

Dr. Michael Olpin & Sam Bracken

Relájese

Los **7**

PARADIGMAS

PARA LIBERARSE

DEL ESTRÉS

de la gente altamente efectiva

PAIDÓS

Dr. Michael Olpin
Sam Bracken

Relájese.
Los 7 paradigmas
para liberarse del
estrés de la gente
altamente efectiva

Traducción de Montserrat Asensio Fernández

SUMARIO

<i>Prólogo, del doctor Daniel G. Amen.....</i>	9
--	---

PRIMERA PARTE QUÉ ES EL ESTRÉS

El intervalo entre el estímulo y la respuesta	39
Responder con atención plena.....	53
El poder de los paradigmas	65
Cambiar los paradigmas del estrés	75

SEGUNDA PARTE CÓMO VIVIR UNA VIDA SIN ESTRÉS

De la reactividad a la proactividad.....	85
De la desmotivación a la inspiración.....	99
De las presiones a las prioridades.....	111
Del acoso a la armonía	121
De la ansiedad a la empatía	129
De la desconfianza a la diversidad	139

De la tensión a la tranquilidad.....	149
Ejercicios para la tranquilidad mental.....	157
Ejercicios para la tranquilidad física.....	165
Ejercicios para la tranquilidad social y emocional	179
Ejercicios para la tranquilidad espiritual.....	181
Convierta la relajación en un hábito	189
<i>Acerca de los autores</i>	195
<i>Agradecimientos</i>	199
<i>Notas</i>	201

Si las cosas van mal, no vayas con ellas.

ROGER BABSON

Independientemente de la parte del mundo en que nos encontremos, la mayoría de las personas (incluido usted, ya que está leyendo este libro) están más estresadas que nunca.

La mayoría de los libros sobre el estrés explican cómo «afrontar» el estrés y tienen el objetivo de ayudarle a soportar sus síntomas: dolores de cabeza, molestias estomacales, irritabilidad, dificultades para dormir y un largo etcétera.

Este libro también le ofrece estrategias de afrontamiento actualizadas, pero nuestro objetivo va mucho más allá de enseñarle a soportar el estrés. Iremos a la raíz del estrés constante que padece. Le ayudaremos a eliminar de su vida las *causas* del estrés abrumador que sufre y esto es mucho más valioso que limitarnos a tratar los síntomas.

Como dijo Henry David Thoreau: «Hay miles que podan las ramas del mal por cada uno que lo corta de raíz».¹ Hay muchos libros que podan las ramas del estrés; este libro lo corta de raíz, eso fue lo que nos motivó a escribirlo.

Hay demasiados libros que se quedan en la superficie del problema del estrés crónico. Incluso los médicos suelen limitarse a tratar los síntomas evidentes. Con este libro nos sumergiremos bajo la superficie y exploraremos por qué está tenso y ansioso, hasta alcanzar el origen de su estrés.

Si buscamos en el diccionario el término inglés «*unwind*»* encontramos la siguiente definición principal: relajar(se). Sin embargo, incluye una descripción adicional que transmite un énfasis más profundo en la causa real del estrés: «desenrollar, desenmarañar». Básicamente, hay que desenrollar y desenmarañar las emociones y los pensamientos crónicos y recurrentes que tienden a provocar estrés crónico; hay que modificarlos y sustituirlos para *evitar* que el estrés haga su aparición. Ha pasado años, quizás incluso décadas, construyendo pautas de pensamientos que, sin saberlo, le han llevado a alcanzar niveles de estrés muy elevados. Pero estos patrones pueden cambiar. También aprenderá la mejor manera del mundo de *desactivar* la respuesta de estrés: relajarse.

Lo cierto es que la mayor parte del estrés procede de nuestro interior, no de causas externas. Se origina en la mente, no en el mundo exterior. Y precisamente por eso es controlable. Usted *puede* controlarlo.

Los autores queremos explicar desde el principio que este libro está profundamente influenciado por el pensamiento del doctor Stephen R. Covey, autor de *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. En ese libro, el doctor Covey nos enseña a resolver nuestros problemas «desde dentro», en lugar de esperar a que sea el mundo exterior quien los resuelva por nosotros. Una de las ideas clave del doctor Covey es: «Si piensas que el pensamiento está afuera, ese pensamiento es el problema». Aceptamos que parece que nos suceden cosas estresantes pero, en realidad, el estrés que experimentamos es, casi siempre, autoinducido.

En su obra, el doctor Covey presenta siete pautas de pensamiento que se hallan en la raíz de una vida poco efec-

* «*Unwind*» es el título original del libro y tiene la doble acepción de «relajarse» y «desenrollar o desembrollar». (*N. de la t.*)

tiva, junto a estrategias para cambiar esos patrones de pensamiento. Nosotros hemos descubierto que los principios que subyacen a los 7 Hábitos pueden usarse también para superar el estrés crónico, lo que no es en absoluto sorprendente, ya que se trata de principios básicos para vivir una vida efectiva.

Por otro lado, ¿quiénes somos y por qué hemos escrito este libro?

El doctor Michael Olpin dirige el Centro para la Reducción del Estrés de la Universidad Estatal de Weber, en Ogden (Utah) y ha dedicado su vida a ayudar a personas estresadas a encontrar la paz. Ha enseñado en varias universidades de Estados Unidos y ha escrito un manual sobre el estrés muy utilizado; de todos modos, el Centro de Reducción del Estrés es su mayor logro.

En el centro, estudiantes universitarios que padecen ansiedad aprenden a cambiar sus vidas abordando el problema desde un punto de vista integral. Obtienen un alivio inmediato gracias a diferentes máquinas asombrosas (una máquina que les abraza y masajea todas y cada una de sus extremidades y articulaciones, tablas de inversión que les cuelgan cabeza abajo, una cinta de correr vertical que ejercita las piernas mientras están tendidos) en salas oscuras que recuerdan al útero materno, aromatizadas con fragancias relajantes y envueltas en música suave.

Sin embargo, más allá de ofrecerles estas soluciones mecánicas, Michael les enseña a vivir de forma consciente, controlar sus vidas, vivir con propósito y organización, ordenar prioridades y comunicarse con empatía. En resumen, a gestionar el estrés «desde dentro». Sus alumnos suelen exclamar: «¡El doctor Olpin me cambió la vida!». Michael compartirá sus conocimientos con usted a lo largo del libro.

Sam Bracken, el coautor, no es terapeuta, sino que po-

dríamos calificarlo más bien de paciente. Es ejecutivo de marketing y orador motivacional de gran éxito, y pasó gran parte de su vida debilitado por el estrés. Sufrió malos tratos durante la infancia y luego le abandonaron, por lo que tuvo que apañárselas solo en un mundo de pobreza, violencia, alcohol y drogas. Sam encontró un modo de escapar de todo ello gracias al deporte universitario, pero su doloroso pasado seguía persiguiéndole y abrumándole a través de la ansiedad. Si a esto le sumamos una personalidad muy decidida, obtenemos la receta para una vida entera bajo la presión de un estrés elevado.

Sam no pudo empezar a superar la ansiedad que le consumía hasta que descubrió el modo de cambiar sus patrones de pensamiento. A lo largo del libro, escuchará a Sam hablar de cómo consiguió cambiar su forma de pensar y eliminó el estrés crónico de su vida con la ayuda de Michael Olpin, entre otros.

Aunque nuestra historia no sea tan traumática como la de Sam Bracken, muchos de nosotros vivimos aplastados por la ansiedad la mayor parte del tiempo. Es posible que ni siquiera reconozcamos el estrés, a pesar de que nos duele la cabeza, tenemos la tensión arterial por las nubes y, a veces, tenemos ganas de ponernos a gritar.

El estrés es mucho más que una molestia. Pagamos un precio elevadísimo por estar estresados permanentemente. A continuación encontrará algunos de los costes que supone para las organizaciones y para la sociedad:

- El coste económico del estrés es gigantesco: algunas estimaciones afirman que, sólo en Estados Unidos, las pérdidas en productividad ascienden a los 300.000 millones de dólares anuales, en forma de enfermedad, absentismo laboral o reducción de la productividad.²

- EN TODO EL MUNDO: entre el 30 y el 40% de los trabajadores afirman que su empleo es «muy o extremadamente estresante».³
- El 40% de la rotación de personal se debe al estrés.
- La probabilidad de faltar treinta días al trabajo a lo largo de un año debido al estrés es el doble que si ponemos el resto de enfermedades juntas.
- El coste sanitario de los trabajadores estresados es casi un 50% más elevado que el de los trabajadores poco estresados.⁴
- Las personas que sufren estrés pasan a un estilo de pensamiento superficial.⁵
- REINO UNIDO: cada año se pierden casi catorce millones de jornadas laborales como consecuencia de niveles de estrés elevados.⁶
- El estrés es un factor de riesgo de cáncer y de enfermedad cardiovascular más peligroso que el tabaquismo o el consumo de alimentos con colesterol elevado.⁷
- EUROPA: más de la mitad del absentismo laboral es consecuencia del estrés.⁸
- INDIA: cada año, medio millón de trabajadores enferman como consecuencia del estrés laboral.⁹
- JAPÓN: las mujeres que informan de niveles elevados de estrés mental tienen el doble de probabilidades de fallecer de un ictus o de una enfermedad cardiovascular que las que informan de niveles de estrés reducidos.¹⁰
- ESTADOS UNIDOS: incrementos anuales de dos dígitos en las indemnizaciones laborales como consecuencia de reclamaciones por estrés mental amenazan con arruinar el sistema en varios estados.¹¹
- Al menos seis de cada diez consultas médicas están relacionadas con el estrés.¹²

- Cuarenta millones de estadounidenses consumen antidepresivos. Un 25% son mujeres de edades comprendidas entre los cincuenta y los sesenta y cuatro años.¹³
- ESCANDINAVIA: el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular es un 25% más elevada en personas que padecen estrés laboral.¹⁴
- ESTADOS UNIDOS: el salario promedio por hora es de unos veintiún dólares. Si diez trabajadores pierden veinticinco días de trabajo anuales cada uno por enfermedades asociadas al estrés, el coste para el empresario es de 42.000 dólares (el equivalente de un salario anual completo) sin recibir nada a cambio.

Sin duda, en el fondo ya conoce el precio personal que está pagando por el estrés. Puede perder ingresos debido a la menor productividad y al absentismo. Incluso puede llegar a perder el trabajo. También conoce la sensación que produce el estrés:

- Ataques de ira o de hostilidad.
- Letargo, cansancio, lentitud mental.
- Dolor de cabeza, tensión muscular, molestias gastrointestinales, úlceras de estómago.
- Insomnio, irritabilidad, depresión.
- Aumento o pérdida de peso, trastornos de la alimentación.

Personas de todo el mundo aseguran compartir estos síntomas de nivel elevado de estrés.

Muchas eligen más de un síntoma.¹⁵

SÍNTOMAS DE ESTRÉS	PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN
Irritabilidad o ira	42 %
Cansancio	37 %
Falta de interés, motivación o energía en el trabajo	35 %
Dolor de cabeza	32 %
Molestias gastrointestinales	24 %
Alteraciones del apetito	17 %
Reducción del deseo sexual	11 %

Es posible que sufra uno o varios de estos síntomas de estrés. También es posible que se identifique con alguna de las siguientes personas reales.

CHICAGO: Christine trabajaba desde hacía quince años como administradora de una universidad. Había hecho todo tipo de cosas, algunas importantes y otras no tanto. En otras palabras, había echado sus horas, había tejido una red de contactos y había aprendido mucho. Por lo tanto, cuando el puesto de decano quedó libre, presentó su candidatura. Para su alegría, consiguió el trabajo. Y entonces llegaron los problemas. Empezó a sufrir insomnio y pasaba las noches en vela, preocupándose por todo. Dejó de hacer ejercicio, porque no tenía tiempo. Empezó a engordar, porque se saltaba las comidas y pasaba con lo primero que pudiera engullir de camino a la siguiente reunión. De repente, la vida ya no era tan alegre.

TOKIO: La vida de Shigeo, un consultor informático, era bastante complicada. El mero hecho de ganarse la vida ya suponía todo un esfuerzo. «Recesión por aquí, que si la recesión por allá. Todo el mundo habla de la crisis.» Se pasaba todo el día trabajando y, por la noche, bebía con sus clientes durante horas. «Tengo que hacerlo si quiero que el

negocio vaya bien.» Entonces consiguió un gran contrato para su empresa. Sin embargo, por algún motivo, esto no contribuyó a que la situación mejorara: cada vez estaba más enfadado con el mundo y quería liarse a golpes con alguien. Así que lo hizo. Fue a «Desahógate», una consulta médica muy peculiar, donde por mil yenes Shigeo pudo gritar y lanzar platos contra una pared de cemento.

ESTOCOLMO: Senta era enfermera comunitaria y no daba abasto con los pacientes. No podía sentarse en todo el día y, cuando llegaba a casa, ayudaba a su hijo y a su hija con los deberes de la escuela. Cuando los niños se acostaban, ponía las lavadoras, fregaba los platos, repasaba las facturas. Nunca llegaba a fin de mes. Le dolía la espalda y el dolor de cabeza no acababa de desaparecer nunca. Un día se retrasó mucho en sus visitas. Corrió para alcanzar a una anciana diabética que necesitaba una inyección de insulina, pero llegó justo cuando el autobús de la anciana se iba. Así lanzó el dispensador de insulina a través de la ventanilla, pero resultó ser el autobús equivocado. Ahora sí que estaba en serios problemas.

Quizás usted sea como Senta y se sienta abrumado, le paguen poco, deba ir siempre con prisas y con la eterna compañía de un dolor de cabeza.

Luego tenemos a Christine y a Shigeo, que por fin consiguieron lo que querían y, sin embargo, sufren mucho estrés. ¿Cómo es posible que la gente no se sienta feliz y realizada cuando alcanza los objetivos por los que tanto ha trabajado? Se supone que la gente no se estresa cuando le suceden cosas buenas, ¿no?

La respuesta de estrés, también conocida como respuesta de huida o lucha, está diseñada de modo que se activa cuando nos sucede algo malo, especialmente si supone un peligro inmediato para nosotros. Veamos un ejemplo.

Michael: «Iba en bicicleta por una pista forestal cerca de casa. Llevaba un buen rato de subida y estaba agotado, pero la pista continuaba ascendiendo entre los árboles. Me sentía exhausto y apenas me veía capaz de dar una pedaleada más. Entonces, justo después de una curva, oí el característico sonido de una serpiente de cascabel. Sin que me diera tiempo ni a pensar, sentí que recuperaba toda mi energía y ascendí casi volando cincuenta metros más de cuesta. Quedé desfallecido, pero al mismo tiempo muy contento por la energía y la potencia súbitas que me habían ayudado a escapar del peligro».

Resulta obvio que la respuesta de estrés es extraordinariamente útil. En situaciones de peligro real, nos ayuda a acumular mucha fuerza, a concentrarnos con claridad y a aumentar nuestra velocidad.

¿Cómo funciona? Cuando una serpiente de cascabel (o su equivalente) se cruza en nuestro camino, el hipotálamo, una región cerebral, envía una señal a la glándula pituitaria que, a su vez, lanza mensajeros químicos a través del torrente sanguíneo. Las glándulas adrenales, sobre los riñones, reciben el mensaje y segregan hormonas que provocan las siguientes reacciones:

- La frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria y la tasa de consumo de oxígeno aumentan drásticamente.
- El metabolismo y el azúcar en sangre suben por las nubes.
- Todas y cada una de las células del cuerpo reciben una inyección de adrenalina y de cortisol (son hormonas).
- La percepción sensorial se agudiza, al tiempo que la percepción del dolor físico se atenúa.
- La musculatura, especialmente la que participa en los movimientos necesarios para correr y pelear, se contrae con mayor eficiencia.