

Estrategias para que no te enganches en situaciones de estrés

Mar, 9 Ago 2022

> *Un transeúnte se atraviesa a un conductor a una distancia prudente, pero éste se altera como si hubiera visto a un leopardo y reacciona de manera descontrolada... ¿te ha pasado?*

> *Te compartimos técnicas que han sido estudiadas y probadas como fuentes de transformación positiva en las personas*

Por: Mtra. Graciela Saldaña Hernández, académica del Departamento de Estudios Empresariales

Las emociones se definen como un conjunto de respuestas neuroendocrinas que se presentan cuando una persona se enfrenta a estímulos o circunstancias relevantes en su vida y que percibe como peligrosos. Se altera su sistema endocrino, modifica la frecuencia cardíaca, hay más adrenalina en la sangre, el corazón late más de prisa, llega más sangre a los músculos para resolver el problema que se enfrenta o percibe, favoreciendo una respuesta defensiva en donde el organismo se somete a un elevado nivel de estrés.

Esos sistemas de protección automáticos provocan modificaciones en muchas partes del cuerpo. Sin embargo, si mantenemos estas reacciones de manera constante, el organismo se ve afectado negativamente. Por otro lado, si el cerebro percibe una situación como muy amenazante y no lo es, de todos modos, da órdenes a todo el organismo para prepararse al ataque.

Muchas veces se reacciona con agresividad ante eventos no tan peligrosos, pero como si lo fueran. Por ejemplo, si un transeúnte se atraviesa a un conductor a una distancia prudente y este se altera como si hubiera visto a un leopardo en un paraje despoblado, el cerebro enviará mensajes de alerta máxima, causando una serie de alteraciones en el organismo, creando estrés dañino.

Afortunadamente, la corteza cerebral permite aprender a controlar las respuestas emocionales y muchas veces a ser capaces de dominar esas respuestas automáticas. Hay técnicas que han sido estudiadas y probadas como fuentes de transformación positiva en las personas. Rodríguez (2021) explica una de ellas, que consiste en pronunciar las palabras *para o detente*, ante pensamientos negativos o estresantes, reales o imaginarios.

Posteriormente, se pueden realizar respiraciones lentas y profundas. Pasar tiempo en silencio y soledad también es una habilidad que permite calmar la mente. Poco a poco estas estrategias evitarán *engancharse* en situaciones estresantes. La meditación profunda se puede ejercitar para atenuar las emociones como la ira o tristeza. El sentimiento es muy difícil de dominar, por ejemplo, cuando se está enojado es muy difícil dejar de estarlo; sin embargo, la meditación profunda, practicada constantemente, puede ayudar.

Las emociones no sólo protegen de peligros presentes, sino también de futuros. Por ejemplo, observar los gestos del rostro de un jefe contrariado hace ser más precavido. También protegen de la mentira: la corteza motora es capaz de crear una sonrisa fingida; sin embargo, cuando ésta es sincera, el cerebro emocional desencadena automáticamente un patrón de estructuras musculares en el rostro, imposible de ocultar.

Las emociones también ayudan a tomar decisiones. En el caso de la sonrisa falsa, las personas que la perciben evitarán confiar inmediatamente. Otra estrategia es el uso de la imaginación de eventos o circunstancias agradables. En este caso es indispensable invertir toda la emoción posible.

Para obtener respuestas positivas es necesario entrenarse poco a poco y de manera constante hasta equilibrar nuestras emociones con nuestra razón, generando mayores espacios de bienestar. Si no hay equilibrio entre ellos aparece un alto nivel de estrés y se impide la coherencia entre lo que sentimos, pensamos y hacemos.

A todo esto, es imperativo agregar algunas de las prácticas sugeridas por el profesor Ignacio Morgado, de la Universidad Autónoma de Barcelona. Entre ellas se encuentra una alimentación sana y balanceada, evitando dietas abundantes en grasas saturadas, para alcanzar un funcionamiento correcto de las neuronas. Por su parte, el sueño lo recomienda porque durante él, los circuitos neuronales creados durante el día se refuerzan y profundizan. Asimismo, de manera inconsciente y automática el cerebro reorganiza la información aprendida durante el día y la integra con la que ya se tiene.

La práctica de deportes y de actividades físicas es sugerida por el profesor Morgado, porque mejora la salud general del organismo, disminuye el estrés y optimiza el aprendizaje de tareas ejecutivas. Por su parte, el doctor Morgado recomienda la motivación, ya que genera sustancias químicas como la dopamina, provocando el surgimiento de sensaciones de bienestar general.

Para el investigador, la práctica de idiomas y de la música incrementa la capacidad mental de una persona. También afirma que la lectura activa todas las áreas del cerebro, las perceptivas, las motoras, las del pensamiento, las de la emoción, de la memoria, se reactivan continuamente numerosas estructuras del cerebro, partes anatómicas y funcionales del cerebro.

Para desarrollar más espacios de bienestar no sólo necesitamos la buena voluntad, es imperativo desarrollar estrategias de autocuidado y de autorregulación que forman parte de la inteligencia emocional. Sin ella es difícil desarrollar empatía, se desconocen las emociones propias, no se tiene inteligencia social, la relación con otros es deficiente, no hay apego y tampoco cooperación.

Finalmente, es preciso reconocernos como seres emocionales y, en ese contexto, aceptar que es humano equivocarse. Lejos de culparnos y lacerarnos, practiquemos la generosidad hacia nosotros mismos.

Hoy más que nunca la práctica de estas estrategias es relevante, pues la pandemia ha impactado en la salud emocional de muchas personas. De acuerdo con Teruel (2022): "Los impactos en la salud mental de los mexicanos no tienen precedentes. La pandemia elevó los niveles de ansiedad. Uno de cada tres mexicanos experimentó síntomas severos de ansiedad durante 2020 y en el primer semestre del 2021. Esto son mayores en hogares con niños y adolescentes, donde las presiones económicas y de arreglos familiares -sobre todo de cuidado- son más apremiantes.

Fuentes:

- Teruel, G. (Febrero-marzo de 2022). COVID-19 y aumento de la pobreza en México. *Revista de la Universidad Iberoamericana*. XIII (78).
- Rodríguez, E. *Emoción, motivación y aprendizaje* [Apuntes de curso especialidad en Educación socioemocional]. (Junio, 2022).

Para mayor información sobre este comunicado llamar a los teléfonos: 59 50 40 00, Ext. 7594, 7759
Las opiniones y puntos de vista vertidos en este comunicado son de exclusiva responsabilidad de quienes los emiten
y no representan necesariamente el pensamiento ni la línea editorial de la Universidad Iberoamericana.

Comunicación Institucional de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México
Prol. Paseo de la Reforma 880, edificio T, 5to piso, Col. Lomas de Santa Fe, C.P. 01219

COMPARTIR:

DESTACADOS

[Ver todo...](#)



Estrategias para que no te enganches en situaciones de estrés



AUSJAL presenta el 'Observatorio para la Democracia en América Latina'



¿Cómo la muerte de una persona se transforma en un fenómeno social?

1 de 3

[siguiente >](#)