



Aprovecha los lados positivos del estrés

Cambiar tu actitud no quiere decir tomar un punto de vista totalmente positivo (tipo Pollyanna) del mundo. La clave es no negar el estrés, sino reconocerlo y aceptarlo -y luego encontrar el lado positivo, porque la respuesta acelerada e inmediata de pelear o huir no es la única posible reacción al estrés (por lo menos cuando el estrés no involucra una situación de potencial amenaza a la vida).

En las personas que tienen una actitud más robusta al estrés, la respuesta al estrés muchas veces es atenuada por la respuesta al reto, lo que da cuenta de la experiencia excitante y placentera que algunas personas tienen en situaciones estresantes, como el paracaidismo. Igual que la típica respuesta al estrés, la respuesta al reto también afecta el sistema cardiovascular, pero en vez de constreñir los vasos sanguíneos e incrementar la inflamación al anticipar heridas, permite un máximo flujo sanguíneo, similar al ejercicio. El saldo hormonal también es diferente, incluye más DHEA.

Otra forma de modificar la respuesta al estrés es la de cuidar y amistarse. Esto explica el porqué, luego de los ataques terroristas del 11 de septiembre del 2001, del bombardeo en el Maratón de Boston del 2013, o de la masacre en el club nocturno Pulse de Orlando, la gente sintió la necesidad de acercarse a amistades y parientes en la comunidad -para asegurarse de que las personas queridas estaban bien, para aliviar a los afligidos y desconsolados, y para reforzar las redes sociales. Al conectarse de esta manera, esto, efectivamente, reduce el estrés al contrario de, digamos, mirar una recapitulación interminable de la cobertura en la TV. Esto se debe a que el cuidar y amistarse también involucra diferentes niveles hormonales -particularmente mayores niveles de oxitocina- que aumenta el vínculo madre-hijo o entre parejas sexuales, por ejemplo. Pues, hace que los centros de recompensa del cerebro sean más sensibles al contacto social, lo que es una parte importante de la resiliencia.

El regresar de la respuesta acelerada de pelear o huir puede ser, simplemente, un asunto de cambiar tu actitud. Los estudios han demostrado que cuando se les dice a los participantes "Tú eres el tipo de persona cuyo desempeño mejora bajo presión" esto, de hecho, sucede – por lo menos en un tercio. ¿Cómo puedes cambiar tu actitud? El libro del 2015, *El lado positivo del estrés* por Kelly McGonigal aporta muchas ideas. A continuación, damos algunas sugerencias:

- Cuando notas que tu corazón está acelerado. Por ejemplo, antes de dar una presentación o iniciar una conversación difícil – date cuenta de que tu cuerpo está tratando de darte más energía y ve si puedes capitalizar de eso.
- Si estás nervioso, pausa para considerar el porqué y pregúntate a ti mismo si se debe a que estás haciendo algo que es importante para ti y, por lo tanto, refuerza tus valores y da sentido a tu vida.
- No niegues el estrés, sino desvía tu energía y redirígela hacia la tarea que te ocupa.
- Si te sientes abrumada con trabajo o tareas, trata de hacer un pequeño acto de bondad para alguien y nota la recompensa mental que cosechas.
- Nutre tus redes sociales. La bondad crea resiliencia.
- Trata de enfocar en el objetivo más grande de lo que sea que estás haciendo. Cuando te quedas estancado en tráfico cuando llevas a tu hija a la escuela, recuerda que es porque le amas y quieres que tenga una buena educación.
- Cualquier cosa que hagas, no pretendas que no existe el estrés. Las personas que lo niegan tienden a aislarse y refuerzan sus miedos. Mas bien, pregúntate por qué estás experimentando este estrés y trata de encontrar aspectos positivos en este. ¿Estás aprendiendo algo de eso? ¿Te estás fortaleciendo? ¿Estás conectándote a otras personas a un nivel más fundamental? ¿Te sientes más intensamente vivo?