



SESIÓN 5: MANEJAR LA DIFICULTAD SIN MORIR EN EL INTENTO.

El Estrés crónico y su significación en el Burnout:

El estrés se ha definido como la *respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo, cuando la demanda externa excede los recursos disponibles* (Hans Selye, 1935).

El síndrome de burnout es el proceso de respuesta prolongada de estrés en el organismo, ya que en el burnout el estrés se hace crónico (por sostenerlo a lo largo del tiempo).

A nivel fisiológico, se activan las hormonas del estrés (adrenalina, cortisol..) los llamados químicos de emergencia, e interviene el sistema nervioso simpático (sistema primitivo, de supervivencia). Estos químicos son adictivos porque aportan la adrenalina necesaria para responder a la amenaza.

Tus pensamientos para dar respuesta al estrés, cuando te sientes amenazada/o, activan estos químicos. De modo que, en cierto sentido, **las personas que sufren burnout pueden convertirse en personas adictas al estrés** porque, estando en estrés, su cuerpo genera los químicos de emergencia que “creen necesitar” porque se sienten en “amenaza constante”.

El estrés crónico genera la sensación de amenaza permanente, en cuyo contexto, tratas de controlar o predecir un resultado. *Permanentemente*. Tu organismo se prepara para correr, luchar, o esconderse. *Permanentemente*.

Si nunca detienes la respuesta al estrés, gestionando el flujo de pensamientos que lo potencian, nunca regresas a un estado de homeostasis o equilibrio.

El estrés está implicado en la neurobiología de los trastornos del humor, entre otros: trastorno de *ansiedad, insomnio, trastorno depresivo mayor, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, síndrome del intestino irritable, alcoholismo, etc.*

Inhibe el riego sanguíneo al cerebro anterior para que funcione mejor la parte reactiva.



Inhibe el riego sanguíneo al aparato digestivo, para bombear sangre hacia las extremidades. Ante una situación que la persona experimenta como "de emergencia", la digestión es secundaria, con lo que frecuentemente provoca problemas digestivos.

Reduce la capacidad cognitiva (pensar con claridad, toma de decisiones coherentes).

Debilita el sistema inmunológico, aumenta el riesgo de enfermedades y su frecuencia. Impide la regeneración celular y reduce los niveles de energía interna disponibles.

El *estrés crónico* característico del burnout genera un **funcionamiento incoherente** del cerebro, que empieza a operar "en desorden". La atención se centra en el exterior, para dar respuesta a la supuesta amenaza externa (que la persona, recordemos, vive como *permanente*).

Lo contrario a un estado de estrés es un **estado de coherencia**, en el que el organismo está en homeostasis y existe un equilibrio mental, físico, emocional.

Entras en coherencia cerebral (o estado mental ordenado) cuando **centras la atención en tu estado interno**, desplazando el foco de tu atención desde lo externo (donde reside la supuesta amenaza) a lo interno (donde residen tus sensaciones, pensamientos y emociones). Dar protagonismo al estado interno, te permite ver cómo lo externo te está afectando, qué está en ti en este momento, y cómo puedes reconducir la atención y tus propios recursos internos para dejar de sentirte amenazada/o.

Salir del modo de "supervivencia" o amenaza, te permite entrar en el modo de "creación" y generar cambios para vivir más plenamente.

Gestión del estrés con entrenamiento en Mindfulness (secuencia):

Conviértete en observador/a para ver la situación de forma más objetiva (mayor distancia equivale a mayor discernimiento).

Rompe la **dislocación cognitiva** de la mente. Esto es, la mente sabe que está en el presente, pero no puede percibirlo. Mantente presente.

¿Qué te pasa en el cuerpo? ¿Qué zona está afectada? Atiende a las sensaciones.

¿Cómo te afecta la situación? Tu opinión mental, posibles consecuencias, por qué te estresa, con qué lo comparas. Observa cuáles son tus pensamientos.



¿Qué sientes? Califica la emoción que te produce la situación (etiquetado).

¿Qué es lo peor que te puede pasar en esta situación? Exponte a lo peor, mentalmente, desarma tus miedos.

Dejas de sentirte bajo la amenaza de tu jefe, empresa, compañeros de trabajo, equipo, clientes. Aceptas la situación tal como es.

No puedes controlar o predecir el resultado externo, sueltas. Cuando desaparece la sensación de peligro, desaparece la necesidad de escapar y el estrés se reduce.

Progresivamente, te centras en ti. Porque sí puedes controlar tu estado interno.

Llegados a este punto, tu organismo activa el sistema nervioso parasimpático y entonces, progresivamente, *dejas de correr, luchar, o esconderte* para sobrevivir.

Gracias a tu compromiso y entrenamiento de la mente, cambias tu mirada y accedes al llamado **estado mindfulness**: *paras, te relajas, y te muestras, para vivir*.

Bibliografía recomendada:

- Puig, M. A. (2008). *Vivir es un Asunto Urgente*. Editorial AGUILAR.