

SEMINARIO

CONSCIENCIA PLENA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Módulo 2
El ejercicio físico
y el manejo del estrés



MÓDULO 2: EL EJERCICIO FÍSICO Y EL MANEJO DEL ESTRÉS



shutterstock.com • 1155109396

CONTENIDO

1. Introducción.....	P.3
2. Eustrés	P.3
3. Disestrés	P.3
4. La re-interpretación de los agentes estresores y el eustrés	P.4
5. Influencia de la actividad física en la salud integral	P.6
6. Actividad física en entornos naturales	P.7



El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que, si éste se transforma, no puede ser distribuido

INTRODUCCIÓN

La creencia de que no somos más que frágiles máquinas bioquímicas controladas por genes está dando paso a la comprensión de que somos los poderosos artifices de nuestras propias vidas y del mundo en que vivimos".
Bruce Lipton, La biología de las creencias.

En este espacio usamos como referencia algunos aspectos planteados en el módulo Inteligencia Emocional Aplicada a la Salud, haciendo énfasis en el gran beneficio que aporta **la actividad física** en el manejo de la reacción de estrés, facilitando el metabolismo y eliminación de los residuos resultantes de la secreción de las hormonas del estrés, debidos a la estimulación del sistema nervioso simpático y a la estimulación de la corteza suprarrenal, en la reacción de defensa-huida.

¿Está el estrés siempre con nosotros?, o, ¿es el estrés una enfermedad?

Considerando al cuerpo humano como un conjunto de sistemas celulares, en el cual actúan los principios de auto-organización llamados homeostasia o Fuerza Curativa Interior, es posible deducir que LA REACCIÓN DE ESTRÉS forma parte de la red de procesos simultáneos que se activan ante los estímulos que alteran el ambiente celular, con el objetivo de recuperar el equilibrio, manteniendo las variables biológicas controladas.

EUSTRÉS

La reacción de estrés o de lucha-huida es una red de procesos biológicos que le han servido a los seres humanos desde su aparición en la tierra, para enfrentarse y adaptarse a las variantes condiciones ambientales, con el propósito de mantener y perpetuar la vida; esta red es denominada: **"eustrés"** o reacción adecuada de estrés.

DISESTRÉS

Aunque nuestra vida moderna no presenta muchas situaciones que requieran de la reacción lucha-huida, el cuerpo sigue respondiendo ante los "agentes estresores", ya sean estos percibidos, imaginados o recordados, con una secuencia de reacciones de alarma y resistencia como si estuviera ante la presencia de un depredador, generando con frecuencia una inadecuada reacción de estrés, o **"disestrés"**, la cual está íntimamente relacionada con los procesos patológicos de los sistemas celulares y con la disfunción sexual.

La inadecuada reacción de estrés también altera la memoria operativa, la cual está relacionada con la capacidad para prestar atención y recordar la información sobresaliente, instancia esencial para la comprensión, el entendimiento, la planificación, la toma de decisiones, el razonamiento, y el aprendizaje.

La reacción óptima de estrés o "eustrés" está relacionada con la salud y con el rendimiento de la memoria operativa, y no depende de los "agentes estresores", (por ejemplo, los acontecimientos o las relaciones interpersonales), **sino de la interpretación o significación personal que se les dé.**

LA REINTERPRETACIÓN DE LOS AGENTES ESTRESORES Y EL EÚSTRÉS

Las habilidades de interpretación de los “agentes estresores” o solución cognitiva de problemas contribuyen al bienestar físico, mental y social, al rendimiento de la memoria operativa y por ende a la potenciación de las funciones cognitivas.

Basándonos en lo anterior, hemos diseñado la **ficha de la técnica de gestión emocional**, la cual se puede descargar de la sección correspondiente al módulo Aspectos neurobiológicos básicos de la inteligencia emocional.

Existen unos elementos de neurociencia que dan el soporte teórico a dicha técnica, entre ellos están:

Reacción Emocional Básica-REB

Las emociones han tenido una importancia fundamental en la supervivencia, por ejemplo, las reacciones fisiológicas desencadenadas por el temor, la ira y el miedo, están descritas en la reacción de lucha-huida, la cual se describe como un conjunto de procesos biológicos **que se desencadenan para favorecer la vida**. Por otro lado, las reacciones fisiológicas asociadas al placer están descritas como un conjunto de procesos biológicos **para perpetuar la vida**.

Memoria asociativa

Aunque nuestra vida moderna no presenta muchas situaciones que requieran de la reacción lucha-huida, el cuerpo sigue respondiendo ante el agente estresor, ya sea percibido, imaginado o recordado, con una secuencia de reacciones de alarma y resistencia como si estuviera ante la presencia de un depredador, en la época de las cavernas.

Además, se ha descrito asociación de los estados emocionales con reacciones de supervivencia biológica relacionadas con el peligro de perder un territorio, con la amenaza de muerte por hambre, con el peligro de ser retirado de la manada, con la separación de los integrantes de una pareja, con la separación de las crías, etc.

El observador imparcial entiende que las emociones hacen parte de mecanismos de supervivencia inherentes a la naturaleza humana, los cuales puede transformar o *reprogramar*.

Fenómeno de “extinción

La integración de las emociones al ámbito de la conciencia permite modificar o modular la reacción emocional básica, evitándola una vez que no es útil, hecho conocido en neurociencia como “*fenómeno de extinción*”. De esta forma, las emociones se transforman, redirigiéndolas y aprovechando su energía.

Re-significación de los sistemas de creencias

El bienestar emocional de un ser humano no depende de las circunstancias exteriores, ni del trato que reciba, depende de la interpretación personal o significación que les dé. Cuando cambiamos el significado también lo hacen las respuestas y el comportamiento. Si asumimos estos dos aspectos en el papel de observadores imparciales del mundo emocional y dedicamos la atención a la **re-significación o re-interpretación del sistema de creencias limitantes**, es posible modificar la reacción inadecuada de estrés y transformar o encauzar la energía emocional en nuestro beneficio.

Reprogramación genética, transmutación

Los pensamientos, emociones y comportamientos son como programas, que pueden ser cambiados. Se pueden romper condicionamientos que en estados ordinarios de conciencia se resisten firmemente al cambio. Las ondas cerebrales reflejan fluctuaciones de energía.

Utilizando la proactividad del cerebro, podemos visualizar que estamos experimentando emociones sublimes, comportamientos, pensamientos y lenguaje de gran conciencia. Se requiere verlos en presente, y no como una esperanza a futuro, y agregarles un gran componente de gozo en nuestra Esencia. Además, se aconseja que se hagan afirmaciones cortas para fortalecer esta reprogramación. Si esto se hace como una meditación dentro de la práctica del ejercicio físico, el efecto se potencia en forma extraordinaria

Fisiokundalini

De acuerdo con las investigaciones del Dr. Stanislav Grof y sus colaboradores, la *fisio-Kundalini* se refiere a aquellos aspectos del despertar de la Kundalini, tanto fisiológicos como psicológicos, en los que su acción se describe como un proceso de *purificación* o de armonización en el que pueden manifestarse poderes especiales y una profunda paz interior. Todo este proceso tiene grandes variaciones individuales y está influido por el equilibrio emocional.

Ésta es la compilación de la técnica:

Situación o circunstancia a observar: _____

Fase 1: Identificación de emociones, pensamientos, comportamientos, lenguaje y sensaciones corporales que surgen ante la situación observada

Emociones que experimenta en dicha situación	Pensamientos que llegan en dicha situación	Comportamientos que tiene en dicha situación	Lenguaje reactivo que usa en dicha situación	Sensaciones corporales que se experimentan

Fase 2: Análisis y comprensión de emociones, pensamientos, comportamientos y lenguaje que surgen ante la situación observada.

Imaginemos que tenemos una especie de testigo interior que sin juzgarnos, nos invita a analizar las emociones, pensamientos, comportamientos y lenguaje reactivos, explicándonos que hacen parte de un mecanismo de supervivencia, ya sea para salvar la vida o para perpetuarla.

Fase 3: Transformación o mutación de emociones, pensamientos, comportamientos y lenguaje que surgieron ante la situación observada.

Nuestro "testigo interior" cual observador imparcial nos explica que estos mecanismos reactivos de supervivencia, pueden transformarse o reprogramarse y redirigirse, al entender que lo que nos ha sucedido no implica peligro inminente para la vida y por lo tanto, no es necesaria esta Reacción Emocional Básica.

Imaginemos que estamos en la misma situación que nos ocupa y que tenemos claro que no hay peligro para la vida y además, estamos conectados con nuestra esencia de armonía. Diligenciamos el siguiente cuadro:

Emociones que experimentaría en dicha situación	Pensamientos que llegarían en dicha situación	Comportamientos que tendría en dicha situación	Lenguaje proactivo que usaría en dicha situación	Sensaciones corporales que experimentaría

Escribimos afirmaciones sobre nuestra esencia primordial de armonía con nosotros mismos, con los demás y con las circunstancias o situaciones de vida: _____

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD INTEGRAL

Retomando el tema de la epigenética, si asumiéramos que “el carácter de nuestra existencia se ve determinado por nuestra reacción o respuesta a las señales ambientales que impulsan la vida, y no por los genes”, surge la pregunta: ¿cuál es la estrategia para lograr que la recepción y emisión de los sistemas de conducción de señales en y desde el ambiente celular sean óptimos?

- ✚ Para contextualizar dicha exploración vemos el Video Curar con el pensamiento, Dr. Bruce Lipton, duración 15 minutos, 10 segundos, en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=fY4LnCzueAs>

Si los pensamientos o afirmaciones de poder se combinan con **la actividad física** se optimiza el manejo de la reacción de estrés, facilitando el metabolismo y eliminación de los residuos resultantes de la secreción de las hormonas del estrés, debidos a la estimulación del sistema nervioso simpático y a la estimulación de la corteza suprarrenal, en la reacción de defensa-huida. De esta forma, aún en situaciones altamente “estresantes” el cuerpo puede generar una reacción de eustrés que favorece la salud, trascendiendo la reacción de disestrés asociada a alteraciones de los sistemas corporales.

Salud mental

“La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas (Fox, 1999; Márquez y Garatachea, 2013).

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático” (Goodwin, 2003; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004)

Extraído de: <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf>

- ✚ Así que un pilar fundamental del seminario CONSCIENCIA PLENA Y ACTIVIDAD FÍSICA es combinar la técnica de gestión emocional, o solución cognitiva de problemas con el ejercicio físico, para reprogramar las reacciones emocionales adaptativas de supervivencia hacia estados proactivos de armonía.

(Ver las prácticas en el módulo 3 Reprogramación genética y transmutación en el sakrogesis).

ACTIVIDAD FÍSICA EN ENTORNOS NATURALES



"El cuerpo humano no tiene apariencia de un prado verde, pero las brisas de éste, sus arroyos cantarines, la luz del sol y la tierra, tan solo se transformaron en nuestro interior, no fueron olvidados.

El cuerpo es inteligente, así que conoce este hecho, y cuando regresa a casa, a la naturaleza se siente libre. Con un regocijo desbordante reconoce a su madre. Ese sentimiento de libertad y alegría es vital, ya que le permite a nuestra naturaleza interna mezclarse con la externa". DR. DEEPAK CHOPRA