

El estrés siempre produce cambios fisiológicos aunque sea provocado por factores psicológicos.

Los buenos hábitos de la conciencia corporal

Presentado por Mati Vargas

3er. Congreso de la División de Español de la ATA, Abril 2004

En nuestro oficio siempre estamos al pendiente de las más nuevas y avanzadas herramientas de trabajo: diccionarios, computadoras, programas y demás equipo que ávidamente buscamos y compramos para mantenernos al día y competir en el mercado. Sin embargo, ¿nos preocupamos por igual de nuestra herramienta principal, o sea de nuestro cuerpo? Si nos enfermamos o caemos bajo la tiranía del trabajo y el estrés nos arriesgamos a perder lo que importa más que todos los trabajos: la salud, la armonía y el bienestar.

No es necesario esperar hasta sufrir un espasmo repentino en la espalda o a no aguantar los dolores del túnel carpiano para decidir descansar. El dolor es siempre una señal de atención, parte de los mecanismos de equilibrio que el tiene cuerpo para distinguir los ciclos de actividad y descanso, de atención y relajación. Nosotros somos los que interferimos con ellos al trabajar horas de más y al no atender todos los aspectos de nuestro bienestar. La conciencia corporal es algo que podemos practicar en forma constante para aprender a reconocer nuestro estado físico, mental y emocional en todo momento. Al tomar la conciencia corporal en serio, nos damos cuenta que no vale la pena aguantar ese dolorcito de cabeza que no se nos quita en varios días, o seguir olvidando comer a tiempo cuando el proyecto en el que trabajamos es urgente, igual que el anterior y el anterior y el anterior. O de repente acordarnos de que se nos olvidaron los cumpleaños de los seres queridos o que no hemos tenido un fin de semana libre, y mucho menos vacaciones, desde hace ya un buen rato. O que tenemos meses diciendo que iremos al médico a chearnos la acidez estomacal que no se nos quita, aún cuando no admitimos que nuestro nivel de estrés anda por los cielos.

Pero tampoco se trata de sentirnos culpables. Tomar conciencia del cuerpo es igual que pasar el *Norton's* por el disco duro. Es cuestión de atención y mantenimiento, de limpiar archivos, hacer espacio en la memoria, acomodar las energías, de volver a establecer prioridades y mecanismos eficientes para trabajar mejor. Es cuestión de práctica y de hábitos, de adquirir los buenos y dejar los malos. He aquí algunos de ellos:

- **RESPIRACIÓN**

Tomar conciencia de la respiración es el primer paso para estar al tanto del bienestar corporal. La respiración debe ser profunda, abdominal y completa. Cuando nos concentramos mucho o estamos bajo estrés y tensión, automáticamente empezamos a detener la respiración o a respirar superficialmente. Esto envía señales de pánico al sistema nervioso y se desencadenan una serie de reacciones de adaptación: el organismo se prepara para atacar o huir y protegerse. Las reacciones pueden ser obvias o sutiles e incluyen la secreción de adrenalina, aceleración de la respiración, sequedad en la boca, aumento del ritmo cardíaco y la presión sanguínea, sudoración, tensión muscular, dilatación de pupilas e incremento de la actividad hormonal. Todo se vuelve a equilibrar cuando el cuerpo se da cuenta de que ya no peligra, pero si el ciclo de estrés se repite sin cesar, el cuerpo se agota y eventualmente se enferma para poder descansar. Lo mejor que hacer es acostumbrarnos a siempre respirar profundamente, o por lo menos a darnos cuenta de inmediato cuando detenemos la respiración si estamos tensos o de prisa. En esos casos sólo hay que parar un momento y respirar de esta manera: hacer una inhalación corta, rápida y profunda por la nariz, retener la respiración 2 segundos y exhalar **LO MÁS LENTO POSIBLE** por la nariz; detener la respiración de 3 a 5 segundos e inhalar rápidamente otra vez, repitiendo después la exhalación larga. Hacer esto varias veces informa al organismo de que ya no hay peligro y se detiene el ciclo de adaptación.

- **AGUA**

La vida es agua, sin agua no hay vida. Gracias al agua nuestro organismo realiza funciones vitales como regular la temperatura corporal o transportar alimentos y gases. El agua es un alimento verdaderamente extraordinario y esencial para la vida y el bienestar: los alimentos y los gases se transportan en el medio acuoso, los productos de desecho se expulsan, el agua regula nuestra temperatura, lubrica las articulaciones y contribuye de forma decisiva a dar estructura y forma al cuerpo mediante la rigidez que proporciona a los tejidos. No debemos esperar a sentir sed para tomar agua: la boca seca ya es síntoma de deshidratación, y el instinto de beber se pierde con la deshidratación progresiva. Por ello, no hay que confiar en la sed y conviene beber regularmente por lo menos de 8 a 10 vasos a lo largo del día.

- **INVENTARIO Y RECICLAJE DE ENERGÍA**

Así como los buzos necesitan un período de descompresión antes de regresar a la superficie, nosotros necesitamos períodos de transición y descanso entre una actividad y otra. Con ellos el cuerpo y la mente se llenan de energía y se restablecen guiados por su propio instinto e inteligencia. Ninguna máquina tiene la capacidad de auto recuperación que tiene el cuerpo. El agotamiento se manifiesta porque el cuerpo tiene que responder al estrés con su energía, además, perdemos mucha energía en nuestros procesos mentales y emocionales. Todos hemos experimentado que un disgusto emocional o una preocupación mental nos agota más que un maratón. Lograr un equilibrio físico y emocional y recuperar dicha energía es relativamente fácil si nos tomamos el tiempo y lo hacemos en forma regular entre una actividad y otra, en lugar de tratar de recuperarnos una vez que estamos ya agotados o enfermos. Aquí es bueno aprender técnicas para entrar en estados de relajación y meditación que permiten ampliar la sensibilidad y desarrollar una actitud de quietud, de auto-observación silenciosa y sin crítica ni juicio alguno. Tomarnos algunos minutos diariamente para la interiorización nos permite darnos cuenta de dónde se nos está escapando la energía mental, emocional o física y así poder tomar las medidas necesarias para recuperar la armonía.

- **MOVIMIENTO**

El movimiento es la mejor manera de liberar y reciclar energía para reestablecer el equilibrio. En el trabajo, segregamos hormonas que provocan estrés. Los beneficios fisiológicos del ejercicio ya son bien consabidos: las endorfinas nos alegran, el sudor nos desintoxica, quemamos calorías. La actividad física libera las hormonas, se abren nuevos capilares, se produce un proceso metabólico de alivio y se consigue descansar. La actividad física mejora el rendimiento en otras áreas, los ejercicios de estiramiento, como el yoga o Pilates, y las técnicas de meditación con movimiento como la biodanza o el tai chi, nos ayudan a desarrollar la conciencia de nuestros propios cuerpos y a romper la rigidez (física, mental y emocional) producida por los hábitos. El movimiento, la conciencia, la sensibilización y la respiración, van abriendo el espacio interior a una percepción cada vez más profunda y sutil de nuestros propios procesos corporales, mentales y emocionales.

- **ATENCIÓN Y HONESTIDAD**

En vista de las exigencias de la vida cada vez es mayor el descuido que le damos a nuestro cuerpo en relación a la prevención de la salud y el bienestar. Poco a poco nos acostumbramos a los malestares del estrés hasta que eliminamos o desconectamos el timbre de alarma. El malestar avanza fuera de nuestra consciencia, hasta que ya es irreversible y aparece un dolor mayor. Esa aparición de la sensibilidad en una zona normalmente no "sentida", es uno de los mecanismos que tiene el cuerpo para aumentar la consciencia y que nos empuja hacia un cambio en los hábitos de vida. El dolor nos "empuja" a cambiar. Desgraciadamente, a menudo silenciamos las protestas del cuerpo con medicamentos para eliminar el dolor o simplemente lo

normalizamos y seguimos adelante. Es aquí cuando la atención y la honestidad con nosotros mismos juegan su papel.

En un momento de cansancio, malestar o dolor podemos decidir si vale la pena seguir el ritmo físico, mental o emocional que llevamos o si es necesario evaluar, hacer ajustes y tomar conciencia de los factores de salud y bienestar que todos necesitamos: agua y aire puros, el sol, limpieza interna y externa, sueño y descanso, mantenimiento de la temperatura, alimentación sana y moderada, el contacto con la naturaleza, equilibrio emocional y mental, descanso y relajación, juego y expansión, un medio familiar y social protector que nos dé seguridad en la vida, la casa y el medio ambiente agradables, actividades y trabajos útiles y creativos que nos satisfacen, motivación y ganas de vivir, expresión de los instintos naturales y sanos, desarrollo de nuestros sentidos, alegría, diversión, amistad y amor...

Otros recursos:

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/12disciplinas.html> - Lo indispensable...

<http://www.mydailyyoga.com> – Excelente página de yoga de escritorio, con instrucciones animadas que muestran los ejercicios paso a paso.

<http://www.aguaclubspa.com/corporalmente/> - Consejos generales para el bienestar.

<http://www.stressless.com/WebStressScale.cfm> - Auto evaluación de estrés.

<http://www.paratec.com/index.htm> - Programa para Windows "Stretch Break", con recordatorios y ejercicios de estiramiento para descansar periódicamente durante el trabajo.