

---

**CURSO DE 8 SEMANAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN BASE  
A MINDFULNESS - MBSR® ONLINE**

**Sesión 4: El estrés que afecta al cuerpo y a la mente**

---

## Conceptos clave de la sesión 4

En esta sesión vamos a incorporar nuevos ejercicios de ejercicio físico con conciencia plena mediante una tabla de **estiramientos tipo yoga de pie**, así como instrucciones para la **práctica de la meditación caminando**.

La semana pasada vimos que las emociones generan tendencias de comportamiento. Una de ellas es la **reacción de estrés**, que nos prepara para luchar o huir.

Esta reacción, muy antigua desde el punto de vista evolutivo, nos ha permitido adaptarnos y sobrevivir. Sin embargo, en el contexto actual puede convertirse en fuente de malestar.

En esta sesión profundizaremos en qué es la reacción de estrés y cómo afecta al cuerpo y a la mente.

### La reacción de estrés: fisiología y psicología

La reacción de estrés es la respuesta global del organismo ante una amenaza.

Cuando se activa se ponen en marcha sistemas como el **circulatorio, respiratorio, muscular y la piel** y se inhiben otros como el sistema **inmunológico, digestivo y reproductor**.

En el pasado, esta activación se compensaba con la acción física (huir o luchar).

En la actualidad, muchas amenazas son de tipo psicológico: atascos, discusiones, frustraciones, problemas económicos, conflictos de pareja... y no siempre existe una descarga.

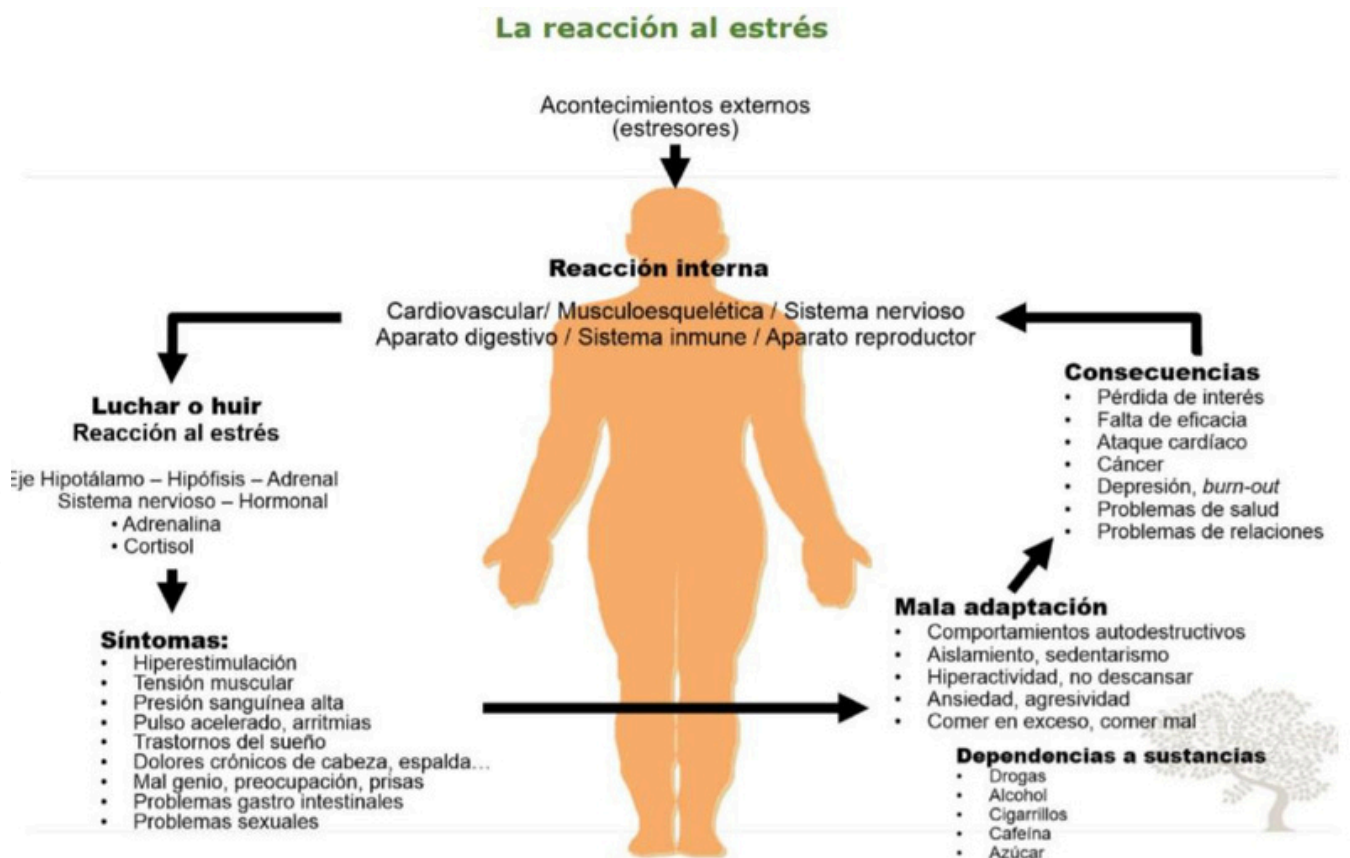
### Sistema nervioso y estrés

La regulación del estrés depende principalmente de dos ramas del sistema nervioso autónomo:

- **Simpático** → activación, acción.
- **Parasimpático** → relajación, recuperación.

Un estilo de vida con alta actividad mental tiende a sobreestimar el sistema simpático dificultando la relajación. Prácticas como **el yoga y la meditación** entrenan el sistema parasimpático, favoreciendo la recuperación del equilibrio.

En el cuadro siguiente se sintetiza esta **reacción interna** de nuestro cuerpo frente a un acontecimiento externo considerado una amenaza (**estresor**) y se muestra cómo ello genera una serie de síntomas físicos y mentales que pueden derivar en conductas no adaptativas cuyas consecuencias, a la vez, pueden empeorar la salud y el bienestar de esta persona en una especie de círculo vicioso.



### Características del estrés

- Se genera a partir de emociones como el miedo o la ira.
- No distingue entre lo real y lo imaginado.
- No diferencia pasado, presente o futuro.
- Es automático y rápido: no necesita conciencia ni voluntad.

## Enfoques para estudiar el estrés:

- **Como respuesta** → centra la atención en los síntomas fisiológicos (enfoque médico).
- **Como estímulo** → destaca la percepción del peligro (enfoque psicológico).
- **Como interacción dinámica** → analiza cómo regulamos y ajustamos la reacción.

En síntesis, la reacción de estrés aparece cuando algo amenaza nuestro bienestar físico o psicológico. Tiene un componente subjetivo y permite distintas respuestas, que pueden ser más o menos eficaces.

Por ello, la reducción del estrés consiste en recuperar lo antes posible el equilibrio, lo que se conoce como **Auto-Regulación**, y se puede expresar así:

Intención → Atención → Conexión → Regulación → Equilibrio → Comodidad → Salud

Una realidad fundamental es que todo cambia y el equilibrio se ve alterado con frecuencia. Aunque el “yo psicológico” se resista, el cuerpo está preparado para adaptarse si le damos la oportunidad.

La atención consciente es el camino para **detectar** lo que ocurre en el cuerpo-mente e **intervenir** de forma más adecuada.

## La meditación caminando

La meditación sentada o tumbada puede complementarse con prácticas dinámicas. Una de las más accesibles es la **conciencia plena al caminar**.

### Cómo iniciarse

- Empieza en un espacio tranquilo, como una habitación o patio, sin intención de ir a ningún lugar.
- Adopta una postura erguida, con hombros hacia atrás y pecho abierto.
- Mantén una respiración diafragmática, preferiblemente por la nariz.
- Busca una sensación de estabilidad y dignidad.
- Mantén la mirada fija en el suelo, aproximadamente a un metro delante de los pies.

### **Las cuatro fases del paso:**

1. Elevación del pie (la planta se separa del suelo).
2. Desplazamiento en el aire.
3. Contacto al volver al suelo.
4. Traslado del peso y apoyo completo.

Camina muy despacio, sin detenerte, prestando atención a cada fase y al llegar al final del recorrido, date la vuelta conscientemente y comienza de nuevo.

### **Respiración y caminar**

Cuando hayas integrado el movimiento, puedes sincronizar la respiración:

- Fases 1 y 2 → inspirar.
- Fases 3 y 4 → exhalar.

Recuerda que la respiración debe ser natural, sin forzarla.

### **Actitud durante la práctica**

- Camina con presencia y elegancia.
- Si surgen pensamientos, déjalos pasar y vuelve al paso.
- Puedes considerar cada paso como un acto significativo.

### **La meditación caminando en espacios exteriores:**

- El ritmo será más rápido y quizás distingas solo dos fases (o incluso una) por cada paso.
- La mirada estará más elevada y la respiración podrá acompañarse a otro ritmo, pero manteniendo siempre la atención en el caminar, como si fuera tan importante como el destino.
- Podrás sentir la conciencia cuando apoyas un pie y sonreír internamente cuando apoyas el otro.
- Observa colores, sonidos, olores, temperatura...
- No juzgues el entorno.
- Vive cada trayecto a pie como una oportunidad para conectar contigo mism@ y con el entorno: el sol, la lluvia, el frío o el calor. Todo ello forma parte de la experiencia. Incluso la prisa puede formar parte de la experiencia si la observas con conciencia.

## Plan de entrenamiento - Sesión 4

Se propone el siguiente plan de entrenamiento:

### Práctica principal

Sigue alternando las prácticas de **estiramiento tipo yoga en el suelo o de pie** junto con el ejercicio **de exploración del cuerpo**.

- Una de estas tareas al día.
- Recuerda que el yoga no es competitivo y que no debes hacerte daño, debes ser consciente de sus limitaciones y no forzar.
- Presta atención a cómo te sientes en cada postura, atiende tu cuerpo, dándote cuenta cuando interfieren los pensamientos.

Además, incorpora la práctica de las **20 respiraciones conscientes**.

- 10-15 minutos diarios.
- Puedes fijarte en los aspectos de la respiración de forma gradual con este guion:

1. Entra / sale.
2. Profundo / despacio.
3. Calmando la mente / cómodo y a gusto.
4. Atento al proceso / soltando (dejando pasar).
5. En el momento presente / sonriendo con la mente al momento maravilloso.

Observa pensamientos, sensaciones y emociones. Esto te ayudará a reconocer hábitos reactivos como:

- Aburrimiento o búsqueda de distracción.
- Deseo de que ocurra algo concreto.
- Deseo de evitar o escapar de la experiencia.

La respuesta siempre es la misma: **aplicar conciencia plena a lo que surja**.

## **Práctica informal**

Practica **caminar con conciencia plena en tu vida diaria**.

- Observa luces, olores, sonidos y temperatura.
- En los semáforos, detente y reconecta con el momento.
- Percibe la vida que fluye mientras te desplazas.

## **Ejercicios de darse cuenta**

Durante la semana:

- Observa los momentos de estrés o tensión.
- Identifica el estresor.
- Observa tu reacción y comportamiento.

No intentes cambiar nada por ahora. Simplemente reconoce el proceso con la mayor claridad posible.

## **Registro de la experiencia**

Anota tus descubrimientos de la práctica principal y de los ejercicios de observación en tu Cuaderno personal de Registro de la experiencia.