

---

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

**Sesión 5: La resiliencia para responder al estrés**

---

## Conceptos clave de la sesión 5

En esta sesión vamos a incorporar una práctica de **meditación guiada completa** como otra forma de entrenar la conciencia plena de forma estática y la combinaremos con los ejercicios practicados hasta ahora.

También avanzaremos hacia la segunda parte del programa. En la sesión anterior vimos que la reacción al estrés es un mecanismo de emergencia para hacer frente a situaciones excepcionales. Sin embargo, si este mecanismo se activa con demasiada frecuencia o en gran intensidad, puede crear problemas de salud. En esta sesión vamos a ver **cómo podemos prevenir y evitar** estos inconvenientes mediante **estrategias de afrontamiento adecuadas**.

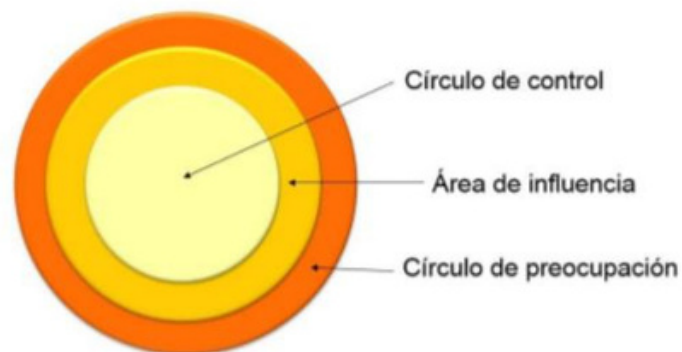
### La respuesta al estrés

Lo primero es **detectar los estresores** y ver si están en tu círculo de control, preocupación o en tu área de influencia:

- En el **círculo de control** se encuentran todas aquellas cosas que dependen de ti.
- En el **círculo de preocupación** se encuentran aquellas que no dependen de ti.
- Entre ambos, hay un **área de influencia** en la que se encuentran las cosas que no dependen únicamente de ti pero en las que sí puedes influir.

Hay que ser consciente de que la **actividad en el círculo de preocupación** es **reactiva** y suele aumentar la preocupación; sin embargo, las acciones en el **círculo de control** son **proactivas** y resultan más eficaces. Además, si nos orientamos hacia el círculo de control, nuestra área de influencia se amplía.

### ¿Qué te estresa?



## Estrategias de afrontamiento

Son las distintas formas de intentar reducir o eliminar la sensación desagradable que genera el estrés. En términos generales, se puede distinguir entre **respuestas** (obedecen a una voluntad y a unos objetivos) y **reacciones** (inconscientes y automáticas). En la medida de lo posible, hay que intentar responder en vez de reaccionar.

Hay distintos tipos de estrategias de afrontamiento. Podemos clasificarlas según se oriente **la acción hacia el objeto** como:

- **Estrategias de evitación:** Son pasivas e intentan evitar el problema, minimizando, ignorando e incluso negándolo. Por ejemplo, “no pasa nada”, “ya se le pasará”, “no puedo dejar que esto me afecte” ...
- **Estrategias de acción:** Son activas e intentan afrontar el problema. Por ejemplo, abordar la cuestión o decidir hacer algo al respecto.

Otra clasificación es en relación con **la emoción o la tarea**:

- **Estrategias basadas en la emoción:** Son aquellas que buscan la regulación emocional como primer o único objetivo. Por ejemplo, el deporte para liberar tensión mental. Son de uso obligado cuando la causa no se puede eliminar. Por ejemplo, ante la muerte de un ser querido.
- **Estrategias basadas en la tarea:** Tratan de resolver el problema que causa el estrés, la raíz del problema. Esta suele ser la más efectiva, pero a veces es conveniente reducir primero la carga emocional para poder pensar con más claridad.

La tercera clasificación es según el **efecto** que tienen **en nuestro equilibrio interno**:

- **Estrategias de afrontamiento adaptativas:** Son las que están orientadas a recuperar el equilibrio perdido. Por ejemplo, huir de una situación de peligro.
- **Estrategias de afrontamiento no-adaptativas:** Son las que eliminan una causa de desequilibrio, pero generan otra. Por ejemplo, beber alcohol para reducir la tensión psicológica. Estas estrategias deben evitarse si es posible.

## Peligros asociados al estrés

1. **La alimentación:** El estrés afecta al consumo en cantidad y calidad. Favorece el depósito de grasa y de placa de arteriosclerosis. Además, propicia el consumo de sustancias que generan dependencia como el café, el alcohol o el tabaco que afectan órganos ya dañados por el estrés.

2. **Falta de descanso:** El estrés genera problemas de sueño y mantiene sobreexcitado el sistema nervioso. La depresión está relacionada con el estrés.
3. **La mala expresión emocional:** Hay evidencias que asocian la expresión inadecuada de emociones y ciertas enfermedades graves. Por ejemplo, la hostilidad y los problemas cardiovasculares.

### La personalidad resiliente

Como hemos visto, cada persona tiene unas estrategias propias de afrontamiento del estrés. Por eso hay personas que ante un mismo estresor no padecen estrés. Se ha identificado un perfil de personalidad que tiene una mejor resistencia al estrés; se le denomina personalidad resiliente y se caracteriza por los tres rasgos siguientes:

1. **Control:** percibe un cierto grado de control sobre su trabajo / vida.
2. **Desafío:** es capaz de ver el componente de oportunidad, no solo de amenaza.
3. **Compromiso:** encuentra un sentido a su trabajo / vida.

Son rasgos que pueden cultivarse y a los que contribuye la práctica de Mindfulness. En este sentido también apuntan los **4 elementos de apoyo** que nos ayudan a prevenir el estrés y que podemos recordar con el acrónimo ACME:

- **Atención Plena**, identifica las causas y valora las respuestas posibles.
- **Conexiones Interpersonales** y relaciones afectivas, reducen el estrés.
- **Mantente abierto al cambio**, aceptar lo externo y considerar lo interno.
- **Ejercicio físico**, para aliviar tensión y cuidar tu salud.

## Plan de entrenamiento - Sesión 5

El entrenamiento de esta semana será el siguiente:

### Práctica principal

- Sigue **alternando las prácticas de exploración corporal y ejercicio físico tipo yoga** con la nueva **“meditación guiada completa”** que incorporamos en el material de esta sesión.

- Una práctica cada día.
- Si la meditación completa te resulta demasiado larga, puedes detenerte al finalizar el segundo tramo o bien ponerte de pie unos minutos en silencio, con los ojos cerrados, para estirar las piernas con conciencia plena o caminar despacio antes de continuar.

- **Continúa con la práctica de atención en la respiración** 10-20 minutos.

- Una o dos veces a la semana.
- Especialmente recomendable los días que realices los estiramientos tipo yoga.

### Práctica informal

- Utiliza los momentos de relajación (por ejemplo, después de las meditaciones) para **explorar posibles respuestas creativas y desarrollar alternativas a tus reacciones** habituales en situaciones de estrés.
- Practica **conciencia plena al comer y beber** esta semana: observa tus actitudes en momentos de estrés y en momentos más relajados, cómo te alimentas en cada caso y cómo te sienta.

### Ejercicios de darse cuenta

Presta **atención a tus comunicaciones** en momentos de estrés o de tensión emocional. Fíjate en aquellas que te hayan parecido difíciles según el esquema siguiente:

- ¿Qué día era de la semana?
- ¿Cuál fue la situación?
- ¿Cómo se originó?
- ¿Cuál era tu objetivo y qué fue lo que realmente conseguiste?
- ¿Y los objetivos de la otra u otras personas? ¿Qué consiguieron?

### **Registro de la experiencia**

Anota tus descubrimientos tanto de las prácticas formales e informales como de los ejercicios de darse cuenta en tu cuaderno personal.