resolución de conflictos y problemas, así como con síntomas menores en el estrés postraumático. Los estudios muestran que el índice de crecimiento predice incluso mayores niveles de resiliencia en circunstancias extremas. Todo esto nos demuestra una realidad biológica muy distinta frente al estrés.

Los psicólogos llaman *inoculación de estrés* al proceso de aprender y crecer a partir de una experiencia difícil. Pasar por dicha experiencia le da a tu cerebro y a tu cuerpo una especie de "vacuna contra el estrés". Esta es la razón por la que someter a las personas a ciertas situaciones de estrés controladas es una técnica de entrenamiento clave para los astronautas de la NASA, los SEAL de la Marina de Estados Unidos, el personal de respuesta a emergencias, los atletas de élite, entre otros. Pero la inoculación de estrés no solo se transfiere a situaciones de estrés similares, sino que afecta positivamente las diferentes áreas de la vida.

Transformar nuestra mentalidad ante el estrés es una gran oportunidad de reducir el impacto que este tiene, pero como ya sabemos, no podemos modificar lo que no conocemos, por eso quiero compartirte la escala creada por la doctora Crum para descubrir cuál es tu mentalidad ante el estrés (Crum et al., 2013). Revisa cada enunciado y define con cuál de las dos mentalidades estarías de acuerdo antes de continuar la lectura.

Mentalidad "el estrés es dañino":

- Experimentar estrés inhibe mi aprendizaje y crecimiento.
- Experimentar estrés debilita mi rendimiento y productividad.

- Experimentar estrés agota mi salud y vitalidad.
- Los efectos del estrés son negativos y deben evitarse.

Mentalidad "el estrés es útil":

- Experimentar estrés facilita mi aprendizaje y crecimiento.
- Experimentar estrés mejora mi rendimiento y productividad.
- Experimentar estrés mejora mi salud y vitalidad.
- Los efectos del estrés son positivos y deben ser utilizados.

La más común es la mentalidad que percibe el estrés como dañino, ya que es el mensaje que hemos escuchado por años tanto de los médicos como de los medios de comunicación y está grabado como parte de las creencias socialmente establecidas y de la llamada "ceguera de la mentalidad", es decir, una programación mental tan natural para uno que no sabemos por qué actuamos de determinada forma. Descubrir estos nuevos resultados te ayudará a cuestionar lo que tradicionalmente hemos repetido acerca del estrés.

Para superar la ceguera de la mentalidad te invito a que durante los próximos días explores qué mensajes te rodean respecto al estrés y la ansiedad, ¿qué dicen las personas a tu alrededor?, ¿qué te descubres diciendo o pensando al respecto? Una vez comiences a explorar esta información tu cerebro te la va a mostrar en todas partes: en los medios, en las conversaciones normales, porque recuerda la máxima de tu cerebro de que allí donde pones tu atención, ves.

La actitud que más te puede ayudar a convertir el estrés de enemigo en aliado es la curiosidad. Toma una decisión consciente cuando estés estresado para ver este estado como algo útil y la experiencia como una oportunidad para aprender y crecer. Esta mentalidad en realidad puede cambiar tu fisiología del estrés hacia un estado que aumente tu índice de crecimiento y reduzca los efectos secundarios dañinos. Entender que todos pasamos por momentos estresantes, que estos son parte de la vida y que podemos aprender

a gestionarlos en lugar de huir de ellos será una habilidad muy interesante que vas a desarrollar más adelante.

Estrés vs. ansiedad

Cuando sentimos estrés activamos *la respuesta de alarma del cuerpo ante un peligro real e inminente* (Ledoux, 2016). En cambio, la ansiedad es una emoción relacionada con la incertidumbre, pues surge cuando anticipamos un peligro o desconocemos lo que puede suceder en el futuro, y comenzamos a augurar posibles resultados negativos como si fueran hechos reales que estuvieran sucediendo en ese preciso momento, detonando así una alteración en nuestro organismo de la que podemos ser o no conscientes. Dicho a manera de ejemplo, el estrés surge cuando tu jefe te solicita lo más pronto posible un informe del proyecto en el que trabajas, mientras que la ansiedad viene de observar una llamada perdida de tu jefe y anticipar que te va a regañar, te va a despedir o a informar de un error que no sabías que habías cometido. A continuación relaciono un listado de síntomas propios de cada condición (tabla 2).

Tabla 2. Síntomas de la ansiedad y el estrés

Ansiedad	Estrés
· Irritabilidad y frustración · Sensación de muerte inminente · Cambios cardiovasculares, como aumento de la presión arterial o de la frecuencia cardiaca · Respiración rápida o entrecortada · Fatiga · Debilidad · Insomnio · Cambios gastrointestinales · Dificultad para concentrarse · Inestabilidad · Deseo de llorar · Miedo ante el futuro · Sensación de parálisis · Preocupación permanente · Sudoración · Temblores	· Irritabilidad e impaciencia · Sensación de agobio · Pensamientos acelerados · Falta de disfrute de las cosas · Falta de interés en pasatiempos habituales · Sensación de soledad · Insomnio · Cambios en el apetito · Cambios gastrointestinales · Dificultad para respirar · Fatiga · Problemas de la piel · Cambios en el deseo sexual · Corazón acelerado · Alta presión sanguínea · Rechinar los dientes (bruxismo)

Como puedes ver, aunque la ansiedad y el estrés comparten algunos síntomas en común, es clave entender que el estrés no resuelto o excesivo puede aumentar el riesgo de desarrollar ansiedad crónica, la cual puede ser más compleja, ya que genera preocupación excesiva, intensa y persistente por las situaciones cotidianas, afectando con esto la vida laboral, personal y social de quien la padece.

La corteza prefrontal es una parte del cerebro que controla nuestra conducta, nuestra personalidad y nuestras capacidades cognitivas; su desarrollo a través de los años nos permite adquirir la habilidad de resolver problemas complejos y regular la respuesta del resto del cuerpo ante las diferentes situaciones, siendo capaz de neutralizar la respuesta de lucha y huida que acompaña la ansiedad. Por su parte, el sistema límbico es la red neuronal encargada de regular nuestras emociones, y funciona como un detector de patrones y anticipador de tendencias, de allí que en varias ocasiones asociemos algunos resultados específicos a aspectos puntuales, como la ropa que llevábamos puesta, la loción de "la buena o mala suerte" o cualquier otro elemento que convertimos en amuleto y que detona creencias positivas que disminuyen nuestra percepción del peligro y le permiten a la corteza prefrontal retomar el control de la situación o que amplifican la sensación de amenaza y activan el sistema de lucha y huida.

A veces, este sistema se puede activar ante una situación en la que te sientes incómodo y detonar en ti de forma inconsciente episodios de ansiedad, la cual puede manifestarse con una sensación de dolor en el estómago, taquicardia o sudor en las manos. Dado que el sistema límbico anticipa situaciones conocidas previamente por el cerebro, tu nivel de ansiedad puede ser el reflejo del tiempo que has pasado acumulando tensiones y tu cuerpo ya no sabe cómo más mostrarte que tienes que hacer algunos ajustes. Por eso, comienza por identificar qué te ha llevado a tener este nivel de ansiedad, qué es eso que has desatendido en ti y qué emociones, que hoy se manifiestan como ansiedad, has estado evadiendo.

Antes de seguir, te invito a revisar en qué nivel de ansiedad te percibes:

- Nivel 1: sientes inquietud por lo que te puede pasar en el futuro, tienes dolores estomacales, dificultad para sentirte tranquilo y dolor de cabeza.
- Nivel 2: sientes la boca seca, hormigueo en las manos o pies, alergia que surge ante la tensión, ganas de llorar o gritar sin razón, tensión en el cuerpo, insomnio, dificultad para relajarte, pasas varios días sin poder parar de hacer actividades para distraerte de la sensación incómoda, consumes compulsivamente algún alimento, te sientes distraído.
- Nivel 3: tienes dolores, alergias o mareos frecuentes, pensamientos automáticos negativos que no se pueden eliminar, vives con muchos miedos que te atormentan, preocupación excesiva por tu salud, dinero, familia, tienes ataques de irritabilidad y te sientes desbordado emocionalmente.
- Nivel 4: sientes angustia de ir a lugares con muchas personas, incomodidad para afrontar situaciones desconocidas o retadoras, has tenido ataques de ansiedad que te dificultan respirar, tienes miedo a estar solo porque sientes que te puede pasar algo, has experimentado ataques de pánico, miedo a morir o a volverte loco, te sientes fuera de ti o como si la realidad no fuera verdad.

Entender el nivel en el que se está manifestando tu ansiedad te permitirá saber cómo afrontarla. Recuerda que la ansiedad no te va a matar, que ella en sí misma no es peligrosa, entonces no hay razón para temerle y te aseguro que con pequeñas acciones que vas a incorporar en tu vida lograrás mantenerla en un nivel saludable.

El lado bueno de la ansiedad

Si tienes un trastorno de ansiedad, estás familiarizado con el interminable volumen de pensamientos que pasan por tu cabeza. Es

como si tu cerebro identificara hasta la mínima posibilidad de que algo pueda salir mal en cada situación posible. Muchas personas con ansiedad sienten que tienen poco control sobre este tipo de pensamientos, lo que puede ser totalmente agotador. Sin embargo, si bien la preocupación excesiva puede impedirte probar nuevas oportunidades, un poco de alerta sobre los peligros potenciales tiene sus beneficios. Los investigadores han descubierto que las personas con ansiedad en realidad responden mejor a las amenazas que aquellas que no la padecen, ya que sus cerebros procesan estas situaciones de manera más eficiente. Esto tiene efectos positivos: por ejemplo, un estudio demostró que las personas que tienen ansiedad evitan más accidentes fatales que las personas que no la padecen (El Zein et al., 2015).

Cada vez que la preocupación por lo que podría salir mal comience a afectarte, recuerda que en realidad eres más capaz que otras personas de lidiar con las amenazas. Piensa en un momento en que todo salió mal y en la habilidad con la que lo manejaste. Incluso si las cosas vuelven a salir mal, podrás lidiar con eso, y tal vez mejor que las personas que no están ansiosas. ¿Qué tal que la ansiedad sea tu súper poder?

Otro tipo de situación común en las personas ansiosas es sentirse intimidadas por situaciones sociales "normales", como reuniones o fiestas. Si experimentas esto, es posible que te obsesiones con la forma en que te perciben los demás o que te preocupe quedar en ridículo frente a todos. Aunque estar vigilante de lo que otras personas puedan pensar de ti es agotador, ser sensible ante las percepciones de los demás tiene sus beneficios. Los investigadores han descubierto que las personas con ansiedad social son más empáticas y, por consiguiente, tienen una mayor capacidad para comprender las emociones de los demás.

Una forma para enfrentar la ansiedad social es recordar que "la gente no tiene tiempo para preocuparse por lo que estás haciendo o qué tan bien lo estás haciendo, porque todos están atrapados en sus

propios dramas" (Gilbert, 2015, p. 193). Otra forma es entender que las opiniones de los demás tan solo son comentarios, y que la mayoría de las personas, al igual que tú, se sienten intimidadas por lo que piensas. Y como tu empatía en realidad te hace mejor en el trato con los demás, esto te sirve para construir relaciones saludables y afectuosas con los que te rodean. Usa tus poderes empáticos para recordarles a tus seres queridos que te importan y te sentirás mejor, somos seres sociables por naturaleza y sentirnos parte de una manada nos genera bienestar.

Como parte de mi trabajo en difusión científica, todo el tiempo estoy examinando investigaciones y estudios que me permitan identificar herramientas basadas en la evidencia para conocer la mejor manera de ayudar a mis *coachees* y a las personas que participan en mis entrenamientos. En este proceso me ha sorprendido gratamente cómo los estudios de los trastornos de ansiedad (Davies et al., 2015), desde una visión epigenética, han demostrado que las intervenciones en ciertos factores —que incluyen la dieta, la actividad física, las prácticas de atención plena y el estilo de vida en general— modifican la respuesta del organismo frente al estrés y la ansiedad y ayudan a las personas a transformar su respuesta ante los desafíos y a fortalecer su capacidad de afrontamiento. Lo anterior me lleva a pensar que el estrés negativo y la ansiedad son una especie de desequilibrios emocionales a los que les hemos dado tanto poder en nuestras vidas que terminamos girando en torno a ellos y permitiendo que sean quienes determinen nuestro nivel de bienestar o malestar físico, mental y emocional. Sin embargo, como con todo desequilibrio, tenemos la posibilidad de remediarlo realizando ajustes en nuestro comportamiento que nos permitan incluso voltearlos a nuestro favor.

4. El bucle de las emociones desbordadas

¿Te acuerdas de la rueda del hámster en la que este animalito da vueltas y vueltas, pero no llega a ningún lugar? Algo parecido sucede en