

EL ESTRÉS EN LA OPOSICIÓN, Y EN LA VIDA.

Si estás leyendo esto muy probablemente estés opositando o pensando en hacerlo.

Te voy a dar un dato que lo mismo te interesa.

En España, de media, el 91% de la gente que oposita suspende.

Y un alto porcentaje de ese 91%, suspende por los nervios.

Vamos que se ponen nerviosos y la cagan.

Esto pasa mucho en la vida.

Te pones nervioso o nerviosa, o nerviose, en el examen de conducir y suspendes.

En un encuentro con la chica, chico o chique que te vuelve loco, loca o loque y no haces ni dices lo que tienes que hacer o decir, y la cagas.

En una entrevista de trabajo y actúas como no debes, cagándola de nuevo.

En una reunión con tu jefe y no hablas de lo que tienes que hablar.

En una bronca con tu pareja, con tu cuñado o con tu vecino y la ira te lleva a reaccionar de la peor manera, volviéndola a cagar. (La ira también es un estado de nerviosismo agudo)

Un estado de nerviosismo y tensión no es ni más ni menos que una **respuesta de estrés**. Pero ojo que hay muchos tipos de estrés y te interesa conocerlos a todos.

EL ESTRÉS Y SUS TIPOS: EL CORTO, EL LARGO, EL MALO Y EL BUENO.

El estrés por un lado puede ser **agudo**, cuando es puntual y muy intenso, (este sería el **corto**).

Aquí mucha gente pone el ejemplo de encontrarse con un tigre que se escapó del circo, ahí desarrollarás una respuesta de estrés agudo, igual que si tropiezas caminando cerca de un precipicio. Se activará la musculatura de tus brazos para agarrarte a lo primero que pilles con todas tus fuerzas. Si está a punto de atropellarte un autobús o te encuentras en la necesidad de escapar de un incendio, lo mismo, respuesta de estrés agudo al canto, se activa tu musculatura, se dilatan tus pupilas, aumenta el ritmo cardíaco, la tensión arterial y se abren los poros de tu piel para facilitar la sudoración.

Si vives en occidente no suele ser muy común sufrir respuestas de estrés agudo, puedes vivir alguna vez en cuando pero no suele ser habitual. Algunos opositores sufren una respuesta de estrés agudo en el examen, si es tu caso tienes que ponerte a trabajarlo desde ya.

Luego, también podemos hablar de estrés **crónico**, el largo, este sí suele ser muy común en occidente. Aquí no hay una amenaza inminente para tu vida, aquí lo que hay son multitud de pequeños estresores en forma de preocupaciones y rumiaciones varias que no te provocan esa activación tan intensa del estrés agudo, pero si un estado de activación y preocupación que se mantiene en el tiempo.

Un examen cercano, un trabajo que tienes que acabar en un plazo muy ajustado, tu suegra que viene a cenar el sábado, los niños que no te dejan concentrar en lo que necesitas, que te quede mucho mes al final del sueldo, cuestiones de este tipo, ya me entiendes.

El estrés agudo puede ser bueno, cuando gracias a él consigues salvarte de un peligro inminente. Pero también puede ser malo, cuando te provoca que acabes dándole un puñetazo al ordenador, a la puerta del armario de la cocina que te golpeó en la cabeza o a tu vecino, y, sobre todo, cuando en un examen de repente te hace sentirte inseguro, te hace dudar de cada pregunta, te provoca temblor en la mano, visión túnel, falta de claridad mental; aquí es nefasto porque puedes fallar hasta en las preguntas que dominas.

El estrés malo se conoce como **distrés**.

El bueno, como **eustrés**.

Aquí te dejo el capítulo 5 de mi libro “El manual integral del opositor”.

Aviso previo, es largo, (no hay nada en el universo que te cambie la vida y que sea corto, fácil y rápido) y no solo basta con leer y luego desviar la atención a las historias de Instagram, no, si quieres que esto te sea útil hay que currárselo y aplicarlo.

Capítulo 5: EL ESTRÉS Y LOS NERVIOS EN LA OPOSICIÓN.

¿Qué es el estrés (y por qué no siempre es malo)?

En la sociedad moderna el **estrés nocivo**, también conocido como **distrés**, se considera una de las principales causas del deterioro de nuestra salud, tanto física, como mental y emocional.

Cuando el estrés se pone en marcha **disminuye considerablemente el rendimiento** en todas las áreas de tu vida y especialmente en un proceso de oposición o exámenes complejos.

Definiciones de “estrés” habrá cientos, pero una básica y sencilla podría ser esta: *El **estrés** no es más que una **respuesta del organismo en su conjunto** a una **perturbación** que puede ser interna, o externa.*

Y antes de comenzar a demonizar al estrés vamos a dejar claro que existen dos tipos de estrés, el **distrés** y el **eustrés** (que se podría definir como el **estrés bueno**)

¿Por qué el ser humano ha desarrollado la respuesta de estrés?

Hoy sabemos que el 99,5% de nuestra evolución ha transcurrido en un entorno que no tiene nada que ver con el actual, donde nos enfrentábamos a una serie de peligros y amenazas en los que una respuesta de estrés aumentaba las probabilidades de supervivencia. El estrés no siempre ha sido algo nocivo, sino que se trata de un sistema de alerta tremendamente sofisticado que aumentaba las probabilidades de supervivencia, solo que, en un mundo que ya no existe.

La *respuesta general* de estrés “*negativo*” o **distrés** pone en marcha **mecanismos de supervivencia**, destinados a provocar una de estas tres *respuestas básicas*: **lucha, huida o bloqueo**.

Quédate bien con estos términos porque son fundamentales para la oposición y para la vida:

Mecanismos de supervivencia: lucha, huida y bloqueo (bloqueo como paralización)

Estas respuestas son adecuadas si nos enfrentamos a una situación repentina en la que nuestra vida corre peligro, si me va a atropellar un autobús y antes de dar el paso para cruzar me quedo paralizado, o una vez que estoy cruzando mi musculatura esquelética se activa de tal manera que me ayuda a salir “por patas” (huyendo) de su trayectoria, o si alguien viene a atacarme con un cuchillo y pongo en marcha una respuesta de lucha, o huida (saliendo “por patas” de nuevo); si tengo que agarrarme con fuerza a cualquier elemento para evitar precipitarme al vacío (lucha contra la gravedad en este caso), y un sinfín de situaciones de esta índole.

Estos **mecanismos de supervivencia** en la actualidad habitualmente dan lugar a una de estas dos situaciones:

- Bien desencadenan una de las tres respuestas básicas (**lucha, huida o bloqueo**) ante situaciones que no representan un riesgo para nuestra vida, provocando comportamientos desadaptativos. Para la mayor parte de *problemas, situaciones a resolver o dificultades* a las que nos enfrentamos hoy en día, una respuesta de lucha, huida o bloqueo no sólo no servirá para resolver el problema, sino que probablemente lo empeore.
- O bien mantienen al organismo **permanentemente preparado** para dar una de esas respuestas, sin llegar a que esta se produzca, en un estado de **activación permanente**, con una respuesta de estrés menos intensa pero prolongada en el tiempo, en una especie de **distrés crónico**.

La mayoría de los **estresores modernos** son cognitivos, emocionales y duraderos (preocupaciones y rumiaciones) guardando muy poca similitud con los estresores físicos y puntuales para los que está diseñado este mecanismo de supervivencia. Nuestros ancestros raramente experimentaban el estrés crónico que padece en gran medida la sociedad moderna.

En los tiempos que corren, además, existe un problema añadido a la hora de abordar la cuestión del **estrés moderno**, el *condicionamiento social* que existe en torno al propio concepto de “estrés”.

La sociedad hoy en día, por un lado, critica el estrés negativo o distrés, pero por otro, de alguna manera venera ese estrés. El hecho de ser una persona muy ocupada, que nunca tiene tiempo para nada, con muchas tareas por hacer y muchos *frentes abiertos* con elevados niveles de estrés, se tiende a asociar de alguna forma con personas exitosas. Vamos que podríamos decir que el estrés tiene un componente de **deseabilidad social** elevado.

A nadie le resulta incómodo exponer que tienen una vida estresante en ninguno de sus círculos sociales, al contrario, sabemos incluso que “caeremos bien” si exponemos que llevamos vidas estresadas. Podremos ruborizarnos al hablar de nuestro nivel de estudios, nuestro nivel de ingresos, nuestros fracasos amorosos, o nuestra vida sexual. Nadie te cuenta si le *dieron calabazas*, si padece de anorgasmia, eyaculación precoz o de sus *gatillazos*, pero no hay ningún problema en *airear* nuestros niveles elevados de estrés.

Los efectos del distrés

Las consecuencias de estar sometidos a una respuesta de estrés crónica que se van conociendo hasta la fecha son tremendamente alarmantes. En serio, si a menudo sientes que estás muy estresado/a puedes acabar muy mal, no lo dejes, hazme caso.

Aquí te dejo un pequeño resumen sobre lo que te puede ocasionar el estrés, no es una opinión, está todo rigurosamente respaldados por la ciencia. Atento, atenta y atente a esta información.

Tu cuerpo bajo distrés continuo sufre todo esto:

- ⇒ Serios dolores musculares en espalda, cuello y articulaciones como consecuencia de activar nuestro **sistema nervioso simpático** durante largos periodos de tiempo, elevando la tensión de nuestra musculatura esquelética de una forma desproporcionada para la tarea que se está realizando en cada momento.
- ⇒ Problemas en el **tubo digestivo** como el colon irritable o dolores de estómago intensos, están directamente relacionados con niveles elevados y persistentes de distrés. Esta activación del sistema nervioso simpático que decíamos antes y las hormonas del estrés en el torrente sanguíneo no permiten hacer bien la digestión ni la asimilación de nutrientes. Alguna mente brillante pensará, -

bueno al menos el estrés me hará adelgazar-, pues tampoco porque el distrés aumenta la acumulación de grasas y te incita a comer alimentos con alta densidad calórica y baja densidad nutricional.

- ⇒ El **sistema inmune** se vuelve mucho menos eficaz, lo que nos hace más vulnerable a bacterias, virus y tumores, aumentando la probabilidad de contraer cualquier tipo de enfermedad. La respuesta de distrés está diseñada para que tu organismo destine todos los recursos y energía disponible a salvarte de los peligros puntuales, para él no tiene sentido destinar esos recursos a salvaguardarte de patologías a largo plazo a través de tu sistema inmune y recorta el presupuesto energético a este sistema. Por eso suelen aparecer herpes labiales en periodos de estrés elevado, a nuestro sistema inmune le cuesta mucho más combatir el virus del herpes simple que los provoca.
- ⇒ Aumenta considerablemente la probabilidad de **patologías cardíacas**, esto es debido a varios factores, por un lado, el corazón está funcionando durante largos periodos a un ritmo muy superior al de reposo; y por otro, tiene lugar una vasoconstricción arterial ya que el organismo se prepara para la amenaza y ante un posible daño en los tejidos pretende reducir al máximo la pérdida de sangre, dando lugar así a la tan dañina **hipertensión arterial**. En la fecha en la que escribo esto la **enfermedad cardiovascular** es la principal causa de muerte en el mundo, nada más que añadir aquí.
- ⇒ Liberación en grandes cantidades de **cortisol, adrenalina y noradrenalina** que se van a encargar de darte ese impulso que necesitas para lanzarte a la lucha o emprender la huida. La adrenalina y noradrenalina invitan a la lucha y al enfrentamiento, el cortisol (conocido también como la hormona del miedo) invita a la huida y a la paralización. Hoy sabemos que cuando el cortisol se mantiene a un nivel elevado, provoca tanto destrucción de conexiones neuronales como muerte neuronal. (Se empieza a barajar el estrés como uno de los factores principales que favorecen la aparición de demencias tipo Alzheimer). Además, esa destrucción de neuronas y conexiones neuronales se produce especialmente en el hipocampo, área cerebral implicada en procesos como la memoria y el aprendizaje.
- ⇒ Otro aparato que se ve afectado es el **sistema reproductor**. En la mujer hay alteraciones en la ovulación y el periodo menstrual, provocando que sea mucho más difícil quedarse embarazada. En el hombre la calidad del esperma disminuye. Al igual que con el sistema inmune, tu cerebro entiende que el sistema reproductor no es imprescindible para salvar tu vida por lo que no destina energía ni recursos a su funcionamiento. Es curioso como las parejas angustiadas y estresadas tener hijos sin conseguirlo, en el momento que consiguen relajarse, surge el embarazo.
- ⇒ Y la joya de la corona en cuanto a efectos negativos se refiere, cuando nos enfrentamos a pruebas de memoria, razonamiento, toma de decisiones o resolución de problemas. Durante una respuesta de distrés se produce un robo o **desvío del riego sanguíneo cerebral** en el córtex prefrontal (la zona de

nuestro cerebro encargada de esas funciones) hacia el sistema límbico (las zonas filogenéticamente más antiguas de nuestro encéfalo, y encargadas de la supervivencia en un mundo muy distinto al de hoy). Este desvío del riego sanguíneo cerebral provoca cierta **oscuridad mental** al verse mermadas esas funciones ejecutivas.

Las consecuencias de este desvío del riego sanguíneo cerebral. No solo se ven mermadas nuestras capacidades cognitivas (el aprendizaje y la memoria experimentan una especie de bloqueo progresivo, y resulta casi imposible almacenar e integrar nuevos datos o nueva información), sino que además veremos inalcanzable la solución a muchos de nuestros problemas, aumentando nuestras angustias y preocupaciones.

Todo esto contribuye a que nuestra **memoria** y nuestra **atención** se vean sesgadas hacia todo lo negativo de nuestras vidas. Por un lado, solo recuperamos los recuerdos más negativos de nuestro pasado, los fracasos acontecidos, las personas que nos trataron mal, lo que siempre deseamos y nunca obtuvimos. Por otro lado, nuestra atención sólo se enfoca en la parte negativa de la realidad que nos rodea, pasando por alto todos los aspectos positivos, generando así las condiciones para un estado de desesperanza y depresión.

Conociendo al “poli bueno”

Después de leer el apartado anterior te estarás preguntando cómo es posible que, a pesar de los altos niveles de estrés en la sociedad moderna, no se observen consecuencias más graves. Lo cierto es que el estrés no siempre es negativo, también puede tener efectos positivos en nuestro organismo. De hecho, suele ser habitual oscilar dentro de un rango entre el estrés negativo o distrés en un extremo y el estrés positivo o **eustrés** en el otro.

- ¿Recuerdas esos momentos previos a situaciones novedosas o muy poco frecuentes y tremendamente atractivas, que hasta te quitan el sueño porque estás deseando que llegue el momento de vivirlas? Cuando eras niño, niña o niñe esto solía darse los días previos a la noche en que venían los Reyes Magos.
- ¿Alguna vez has estado profundamente enamorado en una relación donde ese amor es correspondido? ¿A qué es bonito? ¿Recuerdas el estado que experimentabas en los inicios de esa relación, especialmente en los momentos previos a los encuentros con esa persona?
- ¿Has experimentado la sensación de afrontar un reto, un desafío frente al que te percibes perfectamente capaz de superar con éxito invirtiendo cierta cantidad de atención, esfuerzo, concentración o práctica? ¿Has notado como en esos momentos tu capacidad de concentración aumenta, parece que tu memoria tiene un mejor acceso a todos los datos que necesita, incluso aumentan tus niveles de energía y vitalidad?

Bien pues en todas esas situaciones tu organismo estaba experimentando una respuesta de **eustrés**.

Resulta muy llamativo observar cómo, al contrario que el distrés, el eustrés no tiene ese componente de *deseabilidad social* y ante cualquier interacción con las personas de nuestro entorno, intentamos de alguna manera evitar mostrar los signos y síntomas asociados a una respuesta de eustrés.

Así como no nos cuesta nada en absoluto exponer o expresar que vivimos momentos o situaciones de un elevado distrés por trabajo, estudio, hijos, problemas o tareas varias del día a día; nos sentimos reticentes a expresar que, ante un nuevo proyecto, una nueva relación, o un nuevo trabajo estamos entusiasmados, encoñados, ilusionados o simplemente alegres, contentos o motivados. *(Piénsalo bien, ¿cuántas veces usas, en tus conversaciones con los demás, los términos “entusiasmo” o “ilusión” en primera persona?)*

Pon atención a lo que te voy a contar ahora, es realmente importante:

Así como el **distrés** pone en marcha **mecanismos de supervivencia**, el **eustrés** se encarga de poner en marcha **mecanismos de adaptación**, y estos mecanismos de adaptación nos ayudan ante la dificultad de forma radicalmente diferente a como lo hacen los mecanismos de supervivencia.

¿Cuándo se ponen en marcha estos mecanismos de adaptación? cuando en lugar de interpretar una situación como amenazante la interpretamos como algo positivo, como un **reto** o un **desafío** frente al cual, si no tengo recursos suficientes para afrontarlo, intuyo que puedo conseguirlos. Si ante esa situación me posiciono con una **actitud positiva**, la interpreto como una oportunidad de crecimiento personal, y si además, consigo desarrollar cierto grado de entusiasmo o ilusión, lo que sucede en mi organismo a nivel biológico, no solo a nivel mental, es radicalmente diferente a lo que sucede en la respuesta de distrés:

- Al igual que en la respuesta de distrés también se va a producir una **activación de la musculatura esquelética**, pero con menor intensidad y más acorde a la actividad que estamos desarrollando en cada momento.
- En lugar de producirse una vasoconstricción en nuestras arterias lo que se produce es una vasodilatación. Tu cuerpo no se prepara para el daño, las heridas y el sangrado, sino para el reto y el desafío que requieren un riego sanguíneo más eficaz en ciertas zonas del organismo.
- El **riego sanguíneo cerebral** se deriva a los lóbulos prefrontales, esas áreas cerebrales que albergan la inteligencia humana. Lo que nos permite pensar con más claridad, ver las cosas con mayor perspectiva, encontrar mejores soluciones a los problemas, generar nuevas ideas, aumenta nuestra capacidad de concentración y nuestra velocidad de aprendizaje.

- Se va a producir una **liberación de adrenalina y noradrenalina** como en la respuesta de distrés, pero **se suprime la liberación de cortisol**, a la vez que **aumenta la liberación de dopamina**. Entre otras cosas esta hormona hace que nos sintamos bien, que nos sintamos motivados y con ganas de ponernos en marcha hacia nuestros proyectos y metas, la **dopamina** es conocida como la molécula de la motivación. Y hay que tener mucho cuidado con esta hormona pues nos la puede jugar si abusamos de ella, lo veremos más adelante.
- Cuando nos sentimos alentados ante un desafío nuestro organismo comienza a liberar una serie de **neuropéptidos**, que no solo ejercen una **función analgésica** haciéndonos sentir menos dolor ante cualquier daño en los tejidos, sino que, además, tienen la función de anular la reacción de distrés. Seguro que has escuchado alguna vez el típico refrán de “*sarna con gusto no pica*”, pues estos **neuropéptidos** son los responsables de que cuando estás haciendo algo que te gusta y te motiva, el dolor y las molestias físicas sean de menor intensidad.
- Bajo una respuesta de eustrés se produce también la liberación de **oxitocina**, esta hormona conocida como “**la hormona de los abrazos**”, la llaman así porque se libera durante los mismos (si su duración es de al menos 8 segundos, no valen abrazos cortos), contribuye a que nos volvamos más **sociables**, a fortalecer los lazos de las relaciones cercanas, nos hace anhelar el contacto físico con amigos y familiares, nos vuelve más **compasivos y cariñosos**.

También se ha descubierto que la oxitocina, a nivel biológico, ayuda a que los vasos sanguíneos estén más relajados en las respuestas de estrés y sobre todo contribuye a fortalecer nuestro **corazón** mediante la reparación de células dañadas en sus tejidos. Si tenemos en cuenta que liberamos oxitocina cuando tratamos de ayudar a alguien que está en apuros, la expresión “*tener un gran corazón*” por llevar a cabo este tipo de acciones, cobra todo el sentido del mundo.

Resulta curioso como nuestro comportamiento está ampliamente determinado por la concentración de **hormonas** en nuestra sangre. Somos máquinas reguladas por hormonas segregadas buscando el equilibrio interno, regulando las funciones básicas y la reacción ante cualquier estímulo.

Moldeando nuestra estructura cerebral.

Entre los aspectos más fascinantes de la neurociencia, especialmente para actividades donde necesitamos potenciar al máximo el rendimiento cognitivo, se encuentran dos conceptos claves como son la **neuroplasticidad** y la **neurogénesis**.

Neuroplasticidad

Algo que ya fue intuitivo por Ramón y Cajal a principios del siglo pasado. Este gran científico español, no solo descubrió la conexión entre neuronas mediante sinapsis o hendidura sináptica, sino

que también le debemos el descubrimiento de las **espinas dendríticas**, pequeñas ramificaciones que parten de cada una de las dendritas destinadas a convertirse en nuevas conexiones neuronales.

El “tío Santi” ya intuía lo que hoy se define como **neuroplasticidad**, cuando dijo: “*todo ser humano si se lo propone puede ser escultor de su propio cerebro*”.

Un siglo después la ciencia confirma cuales son los factores que favorecen esta neuroplasticidad, hasta la fecha se conocen los siguientes: el **movimiento**, la **actividad física** y la **actitud positiva** ante situaciones novedosas que impliquen algún tipo de **aprendizaje**, interpretar esas nuevas situaciones como un reto o desafío y no como una amenaza, desarrollar, en definitiva, esa mentalidad positiva con cierto grado de entusiasmo. Precisamente, todas esas cosas que ponen en marcha los **mecanismos de adaptación**.

Hay quien afirma que la verdadera diferencia entre ganadores y perdedores no está en el talento, ni en el cociente intelectual, ni en la clase social en la que naces, ni siquiera en la suerte que tengas en la vida, está en el **movimiento**.

Según Gary Halbert, con quién estoy plenamente de acuerdo, “*los ganadores se lanzan a la acción antes de conocer todas las respuestas, los perdedores estudian un problema sin parar para asegurarse de no hacer nada precipitado*”

Los ganadores tienen miedo al fracaso, pero le “echan un par”, se arriesgan, **se mueven**. Los perdedores se dejan vencer por ese miedo y se quedan donde están.

Recuerda, el movimiento, la actitud positiva y el entusiasmo son factores que aumentan tus conexiones neuronales. No lo olvides nunca.

Neurogénesis

El segundo fenómeno que moldea nuestra materia gris es conocido como **neurogénesis** y hace referencia al proceso de **formación de nuevas neuronas**.

Desde hace tiempo se sabe que nuestras células nerviosas, a diferencia del resto de células del organismo, no se reproducen, pero lo que no se sabía y se ha descubierto recientemente, es que sí se regeneran.

Hoy sabemos que cuando se ponen en marcha lo que antes hemos definido como **mecanismos de adaptación**, células madre cerebrales, emigran desde los ventrículos hasta los hipocampos y el cerebelo (centros involucrados especialmente en **la memoria, el aprendizaje y el movimiento**) y en un periodo de 21 días se convierten en nuevas neuronas. Sabemos que se pueden generar entre 700 y 1400 neuronas diarias y lo más sorprendente de todo es que este proceso tiene lugar a cualquier edad.

Creo que no es necesario explicar que con el aumento de neuronas (neurogénesis) en ciertas áreas cerebrales y con neuronas más conectadas entre sí (neuroplasticidad) te conviertes directamente en una persona más inteligente.

La evidencia científica es cada vez más clara, moverte hacia los objetivos que quieres alcanzar en tu vida, aunque te de *canguelo*, aumenta la neurogénesis, cuanto más *canguelo* y más esfuerzo tengas que hacer para vencerlo, más neurogénesis.

El ejercicio físico, especialmente el de fuerza, la exposición al frío y el ayuno, también son cosas que, según la ciencia, favorecen la neurogénesis.

Ojo, que con estos concetos uno ya puede entender porque hay tanta variabilidad en los niveles de inteligencia y estupidez humana. Aunque como ya sabes la verdadera diferencia entre ganadores y perdedores no está en la inteligencia, está en echarle un par de huevos a la vida, y cuando le “hechas un par”, te convierte en una persona más inteligente.

Hoy podemos afirmar que tus **comportamientos** determinan en gran medida qué conexiones neuronales se desarrollan y cuáles se desvanecen, influyendo considerablemente en procesos como la memoria y el aprendizaje. No me digas que no es maravilloso.

“Si pierdes la serenidad y la confianza en tus posibilidades, si se desvanece en ti la alegría, la ilusión y el entusiasmo, no vivirás, simplemente existirás” Mario Alonso Puig.

O como dijo Benjamin Franklin: *“Si no consigues vivir con cierto grado de entusiasmo e ilusión morirás a las 20, aunque no te entierren hasta los 90”.*

La conclusión es clara: **muévete, confía** en tus posibilidades, **ilusiónate** y **entusiásmate** con tus proyectos de vida. En definitiva, échale un par de huevos o de ovarios a la vida.

Los riesgos de forzar “la máquina”

Cuidado que no es todo de color de rosa, no vale con ponerle ganas, entusiasmo, echarle un par y todo eso, eso es lo fundamental, pero no podemos lanzarnos al barro así, a lo loco.

Necesitamos un plan de acción, unas directrices básicas, una guía. Por eso he escrito este manual y espero que, por eso, tú lo estés leyendo.

Es maravilloso saber que ante un reto o desafío si desencadenamos esa respuesta de **eustrés**, nuestra sangre se verá inundada de hormonas. Por un lado, las **catecolaminas** (adrenalina y noradrenalina) que mantienen nuestro interés y nuestra sensación de vitalidad, también tenemos la **dopamina** que nos ayuda a focalizar nuestra atención evitando distracciones a la vez que nos proporciona una sensación de placer.

Por otro lado, está la **serotonina**, la hormona responsable de generar una sensación de confianza y tranquilidad ante nuestros desafíos con la convicción de que podemos superarlos, y la **oxitocina**, otra hormona del eustrés que fortalece los lazos con los más allegados.

Todo este cóctel hormonal va a favorecer que nuestro organismo experimente lo que algunos autores han llegado a denominar la **fisiología del coraje**. En cristiano: vas a tener una serie de hormonas pululando por tu sangre que te harán sentir bien, motivado, con ganas de esforzarte para conseguir tus objetivos.

Las malas noticias son que este estado no se puede mantener de forma permanente, se estima que su duración máxima está en torno a los 90 minutos, tiempo tras el cual se deben incluir periodos de descanso, relajación o distracción, de lo contrario irá desapareciendo de nuestro torrente sanguíneo la adrenalina y la noradrenalina y de forma más acusada la dopamina y la serotonina, dando lugar al aumento de **cortisol** y **glutamato**, transformando esa respuesta de **eustrés** en una respuesta de **distrés**.

Es decir, no puedes estar todo el día supermotivado, enchufado a ese coctel hormonal que provoca el estado de eustrés. No, ese estado es limitado y hay que saber aprovecharlo, y sobre todo hay que estar muy familiarizado con cuando surge y cuando termina. Esto puede parecer fácil, pero la mayoría de las personas van por ahí saltando de un estado a otro sin darse cuenta.

Ya hemos dicho en capítulos anteriores, en el capítulo 2 concretamente, que para maximizar la eficacia de nuestro tiempo debemos trabajar por bloques incluyendo periodos de descanso y relajación. Bueno pues ahora ya no solo es para maximizar la eficacia de nuestro tiempo, sino también para tratar de aprovechar al máximo esos estados de eustrés y evitar entrar en distrés.

–Si, pero es que yo no tengo tiempo de incluir periodos de descanso, ni relajación, ni distracción, ni nada de eso–. Pues nada, tu sigue trabajando como una mula, lidiando como puedas con estrés negativo cuando surja y rezando porque todo eso de la neuroplasticidad y la neurogénesis sean cuentos chinos sin ninguna base científica.

Otro factor importante en este aspecto es evitar a toda costa permanecer en periodos prolongados, con **déficit de sueño**, es fundamental conocerse a uno mismo y dormir las horas que

necesitamos. Dormir menos de lo que necesitas puede tener efectos devastadores sobre tu salud, y tu rendimiento físico y mental. Cuando duermes poco los estados de distrés crecen como setas.

Conviene recordar que existen varias sustancias que son un arma de doble filo en este sentido, ya que nos pueden ayudar a mantener o conseguir esa activación positiva para la respuesta de eustrés, pero también pueden perjudicar nuestro descanso nocturno. Me refiero a sustancias como la cafeína o el cacao (obviamente hay otras que además de ser ilegales pueden ser tremendamente destructivas, por la adicción y esas cosas).

Te parecerá una tontería, pero yo a veces me siento más motivado, como con ganas de esforzarme en hacer lo que toca para conseguir mis objetivos, después de una buena taza de café.

Para evitar depender demasiado del café o habituarse al mismo (grosso modo, cuando tomas una sustancia de forma periódica, tu organismo necesita progresivamente una dosis mayor para conseguir el mismo efecto, esto se conoce como habituación) cada dos meses durante una semana completa lo que yo suelo hacer es que me paso al descafeinado. También te puede dar buen resultado tomar café de lunes a viernes y descafeinado el fin de semana, es cuestión de escoger la combinación que mejor se adapte a ti.

No es nada recomendable forzarte a estudiar con sueño, cansancio, desgana o falta de energía a basé de café u otras bebidas estimulantes. Cuando te encuentres en una situación así, tómate un descanso, acuéstate si es necesario durante 15, 20 o 30 minutos, para volver a hincar los codos con las pilas cargadas, o acuéstate pronto para madrugar por la mañana y estudiar a primera hora con todo en calma y tus niveles de energía a rebosar.

¿Manejas el estrés o te maneja él a ti?

Veamos como aprender a manejar una respuesta de estrés, a responder en situaciones estresantes en lugar de reaccionar.

El primer paso es saber **identificar a tiempo** las respuestas de estrés que experimentamos, ser conscientes de que estamos bajo una respuesta de estrés, qué **reacción** experimenta **nuestro organismo** y qué **estímulo** o **situación** ha desencadenado esa respuesta de estrés. (Se le llama respuesta de estrés, pero realmente debería llamarse *reacción de estrés*, porque la **respuesta** es algo deliberado, la **reacción** algo instintivo y, como he dicho antes, es muy diferente *responder a reaccionar*) En el capítulo 6 abordamos en profundidad porqué tu potente mente inconsciente te lleva a *reaccionar* en lugar de *responder*.

Esto es algo realmente común que nos pasa a todos y a todas. Muchas veces estamos estresados y ni siquiera sabemos por qué, ni somos capaces de identificar la causa, el estímulo o estímulos que han desencadenado la respuesta de estrés. Nos limitamos a activarnos, a apresurarnos en lo que

tenemos que hacer, a darle mil vueltas a la cabeza, a enfadarnos y a frustrarnos, sin ni siquiera ser conscientes de que estamos estresados.

Por eso, lo primero es aprender a identificarlo, a darnos cuenta de que estamos bajo una respuesta de estrés, porqué lo estamos y qué está experimentando nuestro organismo en esos momentos.

No esperes a que se produzcan las típicas situaciones estresantes que se ven en televisión, donde hay un malo que te persigue y esas cosas, la clave está en identificar esas situaciones cotidianas y desapercibidas que activan tu Sistema Nervioso Simpático, el majete que te cae bien no, el que te estresa. Te aseguro que hay muchísimas más de las que imaginas.

Aquí dejo algunos ejemplos personales en los que puedo observar como se activa mi Sistema Nervioso Simpático:

1. Cuando voy conduciendo con mucho tráfico y tengo cierta prisa por llegar a mi destino (ya sabes, llegas tarde a una cita o reunión importante, al trabajo, a clase, a llevar a tus hijos al colegio...). Si me paro a observar lo que está sucediendo en mi organismo, noto como la mandíbula se tensa y tiendo a morder con las muelas traseras, especialmente cuando cambio de marcha. La tensión muscular en el cuello y los hombros aumenta, especialmente en el hombro derecho. También suele ser habitual que me sorprenda agarrando el volante o la palanca de cambios con mucha más fuerza de lo habitual, y por supuesto de la necesaria.
2. Cuando estoy solo con mis dos hijos, voy justo de tiempo antes de salir de casa para llevarlos al colegio, y ellos se distraen constantemente sin colaborar en las tareas todavía pendientes como acabar de vestirse, ponerse el calzado, la chaqueta, preparar su mochila con sus libros y el almuerzo, etc. En esos momentos percibo como aumenta mi temperatura corporal, mi ritmo respiratorio y la tensión muscular en el cuello, la cara y el tronco. Percibo una especie de presión en el pecho como si este quisiera expandirse, pero algo se lo impidiera. Y a nivel cognitivo, aumenta mi enfado, por la creencia de que no quieren colaborar para salir puntuales de casa y solo piensan en jugar con todo lo que encuentran. *La respuesta de estrés empieza a gestarse.*
3. Cuando he de hablar en público a grupos numerosos de personas. En esas situaciones siento como suelo acelerar mi oratoria, hablando más rápido de lo que debería, como con miedo a perder la atención del público al que me dirijo. Siento una tensión y un nerviosismo excesivo que me dificulta encontrar las palabras adecuadas y tiendo a distorsionar el discurso que llevaba tan bien preparado, y a incluir excesivas muletillas del tipo *ehh..., vale, entonces...*
4. Cuando me he enfrentado a exámenes importantes, en oposiciones donde me jugaba mi futuro he podido experimentar lo siguiente: tensión muscular en muchas zonas del cuerpo, pequeñas apneas involuntarias acompañadas de respiraciones muy irregulares, inhalaciones largas y exhalaciones

cortas, ganas de merar cada poco tiempo, rebotes continuos del talón derecho con la puntera apoyada, aceleración involuntaria del ritmo de escritura con dificultad para controlar la mala caligrafía, agarrar el boli con mucha más fuerza de la necesaria (relaja el antebrazo que el boli no se va a escapar).

Podría seguir, pero creo que con estos ejemplos son suficientes para ayudarte a encontrar los tuyos.

Si no eres capaz de identificar ninguna situación similar puede que seas una de esas personas con los nervios de acero que no se pone nerviosa ni en una pelea. Puedes pasar al siguiente capítulo directamente. Te felicito, y te envidio un poco también.

El resto de mortales, tras detectar esas situaciones que desencadenan la respuesta de **distrés**, tendremos que aplicar la mejor estrategia para gestionarla.

1. Califica tu nivel de estrés.

Una vez que hemos **tomado consciencia**, y **nos hemos dado cuenta** de que nuestro sistema Simpático está activado, el siguiente paso será determinar si ese nivel de activación es el adecuado para la tarea que estamos realizando.

Puntúa tu nivel de activación o de estrés en ese instante **del 1 al 10**, siendo el 1 un estado de adormecimiento pleno que tiene lugar justo antes de quedarte dormido, y el 10 el nivel máximo de activación que podrías alcanzar, por ejemplo, en una situación en la que tu vida corre peligro, escapando de un incendio, en la lucha o pelea con un adversario, o huyendo de algún animal salvaje que amenaza con convertirte en su cena.

No hay que ser excesivamente autoexigente con esto, si puntúas una situación determinada con un 8 y realmente sería más bien un 7 o un 6,5 no significa que lo estemos haciendo mal y no sirva para nada, lo importante es empezar a monitorear nuestros niveles de activación.

Con este ejercicio podrás comprobar que el 98,5% de esas situaciones, la activación de tu organismo no está acorde a lo que te demanda tu entorno en ese momento. Y, sobre todo, que la respuesta a esa situación será mucho más adecuada si no se desata la respuesta de estrés.

Te parecerá una bobada, pero con este sencillito gesto de puntuar el nivel de esa respuesta de estrés, ya estaremos contribuyendo a reducir la intensidad de la misma.

2. Donde pones tu atención, va tu resultado.

En un mundo lleno de tecnología e información, **la atención** se convierte en el elemento fundamental para **priorizar lo importante**. ¿Dónde está tu atención en este momento? ¿Está

plenamente aquí en este texto? ¿O se desvía continuamente a tareas pendientes, situaciones vividas recientemente, acontecimientos próximos, deseos y anhelos por satisfacer, al puto móvil...?

El **sistema atencional** del cerebro humano es el resultado del éxito evolutivo que nos hace únicos como especie. En nuestro entorno siempre ha sido habitual que haya más información de la que nuestro cerebro es capaz de procesar, y en la sociedad moderna esto ya se desborda, por lo que la atención se convierte en una herramienta tremendamente útil para **priorizar la información importante**.

En la búsqueda de nuestra supervivencia el cerebro humano se ve atraído por ciertos tipos de información: amenazas, novedades, información relacionada con nosotros mismos, así como cosas divertidas o tentadoras. Es ahí donde entra en juego la **economía de la atención**.

Hoy en día podríamos decir que existe una gran **crisis atencional**.

La atención es nuestro mayor recurso, por eso has de convertirte a toda costa en el **dueño y señor de tu atención**, tratando de evitar que sean otros quienes la manejen.

¿Te haces una idea de la cantidad de gente que compite por captar tu atención? En la nueva era digital tu atención se ha convertido en uno de los bienes más preciados, hasta el punto de que las mentes más brillantes del planeta están trabajando continuamente en desarrollar estrategias para captar tu atención.

Nuestra atención se ve tentada continuamente a **dirigirse donde otros quieren y no donde tú decides**.

Hasta hace poco tiempo todos aquellos que competían por **captar tu atención** sin estar presentes frente a ti, solo contaban con la televisión, la radio, los periódicos y anuncios en carteles o letreros. Hoy en día los móviles, tablets, ordenadores, y ya hasta los smartwatch, nos mantienen distraídos y deambulando como zombis, sin ser conscientes de que estamos dejando de ser dueños de nuestra propia atención, permaneciendo demasiado tiempo **hiperestimulados** y dinamitando por completo nuestra **capacidad de concentración** en tareas como el estudio y la memorización.

Las **consecuencias** de **no controlar nuestro foco de atención** son muchas y variadas, además de las ya señaladas, también estarás invirtiendo tiempo de tu vida en actividades que tu no has elegido, esos estímulos o acontecimientos capaces de captar tu atención sin tu permiso, por un lado, te hacen perder el tiempo hasta el punto de estar arruinando tu vida; por otro, te pueden dejar en un estado de apatía y desmotivación absoluto.

Nuestra atención es muy sensible a todo tipo de **focos de toxicidad**, estos focos captan tu atención y muchas más veces de las que te imaginas, tú se la prestas el tiempo que necesitan, triste pero real como la vida misma.

Los focos de toxicidad pueden ser tanto personas como programas de televisión, informativos, prensa digital, canales de RRSS, etc.

Sí, los telediarios son un ejemplo claro de focos de toxicidad, si no me crees piensa qué sensación te queda en el cuerpo después de ver cualquiera de ellos, la sensación de que el universo es hostil, de que el mundo se va a la mierda, de que es peligroso vivir. Algo lógico si solo te cuentan todo lo malo que pasa en el mundo, de lo bueno no habla nadie.

Por otro lado, todos tenemos cerca algún familiar, amigo, compañero o conocido con cierto grado de toxicidad, incluso la mayoría de nosotros en alguna ocasión nos comportamos como personas tóxicas.

Una persona tóxica es aquella que ha encontrado en la **queja continua** el desahogo a su frustración, sus únicos temas de conversación están enfocados a hablar de lo mal que va todo: la economía, el cambio climático, la corrupción, la política, los aspectos negativos de su vecino, su jefe u otros compañeros, etc.

Son ese tipo de personas que después de mantener una interacción contigo, te dejan en un estado de **apatía** y **desgana** absoluta, es como si te hubieran absorbido la energía, de repente sientes una fuerte flojera y una gran inseguridad, perdiendo por completo la motivación y las ganas de afrontar cualquier desafío.

Es importante diferenciar entre aquella persona que realiza un análisis objetivo de la parte negativa de la realidad y aporta consejos para afrontar de la mejor manera esa parte negativa, y otra, aquella persona que únicamente se queja, pone el foco y “la lupa” en esa parte negativa, no aporta ninguna alternativa para cambiar nada y destruye por completo la motivación en otros para esforzarse en alcanzar cualquier meta personal.

En el mundo del opositor una persona tóxica es aquella que no deja de reflejar las injusticias que percibe en las oposiciones, todo lo que nos puede perjudicar de las bases de la convocatoria, lo costoso que puede llegar a ser conseguir tu plaza y todo ese tipo de cuestiones que acaban por completo con el más mínimo atisbo de ilusión.

Esto no significa que aprobar una oposición sea un camino de rosas, por supuesto que será un proceso difícil, lleno de obstáculos nada fáciles de superar, y posiblemente aparezcan injusticias que rocen la ilegalidad o que incluso la traspasen.

Lo importante aquí es darse cuenta de que, si mantienes continuamente la atención en esa parte negativa de la realidad tu cerebro pondrá en marcha **mecanismos de supervivencia** en lugar de **mecanismos de adaptación**, y ya sabemos lo que esto conlleva.

Decía Einstein que una de las preguntas más importantes que el ser humano puede hacerse es si cree vivir en un universo hostil o amigable. Si forjas la **creencia** firmemente arraigada de que vivimos en un mundo cruel y hostil, fundaras unas expectativas muy negativas hacia los demás y hacia ti mismo. Estarás continuamente a la espera de que sucedan cosas malas, tu **atención** se verá seriamente sesgada hacia todo lo malo, al igual que tu **percepción**, (*te podrán suceder 8 cosas buenas en un día y 2 malas, y solamente percibirás las malas*), tu **memoria** se verá sesgada igualmente recordando en mayor medida los acontecimientos negativos de tu pasado y olvidando los positivos. De este modo nos convertiremos en personas extremadamente vulnerables a estados emocionales muy dañinos de **resignación y desesperación**, los cuales, en una vida llena de ajetreos y obligaciones, darán lugar en el mejor de los casos a respuestas de **distrés**, llegando en el peor de los escenarios a trastornos de ansiedad o incluso depresivos.

Lidiar con todo esto no es nada fácil, genéticamente venimos al mundo predispuestos a **focalizar nuestra atención en lo negativo**, en los peligros y en las amenazas.

Tendemos a ser “cenizos” por naturaleza, esta actitud aumentaba las probabilidades de supervivencia en el entorno donde se han desarrollado nuestros genes. Aunque descubrir los frutos más jugosos y nutritivos de la selva (focalizar la atención en la parte positiva de la realidad) era algo favorable para nuestra supervivencia, la probabilidad de sobrevivir era mayor si conseguíamos percibir a tiempo los ruidos extraños en la maleza, o prever una situación de escasez extrema a tiempo. En resumen, si nuestra atención destinaba más recursos a detectar posibles amenazas, y eso quedó en nuestra programación. Por eso no debes de sentirte un bicho raro si te sorprendes a ti mismo prestando más atención de la que deberías a todo tipo de amenazas o focos de toxicidad, o si sientes una profunda desesperanza tras haber estado expuesto a alguno de ellos.

Si tu **meta principal** es aprobar una oposición y no contemplas hacer carrera dentro del **periodismo** o la **política**, durante los periodos en los que necesites un alto nivel de concentración y rendimiento cognitivo es muy conveniente que mantengas tu atención **lejos** de todo tipo de noticiarios, informativos, telediarios, páginas de sucesos en prensa, etc.

Mi consejo es que lo hagas siempre, pero eso ya es una opinión. Ten en cuenta que el 98% de los medios de comunicación están comprados y dicen lo que les dicen que digan, normalmente a cambio de subvenciones. La mayor parte de esas subvenciones salen de nuestros impuestos, o sea que, en el fondo, pagamos para que nos manipulen.

Al igual que la evolución nos ha condicionado a **focalizar nuestra atención** en lo negativo frente a lo positivo, también tenemos esa **predisposición natural** a querer conocer las noticias más recientes y estar informados de todo lo que está pasando en el mundo.

En la edad de piedra mantenerte informado de los acontecimientos más recientes e impactantes en torno a tu tribu, aumentaba la probabilidad de mejorar tu estatus. En la era digital, esta conducta la única probabilidad que aumenta es la de arruinar el buen funcionamiento de tu cerebro.

Por otra parte, sentirse triste, apenado o afligido al conocer la noticia de algún acontecimiento traumático dentro de tu entorno más cercano, es natural e incluso sano, ya que se refuerza el vínculo de unión entre la persona que ha sufrido la desgracia y sus allegados. Pero la frecuencia con que suceden acontecimientos traumáticos en nuestro entorno cercano, al menos si vives en occidente y salvando escasas excepciones, es realmente baja, por lo tanto, serán contadas las ocasiones en las que nos vamos a sentir tan afligidos.

En cambio, si continuamente estás expuesto a noticias de acontecimientos traumáticos que suceden en todos los rincones del país o del planeta, es cierto que, al tratarse de acontecimientos lejanos, el impacto que te generan es menos acusado, pero se da de forma continuada. Esta continua exposición a eventos tan desgarradores, tan violentos y tan llamativos... puede llegar a ser devastadora, está reforzando continuamente la “*creencia sumergida*” de que vivimos en un mundo hostil, ya sabes, ese tipo de creencias que acaban poniendo en marcha nuestros **mecanismos de supervivencia**, los que te sirven para sobrevivir en el Paleolítico, pero no para aprobar oposiciones.

Desde que soy padre me doy cuenta de que las noticias sobre niños que han sido víctimas de cualquier suceso, especialmente niños con edades muy similares a las de mis hijos, me generan un tremendo malestar, incluso llegas a sentir la necesidad de hacer algo para paliar el sufrimiento de esos padres tan desdichados, algo que podría ser positivo cuando se trata de personas cercanas, pero que es del todo inviable cuando se trata de casos que suceden a cientos o miles de kilómetros. Además, este tipo de noticias que te deja totalmente abatido, con un tremendo sentimiento de flojera, es justo lo que menos necesitas para afrontar el más mínimo desafío o contratiempo.

Ojo que no estoy diciendo que te conviertas en una persona fría e insensible, solamente que no estamos diseñados para recibir continuamente noticias de acontecimientos negativos sin que nuestro estado de ánimo se vea afectado. Por mucho que te sientas tentado a conocerlas.

3. Tu cuerpo no está diseñado para pasar tantas horas sentado.

Aquí va uno de los mejores remedios para paliar los efectos del estrés: tienes que hacer ejercicio físico, es fundamental para tu salud física y mental que te muevas y ejercites tu cuerpo. Tu cuerpo y tu

mente están diseñados para el movimiento y si no te mueves lo suficiente se atrofiarán progresivamente.

La energía y la cabeza clara son una ventaja competitiva muy potente, esto lo sabe hasta el “tiktok” más novato. Bien, pues ambas se logran ejercitando tu cuerpo.

Te recuerdo que uno de los factores que más influye en la neurogénesis y en la neuroplasticidad es precisamente el movimiento y el ejercicio físico.

Si tu objetivo es conseguir una plaza en los cuerpos y fuerzas de seguridad o en los servicios de bomberos, esta parte la tendrás cubierta, estarás entrenando como mínimo 3 o 4 días por semana para las pruebas físicas.

Si tu objetivo es una oposición que únicamente incluye pruebas teóricas en su proceso selectivo, tienes que organizar tu tiempo de tal forma que puedas destinar un mínimo de 3 días por semana a ejercitar tu cuerpo 45 minutos, estamos hablando de 2 horas y cuarto a la semana.

No me gusta ser dogmático, pero en la sociedad moderna podemos asegurar que si no dedicas algo de tiempo y espacio a mantener tu salud, sí o sí, tendrás que dedicar mucho más tiempo y espacio a lidiar con la enfermedad.

Pregúntate seriamente e indaga sobre qué le sucede a tu cuerpo cuando haces ejercicio o mejor todavía cuando no lo haces.

Te recuerdo brevemente algunos de los beneficios del ejercicio y el movimiento:

- Mejora tu salud cardiovascular.
- Ayuda a liberar el exceso de cortisol en sangre (recordemos que el cortisol elevado y mantenido en el tiempo mata neuronas, no solo pierdes capacidades cognitivas, sino que aumenta tu probabilidad de sufrir demencias tipo Alzheimer en edades “cada vez menos avanzadas”).
- Aumenta la liberación de endorfinas, contribuyendo a generar un sentimiento de confianza y motivándote a conseguir tus metas, favoreciendo así a que pongas en marcha los mecanismos de adaptación.
- El ejercicio físico cambia el estado de ánimo, cuando hacemos ejercicio físico pasan cosas fascinantes en nuestro cerebro. Liberas BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor" que en español se traduce como "Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro" esto favorece que se formen nuevas neuronas a partir de células madre (lo de la neurogénesis que vimos antes) y que surjan nuevas conexiones neuronales (neuroplasticidad), liberas IGF un factor proinsulínico que ha demostrado disminuir las posibilidades de desarrollar Alzheimer, liberas

VEFG otro factor que favorece la formación de nuevos vasos sanguíneos consiguiendo que le lleguen más nutrientes y más oxígeno a tus neuronas.

- Libera la tensión acumulada tras periodos de distrés, y en dosis adecuadas contribuye a generar ese sentimiento de bienestar y vitalidad.

Para buscar tiempo que destinar al ejercicio revisa bien tus horarios y rutinas diarias, nos parece mucho 45 minutos de ejercicio, pero media hora en TikTok o Instagram se pasa volando. Conozco a un gran número de personas que han sustituido su hora y media nocturna de Netflix por acostarse pronto y entrenar por la mañana temprano consiguiendo muy buenos resultados.

No es necesario apuntarse a un gimnasio donde mover muchos kilos en barra o tener que contratar un entrenador personal. Hoy en día, existen multitud de programas de entrenamiento con tu propio cuerpo que podemos realizar sin salir de casa, como los que podrás encontrar en *fitnessrevolucionario.com*.

Ni te imaginas lo que puedes ejercitar tu cuerpo con un par de sillas, unas gomas, una barra de dominadas y una kettlebell. Con muy poco puedes montar tu propio gimnasio en casa. Si aún así todo esto te resulta muy costoso, trata de quedar con alguien que tenga un nivel de forma física similar al tuyo, para realizar alguna actividad en compañía, ya sea running, spinning, zumba, natación, pilates o bodypump.

Te recomiendo tener un plan, o un programa, hacer poco es mejor que no hacer nada. Indaga un poco sobre las posibilidades que existen en tu entorno cercano y escoge aquella que más te atraiga, las asociaciones de vecinos suelen ofrecer este tipo de actividades a bajo coste y probablemente más cerca de lo que imaginas tengas un parque de calistenia donde poder establecer un circuito con los ejercicios básicos: flexiones, dominadas, sentadillas, abdominales, burpees... donde dar 4 vueltas con 3 minutos de descanso entre ejercicios te llevará unos 20 minutos que sumados al calentamiento no supondrá mucho más de media hora.

Una vez más recordemos ese proverbio de que quien realmente quiere hacer algo, encuentra un cómo, y quien no, encontrará una excusa.

4. La importancia de parar a afilar tu hacha.

En cuarto lugar, has de incluir en tus rutinas de trabajo tiempos de descanso, relajación o distracción. Recuerda lo expuesto en el apartado “*Los riesgos de forzar la máquina*”. Para conseguir un óptimo rendimiento cognitivo con el que llevar a cabo una sesión de estudio eficaz, no solo es necesario

estar motivados y haber generado el hábito de estudio, también es fundamental que tu mente esté descansada.

La neurociencia actual cuenta con una amplia bibliografía sobre los beneficios de la meditación en nuestra salud, nuestro rendimiento cognitivo y nuestro bienestar psicológico. Cada vez son más las terapias en psicología que emplean esta técnica y que se han mostrado eficaces en el tratamiento de ciertos trastornos psicológicos.

No te asustes, no es necesario realizar una semana de retiro espiritual ni dedicar un gran número de horas a formación en este ámbito; se puede empezar con 5 minutos al día de meditación guiada, no te resultará difícil encontrar este tipo de audios, y comenzar con algún libro de fácil lectura y comprensión como por ejemplo *Tómame un respiro*, de Mario Alonso Puig, o *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*, de Jon Kabat Zinn. Autores con una trayectoria profesional de gran relevancia en este campo.

La **meditación** al igual que el ejercicio, es algo que siempre ha sido valioso, pero puede que ahora se haya convertido en algo mucho más valioso todavía, por el hecho de que nunca antes ha existido una sobreabundancia de dopamina barata como existe hoy en día. Nunca antes ha existido tanta gente, tan inteligente y con tantas herramientas y tanta capacidad para poder manipular nuestro cableado interno, para hacernos esclavos de nosotros mismos consumiendo su contenido, sus productos y sus servicios.

La meditación y el ejercicio te permiten buscar el bienestar a través de la **serotonina** y no tanto de la **dopamina**, te aportan valor interno versus el valor externo que buscamos continuamente comprando cosas o sumidos en una bulimia histórica de experiencias puntuales, efímeras y pasajeras.

Y además son actividades gratuitas o de muy bajo coste.

Y para poner la guinda al pastel, al menos un día a la semana, si son más mejor, da un paseo por la naturaleza, date un “baño de bosque”, busca el color verde, camina rodeado de hierba, árboles, rocas, ríos, arroyos; escucha los sonidos de la naturaleza, respira aire puro y exponte al exterior todo lo que puedas.

Varios estudios demuestran que sonidos naturales, de pájaros o riachuelos, producen cambios cerebrales indicativos de un estado de relajación junto a una reducción del cortisol y otra serie de beneficios para nuestra salud física y mental.

5. Busca a menudo tus pequeñas dosis de humor.

En quinto y último lugar, explota tu sentido del humor y trata de reírte un poquito todos los días, incluso de ti mismo. El humor y la risa nos ayudan en gran medida a superar nuestros desafíos, sin

embargo, suelen estar completamente ausentes cuando más se necesitan. A medida que crecemos nuestra capacidad para reírnos se va atrofiando, nos volvemos más serios, más reservados y menos propensos a ver el lado divertido de las cosas.

Hoy sabemos que la risa y el humor liberan endorfinas en nuestro cerebro que nos hacen sentir bien y nos ayuda a manejar el estrés y la presión, actuando como una *válvula de alivio*, reduciendo o incluso eliminando los altos niveles de distrés. Además, la risa y el humor son excelentes herramientas para conectar con los demás.

Las investigaciones al respecto han revelado que reírse reduce la inflamación y el dolor en procesos inflamatorios articulares como la artritis reumatoide.

Conociendo los efectos que el humor y la risa tienen sobre nuestro estado físico y mental se torna fundamental encontrar momentos para reírnos, especialmente si por circunstancias ajenas o intrínsecas a nosotros, no es algo que suceda de forma habitual en nuestras vidas.

Escoge cierto momento a lo largo del día para poder reírte de algo. Ni te imaginas la cantidad de músculos que se activan en todo tu cuerpo cuando te ríes. Te invito a que explores sobre el experimento del lápiz en la boca del psicólogo Fritz Strack. En este experimento se demuestra como cuando tu cara genera una sonrisa, aunque sea de manera forzada, puede cambiar tu estado de ánimo. Es decir, el proceso por el cual sonreímos cuando estamos alegres, es un proceso bidireccional, al igual que la alegría y otras emociones producen cambios fisiológicos en nuestro organismo, modificando nuestra fisiología podemos provocar cambios en nuestro estado de ánimo.

Cuando adoptamos los gestos típicos de un estado emocional intenso (ya sea de alegría o de tristeza), le enviamos al cerebro la señal de que algo ahí fuera está sucediendo, bien de que es algo malo y nos genera un estado de ánimo negativo, o bien la señal de que está sucediendo algo bueno y el estado de ánimo que genera es positivo.

Esto mismo también se aplica a las posturas corporales, si adoptas una postura erguida, con los hombros ligeramente hacia atrás, la barbilla elevada y el pecho un poco expandido, puedes generar en ti mismo la sensación de autoconfianza. En cambio, posturas encorvadas, con los hombros caídos, tendiendo a encogerse y ocupar muy poco espacio nos generan sensación de vulnerabilidad, tristeza y desesperanza.

Te invito a escuchar con detenimiento la charla TED de Amy Cuddy, la tienes en YouTube, te aseguro que no te dejará indiferente.

TU PARTE DEL TRABAJO

Observa tu cuerpo.

Lo que viene a continuación te sirve para las oposiciones y para todo en la vida, si eres capaz de aplicar lo siguiente, tu vida cambia a mejor seguro.

Tienes que aprender a darte cuenta de lo que está sucediendo en tu cuerpo en cada momento, especialmente cuando emerge una respuesta de estrés. Si pones atención en ello, notarás como el corazón se acelera, los músculos se tensan, aumenta la temperatura corporal, mantienes la respiración, etc.

Recuerda aquello de puntuar ese nivel de activación del 1 al 10, debes pararte un segundo, tomar conciencia de lo que está sucediendo en tu organismo y decirte a ti mismo: *“Aquí está mi cuerpo reaccionando y ayudándome a enfrentar este desafío, voy a tratar de generar el nivel de activación óptimo para el mismo, sin excederme lo más mínimo”*.

Si calificas tu nivel de activación como 8 y la tarea a realizar requiere un 5, esfuérzate en bajar esa activación, respira profundamente, controlando la inspiración y la exhalación, inspira profundo y alarga la exhalación más de lo normal, relaja los músculos que se han tensado, lleva tu atención a esos músculos y elimina esa tensión.

Con un poco de práctica tu cuerpo acabará acatando tus órdenes reduciendo los niveles de distrés incluso, convirtiendo ese distrés en una respuesta de eustrés.

Aquí te dejo otra charla TED de la psicóloga Kelly McGonigal, sobre como convertir el estrés en tu amigo, te recomiendo escucharla con papel y boli.



Estrategias para manejar el estrés.

A continuación, te expongo un plan de entrenamiento para lidiar con tu estrés.

Aquí tienes que esforzarte un poco, no se puede optar por tomarse una pastillita y ya, o por instalar una nueva App en tu móvil, ni tampoco se resuelve con adquirir un nuevo artículo en Amazon, hay que esforzarse un poco más que eso y hacer algo que no te apetece.

Durante unos días, al menos una semana completa, tendrás que tratar de identificar en tu organismo cada respuesta de estrés que se produzca y anotarla, esta es la parte donde tendrás que esforzarte, la de **anotarla**. Hay que proponérselo en serio, puedes comenzar el siguiente lunes, o el día que te salga de las gónadas y tomar notas como te indico a continuación.

Esta parte es crucial, y habrá quien no anote nada, quien se dedique a seguir leyendo hasta el final sin hacer nada más que eso, leer y ya. Y habrá quien se lo tome en serio y comience a tomar sus notas, a esforzarse en hacer algo más que leer.

A los segundos les cambiará la vida, a los primeros no. Los primeros seguirán igual un año tras otro, acabarán este libro y empezarán otro, y después otro, y así siempre, sin llegar a conseguir grandes cosas en su vida. No por el estrés, sino por la falta de disciplina y de perseverancia en introducir nuevos cambios. Esa es la clave de todo.

Para tomar tus notas puedes emplear la plantilla que te proporciono a continuación. O puedes hacerlo a tu manera. Puedes tomarlas en un cuaderno, en una libreta, en un diario, en el bloc de notas o en la aplicación que más te guste, yo te recomiendo hacerlo en papel. Tómame un tiempo para organizar esta toma de datos y llevarla a cabo de forma rigurosa.

Esto requiere compromiso, pero no es difícil de ejecutar, consiste en observarnos a nosotros mismo en cualquier **situación cotidiana** que suponga un mínimo de **sobreactivación física o mental**, trata de percibir los cambios a nivel fisiológico que experimenta tu cuerpo.

Es posible que sientas como se tensan ciertos músculos, especialmente en la zona del cuello, los hombros y brazos. A veces también se tensa la mandíbula y apretamos los dientes de forma inconsciente. Observa tu respiración y los cambios que experimente, verás como en ocasiones se acelera y otras veces mantenemos la respiración haciendo pequeñas apneas. Movimientos repetitivos de alguno de tus pies con rebotes continuos sobre el talón, sensación de calor, de que arrancas a sudar o de que necesitar refrescarte a toda costa, también son cuestiones que debemos evaluar.

Identifica además los pensamientos que estás generando en esos momentos, trata de ponerlos en palabras como si tuvieras que contarle a alguien lo que se te pasa por la cabeza, también tendrás que anotarlos.

Ejemplos de situaciones en las que se ha desencadenado una respuesta de distrés:

Ejemplo Situación 1

Situación estresante: *Rabieta de mi hijo durante la comida, tras un día ajetreado.*

- ⇒ Nivel de estrés en una escala del 1 al 10: 7
- ⇒ Emoción/es desencadenada/s: *Ira, enfado, cabreo.*
- ⇒ Reacción fisiológica: *Tensión en el pecho, aceleración de la respiración, tensión muscular en brazos y manos, impulso de levantar la voz o gritarle.*
- ⇒ Estímulo/s desencadenante/s: *Pataleta de mi hijo lanzando la cuchara sobre el plato, esparciendo el puré por la mesa y el suelo. El sonido que provoca la cuchara al chocar con el plato, la imagen de la mesa y el suelo salpicados de puré.*
- ⇒ Pensamientos generados: *"Ese comportamiento es intolerable, voy a tener que enseñarle modales, no soporto que se comporte así, me saca de mis casillas, se va a enterar de quien manda aquí..."*
- ⇒ Mi respuesta conductual: *Tuve que respirar hondo para no darle un bofetón, pero acabé gritándole bastante fuerte, lo que desencadenó su llanto además de incrementar su rabieta, aumentando el malestar de ambos.*
- ⇒ ¿Cuál hubiese sido mi respuesta ideal?: *Identificar mi respuesta de distrés a tiempo, ser consciente de mis pensamientos y aislarme de ellos, tranquilizarme y actuar de la manera más serena posible. Puedo decirme a mí mismo que esa ira que se ha desencadenado dentro de mí preparándome para una respuesta de lucha, es totalmente desadaptativa, mi hijo no es un enemigo al que tenga que abatir. Una vez calmado observar al niño, retirar de la mesa todo lo que pueda lanzar y con palabras de cariño, decirle que entiendes que no le guste el puré, pero que no voy a preparar otra comida, y si decide no comerlo tendrá que aguantar hasta la hora de la merienda sin comer otras cosas...*

Ejemplo Situación 2:

Situación estresante: *Conducir con lluvia, tráfico muy denso y prisa por llegar a mi destino.*

- ⇒ Nivel de estrés en una escala del 1 al 10: 6

- ⇒ Emoción/es desencadenada/s: *Irritación y enfado con todos los conductores y peatones que no facilitan mi circulación. Preocupación o angustia por la imagen que voy a crear a otras personas al llegar tarde.*
- ⇒ Reacción fisiológica: *Aumento de la tensión sanguínea, el ritmo cardíaco y la respiración; tensión muscular en cuello, cara y brazos.*
- ⇒ Estímulo/s desencadenante/s: *La hora, la prisa, o la percepción de que llegas tarde, el ruido del tráfico, la imagen percibida de las calles o avenidas repletas de vehículos, los semáforos en rojo, la falta de visión cuando el cristal se empaña por la lluvia.*
- ⇒ Pensamientos generados: *Pensamientos sobre las consecuencias de llegar tarde y sobre como debería de circular o comportarse el resto de los usuarios de la vía. Aplicación de todo tipo de adjetivos negativos hacia el conductor que no me cedió el paso para cambiarme de carril.*
- ⇒ Mi respuesta conductual: *Bajo una respuesta de tensión e irritación, conducción brusca con acelerones y frenazos, velocidad excesiva en algunos tramos, maldecir a otras personas que circulan más lento que yo, uso del claxon para increpar a otros conductores...*
- ⇒ ¿Cuál hubiese sido mi respuesta ideal?: *Darme cuenta de que el estado del tráfico es algo que no depende de mí, y acelerar bruscamente, correr más de la cuenta, utilizar el claxon para desahogar mi rabia, son respuestas que van a conseguir un mínimo efecto sobre mi hora de llegada y un gran efecto sobre mis niveles de distrés. Tratar de aprender de los errores que puedo haber cometido, puede que encontrarme en esa situación sea responsabilidad mía, si me hubiese levantado 10 minutos antes, adelantando mi hora de salida las cosas fuesen muy diferentes.*

Ejemplo Situación 3:

Situación estresante: *Acumulación de tareas, de temas por estudiar y repasar según calendario de repasos.*

- ⇒ Nivel de estrés en una escala del 1 al 10: 7
- ⇒ Emoción/es desencadenada/s: *Ansiedad y preocupación por no sentirme competente.*
- ⇒ Reacción fisiológica: *Aumento de movimientos repetitivos, respiración irregular, sensación de estar demasiado acelerado y de no llegar a cumplir con las previsiones marcadas.*
- ⇒ Estímulo/s desencadenante/s: *Acumulación de tareas que me han robado tiempo de estudio y trabajo.*

- ⇒ Pensamientos generados: *"No estudio lo que debería, el resto de opositores están avanzando más que yo". "Tengo temas que ya deberían estar bien afianzados y no lo están, como tenga más días de estos voy a suspender". "Voy a tener que aguantar el regocijo de mi cuñada en nochebuena después de fracasar en la oposición"*
- ⇒ Mi respuesta conductual: *Ir corriendo de un lado a otro, falta de concentración y de foco, mirar el móvil cada minuto como si allí fuese a encontrar la solución.*
- ⇒ ¿Cuál hubiese sido mi respuesta ideal?: *Pararme un minuto a evaluar la situación y reestructurar objetivos diarios/semanales. Tratar de delegar o aplazar las nuevas tareas u obligaciones que han surgido y que me han reventado los planes de estudio. Diferenciar lo importante de lo urgente. Pedir ayuda a algún familiar o amigo con esas tareas. Decir que "no" cuando es necesario decir "no". Organizar el tiempo que me queda en pomodoros, concentrarme al máximo en cada uno de ellos y avanzar lo que se pueda, aunque no llegue a los objetivos marcados.*

Plan de autorregistro

Situación estresante 1: _____

⇒ Nivel de estrés en una escala del 1 al 10: ____

⇒ Reacción fisiológica: _____

⇒ Estímulo/s desencadenante/s: _____

⇒ Pensamientos generados: _____

⇒ Mi respuesta conductual: _____

⇒ ¿Cuál hubiese sido mi respuesta ideal?: _____

Situación estresante 2: _____

⇒ Nivel de estrés en una escala del 1 al 10: ____

⇒ Reacción fisiológica: _____

⇒ Estímulo/s desencadenante/s: _____

⇒ Pensamientos generados: _____

⇒ Mi respuesta conductual: _____

⇒ ¿Cuál hubiese sido mi respuesta ideal?: _____

Situación estresante 3: _____

⇒ Nivel de estrés en una escala del 1 al 10: ____

⇒ Reacción fisiológica: _____

⇒ Estímulo/s desencadenante/s: _____

⇒ Pensamientos generados: _____

⇒ Mi respuesta conductual: _____

⇒ ¿Cuál hubiese sido mi respuesta ideal?: _____

Situación estresante 4: _____

⇒ Nivel de estrés en una escala del 1 al 10: ____

⇒ Reacción fisiológica: _____

⇒ Estímulo/s desencadenante/s: _____

⇒ Pensamientos generados: _____

⇒ Mi respuesta conductual: _____

⇒ ¿Cuál hubiese sido mi respuesta ideal?: _____

Etiquetas, clasificaciones y autodiálogo.

Tenemos que aprender a ser muy cuidadosos con el uso que hacemos del lenguaje, especialmente en el autodiálogo. Tendemos a ser demasiado autocríticos con nosotros mismos. Una cosa es cometer una torpeza, tener un mal día, que algo nos salga mal, fracasar en una determinada cuestión y otra muy diferente es ser un torpe, un inútil, un negado o un fracasado.

Pensamientos del tipo: *“no voy a poder con eso, soy un/a inútil en este tipo de materias, siempre se me ha dado mal y he sido muy malo/a con esto o lo otro”*, son tremendamente dañinos para tu autoconcepto como veremos más adelante. Es fundamental hablarnos a nosotros mismos de forma positiva y sustituir los “soy” por los: *“tengo que mejorar en...”*, *“tengo que esforzarme más para...”*, *“en esta ocasión se me ha dado fatal eso, pero estoy seguro de que lo puedo hacer mejor”*.

Analiza detalladamente las expresiones que utilizas cuando mantienes conversaciones con otras personas, ya sea de tú a tú o a través de mensajes escritos, y retira de tu vocabulario términos como *“siempre”* y *“nunca”* si van ligados a cuestiones negativas, del tipo *“siempre que intento tal cosa me sale mal, nunca consigo realizar bien este tipo de tareas, siempre se me ha dado mal X cuestión, siempre he sido muy negado para esto o aquello, nunca he sido capaz de...”*, comienza a sustituir esas afirmaciones por otras del tipo *“este tipo de asuntos no suelen ser mi fuerte pero intentaré mejorar, tengo que esforzarme en este tipo de tareas porque no se me dan nada bien...”* y cuando se trate del autodiálogo que mantenemos con nosotros mismos, añade a los cambios en esas expresiones las siguientes reflexiones: *“cuando intento realizar tal o cual tarea me suele salir mal. Tendré que esmerarme o ponerme las pilas con esta cuestión ¿a qué puede ser debido?, ¿puedo aprender algo de esto?, ¿cómo puedo hacerlo mejor?, ¿hay formas de mejorar?, ¿cuáles son? Probablemente hay algo que pueda cambiar para hacerlo bien, ¿qué cuestiones están bajo mi control para poder mejorar? ¿realmente estoy sacando a flote mi mejor versión para esto? ¿realmente me estoy esforzando? ¿seguro que no podría hacerlo mejor?”*.

Cuando cometas cualquier torpeza **retira de tu mente** expresiones como: *“soy muy torpe, qué negado/a soy, se me da fatal esto, siempre la cago cuando...”*, y **sustituyelas** por *“he cometido esta torpeza, no me ha salido bien esto o aquello, en este momento puntual, pero lo haré mejor la próxima vez porque habré aprendido de mis errores”, “la he cagado en esta cuestión, ¿qué puedo aprender para no volver a cagarla la próxima vez?”, “¿por qué me pasa lo mismo una y otra vez?”*.

Aprende a manejar tu atención.

Hoy más que nunca es imprescindible entrenar nuestra mente para que sea más fuerte, y este más enfocada. Como ya dijimos anteriormente, tu atención está continuamente variando el foco hacia el cual se dirige, bien hacia **estímulos** o **eventos externos** (todo lo que sucede a tu alrededor en el momento en que te encuentras), o bien hacia **eventos privados** como pensamientos, sentimientos, emociones o sensaciones que ocurren a nivel interno.

El primer paso para empezar a tomar control sobre nuestro **foco atencional** es establecer momentos concretos a lo largo del día para preguntarte a ti mismo **dónde tienes la atención en ese momento** (por ejemplo, a cada hora en punto, cada vez que agarres tu móvil y desbloqueeas su pantalla, o cada vez que adoptes la posición de sentado tendrás que recordar esta pauta), verifica si realmente eres tú quién ha decidido llevarla ahí o se ha desviado sin tu intención, cuestionate constantemente quién está tratando de captar tu atención.

Trata de reflexionar sobre si estás concentrado en lo que realmente quieres o qué **estímulos** están captando tu atención, pueden ser **acontecimientos externos** que están sucediendo en ese instante (un fuerte ruido en la casa de tu vecino, un vehículo que circula cerca con un rugido de motor

estrepitoso, una conversación con otra persona, un mensaje que acabas de recibir o algún tipo de archivo en forma de foto, vídeo, documento, que consultas a través de tu teléfono móvil, etc.). Pueden ser **acontecimientos internos** a nivel fisiológico como: picores, dolores, sensación de cansancio, de frío, calor, hambre o sed. También pueden ser **pensamientos** sobre tareas pendientes, olvidos o preocupaciones varias. O **pensamientos** dirigidos al pasado o al futuro en forma de *rumiaciones*.

Una vez seamos conscientes de donde está **focalizada nuestra atención** (esta parte por insignificante que parezca es más de la mitad del trabajo), por un lado, tendremos que determinar si realmente nos interesa mantener la atención en ese estímulo, o acontecimiento, y, por otro, analizar los **efectos** que está provocando en nuestro estado de ánimo esa “*captación atencional*”.

Es importante identificar los **focos de toxicidad** que tan fácilmente captan tu atención, y lo vulnerable que esta se muestra ante ellos, analiza con detalle el estado de ánimo que te provocan y la “energía” que te roban. Recuerda que la principal característica de un **foco de toxicidad** es que trata de mostrarnos la parte negativa de la realidad, la parte oscura, hostil y fea de nuestro mundo, como si fuese la **única** realidad.

No podemos negar que en el mundo suceden cosas malas, que existen personas detestables, criminales, políticos incompetentes y corruptos, así como todo tipo de personas indeseables, pero en ese mismo mundo también suceden cosas buenas, también estamos rodeados de personas, proyectos y motivos que hacen que la vida merezca la pena.

Si tu foco de atención se dirige a menudo a la parte negativa de la realidad, es muy probable que esa “*captación atencional*” desencadene un **bajo estado de ánimo** camuflado de rabia, indignación, miedo o preocupaciones. Esto provocará que pongamos en marcha los **mecanismos de supervivencia**. En cambio, si tratamos de dirigir la atención a la parte positiva de esa misma realidad, lo que pondremos en marcha serán los **mecanismos de adaptación**.

Cuando no estamos concentrados en la tarea que debiéramos, es muy probable que, si nuestra atención no está secuestrada por alguno de los dispositivos modernos que la tecnología ha puesto a nuestro alcance, esta se vea captada por **pensamientos** hacia el pasado o hacia el futuro.

En caso de que mi atención se haya dirigido de forma involuntaria a **pensamientos del pasado** o del **futuro**, trataremos de darnos cuenta de cuál es el pensamiento que ha “secuestrado” nuestra atención para dejar de prestar atención a ese pensamiento y dirigirla a lo que está sucediendo en **este momento**. A menos que el pensamiento que surja requiera una acción inmediata (por ejemplo, retirar la comida que había olvidado en el fuego) debes tratar a toda costa de mantener la atención en **la tarea que tienes entre manos**, ya sea el estudio, la lectura, la redacción de un informe, la conversación que mantienes con tu pareja o la elaboración de una receta de cocina. Si el pensamiento que de repente te

asalta es acerca de algo que no puedes olvidar, anótalo en tu agenda, o haz lo que tengas que hacer y vuelve a la tarea del presente.

La tendencia natural de nuestra mente es divagar en gran medida hacia todo tipo de pensamientos sobre acontecimientos pasados o futuros, si esto no lo hacemos de forma **voluntaria**, bien porque quieres recordar algo que necesitas, o bien para planificar una acción a futuro, esas divagaciones pueden arruinar por completo nuestro rendimiento cognitivo. Ya sea porque **rompen la concentración** que necesitas para rendir de forma óptima en tu tarea, o por desencadenar estados de preocupación, ansiedad o desesperanza totalmente infundados.

Es **natural** que nuestra mente divague, no hay que alarmarse por ello, pero aprender a **manejar nuestra atención** cuando esto sucede, es algo crucial. Si ese pensamiento que emerge es sobre algo importante que no puedes olvidar realizar en un futuro, **anota** esa “*cuestión a realizar*” lo más rápido que puedas, (esto libera tu mente de tener que volver a recordarte lo mismo una y otra vez) y dirige de nuevo la atención a la tarea que tengas entre manos, a lo que estás haciendo en el momento presente. Si tu mente se desvía hacia pensamientos que **no** conllevan *tener en cuenta algo importante a realizar*, lo que sucede en el 90% de los casos en que tu mente divaga, lo que debes hacer es dirigir el foco de tu atención, **suavemente pero con cierta firmeza y decisión**, a la tarea del momento presente, dejando que ese pensamiento se desvanezca.

Nuestros **pensamientos** tiñen y determinan nuestras experiencias, y con frecuencia tienden a ser muy poco precisos, generalmente son opiniones personales poco fundamentadas, reacciones y prejuicios basados en un conocimiento limitado e influidos principalmente por condicionamientos pasados.

La mente humana es capaz de generar todo tipo de pensamientos, desde los más simples a los más distorsionados, algunos de ellos pueden provocar un fuerte sentimiento de malestar, sin que exista en absoluto ningún tipo de amenaza real. Esto sucede cuando este tipo de pensamientos capta tu atención y *te arrastran sin tregua*, retirarles la atención, supone privar a esos pensamientos de la **energía** que necesitan para generarte ese estado de malestar, consiguiendo así que simplemente se desvanezcan.

Desarrollar la capacidad de **atención plena** nos va a ayudar por un lado a focalizar la atención evitando distracciones (especialmente en forma de pensamientos perturbadores), y por otro a ser conscientes de las sensaciones corporales y gestionar mucho mejor cualquier situación estresante evitando que nuestro organismo desencadene una respuesta de distrés con facilidad.

Ante una situación difícil e incómoda en la que sientes que la presión te puede, no te dejes arrastrar por la tentación de buscar culpables. Pon toda tu atención en **buscar una solución**.

Consejos prácticos para entrenar y manejar tu atención:

- Determina momentos concretos a lo largo del día para comprobar donde se encuentra focalizada tu atención, ¿son estímulos externos o eventos internos como pensamientos, sentimientos o sensaciones?
- Comprueba los **efectos** que está provocando en nuestro estado mental o anímico el hecho de focalizar la atención allí donde esté.
- Identifica los **focos de toxicidad**, y mantén tu atención lejos de ellos. O bien desvíala en cuanto detectes que fue captada o absorbida por cualquiera de ellos.
- Práctica la acción **dirigir tu atención** a voluntad propia siempre que puedas, llevándola a aquellos que sucede en el momento presente. *Estate a lo que estás*.
- Cuando tu mente **divague hacia algo importante**, anota aquello que no puedes olvidar lo antes posible, y vuelve a dirigir la atención a la tarea que estás realizando.
- Incluye en tu agenda momentos de descanso, relajación o reposo a lo largo del día. Date un paseo, siéntate tranquilamente en un banco, en una hamaca o en un bordillo, lo que sea, pero deja el puto móvil un rato, apaga el ordenador y no se te ocurra encender la tele. Pon en pausa la constante hiperestimulación mental, deja a tu mente tranquila sin que tenga que estar observando imágenes, textos, vídeos, escuchando audios o manteniendo conversaciones telefónicas. Cada día se va acumulando más evidencia de que cuanto más conectados estamos a la tecnología más fracasos acumulamos y peor es nuestra calidad de vida. Algo que cuadra con la lógica aplastante de que la tecnología que hoy tenemos al alcance de la mano está provocando continuamente pequeños chutes de “dopamina barata”, dinamitando por completo nuestra capacidad de concentración, de reflexión y de pensamiento crítico. En definitiva, la capacidad de tomar buenas decisiones.

A lo largo de un día cualquiera tu atención se va saturando y desgastando. La energía que necesitamos para manejarla se agota, hasta que llega un momento en que, bien caemos rendidos y dormidos, o bien, dejamos el foco atencional a merced de los estímulos que consiguen atraerlo y captarlo con facilidad. Estímulos que nos entretienen sutilmente a través de alguna pantalla o satisfacen los placeres hedónicos más básicos. En esos momentos, tratar de desviar nuestra atención, dirigirla o mantenerla donde nosotros queremos se vuelve realmente costoso y difícil.

En esas situaciones donde te sientes incapaz de manejar tu atención es realmente importante incluir **períodos de descanso**, sueño, relajación, distracción en forma de paseo relajante, ejercicio moderado o conversación distendida. Lo que sea que permita a tu atención regenerarse, recargar la energía que necesita para que seas tú quién la dirige y no ser manipulada como una marioneta. Si estás

próximo a la hora de acostarte y llevas un día duro, vete a la cama, no se te ocurra ponerte delante de ninguna pantalla.

Ejerce tu derecho a decidir a qué quieres prestar atención y a qué no.

En el capítulo 10 veremos como crear nuestro propio ritual hacia el estado de eustrés el día del examen.

En esos momentos previos a ser nombrado/a por el tribunal para tomar asiento, tu organismo optará por una de estas dos respuestas:

- **Distrés**, donde la mente se nubla y las probabilidades de fracaso se disparan; o bien,
- **Eustrés**, donde la mente fluye y encuentra la solución de las preguntas más complejas.

A partir de ahora, de ti depende conseguir que tu cuerpo opte por una o por la otra.