

Gestión del estrés, aumento de energía y transformación



Claves para una vida más enfocada, equilibrada y exitosa

Muchas veces nos encontramos en la cuerda floja, cruzando como un equilibrista, cargando con trastos que queremos llevar hasta el otro extremo. Y, además, pretendemos hacerlo corriendo.

Porque... Aspiramos a alcanzar con triunfo nuestras metas y, aunque tratamos de hacer muchas tareas a lo largo del día para ello, nos olvidamos de algo esencial: el equilibrio.

Creemos que debemos ejecutar todo a la perfección y en menor tiempo de lo esperado. Esto se convierte en un hábito y, poco a poco, nos va generando niveles de estrés, que acaban con nuestro enfoque, convirtiéndonos en autómatas infelices que corren por doquier.

Para poder seguir siendo resolutivos, eficientes y, asimismo disfrutar de las labores, es importante aprender a gestionar el estrés.

¿Qué es el estrés y cuáles son sus causas?

Vamos a analizar por un momento qué es el estrés, qué lo ocasiona y cuáles son sus consecuencias, para así poder observarlo y gestionarlo. ¿Sabes qué te provoca estrés y conoces las reacciones en tu cuerpo y mente?

El estrés es una respuesta química y fisiológica del organismo, que se prepara para la lucha o la huida ante un estímulo o una amenaza. Es una respuesta natural y necesaria, un mecanismo de defensa para la supervivencia. Una situación de tensión extrema sería, por ejemplo, que un león entrara en nuestra sala; analizaríamos entonces las múltiples reacciones de nuestro cuerpo en ese instante. Las pupilas se dilatarían para que pudiéramos ver mejor, se erizaría el vello para que aparentáramos más masa corporal, los músculos se tensionarían, aumentaría el bombeo del corazón, la respiración se aceleraría y habría sudoración, parón de la digestión, bloqueo mental excepto para la atención en la lucha o la huida, nerviosismo, falta de concentración y alteración del ánimo, entre otras cosas.

Lo preocupante es que todas estas reacciones pueden desencadenarse no solo a raíz de una amenaza real de supervivencia, sino también por un simple pensamiento. En esos momentos, el cuerpo segrega adrenalina y cortisol, las llamadas hormonas del estrés. Estas tienen como función principal aumentar la llegada de oxígeno y glucosa a los músculos que nos pueden salvar la vida ante una amenaza. Mantenemos las hormonas de la lucha o la huida de forma permanente porque el pensamiento mantiene presente la amenaza. Con ello aumenta el nivel de azúcar en sangre y el páncreas produce insulina para bajarlo, lo cual causa un efecto de agotamiento.

Esto normalmente provoca que personas estresadas necesiten azúcar para volver a subir a un nivel estándar. Además, los estimulantes como el café tienen efecto a corto plazo, pero, después de activarse el cuerpo, sobreviene el cansancio por el esfuerzo y se entra en una rueda de estimulación-agotamiento.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso, desencadenada por determinados modos de vida, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en nuestro organismo y en el sistema inmunológico. Así se provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Existe una relación directa entre el rendimiento y el estrés. Cuando el estrés es bajo y hay aburrimiento, el rendimiento es bajo; cuando el estrés es elevado, hay ansiedad y el rendimiento también se ve afectado. Por ello, hay un nivel óptimo de estrés: el equivalente al reto, porque te hace estar alerta y motivado en la justa medida.

Hemos visto que, muchas veces, el estrés está provocado por un pensamiento. En ocasiones, el problema está en el entorno, se trata de algo que no podemos modificar, aunque si podemos observar cómo reaccionamos ante ello. Por lo tanto, para no caer en el círculo vicioso del estrés, es clave que controlemos los pensamientos que lo ocasionan. Estos serán más positivos si antes aumentamos nuestro nivel de energía.

¿Cómo aumentamos nuestra energía?

Esta la podemos obtener del sol, la naturaleza, el ejercicio, la respiración adecuada, la relajación, la alimentación, el pensamiento positivo y la meditación... Además de viajar, escuchar música, bailar, leer o cualquier actividad que aumente nuestra energía.

La idea es enfocarnos en aquello que se encuentra bajo nuestro dominio. El entorno tal vez no pueda cambiarse, pero sí es posible prestar atención a nuestras reacciones ante las adversidades.

Al tratarse de la herramienta más potente que siempre tenemos a mano —la respiración— me gustaría incidir en ella:

Cuanto más consciente seas de tu respiración, mejor. La respiración conecta tu cuerpo con tu mente y te da el control de ambos. Hay diferentes técnicas tanto para relajarse —respiraciones abdominales con exhalaciones largas— como para aumentar la energía —bombeos para renovar el aire—, así como también para equilibrar y mejorar la sintonía de los ritmos cerebrales entre los dos hemisferios y activar tanto el lado izquierdo-racional como el lado derecho-creativo —respiración alterna: inhalar por una fosa nasal, retener y exhalar por la otra, volver a inhalar por esta última, retener y exhalar por la otra; se puede repetir tantas veces como se quiera, cada uno a su propio ritmo—. Serían aconsejables diez respiraciones utilizando adecuadamente el diafragma en la siguiente proporción 1-4-2: inhalando durante 4 segundos, reteniendo durante 16 y exhalando durante 8. Podemos realizar esto para recargarnos y enfocar antes de una reunión o de una decisión importante, o para cambiar de estado emocional antes de regresar a casa del trabajo. A través de una buena respiración, controlas tu energía vital: la inhalación aporta energía y la exhalación proporciona relajación.

Recuerda que, siempre que lo necesites, respira hondo, oxigena el cerebro y, con ello, segrega serotonina y endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad.



¿Cómo alcanzar el éxito con sentido?

¿Cómo puedo llegar a crear la vida con la que me siento más identificado/a? ¿Cómo ir paso a paso de A hacia B? ¿Existe alguna metodología probada y aplicable para alcanzar el 'Éxito con sentido'?

Hay numerosos ejemplos de personas que han alcanzado ese equilibrio entre éxito material y una vida acorde a sus principios, aportando con sus dones a la sociedad. Yo me lancé a ello hace años. Y hoy en día muchos se acercan, medio en broma medio en serio, y me comentan: «Bettina, cuando sea mayor quiero vivir como tú». Y yo les contesto: «*¡Pues date prisa!*».

Todo es comenzar. No obstante, para lograrlo de verdad hacen falta ganas, compromiso, mucho tesón, paciencia y trazar ese camino hacia el éxito: estar en paz con uno mismo y el entorno, hallar el propósito, sentirse pleno y feliz... Lo que estemos buscando con ese anhelado cambio.

Los ocho pasos para tu transformación integral:

1. Reconectar: Esta es la fase de indagación y autoconocimiento, así que resulta esencial abordar la siguiente cuestión: ¿Por qué y para qué estamos aquí? Conectar con lo primordial, “*back to basics*”, dejarse guiar desde el corazón. Podríamos empezar dibujando la línea de vida

medida en grados de felicidad, para revisar el momento vital en el que nos encontramos y nos de pistas para el futuro. La vida es una escuela. Curso recomendable “*Self-managing Leadership*” de **@Oxford Leadership**.

2. Inspirarse: Observar tu nivel de energía, tanto a la hora de mantener una alimentación saludable, como de realizar ejercicio diario, volver a la naturaleza, aumentar el estado de alerta y practicar *mindfulness*. En mi caso, descubrí el yoga con la escuela **@Sivananda**, cursos de respiración con el **@Arte de Vivir**, me lancé a seguir el Camino de Santiago, abrí la mente y el corazón viajando... Y poco a poco desarrollé la intuición. Porque como señalan: «*Flotar en la confianza hace que tu intuición te lleve al sitio correcto*». Donde has de estar para aprender y aportar, crecer y contribuir. Realiza cualquier actividad o disciplina que te inspire y haga avanzar. Muy aconsejable adentrarse en el arte y la ciencia de la meditación con **@Enrique Simó** o experimentar con aplicaciones como Headspace, Breethe o Calm.

3. Enfocar: Preparar visualmente hacia dónde te diriges, tu visión, ¿cuál es el próximo capítulo de tu vida? Define tu misión, tu “para qué” y los valores que te acompañan. Crear tu plan extraordinario anual con **@Javier Iglesias** es un buen comienzo, estableciendo tus objetivos y estrategia a seguir. ¿Cuáles son tus prioridades, a qué le dedicarás tus esfuerzos, energía y tiempo? ¿Qué actividades dejarás de hacer para enfocarte en lo importante? Y recuerda, la creación de riqueza puede ser el resultado o la consecuencia, sinónimo del impacto que estás generando, como muestra **@Tony Robbins**, un millonario en todos los sentidos.

4. Equilibrar: Parece algo nimio y creemos tenerlo controlado, pero debemos siempre desarrollarnos en los diferentes ámbitos de nuestra vida —profesional, familiar/social, personal y espiritual—, a la vez que mantener un equilibrio entre estabilidad o sustento económico y libertad o tiempo libre. Esforzarnos por cuidar la calidad en nuestras relaciones humanas: al final, es eso lo que nos rodea, nos aporta y nos guía. Muy interesante seguir los consejos de **@Anxo Pérez** para llegar a integrarlo todo.

5. Adaptarse: Y es que, no existe la casualidad y todo es una consecuencia de nuestras acciones. Ocurre por una razón que tal vez aún no podamos descifrar... Pero puede ser el momento de replantearse la vida. Hay que analizar los patrones que ya no sirven y los que son interesantes potenciar, entrenar nuevos hábitos con actitud de protagonista, dando el 100%. Aquí es muy importante centrar la energía en lo que está al alcance. Y hallarte en tu centro, en medio de la vorágine. El *coaching* ayuda a guiarnos y alcanzar la meta deseada con un Plan B. Por ejemplo, animo a realizar los cursos de **@Landmark Forum**, que en mi caso fueron fundamentales.

6. Innovar: **@Jose Almansa** en su libro “*El fin de la innovación, la era del innovador*”, propone acallar la mente para que no nos lleve a la zona de confort, sino imaginar posibilidades nuevas

con el espíritu creativo. Primero estableciendo cuáles son las necesidades actuales, para encontrar soluciones inesperadas. «*La creatividad no se piensa, se siente.*»

7. Confiar: A la hora de tomar decisiones, ¿cómo saber cuál es la correcta? No queda otra que ser valiente, si fueras completamente libre..., ¿qué harías? Puedes visualizar los diversos caminos y ver qué aprecias recorriendo cada uno, pues, normalmente, el menos adecuado te hace darle más vueltas y buscar excusas. Con una opción, todo suele surgir y te percibes más ligero, mientras que con la otra aparecen más obstáculos o retos. Hará falta coraje, perseverancia y paciencia. Dependiendo de nuestra evolución necesitaremos aún una trayectoria u otra para seguir creciendo. Importante tener siempre en cuenta: unas veces se gana y otras no se pierde, se aprende. Observa, enfoca, actúa, entrega y confía, poco a poco comenzarás a fluir con la vida, consiguiendo unir lo material con lo trascendental y experimentar quién eres en realidad. Preguntarse siempre: “¿*Qué quiero yo?*” No el entorno, sino uno mismo, siendo fiel a nuestra verdad. Para entendernos mejor a nosotros mismos y a las personas que nos rodean, uno puede descubrir los diferentes tipos de personalidad a través del **@Eneagrama**.

8. Contribuir: ¿Cuál es tu versión particular del éxito? Prepara una declaración de intenciones: plan de acción con objetivos claros e hitos alcanzables. Cuanto más impacto generes en otros, mejor, porque como bien dicen... «*Tener un cometido más allá de nosotros mismos nos hace alcanzar metas insospechadas*». Así, para dotar de sentido tus proyectos, tu vida y descubrir tu propósito, es muy importante la forma en que pones tus dones al servicio. Y aquí, recomiendo seguir el método propuesto por **@Ángel María Herrera** en “*Propósito transformador masivo*”.

Concluyendo, me gustaría volver a recalcar e incidir sobre algo fundamental: —*La espiritualidad es la base de la transformación integral*—. Indagando en tu propio ser dejas de tener miedo, dudas o preguntas. Muy recomendable en este sentido el libro *Las casualidades no existen: Espiritualidad para escépticos* de **@Borja Vilaseca**, donde nos da claves de cómo poner fin al autosabotaje y la identificación con nuestro ego. Ya no necesitas perseguir resultados, ni te frustras por ello. Logras relativizar, lo ves todo como una oportunidad de aprendizaje y consigues afrontar y solventar los problemas a otro nivel, desarrollando tu intuición desde tu centro, con una calma y fuerza interior que ya no desaparecen. Sabes que lo externo también forma parte de ti y lo mejor es que es aplicable a todas las circunstancias de tu vida. Percibes hacia dónde debes dirigirte, estás conectado y tomas las decisiones adecuadas, aportas soluciones, inspiras a los demás y entras en estado de *flujo*. Apreciamos más nuestra vida y nos convertimos en mejores personas cuando descubrimos nuestra misión —aquello que hemos venido a entregar a este mundo— y nos ponemos a disposición donde podemos crecer y contribuir. El empuje viene desde dentro, todo cobra sentido y nos sentimos ligeros y en paz.

La vida es demasiado corta para no aprovecharla y demasiado larga para dedicarte a algo que no te gusta. Descubre tu propósito: «El motor del éxito que lo sustenta y se convierte en nuestra motivación es el para qué. Pasa del camino del éxito a un camino de éxito con sentido».

Y recuerda, *«la felicidad no solo es un sentimiento, sino una decisión. La felicidad es la consecuencia de lo que hacemos y de cómo nos comportamos»*.

Todo ello recopilado en el libro [“Éxito con Sentido”](#) que además colabora con la obra social de la **@Fundación Vicente Ferrer**. Asimismo, es un placer formar parte un año más del catálogo “TOP 100 conferenciantes” editado por **@Thinking Heads**.