

### 3: Qué es el estrés y cómo nos afecta

[00:00:12] **Speaker 1** En este vídeo vamos a entrar en profundidad en el concepto de el estrés y una de las cosas más importantes que tienes que saber es que cierto nivel de estrés es normal, incluso puede ser hasta bueno en algún momento. El problema viene cuando tenemos demasiado estrés, ahí se puede producir un gran desgaste a nivel físico y mental. De hecho, un estudio reciente hecho por la Organización Internacional del Trabajo en 54 países indicaba que el estrés relacionado con el trabajo es un problema global. Más del 90% de los expertos que participaron estaban de acuerdo en que el estrés es un problema preocupante en sus países.

[00:00:56] Para poder gestionar el estrés, es importante que aprendamos primero qué es exactamente el estrés. Pero seguro que como periodista lo has experimentado alguna vez, seguro que has notado alguna vez cuando aparece ahí un reto, cuando aparece un desafío, alguien que te manda una nota para hacer rápido, una grabación a la que tienes que llegar, que te tienes que poner delante de una cámara de pronto; es probable que hayas notado ahí cómo se produce una activación de repente en tu organismo, como de pronto te llenas de energía y esa energía te permite de alguna manera afrontar esa tarea. Esta hiper activación, que puede ser muy positiva en algún momento, que te produce no, te genera esa energía tan grande, tiene un altísimo coste a nivel físico y a nivel mental, y ahora te voy a explicar porqué.

[00:01:47] Cuando aparece ahí un reto, una amenaza, se activa un sistema que se llama el sistema de alarma, vamos a llamarlo así a partir de ahora. Este sistema lo tenemos integrado todos los seres humanos desde que nacemos, está en nuestro cerebro y tiene muchísimo que ver con nuestra supervivencia. Es un sistema que tiene esa función, ayudarnos a salvar la vida, así, en un momento dado en el que nuestra vida puede estar en peligro. Este sistema surgió cuando surgió el cerebro humano, en un contexto muy diferente al de ahora, al del siglo 21. Los seres humanos de entonces, de antaño, cuando surgió nuestro cerebro como lo conocemos ahora, estaba a diario sometido a muchísimas amenazas y muchas de ellas tenían que ver con esos depredadores que le podían atacar y que podían acabar con su vida. Este sistema de alarma lo que permitía era a estas personas poder huir y defenderse de esas amenazas. ¿Qué es lo que ocurre cuando el sistema de alarma está activado? Pues que durante ese tiempo hay una serie de órganos en nuestro cuerpo que no están funcionando perfectamente bien. ¿Por qué? Porque el corazón ha bombeado muy fuerte, ha mandado la sangre rápido, rápido, a las piernas y a los brazos y se ha quedado la zona del abdomen, donde están todos nuestros órganos vitales albergados, se ha quedado digamos como desatendido, con lo cual están funcionando pero no están funcionando a su máximo rendimiento. Por lo tanto, durante el tiempo en que el sistema de alarma está activado, hay un desgaste en el organismo. Bien merece la pena ese desgaste, si es que podemos salvar la vida, pero es verdad que este sistema de alarma está muy bien para un reto durante un rato, pero demasiado tiempo puede generar muchísimo desgaste en nuestro organismo.

[00:03:34] Una muy buena definición de estrés podría ser que es el desgaste que se produce en nuestro organismo como consecuencia de tener durante demasiado tiempo activado el sistema de alarma. El sistema de alarma se activa cuando percibimos una amenaza. El mecanismo, este del que hablamos, está diseñado para activarse "durante un rato para un reto", y demasiado tiempo de activación produce un gran desgaste. Aquí, en este gráfico, podemos ver, en el cuadro de la izquierda, que si cerramos el ciclo del estrés con pausas pues todo va bien; pero si empezamos a distanciar esas pausas, a reducirlas, como vemos en el cuadro del centro, empezamos a debilitarnos, a sentirnos

sobrepasados; y si dejamos de hacer pausas, literalmente, llegamos a ese punto de desgaste total. Por eso es tan importante cerrar el ciclo del estrés.

[00:04:31] ¿Qué es lo que pasa si no cerramos el ciclo del estrés? Demasiado estrés durante demasiado tiempo nos afecta al cuerpo. Podemos tener dolores de cabeza, dolores musculares, infecciones, temblores, problemas en la piel, fatiga, taquicardia. También afecta nuestra mente, estamos más preocupados, rumiamos, tenemos un pensamiento confuso, juicio deteriorado, no discernimos bien, tomamos malas decisiones, tenemos un sesgo negativo. ¿Qué pasa con nuestras emociones? Pues que podemos sentir falta de confianza, podemos estar más quisquillosos, irritables, sentir ansiedad, alienación, depresión, apatía. Y ¿con nuestros comportamientos que ocurre? Pues que podemos tener conductas de escape, agresividad, adicciones, mala alimentación, insomnio, hiperactividad, aislamiento social.

[00:05:28] Este es un ejercicio que puede ayudarte a convertirte en un observador de cómo el estrés te afecta. En primer lugar, parar y observar qué es lo que te está pasando en este momento, en tu cuerpo, en la mente, en tus emociones, en tus comportamientos. Darte cuenta es el primer paso para saber cómo te afecta el estrés a ti en particular, y es probable que no sea agradable. Por eso el segundo paso es, en vez de pelearte con esas sensaciones incómodas, utilizarlas como si fueran un aviso de que tal vez lo que necesitas es cerrar el ciclo del estrés y devolver al sistema nervioso a la calma, desactivar el sistema de la alarma. Y aquí viene la primera buena noticia de este vídeo, y es que igual que existe el sistema de alarma, también existe el sistema de la calma. Otra buenísima noticia es que así como el sistema de alarma se activaba de manera automática, el sistema de la calma lo podemos activar nosotros de manera intencionada. Y la tercera buena noticia es que ambos sistemas son incompatibles, funcionan como un flip flop, cuando uno está activado, el otro está desactivado y al contrario. De modo que esto nos da un mensaje muy positivo, y es que podemos desactivar el sistema de alarma, activando el sistema de la calma. Cuando activamos el sistema de la calma, indirectamente estamos desactivando el sistema de alarma.