


UN EBOOK DE GABRIEL MARTÍNEZ

# UNA VUELTA SIN ESTRÉS

A long-exposure photograph of a starry night sky, showing a dense field of stars that have been blurred into long, curved streaks, creating a sense of motion and depth. The streaks are primarily in shades of blue and white, set against a dark, almost black background. In the lower center of the frame, the dark silhouette of a person stands with their back to the camera, looking up at the vast, swirling star trails. The overall mood is contemplative and serene.

UNA BREVE Y FACIL GUIA PARA ENTENDER TU  
ESTRES Y CONTROLARLO EN ESTA VUELTA  
DIFERENTE

## UNA VUELTA SIN ESTRÉS



Una vuelta al trabajo diferente.

Incertidumbre.

Un poco de caos y confusion.

Pero lo importante es no tener miedo.

“Dime, papa: ¿Por qué si uno sabe nadar flota sin moverse y cuando no sabe se hunde?”

A lo que el padre respondió:

-El miedo pesa, hijo”

(Miguel Delibes)



## ¿Sabes lo que es el estrés?

Sí, seguro que lo sabés. Estás cansado de tener esa palabra en la boca. Pero si te preguntaran cómo definirías tú el estrés, ¿qué dirías?

Muchos dicen que es una sensación de agobio, de no poder más con la vida, de no dar más de sí, de no llegar a ningún lado, de estar todo el día agotado pensando en nuestras obligaciones rutinarias...

Que es un sentimiento angustioso, de no poder más, de querer salir corriendo, huir, y dejarlo todo.

En fin, dejo de decir más que hasta me estoy agobiando y todo.

El estrés es un estado de tensión mental o emocional que resulta de circunstancias adversas exigentes.

Vamos, que todos los que han definido brevemente el estrés no lo han hecho nada mal.





# ¿Qué es lo que provoca el maldito estrés?

Una causa detonante del estrés es no controlar una situación. Al igual que no poder predecir un estado futuro. Una amenaza, un peligro o un sentimiento de que algo va a salir irremediabilmente mal o que algo nos va a ir fatal en la vida.

Y es que no soportamos la incertidumbre y la ambigüedad. La llevamos fatal. Nos encanta saber. Y si pudiéramos predecir el futuro con seguridad, seguro que nuestro estrés casi no existiría (bueno, con matices. Imagina que sabes el día que te vas a morir...)

Tan importante como saber qué va a pasar es saber cuándo va a pasar.

Nuestra forma de actuar es según nuestra experiencia pasada. Tomamos el pasado como referente para ser ahora mismo, y para predecir el futuro...Y es un error.

Cuando pasa algo inesperado, nuestro cerebritito no puede programar una acción para responder correctamente a esa situación

Es decir, el estrés aparece porque no sabemos lo que va a pasar.





## El estrés a corto plazo

Claro que un poco de estrés no es malo. Es incluso necesario y conveniente. Y todos podemos tolerar cierta situación de estrés a corto plazo.

Pero cuando nos sentimos amenazados o en peligro, y creemos, (si creemos, que a veces nos pasamos de listo) que esa situación amenazante o peligrosa va a poder con nosotros, qué es lo que nos ocurre:

1. Se activa nuestro sistema nervioso de lucha o huída.
- 2.El corazón se nos dispara y parece que se nos va a salir del pecho.

3. Aumenta nuestra frecuencia respiratoria (aunque a veces no somos conscientes de esa forma de respirar angustiada?)

4. Se nos quita de golpe el hambre

¿Y por qué? Ya sabes, es la hora de correr, de pelear, de esconderse, de huir...







## El estrés a largo plazo

Como ya te he dicho anteriormente, estamos perfectamente preparados para soportar un cierto nivel de estrés durante un tiempo.

¿Pero qué pasa si ese estrés lo soportamos durante un tiempo demasiado largo? No te lo vas a creer, pero ese sentimiento de estrés durante un tiempo incontable nos va a volver adictos a ese propio estrés, a la química del estrés.

O sea, que estamos estresados porque nos hemos vuelto adictos al propio estrés. Lo aguantamos, lo soportamos sin problema...

Esta adicción al estrés, ¿qué nos va a provocar? Algo curioso, Vamos a comenzar a usar esos problemas y las condiciones de nuestra vida para reafirmar nuestra adicción a esa emoción

Como auténticos adictos, necesitamos esas circunstancias adversas, problemas, malas relaciones para seguir con esa descarga de adrenalina. Y si no encontramos esas circunstancias adversas, pues ya nos encargaremos nosotros de provocarlas o de buscarlas...Todo por ser esclavos de nuestra adicción.

La consecuencia de este es que nos volvemos totalmente adictos a esa vida que no nos gusta. A esa mierda de vida que no soportamos, pero a la que somos adictos...



Ah, no sólo nos volvemos adictos a esas situaciones indeseables, sino que también nos volvemos adictos a nuestros pensamientos estresantes y negativos. Habrás oído unas cien mil veces que tenemos treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta mil o más pensamientos diarios, y que más de la mitad, son los mismo que el día anterior, y que la gran mayoría son negativos.

Para pensarlo....Bueno no, que ya sería un pensamiento negativo más...

Las personas vivimos preparándonos constantemente para lo peor cuando vivimos de forma continua en un estado estresante.

Si ese estado dura mucho tiempo, esa estado se convierte en un estado de ánimo. Si este estado de ánimo sigue durando más tiempo, se convierte en un temperamento, y si ese temperamento se prolonga en el tiempo, se convierte en un rasgo de la personalidad (Dr. Joe Dispenza dixit)





## La espiral de estrés

Y de la que no vas a poder salir...

Cuando entramos en esa negra, oscura y confusa espiral de estrés, nuestra capacidad de pensar y de crear disminuye a niveles dramáticos.

Una vez metidos en esa profunda espiral oscura, dejamos de pensar de forma adecuada.

Y claro, así un día tras otro, y otro...Y tantos días así, nos hacer perder el control sobre nosotros y sobre el entorno. Y esa sensación de no tener el control de nada, nos conduce a un agujero aún más peligroso,

al abismo de que intentemos controlarlo todo. Y como eso es imposible, y no podemos, nos perdemos aún más en esa espiral de estrés...Lo que provoca que tengamos más estrés...

Angustia de espiral, ¿no?





# Nuestra cabeza y el estrés

Nuestra estupenda cabecita y nuestro estupendo cerebritito, cuando están sometidos al estrés, hacen que nos sintamos más cómodos en nuestra zona de confort. En esa zona que conocemos y que tenemos controlada...

¿Y eso por qué? Es la maldita supervivencia. Nuestro cerebro adicto al estrés hace que el entorno que desconocemos sea algo aterrador.

Y el cerebro, bajo el estrés, funciona fatal, de manera incoherente. Pensamos en los problemas una y otra vez, otra vez y una, tenemos un pensamiento continuo en nuestra cabeza.

Y ese continuo darle vueltas a la cabeza, hace, paradójicamente, que al elegir, casi siempre seleccionemos la peor opción.

Te preguntarás por qué. Pues sencillo. Es la supervivencia, y en la supervivencia, si te preparas para lo peor, con cualquier cosa menos que suceda, tienes más probabilidades de sobrevivir...

No podemos soportar un alto nivel de estrés durante mucho tiempo. El padecer estrés largos períodos es un problema, ya que como dijimos en el anterior artículo, las hormonas del estrés van a inhibir tu sistema inmune.



Cuando vivimos en estrés, lo desconocido es un lugar aterrador y que hay que evitar. Nos aferramos a nuestro miedo, a nuestra culpa, a nuestra tristeza, y preferimos eso a arriesgarnos a la posibilidad de descubrir un mundo diferente, nuevas oportunidades.

¿Por qué? Porque al estar en supervivencia debida al estrés. este no es un buen momento para crear, imaginar, aprender, reflexionar...Es el momento de correr, pelear, esconderse,...





Al vivir en estrés, ponemos toda nuestra atención en el mundo exterior, donde el peligro está en las personas, cosas, lugares...Nos centramos en la materia, en el entorno, obsesionándonos con el tiempo, con lo que nos rodea...

Cuando estamos estresados, tenemos miedo a decepcionar a la gente, y miedo de cómo nos ven los demás.

Tenemos estrés por cómo nos sentimos ante los ojos de los demás...





# Nuestro depósito de estrés

Como ya te he dicho anteriormente, todos nosotros podemos manejar unos cuantos eventos estresantes al mismo tiempo. Pero si se van acumulando, y nuestro depósito mochila se llena de estrés, nos agobiaremos con cosas que antes no nos molestaban. Cualquier cosa nos molesta. Lo que es lógico. El depósito está lleno de cosas estresantes, y no cabe ya ni un gramo de tolerancia...

La capacidad de tu mochila o de tu depósito de estrés es mucha o poca. Es la que es.

Y no tienes más que dos opciones: o tienes la mochila o el depósito a tope o bien, lo llenas menos. No hay más.

Hay que tener un cuidadoso control de lo que metemos ahí, ya que vamos echando y echando, problemas de trabajo, situaciones familiares angustiosas, problemas de salud, y claro...eso va haciendo una masa en el depósito de estrés que no veas...Se hace una enorme bola de estrés y de ansiedad.

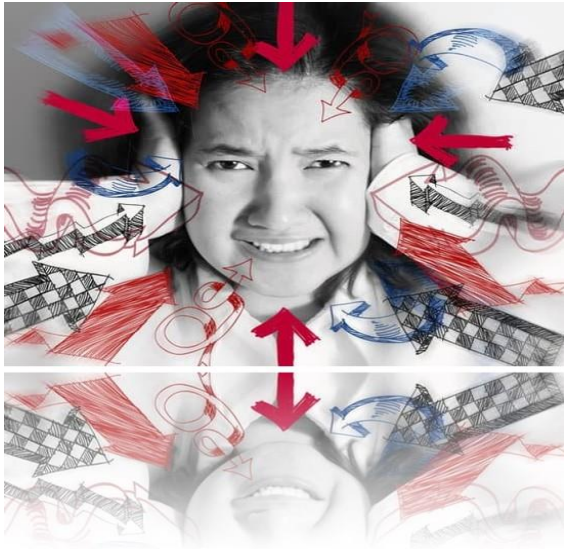
Si no controlamos lo que vamos echando, como te he dicho antes, la capacidad de tolerancia estará al límite.



Tenemos la obligación de gestionar ese depósito o mochila de estrés. Y debes de tener en cuenta, que eliminar de ahí todo lo que te genera estrés, no es tarea fácil. Para manejarlo, hay que intentar cambiar la forma de responder a esas situaciones estresantes, y no evadirlas en ningún momento.

Piensa en el depósito de estrés con agujeros. Por esos agujeros sale el estrés. Y esos agujeros se hacen en tu depósito cuando pides consejo, ayuda, disfrutas del momento, de tus hobbies... Aunque eso, lleva tiempo.





# PENSAMIENTOS QUE TE GENERAN ESTRES

Hay varios patrones de pensamiento que te van a generar estrés:



## 1. LEES LA MENTE

Crees a ciencia cierta lo que otros piensan de ti, sin tener ninguna evidencia.

Nos hacemos suposiciones de las razones por las cuales los demás dicen o hacen ciertas cosas.

Lo que nos lleva a hacer conclusiones apresuradas, y casi siempre erróneas. Por ejemplo, “Mi jefe cree que soy un estúpido”

## 2. TE ENCANTAN LAS CATASTROFES

Pues sí, nos encanta crear catástrofes y sobredimensionar las situaciones. Las calificamos así como ‘una tragedia. Por ejemplo , cuando equivocas en el trabajo y crees a ciencia cierta que ese error va a motivar sí o sí tu despido.



### 3. ERES ADIVINO

Si es que nos encanta predecir. Y somos tan buenos que predecimos todo lo malo que nos puede suceder.

Pero una cosa curiosa. Y es que casi todos esos escenarios imaginados en nuestra cabeza jamás suceden.

Así que piensas el tiempo que pierdes y la energía prediciendo situaciones. Por ejemplo, cuando ya crees que la entrevista de trabajo que tienes mañana te va a salir mal sí o sí, o cuando crees que esa persona que te gusta te va a decir que no quiere salir contigo.



## 4. SIEMPRE NEGATIVO

El estrés nos provoca que veamos las situaciones con 'visión de túnel'. ¿Y eso qué es? Pues sencillamente, que nos enfoquemos de manera exclusiva en lo negativo e ignoremos los aspectos positivos de las situaciones.

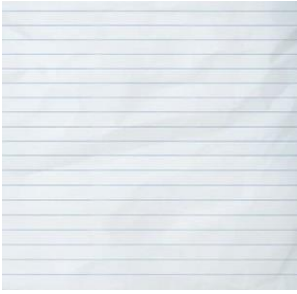


## 5. TE IMAGINAS LO PEOR

Relacionado con que eres adivino. Y es que no tienes en cuenta que en ocasiones, has tenido éxito en esa situación. Por ejemplo, cuando hablaste muy bien en público esa vez.







## 6. TE ENCANTA GENERALIZAR

Te basas en un simple evento, pasado o presente, y crees, de forma rotunda, que todo lo que pasará después tendrá un patrón similar.

“Si mi pareja es infiel, todas las demás parejas son infieles”

## 7. Y JUZGAMOS. NOS ENCANTA. NO PODEMOS VITARLO...



Y es que juzgas a los demás, a diestro y siniestro.

Pero ocurre que te juzgas más duramente a ti mismo...”Es un fracasado porque ha fracasado varias veces”

“Soy un auténtico inútil porque soy incapaz de aprender esto...”





# CREENCIAS Y ACTITUDES QUE TE GENERAN ESTRÉS

Y tal vez no seas conscientes de ellas...

## **1. IDENTIFICAS ESFUERZO CON MALESTAR**

O sea, que cuando estamos estresados y rodeados de problemas es igual a tener más responsabilidad y a ser más importante



Para valorarnos, parece que tenemos que enfatizar los problemas que tenemos y lo que sufrimos por ellos...

Al identificar el esfuerzo con malestar, nuestra motivación disminuye para intentar solucionar problemas.

## 2. IDENTIFICAS TRABAJO CON MALESTAR

Es que 8 horas como mínimo , al día, que nos pasamos trabajando, es mucho tiempo para estar sufriendo.





Y nos concentramos así en la solución definitiva para evitar nuestro sufrimiento: fiestas, fines de semana, vacaciones, ocio,...

Pero ocurre algo muy curioso: no sé si te habrás dado cuenta de que hay muchas personas que no disfrutan de su trabajo, y que en su tiempo de ocio y de recreo, tampoco saben hacerlo..

### **3. NO TOLERAMOS BIEN EL BIENESTAR AJENO**

Consideramos nuestros problemas lo más de lo más. Son los más graves, y hasta creemos que sólo nos pasan a nosotros.



Para ti, los otros no pueden pasarlo peor que tú.  
Faltaría más.

Tenemos la malísima costumbre de compararnos con los demás en una estúpida y ridícula competición para ver quién sufre más...





## EL ESTRÉS Y LA SALUD...

Lo que habitualmente nos lleva a producir esa hormona del estrés es la continua percepción de presión y urgencia. Sí, es sólo una percepción, pero elegimos ver nuestra vida así, en términos de presión y urgencia.



Muchos días los levantamos, y en cuanto suena el despertador, ya nos asalta la idea de que este

día va a ser complicado, que tenemos un montón de cosas urgentes que hacer, como 3 reuniones en el trabajo, una comida con un nuevo cliente, reunión con el tutor de tu hijo, actividades extraescolares, cita con tus hermanos para hablar de un asunto legal..., y claro, ante semejante panorama, nos ponemos ya en modo lucha-huida.

¿Y que va a provocar esto? Pues que la química de nuestro interior cambia, ya que pensamos que nuestra vida es tan peligrosa que nos tenemos que preparar para escapar: nos sube la tensión arterial para eso mismo, huir y correr.



Al activar esa respuesta al estrés, estamos movilizando una gran cantidad de energía y recursos, produciendo en el cuerpo una descarga de adrenalina. Y al percibir que estamos en modo de lucha o de huida, para esto necesitamos algo de combustión rápida, y entre glucosa y grasa, el cuerpo elige la glucosa....El cerebro necesita , para su correcto funcionamiento, constantemente glucosa, así que...



Uno de los problemas de estar durante bastante tiempo viviendo en estrés es que, al producir elevadas dosis de cortisol, el cuerpo ralentiza su





metabolismo, como si se estuviera preparando para soportar un largo período de hambre. ¿Consecuencias? Nuestra ropa se ajusta.¿ Y qué pasa cuando notamos que la ropa nos viene más justa? Nos ponemos a dieta.

Y al ponernos a dieta, evidentemente comemos menos, lo que hace que confirmemos al cuerpo lo que ha percibido como cierto, que es que no hay suficiente comida, lo que hace que ralenticemos nuestro metabolismo aún más...Nos metemos en una espiral sin sentido.

Y no puedes dormir, porque piensas que hay un depredador (sigues en modo lucha o huida) y tienes que mantener despierto por si no quieres ser vulnerable y que te devore en medio de la noche...



Al usar los recursos de nuestro cuerpo para responder al estrés durante bastante tiempo, nos quedamos sin energía para nuestro crecimiento, y nuestra reparación. Al tener la hormona del estrés, el cortisol, elevada durante gran parte de nuestro día, esto provocará que nuestra producción de melatonina baje. La melatonina es la hormona que nos induce a relajarnos, a descansar y a poder conciliar el sueño.

Por eso, vemos que muchas personas tienen problemas para dormir bien.

Nos levantamos cansados, con esa presión de urgencia. Al sentirnos cansados, lo vemos todo peor, más difícil, y elegimos peor en la vida: opciones, comida, trato con la gente...





Cuando tenemos estrés, la hormona del estrés va a apagar nuestro sistema inmune.

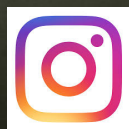
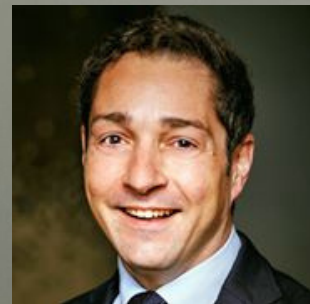
No sé si sabes que las hormonas del estrés se usan, por ejemplo, cuando se quiere trasplantar un órgano en otro cuerpo. ¿Cómo se hace esto?

Para evitar que el sistema inmunológico del receptor rechace ese órgano nuevo, se le dan al receptor hormonas del estrés antes del trasplante, porque esto es muy efectivo para apagar el sistema inmune, lo que permitirá al nuevo órgano integrarse en el nuevo cuerpo antes de que ese sistema inmunológico se active. ¿Curioso, no? ¿Y esto que significado tiene para nosotros cuando vivimos en estrés una gran cantidad de tiempo? ¿No estaremos inhibiendo nuestro sistema inmunológico?



# UNA VUELTA SIN ESTRÉS

*Un ebook de  
Gabriel Martínez*



UNA VUELTA SIN ESTRÉS: VERSION VERANO/SUMMER es una publicación original de Gabriel Martínez. Puedes compartirla si tienes deseos. Eso sí, compártela con alguien con quien crees que merece la pena.