

SANTIAGO ROJAS

DESESTRÉSATE

**Libérate de la tensión
y mejora tu vida**



zenith

SANTIAGO
ROJAS

Desestrésate

Libérate de la tensión y mejora tu vida

SANTIAGO
ROJAS

Desestrésate

Libérate de la tensión y mejora tu vida

Desestrésate

SANTIAGO
ROJAS

Desestrésate

Libérate de la tensión y mejora tu vida



© Santiago Rojas Posada, 2012
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2012
Calle 73 N.º 7-60, Bogotá

Primera edición: marzo de 2012

ISBN 13: 978-958-42-3099-7

EPUB X PUBLIDISA

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente,
sin el previo permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

A los que buscan la libertad

Introducción

Creo, sin temor a equivocarme, que el tema del estrés está presente en la gran mayoría de las consultas médicas que recibo a diario. Ya sea en la búsqueda de su solución o porque se le menciona como causante o agravante de lo que se padece. Esto hizo que, como médico, me interesara desde ya hace muchos años en el tema. Incluso siendo estudiante de medicina ya ocupaba mi mente, con frecuencia, en cómo hacer frente a este “mal de los tiempos modernos”, como lo llaman algunos, pues, como cualquier otra persona, también “sufría” su presencia. Sin embargo, después de muchos años, considero que el estrés es un gran incomprendido y no se ha valorado en su real dimensión a pesar de que lo mencionemos de manera permanente. Lo vemos únicamente como el enemigo por combatir, sin saber que podemos hacer buen uso de él en nuestras vidas. Buscamos erradicarlo a como dé lugar, sin saber que él mismo encierra una función de por sí positiva y necesaria para el bienestar, la vitalidad y la buena salud.

Desde hace cerca de quince años dicto conferencias y talleres sobre el manejo del estrés. Al inicio, generalmente, aseguro que el estrés no se puede acabar y que, además, ¡no se debe acabar! Esta premisa suele confundir, por no decir que defraudar, a una parte del público que espera descubrir en ese par de horas cómo acabar de una vez por todas con su eterno, mas no deseado, compañero de viaje. Hasta ahora esos que muestran cara de extrañeza han logrado sobreponerse al impacto y llegan hasta el final de la experiencia con una comprensión más integral del tema.

En esencia, el estrés puede ser bueno y esencial para la vida, y así se debe cultivar su presencia, aunque, por supuesto, también puede ser nefasto y, en esos casos, se debe buscar su eliminación. Esta aparente contradicción es lo que explicaré con amplitud en toda esta obra. Por ahora, solo me interesa resaltar que, en lugar de buscar acabar con el estrés en todas sus manifestaciones, quiero que aprendamos a convertirlo en algo favorable. Hacerlo nos dará un sinnúmero de beneficios para la salud y la vida, incluso longevidad.

Para lograrlo, es importante conocer los dos tipos de estrés que podemos tener, y comprender lo esencial, que es la manera como abordemos su presencia en nuestra vida pues, de alguna de las dos maneras, siempre estará presentándose en nosotros. Puede que existan algunos cortos momentos en que estemos libres de él; sin embargo, en la vida

moderna aparece tarde o temprano, lo que hace esencial que procuremos que sea su manifestación favorable la que se presente. Muchas veces, cuando las personas piensan que están libres de estrés, lo que en realidad ocurre es que están experimentando su manifestación favorable, aunque no la reconozcan como tal.

Mi motivación principal para escribir sobre este tema nace de la necesidad de que las personas conozcan una expresión del estrés que puede darle beneficios a su vida. También me interesa ayudar a evitar, hasta donde sea posible, que los lectores sufran de tensión, que lleguen al agotamiento o al “quemamiento”, que son las consecuencias graves del estrés que se sale de control.

Confío en que la obra sea clara, sencilla y útil para el lector. Está escrita para el público general, para cualquier ser humano, no específicamente para médicos o psicólogos, aunque, en ocasiones, es necesario algún lenguaje técnico como sustento científico para validar múltiples conceptos de la obra. Sin embargo, la gran mayoría de hipótesis presentadas pueden ser validadas simplemente por el sentido común que, vale la pena decirlo, es poco común que se utilice en los momentos de tensión.

El título, *Desestrésate*, enmarca el objetivo esencial de poder liberarse del estrés desfavorable, al tiempo que se conoce e integra a la vida el favorable, permitiendo mayor cantidad de bienestar y gozo que, con seguridad, se traduce en mayor vitalidad y mejor salud.

Este libro está dividido en cinco grandes partes. La primera explica los conceptos importantes sobre el estrés y la estrategia básica que quiero transmitir para asumirlo. Las tres siguientes desarrollan esta estrategia de una manera más amplia, dividida de tal manera que cada información específica sea corta y de fácil aplicación. La quinta integra la información de las tres partes anteriores para poderla usar en el día a día. Por lo tanto, recomiendo leer la obra en orden para aprovecharla completamente. Además, se presentan tres anexos que enseñan ejercicios prácticos para relajarse, restaurar el bienestar si se llega al agotamiento y sanar los efectos de traumas antiguos.

Con todo esto quiero que dejemos de sufrir de tensión emocional, mental y física, y que, aunque la vida siempre tenga adversidades, sea posible vivirla de manera favorable.

Así que ¡desestrésate, libérate de la tensión y mejora tu vida!

PARTE I

El estrés

Estrés

La libertad es para soñarla.

CARMEN MARTÍN GAITE

Aunque es una condición que acompaña al ser humano desde sus orígenes y a todos los reinos de la naturaleza en diferente manera, el término “estrés” (del inglés *stress*) se empezó a acuñar en el siglo XIV a partir de la palabra de origen griego *stringere* que significa provocar tensión. Sin embargo, fue solo hasta la primera mitad del siglo pasado que Hans Selye, quien lo estudió a profundidad, enmarcó los molestos síntomas físicos y psíquicos que se presentan ante diversas situaciones generadoras de tensión, dentro de lo que llamó el síndrome general de adaptación. Selye descubrió que todos los enfermos, sin importar el padecimiento que tuvieran, presentaban síntomas similares, como cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, debilidad, a lo que bautizó como el “síndrome de estar enfermo”. Luego se dio cuenta de que la gente, frente a las dificultades, presentaba una actitud más o menos similar, y después de observar a muchas personas lo empezó a llamar el síndrome general de adaptación o respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, que desde 1936 se acepta como la descripción del estrés.

Además, Selye explicó que el estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier tipo de demanda y definió que el estresor es el estímulo o situación que provoca la respuesta de estrés:

“El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior; sea del interior o sea de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Es producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro”.

Entonces, el estrés es una respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante cualquier situación que resulte amenazadora o desafiante, mediante la cual se prepara para enfrentarla. Es generado por el propio instinto de supervivencia que tiene el organismo como medio de protección, lo que, sin duda, lo libra en situaciones de emergencia. Por lo tanto, no es “malo” en sí mismo, pues facilita disponer de recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales. En ese estado se aumenta la percepción, se

procesa más rápido la información, se puede tener mejor búsqueda de soluciones y se escoge la conducta adecuada frente a la necesidad, preparando al organismo para actuar de una forma más rápida y vigorosa. Sin embargo, si persiste mucho tiempo, es muy intenso o se desencadena ante estímulos que no lo requieren, afecta la salud y el bienestar personal, laboral y relacional.

La reacción general de adaptación al estrés tiene tres fases fundamentales. La primera es la fase de alarma, durante la cual todo el organismo queda en actividad, preparado para lo que pueda pasar, sin que en realidad exista una alteración. Si el estrés persiste por un largo periodo, el organismo se habitúa y entra en la segunda fase que es la de resistencia. Si el estrés se mantiene o es muy intenso, se puede llegar a la tercera fase, la de agotamiento, donde el órgano que resiste o la función que el organismo le interpone al estrés se vence hasta quedar exhausto.

Sin embargo, es importante resaltar que se necesita un poco de estrés para hacer mejor actividades como el deporte, la música, el trabajo, el estudio, así como tener profundas relaciones interpersonales, entre otras. Sin este, la mayoría de personas no se levantarían temprano en la mañana, ni se esforzaría para llegar a tiempo al trabajo o al estudio; tampoco terminaría sus proyectos, no cumpliría sus compromisos frente a otros, ni afrontaría la gran mayoría de sus problemas.

Como el estrés no es solo una consecuencia de lo que ocurre en el exterior sino que, en realidad, es más un proceso de interacción entre los eventos externos y las respuestas de la mente, la emoción y el cuerpo, son muy importantes las características de la persona frente a las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un agente estresor cuando debe enfrentar situaciones en las que tiene que realizar alguna actividad muy difícil de poner en práctica o de cumplir.

Además de las demandas externas, también importan los recursos propios para enfrentarse a ellas y, cuando no hay equilibrio, el resultado es inadecuado. Es como si la velocidad de los mundos interno y externo de un conductor no fueran semejantes. Así, el conductor de un automóvil veloz quiere ir más rápido de lo que la vía le permite, tal como ocurre permanentemente en los atascos de tráfico en las ciudades, pero también puede ser que el conductor desee avanzar a una velocidad menor en una autopista dispuesta para gran velocidad. En ambos casos, las condiciones del mundo interno que generarían bienestar están en desequilibrio con respecto a la realidad externa, y como no se logra una adaptación adecuada, como respuesta a la desadaptación, se produce la tensión.

EUSTRÉS Y DISTRÉS

A partir de este momento y a lo largo de toda la obra haré la diferenciación de las dos formas en que se puede manifestar el estrés en nosotros. En su forma favorable o eustrés y su lado desfavorable o distrés, tal cual como fue descrito por el mismo Selye. Considero esencial poder abordar el tema desde esta perspectiva para poder modificar la forma en la que nos acercamos a él, su comprensión y, por supuesto, su manejo. Selye lo describió así:

“El estrés es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, ya sea causada por condiciones agradables o desagradables. Durante ambos, eustrés (‘buen estrés’) y distrés (‘mal estrés’) el cuerpo experimenta en la práctica las mismas respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él. Sin embargo, el hecho de que el eustrés cause mucho menos daño que el distrés demuestra gráficamente que es el ‘cómo te lo tomes’ lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa”.

El uso de eustrés y distrés (formas castellanizadas de *eustress* y *distress*) es algo que se tiende a obviar de forma consciente cuando se habla del tema -lo que considero un error- pues se convirtieron en sinónimos del aspecto favorable y el desfavorable. Hoy en día, la gran mayoría de investigadores -y ni qué decir de la población en general- emplea el término estrés solo con la connotación de distrés, como desadaptación, con las importantes consecuencias negativas para el organismo que las sufre, impidiendo que desde el mismo término se pueda comprender lo esencial que es adaptarse para vivir en equilibrio.

Saber que existe el eustrés cuando el ser tiene respuestas adecuadas frente a las demandas externas, generando una adaptación en la que el organismo funciona de manera armónica con respecto a lo que ocurre externamente, es fundamental para abordar este tema. Gracias al eustrés la persona responde de manera creativa, positiva y afirmativa, así que resuelve de manera objetiva las dificultades que se le presentan y desarrolla sus capacidades y destrezas al tiempo que adquiere experiencia. Esto es diferente a la otra cara de la moneda, o distrés, que ocurre cuando se supera la capacidad de resistencia del organismo sin que exista una adecuada adaptación, generando tensión física y psíquica que, de persistir, altera la salud general y puede llevar al “quemamiento” (*burnout*). Esta consecuencia última del estrés, en la que el organismo no logra adaptarse, se relaciona con cansancio emocional, despersonalización con irritabilidad y pérdida de motivación. Esto lleva además a la falta de realización personal con una valoración negativa de sí mismo y del trabajo.

Así, ante una demanda externa o interna, cualquiera que sea, aparece el estrés. Si nos

adaptamos experimentaremos eustrés, y si no lo logramos se sufrirá distrés. Ambos son respuestas naturales y automáticas, o sea, reacciones que pueden ser modificadas mediante diferentes estrategias que iremos viendo en el transcurso de este libro.

El estrés no es algo que está en nuestro ambiente y que nos ataca, o algo de lo que somos víctimas indefensas. El estrés experimentado por una persona se debe a su interpretación de la situación que enfrenta, basándose en sus habilidades y su propia historia. Por lo tanto, las personas tienen un papel activo con respecto a su estrés. En realidad, este no tiene poder propio para lesionar, solo se nutre de la propia condición de cada ser y siempre es posible vivirlo como eustrés.

El eustrés puede llegar a su máximo beneficio de armonía y rendimiento cuando se produce la integración, así como el *distrés* lleva a la tensión y puede degenerar en “quemamiento” con todo tipo de alteraciones mentales, emocionales y físicas.

Investigaciones recientes nos muestran que llegar a cien años de edad en condiciones adecuadas puede depender, en buena parte, de la personalidad del individuo. Los sucesos decisivos en la vida de cada individuo y su historia personal, junto con su capacidad de adaptarse a las situaciones estresantes y el modo de afrontarlas, son fundamentales para lograr esa longevidad. Al enfrentarse a una situación estresante puede encontrar una solución rápida, sencilla y acorde con los hechos, sin darle más vueltas al problema y quedarse atrapado en él, lo que significa una buena adaptación y el camino inequívoco al eustrés.

Independientemente de que se logre o no vivir mucho tiempo, el hacerlo en eustrés genera mayor bienestar que sufrir los síntomas del distrés, como veremos a continuación.

Síntomas del estrés

*Cualquiera puede dominar un sufrimiento,
excepto el que lo siente.*

WILLIAM SHAKESPEARE

Ante un estímulo amenazante, en la búsqueda de una adaptación apropiada, el organismo, a través del cerebro, genera la activación de varias glándulas productoras de hormonas, en especial del hipotálamo, ubicado en el cerebro. Este, a su vez, estimula a la hipófisis y por medio de esta a las glándulas suprarrenales. La activación de la corteza de las glándulas suprarrenales se logra mediante la hormona ACTH, que genera la liberación de cortisol, conocido como la hormona del estrés. Por vía del sistema nervioso se llega a la médula de la glándula suprarrenal para liberar otra hormona, la adrenalina, que cumple funciones esenciales en la preparación para enfrentar la amenaza. Todo este proceso fue denominado por Hans Selye como la reacción de alarma.

Si la percepción de amenaza persiste de manera prolongada, el organismo intentará adaptarse buscando un equilibrio entre el ambiente externo y su medio interno. Esto se llama estado o fase de resistencia. Puede ser que la persona disminuya sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se presenta en las glándulas. Si el equilibrio se mantiene, el organismo estará a salvo, pero de no lograr la adaptación se llega a la fase de agotamiento, mostrando un gran deterioro general, con pérdida importante de las capacidades fisiológicas, lo que puede llevar a sucumbir ante las demandas porque no tiene ya capacidad de adaptación.

Recordemos que el estrés es una respuesta adaptativa que compromete a todo el organismo y que tiene una función protectora del mismo, pero puede llegar a ser desfavorable si persiste por mucho tiempo, si es exagerada o si no logra el resultado esperado de adaptarse, produciendo *distrés*. Me referiré entonces a los síntomas que produce el *distrés*. Estos pueden ser en cuatro áreas diferentes: la emoción, el pensamiento, las conductas o comportamiento y el cuerpo físico, que se complementan entre sí, manifestándose varias, al mismo tiempo, en la misma persona.

En el área emocional se puede presentar temor, oscilaciones del ánimo, turbación, prisa, irritabilidad, tristeza, culpa, rabia, envidia, desconfianza, etc. En cuanto al

pensamiento, se dificulta la capacidad de concentración así como la toma de decisiones; se puede presentar además olvido, preocupación por el futuro y pensamientos repetitivos. Puede producirse una autocrítica excesiva y un alto temor al fracaso, así como depresión, aunque para esta última se requiere una predisposición genética. En el área del comportamiento puede alterarse el habla (tartamudez o quedarse sin posibilidad de expresión), presentarse llanto, reacciones impulsivas, risa nerviosa, rechinar de dientes, apretar las mandíbulas, tics (movimientos involuntarios), reacciones impulsivas, trato agresivo con los demás. También puede conducir a ingerir alcohol o fármacos, así como tabaco y otras drogas. Además, se altera el apetito, ya sea por aumento o disminución.

En el cuerpo se presentan contracciones musculares, manos frías y sudorosas, dolor de cabeza, de espalda y en otras partes, falta de aire, alteraciones del sueño, malestar digestivo, cansancio, respiración acelerada, taquicardia, palpitaciones, temblores, boca seca, incluso resfriados y se favorecen otras infecciones pues se altera la función del sistema inmune o de defensa.

LUCHA POR LA SUPERVIVENCIA

Ante una situación de peligro, ya sea por eventos evidentes o por la simple percepción interna de que pueda pasar algo, el organismo se prepara para luchar o huir mediante la liberación de ciertas hormonas como la adrenalina, producida principalmente por la glándula suprarrenal, la cual se disemina por la sangre a todo el cuerpo, haciendo que el corazón lata más rápido y fuerte, que la sangre se dirija en mayor cantidad al cerebro, corazón, pulmones y músculos, disminuyendo su cantidad en la piel, los riñones e intestinos, entre otros, como producto de la contracción de las pequeñas arterias en estos últimos tejidos. La mente se torna más alerta, al tiempo que los cinco sentidos se agudizan a fin de estar preparados para lo que pueda pasar, logrando realizar acciones físicas de las que son incapaces en otros momentos. Son muchas las historias de personas que, ante situaciones de peligro, han aumentado su fuerza de manera considerable, han saltado por encima de sus capacidades o han enfrentado dificultades insospechadas, todo como producto de una buena respuesta adaptativa del organismo ante la situación límite. Sin ir muy lejos, cruzar una vía a la carrera para alcanzar la acera cuando se ve que viene un carro tiene el mismo mecanismo de respuesta en el organismo. Esta respuesta es adaptativa cuando existe la necesidad de salvar la vida, pero no lo es cuando persiste en condiciones que no lo ameritan. Estar en un atasco del tráfico, el exceso de trabajo, una dificultad económica o un desaire afectivo, entre muchos otros, son eventos percibidos como amenazas contra la vida o la integridad y se responde de manera similar, por un

tiempo mayor, llevando a alteraciones más importantes. A pesar de que no siempre son notorias o intensas, estas alteraciones pueden acumularse con resultados desfavorables. Entonces se presenta una elevación de la presión arterial persistente, se generan inflamaciones y úlceras en diversos lugares del tubo digestivo, se altera la función del riñón, así como la calidad del sueño y la vitalidad, entre otros.

Pero eso no para ahí. Si la repuesta del distrés continúa, puede llegar a generar directamente enfermedades, producto de un estilo de vida cada vez más demandante percibido como amenaza. La ciencia ha encontrado la relación directa y la ha clasificado en dos grandes grupos de acuerdo a si es agudo o crónico. La relación entre el distrés y la salud se da en las dos direcciones, o sea, los desajustes corporales pueden provocar problemas psicológicos y estos a su vez pueden originar desajustes corporales, siendo posible que la combinación de hipersensibilidad pulmonar y cierto distrés pueda tener como resultado una enfermedad como el asma.

Las alteraciones causadas por distrés agudo, por una gran demanda que la persona debe atender o por la exposición corta e intensa a agentes percibidos como lesionadores, son de aparición súbita, muy evidentes, fáciles de identificar y por lo general reversibles si se equilibra al organismo, ya sea porque cesa la acción desencadenante o porque se logra la adaptación adecuada. Este es el caso de las úlceras digestivas por estrés que llegan a sangrar con facilidad, el posoperatorio o un estado de conmoción después de un accidente o trauma, entre otras.

Las afecciones generadas por distrés crónico se producen después de largos periodos, que pueden ser de años, y son de carácter más permanente, más importantes y, por lo general, más graves. Generalmente, se afecta primero el área mental y emocional así como la del comportamiento y, al final, la parte física. Pueden ser ansiedad, insomnio, migrañas, frustración, colitis, angustia, depresión, disfunción eréctil, hipertensión arterial, alergias, infarto del miocardio, conductas antisociales, psicosis, trombosis cerebral, adicciones, entre otras. En esta lista también está, de manera resaltable, el síndrome de “quemamiento” o *burnout*, ocurrido como respuesta al trabajo en un ambiente de distrés de manera crónica. Este concepto fue propuesto para explicar el proceso de deterioro físico y mental de profesionales que trabajan en áreas como enseñanza, salud, trabajo social o servicios legales de emergencia, entre otros. Se caracteriza por cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal. El cansancio emocional es la respuesta más común a los estímulos estresantes del ambiente ocupacional y la primera etapa del proceso del *burnout*. En realidad, la dimensión del cansancio o desgaste emocional representa la respuesta básica al distrés. Nunca debemos llegar a este estado, pues afecta a

todo el ser en sus esferas psíquica y física, así como a su relación con el entorno. Lo que afecta a la mente y a la emoción afecta a todo el ser, pues en el organismo todo funciona en relación estrecha, como veremos a continuación.

Cuerpo y mente son uno solo

Para entender el corazón y la mente de una persona, no te fijas en lo que ha hecho, no te fijas en lo que ha logrado, sino en lo que aspira a hacer.

KHALIL GIBRAN

La psiconeuroinmunología (PNI) es una nueva ciencia en la que actúan diferentes saberes de la medicina que postula la interacción activa y permanente entre el sistema nervioso, el sistema endocrino, el sistema inmunológico y el ámbito psicológico. Así, cerebro, glándulas, bazo, ganglios linfáticos y médula ósea están unidos entre ellos en ambas direcciones por una red de comunicación que se mantiene activa gracias a unas sustancias químicas que hacen de transportadores de la información conocidas como neuropéptidos. El receptor de la membrana de la célula, algo así como el portero de una empresa, transmite el mensaje que lleva el neuropéptido al interior de la célula, donde el mensaje puede cambiar profundamente el estado que tiene la célula, llevándola a producir transformaciones en su acción directamente.

Los neuropéptidos y sus receptores están en el cuerpo y, así, la mente está en el cuerpo. Se sabe, por ejemplo, que el intestino está lleno de receptores y si tenemos ansiedad, excitación o enojo, se aumenta el movimiento intestinal y la capacidad de contención se reduce.

La PNI logra reconocer, con evidencias de todo tipo, que el cuerpo es inseparable de la mente y lo que afecta a alguno también afecta al otro.

Además de la red de nervios que salen del cerebro, este magno órgano está bien integrado con el resto del cuerpo a nivel molecular. Es una red con el sistema neuronal, hormonal, gastrointestinal e inmune para comunicarse entre ellos por medio de los neuropéptidos que llegan a los receptores específicos en cada órgano. Cada segundo ocurre un intercambio masivo de información en el cuerpo. Los neuropéptidos son entonces los mensajeros que llevan esta información para ligar estos sistemas mayores en una unidad cuerpo-mente.

Se sabe que el distrés tiende a empujar las funciones del sistema fuera de su balance normal, o sea que se convierte en un estímulo que induce una respuesta anormal del

funcionamiento. En un sentido contrario, si se hacen cambios decididos, por ejemplo en la manera de respirar, se produce un cambio en la cantidad y tipo de neuropéptidos liberados desde el cerebro en una zona que se llama la sustancia gris alrededor del acueducto de Silvio, lo que genera un gran bienestar, además de la disminución de cualquier tipo de dolor, pues muchas de estas sustancias son endorfinas, o sea, sustancias similares a la morfina que el cuerpo produce sin efectos secundarios y que quitan el dolor.

El mismo Hans Selye encontró que en animales sujetos a distrés disminuía la calidad y cantidad de los linfocitos, que son las células de la sangre encargadas de defendernos contra algunas infecciones.

Una gran cantidad de estudios han demostrado la incidencia de un incremento de eventos de distrés en la vida de las personas, que preceden a la aparición de distintos tipos de cáncer como el de pulmón, el cervical, gástrico, pancreático, colorrectal, así como al avance de la enfermedad o su recaída posterior.

De otro lado, se evidenció que pacientes con cáncer de mama que mostraban un espíritu de lucha y que no se sentían víctimas de la enfermedad presentaban una mayor supervivencia que aquellos con una aceptación estoica o que expresaban depresión y desesperanza.

Se sabe además que la risa y el buen humor son herramientas efectivas para enfrentar la tensión y el distrés, pudiendo llevar a la persona al eustrés, como veremos en otros capítulos. La risa promueve una liberación física de las tensiones acumuladas y puede contribuir a que el sistema inmune funcione óptimamente. La capacidad de estar de buen humor nos permite ver nuestros problemas en perspectiva, disminuyendo la tensión frente a estos.

Las investigaciones de la PNI en pacientes de todo tipo de enfermedades graves o crónicas han constatado que la intervención sobre los efectos del distrés, mediante técnicas y estrategias que se mostrarán a lo largo de la obra, modifica muy favorablemente la calidad de vida, prolonga el tiempo de supervivencia y favorece el proceso de curación.

SOMATIZACIÓN

Es lo que ocurre cuando el cuerpo expresa físicamente lo que no ha expresado emocionalmente. Por ejemplo, cuando las mujeres reprimen su ira, la somatización puede resultar en una gran variedad de alteraciones de la salud física, como migrañas (jaquecas crónicas), dolores de cabeza globales, problemas gastrointestinales, obesidad, abuso de sustancias (alcohol y drogas), problemas coronarios y otros.

Con respecto a los sentimientos puede producir una baja en la autoestima (amor

propio), así como depresión, menosprecio de sí mismo, duda de sí mismo, pérdida del poder como individuo, vacío interno y culpabilidad. Las mujeres que reprimen su ira también tienen dificultades en la forma como se relacionan con otras personas, lo que les crea problemas de relaciones, problemas en el trabajo, violencia hacia personas de su mismo nivel y abuso o violencia en el hogar.

Es bueno resaltar que Hans Selye expresó en la década de 1940 que el distrés interrumpía el balance fisiológico (del funcionamiento normal interno del organismo) llamado homeostasis. Al tener la respuesta positiva o adaptativa a esta demanda, entonces se transforma en crecimiento fisiológico o eustrés, pero si no lo logra se transforma en un cambio de salud negativo. Por lo tanto, mientras mayor sea el distrés y más negativa sea la respuesta de la persona que lo experimenta, mayor es el daño a la salud.

La PNI le da entonces mucha importancia a cómo enfrentan las personas las situaciones adversas en la vida y no solo a la enfermedad. Es bien conocido que las personas competitivas, hostiles, siempre presurosas, generalmente padecen enfermedades de las arterias coronarias y han sido llamadas de personalidad “tipo A”. Por otro lado, las personas que padecen la enfermedad autoinmune artritis reumatoide suelen mostrar mayor docilidad, pero tienen dificultad para expresar su ira, y presentan una sensibilidad mayor a la ira de los demás. Suelen ser de tendencia conservadora, dadas al autosacrificio, así como más ansiosas y deprimidas.

La personalidad del paciente con cáncer

Diferentes investigadores han encontrado aspectos similares en la personalidad de pacientes que tienen cáncer. El doctor O. Carl Simon- ton, quien se sanó de cáncer a los diecisiete años de edad y por décadas ha trabajado con pacientes con cáncer, ha notado las siguientes características que forman el perfil de la personalidad del paciente con cáncer:

1. Gran tendencia a guardar el resentimiento y gran inhabilidad para perdonar.
2. Tendencia a sentir lástima por sí mismo.
3. Baja habilidad para desarrollar y mantener relaciones significativas a largo plazo.
4. Visión muy negativa de sí mismo.

En esencia, el factor fundamental es un rechazo básico a sí mismo y a los demás. Ya desde los años cuarenta se empezaba a hablar de que el cáncer podía ser el resultado de una falla en la expresión de las emociones. En los ochenta, la psicóloga Lydia Temoshock demostró que los pacientes con cáncer que esconden sus emociones tienen una recuperación más lenta. La supresión crónica de las emociones resulta en un trastorno

masivo de la red que integra la PNI. El doctor Ryke Geerd Hamer también desarrolló una teoría muy completa de cómo un conflicto no expresado, vivido en aislamiento, era la génesis de todas las enfermedades, entre estas, del cáncer. Vinculó de una forma directa la psique de un conflicto con una zona específica del cerebro y un órgano que sufría las consecuencias. También generó una tabla con la correlación de la tríada en cada enfermedad.

Es esencial resaltar que en cada persona están creciendo células cancerosas en todo momento y las células NK (Natural Killer, por su sigla en inglés) encargadas de la vigilancia, las atacan y destruyen, un trabajo coordinado con varios neuropéptidos del cerebro y sus receptores. Se sabe que tanto el distrés crónico como la depresión, alteran dicha función.

Es esencial resaltar que todas las emociones son saludables porque tienen un fin en el organismo. Por ejemplo, el temor está en nosotros como mecanismo de protección para evitar ser destruidos, el enojo para fortalecernos y enfrentar una dificultad, la tristeza para el recogimiento, la reflexión y la resocialización. Estas son tan saludables como la paz, la alegría, la calma, si se expresan de manera adecuada, sin lesionar, y en un contexto propicio. Por el contrario, su represión altera la integridad del sistema. La clave es siempre expresar los sentimientos y las emociones, así sea por escrito o en un ambiente profesional con un terapeuta. Aquí quiero recordar que el distrés crónico o el agudo intenso pueden afectar de manera desafortunada la capacidad de expresar naturalmente las emociones.

A fines de los años cincuenta se demostró que al trasplantar tumores a ratas sometidas a distrés, estos crecían más rápidamente porque los niveles elevados de esteroides impedían la respuesta inmune. Cuando el distrés impide que las moléculas de la emoción puedan fluir libremente, afecta a toda la función del organismo de diferente manera.

Mediante la sana expresión de las emociones se puede tener equilibrio. Estrategias más elaboradas como la meditación permiten a los neuropéptidos dirigirse al cuerpo y que las emociones se equilibren para sanar. Entonces, lo que sentimos cuando nuestros neuropéptidos y sus receptores están abiertos y fluyen libremente a través de la red PNI, integrando y coordinando sistemas, órganos y células en un movimiento suave y rítmico, generando una armonía total, es felicidad y, por ende, salud. Así, se comprueba que el funcionamiento del cuerpo y las emociones, en realidad, son inseparables.

LA NUEVA VISIÓN

Debemos cambiar ese modelo según el cual las enfermedades del corazón y el cáncer, entre otras, se ven como fuerzas externas que atacan al cuerpo sin piedad,

quedando la persona como una víctima inútil con una sola posibilidad de ser recuperada por la medicina de alta tecnología e intervención.

Gracias a la PNI existe una nueva imagen con una realidad integrada de cuerpo y mente, además de inteligencia emocional y un alma espiritual. Es esencial vernos como un sistema activo, con potencial para el cambio, en el cual la autocuración es la norma, más que un milagro. Todos tenemos la capacidad de intervenir desde la mente en el sistema de manera consciente e iniciar el proceso de curación. Generar adaptación mediante el eustrés se vuelve esencial en el proceso.

Vulnerabilidad

*El hombre es el único ser sensible
que se destruye a sí mismo en estado de libertad.*

JACQUES-HENRI BERNARDIN DE SAINT-PIERRE

La vulnerabilidad hace que se le dé un mayor valor desfavorable al agente externo desde el interior y, en ese mismo sentido, hace que se experimente un alto grado de distrés. Qué tan vulnerable se sienta cada uno determinará la capacidad de adaptación con respecto al evento estresante. Cuando uno se siente vulnerable, la fase de alarma es intensa y corta ante el evento. También se aumenta la intensidad de la fase de resistencia, lo que puede llevar más rápidamente al “quemamiento”.

Muchas cosas influyen en la sensación de vulnerabilidad: el estado de ánimo del momento, la condición de enfermedad que se presente, las circunstancias que estén ocurriendo. Además, es bien sabido que algunas personas tienen una personalidad que las hace ser más vulnerables que otras, y que a muchos la soledad, el abandono, el duelo y las experiencias previas no resueltas los llevan a un estado de mayor vulnerabilidad. De todas maneras, la vulnerabilidad generalmente depende de las condiciones externas y de las capacidades internas para enfrentar la dificultad.

La vulnerabilidad se nutre de las fantasías negativas que tenga la persona, basadas en experiencias previas o en información recibida de otros.

Lo primero que recomiendo es reconocer de manera honesta frente a qué condición, situación o persona es que uno se siente vulnerable. Esto es prioritario para poder tomar decisiones al respecto. Todo ser humano sabe que estas condiciones que pueden aumentar su vulnerabilidad existen, pero evitamos observarlas y reconocerlas. En este caso hay que hacer una evaluación para que las reconozcamos ante nosotros mismos, pues es en aquellas condiciones donde radica la debilidad mayor y donde mayor dificultad tenemos para afrontar el distrés.

Con esta información podemos poner en práctica las acciones adecuadas: evitar consciente y decididamente la situación o, en caso contrario, afrontarla, con el apoyo de los mecanismos de adaptación y los sistemas de soporte adecuados que veremos más adelante, los cuales ayudarán a fortalecer la confianza y la fortaleza que nutrirá la

capacidad de salir adelante.

Síndrome de estrés postraumático

El dolor silencioso es el más funesto.

JEAN-BAPTISTE RACINE

Este capítulo trata sobre una de las alteraciones más complejas relacionadas con una situación de distrés agudo, de muy alta intensidad y a la que no se puede generar adaptación inmediata ni tardía, llevando a una afectación de la esfera mental, emocional y relacional en grado sumo. Es un hecho que demuestra que una única experiencia de estrés puede llevar a lesionar a un ser humano de por vida, si no se hace una terapia adecuada. Para muchos es una “herida en el alma” que nunca cierra y “sangra” con facilidad ante estímulos relacionados con los hechos que ocurrieron cuando se produjo la agresión.

El síndrome de estrés postraumático se entiende como un trastorno que genera discapacidad mental o física y que puede desarrollarse después de un acontecimiento traumático como guerra, violación, tortura, secuestro, abuso en la niñez, accidentes graves, terremotos, violencia de cualquier tipo, entre otros más. Puede ser algo que le haya ocurrido a la persona o a alguien cercano. En ocasiones se genera por el hecho de ser testigo de una catástrofe, un acto de violencia, como un asesinato o un accidente.

Una persona pudo haber sido víctima de violación en su infancia y, durante mucho tiempo, al referirse al tema, se expresa como si le hubiera ocurrido a otro, sin sentimiento alguno. Con el paso del tiempo, se tienen imágenes fugaces de lo ocurrido que involucran todo su ser, hasta revivir con claridad lo ocurrido, generando terror y posterior agotamiento. Esta experiencia traumática involucra todos los sentidos, y la huella que deja, aunque aparezca tiempo después, puede marcar diversos aspectos de la vida. Además, se asocia la experiencia a todo el contexto de tiempo y espacio, lo que hace que cualquier aspecto que tenga relación con el hecho desencadena el distrés en grado máximo, llevando a una alta desadaptación. Entonces, la época del año, la hora del día, el lugar, el tipo y color de ropa del sujeto, el olor, en fin, cualquier cosa que se asemeje de nuevo, puede poner a la persona en situación de alarma y, de repetirse y no tener resistencia adecuada, se llega al “quemamiento”. Así, alguien puede sentir severo rechazo a la Navidad, a cierto lugar, a cierto tipo de aroma, si el recuerdo del trauma vivido quedó

grabado en la mente. Cada vez que aumentan los episodios de recuerdo aumenta la sensación de impotencia, de frustración y la creencia en que no hay solución posible, aumentando el malestar y llevando, muchas veces, a que la persona se separe de su grupo social.

La remembranza del trauma puede repetirse en forma de pesadillas o recuerdos perturbadores durante el día. Los síntomas son muy diversos: entre ellos se encuentran problemas de sueño, sentimiento de aislamiento, entumecimiento o sobresaltos, pérdida de interés por las cosas que antes se solía disfrutar, problemas para mostrar afectividad, sentimiento de incapacidad para enamorarse y valoración pesimista de la vida. Puede presentar sentimientos de irritabilidad, agresividad e incluso violencia. Todo lo que pueda recordar el trauma puede ser altamente angustioso, lo que conduce a evitar ciertos lugares o situaciones que traen a la memoria esos recuerdos. Las fechas cercanas o coincidentes con el acontecimiento traumático suelen ser muy difíciles. Se dice que más del 1% de la población lo padece, es más común en las mujeres que en los hombres y puede aparecer a cualquier edad. Generalmente, quien lo sufre termina abusando de sustancias y mantiene un cuadro de ansiedad o depresión.

En general, los síntomas parecen agravarse si el acontecimiento que los dispara fue iniciado deliberadamente por una persona, como en una violación o un secuestro.

Los acontecimientos más comunes pueden servir como recuerdos del trauma y provocar recuerdos instantáneos o imágenes intrusivas. Una persona que esté experimentando este tipo de recuerdos instantáneos, que a veces se presentan en forma de imágenes, sonidos, olores o sentimientos, puede llegar a perder el sentido de la realidad y creer que el acontecimiento traumático está teniendo lugar una y otra vez.

Aunque estos recuerdos suelen aparecer a los tres meses del suceso traumático, es posible que surjan bastantes años después. Muchos se mejoran de manera espontánea en un plazo no mayor de seis meses, con una actitud adecuada y el apoyo de su grupo cercano o profesional.

Cuando no lo logran, las personas evitan a como dé lugar los estímulos asociados al trauma, como pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre lo vivido. También evitan actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del trauma. Muchas veces son incapaces de recordar un aspecto importante del trauma.

Por lo general, muestran un estado de inquietud e hipersensibilidad y siempre están atentas y vigilantes, como si algo desafortunado fuera a ocurrir, con un incremento de la reacción de sobresalto que lleva casi siempre al insomnio. Cuando los síntomas se acompañan de ansiedad y de depresión, no son raras las ideaciones suicidas.

El estrés postraumático es una realidad cada día más común en el mundo y cada vez ocurre por sucesos que no necesariamente son límites ni amenazan la vida de la persona, pero se juntan ciertos factores con experiencias previas que favorecen su aparición.

En la práctica, se requiere un sistema de soporte adecuado, producto de un apoyo profesional capacitado, además de un entorno favorable y una sincera actitud motivante y de compromiso de volver a entrar a la vida. No es una tarea fácil, pero, cuando se logra, es lo más cercano a “resucitar a un muerto en vida”. Poder superarlo, así como poder evitarlo, depende, en alto grado, de que exista suficiente eustrés en la vida de la persona.

Eustrés

*Si en medio de las adversidades persevera el corazón
con serenidad, con gozo y con paz, esto es amor.*

SANTA TERESA DE JESÚS

Parece que el escaso conocimiento del inglés que tenía Hans Selye hizo que eligiera el término *stress*, y no *strain*, para enmarcar su descubrimiento. Cuando quiso corregirlo no pudo, pues el inesperado auge de su acepción lo hizo imposible.

El término *stress* significa “tensión, presión”, y al no existir una traducción satisfactoria en otros idiomas, pasó a formar parte del lenguaje científico universal y, finalmente, apareció el término castellanizado. El término *strain* hace parte del campo de la física; se emplea al hablar de la presión o tirantez a que es sometido un cuerpo por una fuerza determinada (la tensión de una cuerda o de un músculo, por ejemplo). A pesar de ser más próximo a lo que Selye quiso describir, no consiguió traspasar la barrera idiomática y hoy solo se cita en pocos medios especializados.

Además, la palabra estrés fue adoptada por muchos idiomas del mundo, de forma general, para referirse siempre al aspecto negativo del término, o sea, al distrés. Esto ha causado el mayor error, ya que hemos vuelto negativo un aspecto natural de adaptación; hemos convertido el estrés en una enfermedad, cuando en realidad tiene dos caras: representa tanto el mal como la solución, pero solo vemos una.

Así, la medicina primó sobre la psicología. La medicina tiende a ver todo como enfermedad. Se dice, con ironía, que los cirujanos opinan que todo paciente bien examinado debe ser operado en alguna parte. La medicina preventiva lleva pocas décadas y la de promoción de salud y bienestar, aunque tiene siglos de generación, solo está empezando a ser valorada en este siglo. La medicina logró que pensáramos negativamente del estrés, desconociendo el eustrés, que es esencial para la vida. En realidad, los médicos y todos los terapeutas de la salud somos, en esencia, educadores y debemos fomentar los buenos hábitos preexistentes en los pacientes o educar en los que consideramos necesario implantar para que sea el propio sujeto quien produzca el cambio definitivo. Así, cada quien se puede encargar de transformar, en la medida de sus posibilidades, el estrés malo en bueno; el distrés en eustrés.

Dedicamos miles de libros a hablar de la enfermedad y solo pocas líneas para rescatar

los factores propios que actúan en la resolución de los conflictos y las dificultades, para salir triunfadores frente a las crisis y la enfermedad. Si esto cambiara, se fortalecería la motivación de poner en actividad la capacidad de curación que todos tenemos.

También, desde el punto de vista funcional y de la química del cuerpo, se puede hacer una diferenciación entre eustrés y distrés, dado que con el primero se aumentan las catecolaminas (provenientes del sistema nervioso central y vegetativo) sin la aparición del cortisol (proveniente de la corteza suprarrenal, estimulada desde la hipófisis). En esencia, el cortisol es la hormona del distrés. Su secreción excesiva produce infinidad de efectos desafortunados en la salud, aunque tenga otros necesarios como la inhibición de los efectos de la testosterona, la hormona sexual masculina, que tiene importantes actividades a todo nivel, incluso en la sensación de control y dominio del hombre.

De la compleja bioquímica del cerebro humano también se sabe que existen tres sustancias que favorecen nuestro bienestar: la serotonina, la noradrenalina y la dopamina. Estos son los químicos cerebrales que, infortunadamente, comienzan a fallar cuando los niveles de distrés son mayores que los niveles que la persona puede manejar. Entre otras funciones importantes, la serotonina regula el sueño y, por ende, el descanso y la recuperación; la noradrenalina nos da energía y vitalidad para enfrentar las demandas, y la dopamina nos da placer y disfrute por la vida. Cuando hay eustrés, se recupera la función de estas aliadas del bienestar.

Se puede decir que el eustrés es una situación que involucra al sistema nervioso y al endocrino, generada por actividades en las que hay alto grado de control de la persona, sin importar las demandas.

En palabras del investigador John Milsom, en 1985, el eustrés es “la condición ideal en cuya dirección se efectúa el trabajo del complejo sistema homeostático de cada individuo”, o sea, va en dirección favorable a la función natural del organismo como producto de la adaptación frente a la demanda, equilibrada por la propia capacidad del organismo.

EUSTRESORES

Es bueno empezar a hacer un uso adecuado de los términos para entender que existen eustresores o estímulos favorables que llevan al equilibrio y al bienestar, y darles la importancia que requieren, en vez de solo resaltar los distresores.

El eustresor es una herramienta que le permite a la persona desplazar las resistencias que encuentra en su camino. Pueden ser personales o ambientales, casuales o totalmente buscados, que refuerzan el bienestar psíquico y físico, así como sus defensas ante los

desajustes. Los eustresores también pueden venir de afuera, como apoyo social, profesional, espiritual y demás, para mejorar la adaptación y reducir los efectos desfavorables del distrés. Los eustresores están presentes cuando se tiene un punto de vista favorable de lo que se realiza. Las personas optimistas, contentas y que irradian bienestar y alegría mantienen sus estímulos favorables activos, como el buen humor, el mirar los hechos de una manera positiva, y ven oportunidades valiosas en cada acción de la vida.

Es esencial trabajar en los eustresores para facilitar la transformación del distrés en eustrés, desde antes que la tensión aparezca. A veces, al utilizar técnicas para afrontar el distrés, tales como la respiración, relajación y meditación, que son por supuesto muy eficaces en el control del distrés, damos por sentado lo inevitable que es el evento distresante, aumentando la percepción negativa del hecho, sin que podamos comprender que, muchas veces, necesitamos solamente un cambio de actitud, pues siempre hay eustrés en cada acción. Una persona cualquiera, por ejemplo, puede sentir severo distrés frente a una presentación en público, así que deberá relajarse, aprender a respirar, o incluso orar o meditar para minimizar el efecto distresante que esto le genera. Estas estrategias, que avalo y recomiendo permanentemente como solución, se hacen necesarias cuando no podemos disfrutar el hecho de hacer algo que a otros les agrada y disfrutan, realizándolo con pleno eustrés. Tener que recurrir a medidas antidistrés significa que no logramos gozar y disfrutar de lo que se nos presenta en la vida de una manera simple y espontánea. Si fortalecemos en nuestra vida eustresores como los citados anteriormente, y no como respuesta posterior al distrés, podremos resolver de una manera más simple y saludable los eventos demandantes, obteniendo mayor bienestar. Toda actividad eustresante alimenta la adaptación mental y física con respecto a sí mismo y al entorno. Cada actividad dependerá de la intensidad, capacidad y disfrute con que se viva. Para algunos, pasear, estar en una obra de teatro, visitar a un amigo o reírse, puede ser tan favorable como la intensidad de un acto de paracaidismo o de cualquier otro deporte extremo. Siempre que haya una adaptación adecuada a lo que se está viviendo y que se experimente con gozo, el resultado será una situación eustresante que se pondrá en contra de la balanza del distrés. Así que no solo hay que combatir el distrés, también hay que desarrollar el eustrés cada día.

Adaptación

*No puede impedirse el viento.
Pero pueden construirse molinos.*

PROVERBIO HOLANDÉS

Recordemos que el estrés es el resultado de la adaptación de todo nuestro ser (cuerpo, mente y espíritu) al cambio externo o interno, que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional, sin importar si el cambio es o no es desfavorable. Si logramos adaptarnos, habrá equilibrio y bienestar, es decir, eustrés; y si no, habrá desadaptación y desequilibrio, es decir, distrés. El cambio es una constante presente en todos los seres vivos y el proceso de adaptación es una necesidad imperiosa. Está en todos lados, en nuestra biología con el desarrollo físico y luego se atrofia; en nuestra mente con el aprendizaje y las experiencias; en las relaciones interpersonales con su inicio, auge y declinar, y, así, en cualquier área de la actividad humana, el hábitat, el clima, etc. Hasta en la religión, que es tan estable, los dogmas y las creencias tienen movimientos y variaciones aunque de mucho menor velocidad que la ciencia y sobre todo la tecnología. En esencia, lo único constante es el cambio. Por eso, sin duda la única forma de hacerle frente de manera adecuada es la adaptación. Pitágoras, el filósofo griego, definía la adaptación como el “don de la excelencia humana”. Ahora que la vida y todas sus manifestaciones van a mayor velocidad y con un frecuente cambio de dirección, todos necesitamos acudir a este don.

Por ejemplo, una gacela de una manada que vive en el Serengueti está adaptada a su entorno de grupo y a las condiciones de vida del lugar, ya que por millones de años su especie ha subsistido allí. El lugar es a la vez seguro y hostil, ya que el grupo le brinda cierta protección frente a los depredadores naturales, como los felinos, pues si es joven y ágil, ante la presencia de uno de ellos, puede salir corriendo y dejar que el cazador tome como presa a una gacela enferma o anciana. Incluso el guepardo, el animal más veloz de la selva, no la cazaría, a pesar de correr más rápido, por la protección del grupo. Pero si la gacela se separa de la manada por cualquier motivo y queda sola, a pesar de que sea el mismo lugar de antes, ya no es seguro y, ante la posibilidad real de ser cazada, no logra una adaptación adecuada y genera alto distrés, pasando de la fase de alarma a la de

resistencia de manera persistente, hasta que pase alguna de estas tres cosas: una, que sea cazada de manera directa luchando con todos sus recursos para evitarlo. La segunda opción es que la tensión sufrida por sentirse desprotegida la lleve, luego de un tiempo, a vencer su resistencia y quedar en agotamiento o “quemamiento” y así ser víctima muy fácil de los depredadores; incluso, puede llegar a enfermarse previamente como producto del alto distrés. La tercera opción es que ella llegue a una nueva manada y sea recibida. En los primeros dos casos no fue posible encontrar una adecuada adaptación a la selva por estar en condición de vulnerabilidad, mientras que en el tercero aparece la posibilidad de adaptación a la nueva manada como la mejor solución.

Esto ocurre de igual forma con el grupo humano; por ejemplo, cuando un niño cambia de colegio, o cuando cualquier persona cambia de ciudad o empleo: solo la adaptación servirá para equilibrar el organismo.

Nosotros tenemos mecanismos de adaptación que son naturales y mecanismos de adaptación que son aprendidos. La herencia cultural y familiar, e incluso el entorno, nos dejan mecanismos de adaptación que ya son automáticos, que pueden ser fuertes y buenos, o no, y que podemos modificar por medio del aprendizaje. Entre los mecanismos de adaptación innatos del ser humano está el de lucha y huida, que puede ser modificado por medio del aprendizaje. En la adaptación tiene mucha importancia el grado de dominio que potencialmente podamos tener de la situación, de acuerdo con experiencias previas frente a la sensación de vulnerabilidad. Ante una situación distresante, haberla vivido con anterioridad nos da la pauta para el nuevo encuentro. Si hubo mayor distrés se llegará con mayor vulnerabilidad, y si se logró distrés por haberla enfrentado y superado, el eustrés será el que prime. Este es el ejemplo clásico de lo que ocurre en una fila antes de montar en una montaña rusa: los que tuvieron distrés anteriormente van con mayor distrés en esta oportunidad, y, por el contrario, los que tuvieron eustrés ahora tendrán más porque saben que van a lograr disfrutarlo. En realidad, ambos grupos tienen un alto nivel de estrés, pues su ser se prepara para una demanda alta que, a simple vista, puede parecer igual, pero, en su interior, los del eustrés lograron adaptarse desde antes y se muestran eufóricos ante una experiencia del alto estrés, mientras que los otros solo lograrán la adaptación al salir de ella, a veces, un tiempo después. Entonces, quiero ir proponiendo ciertas premisas fundamentales de la estrategia para la relación adecuada con el estrés:

- El estrés es una respuesta adaptativa normal. Si es adecuada en capacidad y condición, es eustrés. El mejor grado de adaptación, cuando se pasa del equilibrio al bienestar a través de un eustrés mayor y con beneficios a todo nivel, es la integración. Esto es lo que quiero que el lector alcance siempre. En el capítulo siguiente empezaré a

referirme a la integración.

- Por el contrario, la desadaptación o distrés tiene un primer nivel que se puede llamar tensión, que es la fase de resistencia persistente, pero con un mayor esfuerzo se puede llegar al agotamiento o, incluso, al “quemamiento”.

Integración

*La salud es la unidad que da valor
a todos los ceros de la vida.*

BERNARD LE BOVIER DE FONTENELLE

Con este libro y en mi día a día busco la integración en cada actividad, lo que aumentará el eustrés y minimizará o retirará el distrés. Algo que he podido constatar permanentemente es que cuando estamos integrados no hay tensión y no se llega al “quemamiento”. La integración se logra cuando el mundo interno y el externo alcanzan el equilibrio; o cuando el primero logra control total del segundo, evitando la tensión entre ambos. La integración se puede dar con todo lo que está afuera o, en profundidad, con lo que está adentro y así no tiene influencia lo que ocurre en el entorno.

Paso a explicarlo con el siguiente ejemplo. Un grupo de estudiantes está en una fiesta. Todos alegres, cantando, tomando (ojalá con moderación), saltando, bailando, con toda la expresión de la felicidad. Uno de los compañeros está tratando de estudiar en el lugar, pero también quiere hacer parte de la actividad. El ruido y el movimiento se suman a su incapacidad de concentración por desear estar haciendo algo diferente a lo que realmente hace. Pronto, la irritabilidad empieza a hacer mella en él, así que decide dejar el estudio y unirse al grupo como uno más, y por unos instantes logra el beneficio de integrarse a la actividad de todos, pero pronto recuerda la necesidad de estudiar y su malestar vuelve. Por momentos intenta estudiar y no lo logra adecuadamente; vuelve a la fiesta, pero no lo disfruta completamente. Al final de la fiesta, las personas del grupo que se integró a la actividad lúdica estarán llenas de eustrés y, a pesar del cansancio, gozarán de bienestar y, si no han abusado del cuerpo con drogas o alcohol, su recuperación será más rápida que la del que estuvo en el intento de estudiar, que tuvo alto distrés y mayor cansancio. Todo debido a que hubo más desadaptación que adaptación y solo por instantes hubo integración. ¿Qué solución le podríamos plantear al estudiante?

La respuesta, simple y sencilla, es ¡integrarse! Lo puede hacer dejando el estudio y estando de verdad en la fiesta, disfrutándola, sin pensar en el estudio. Al otro día tendría que asumir el efecto de su decisión, pero obtendría eustrés verdadero si en realidad logra estar integrado. La otra opción es integrarse al estudio, salir del lugar de la fiesta y lograr

el disfrute sin sufrir por no estar en la fiesta. Si esta persona ha desarrollado capacidad de concentración y tiene control, compromiso y ve el desafío de su estudio como motivante, podría permanecer en la fiesta y estudiar sin problemas. La clave para lograr esa integración es estar en el tiempo presente y disfrutarlo. En cada momento, hágase lo que se haga, ya sea en la fiesta o en el estudio, estar de manera integrada en la actividad será lo que dé paso al eustrés porque se disfruta lo que se hace sin extrañar o sufrir por lo que no se puede hacer.

Esto es tan sencillo como que, si va a comer, la mejor forma de estar integrado es justamente haciendo eso, comer, y no estar preocupado por algún problema no resuelto. Así se disfruta el alimento y no se sufre de indigestión posterior. También, si es la hora de dormir, la mejor forma de estar integrado es durmiendo. Si se quiere dormir y no se logra, como cuando se padece insomnio, permanecer activo y despierto genera tensión, desadapta y no se logra la integración. Si la situación persiste después de varias noches, se llegará al “quemamiento”.

Si el presente externo es agradable, la integración es fundamental para lograr eustrés. Si el presente externo es hostil, doloroso o genera distrés, se debe buscar la integración con el mundo interior para encontrar los recursos más adecuados a fin de lograr permanecer en bienestar interior a pesar del caos exterior. Esto último requiere de preparación y estrategias conscientes y decididas como las que proporcionan la meditación o la psicoterapia, entre otras.

En cualquier caso, adaptarse es bueno, aunque integrarse es siempre mejor porque se alcanza mayor eustrés. Para lograr una mejor integración, además de estar en tiempo presente, se requiere una buena motivación que siempre vaya de la mano de la fantasía, como veremos en el siguiente capítulo.

Motivación

*El motivo no existe siempre para ser alcanzado,
sino para servir de punto de mira.*

JOSEPH JOUBERT

La motivación es la fuerza que nos mueve a actuar, nos da energía y entusiasmo. La motivación y la fantasía siempre van de la mano al actuar y son esenciales para la integración.

Mi visión sobre el tema es que detrás de toda motivación siempre hay una fantasía y que esta tiene la misma intensidad. La fantasía puede ser favorable o desfavorable desde el punto de vista de quien la tiene.

En un momento de tensión máxima, por ejemplo la que ocurre durante un temblor, es necesario estar integrado en el interior para poder actuar, y con el exterior para hacerlo de acuerdo con lo que ocurre. En un momento como ese hay fantasías favorables y desfavorables, aunque no sea evidente a primera vista. La desfavorable puede ser creer que se caerá todo y no habrá opción de salvarse. La favorable sería fantasear con que sí se puede salir y que se va a salvar. Así, la motivación actuará de acuerdo con la fantasía y nos llevará a correr, salir, salvar obstáculos y reconocer en fracción de segundos todo lo que se debe hacer. Sin embargo, la fantasía negativa puede bloquear la acción inhibiendo la motivación en igual grado y la persona se puede quedar paralizada. Si la fantasía es salir, la motivación de llegar a la puerta y salvarse se fortalece y hay que estar totalmente integrados para poder actuar correctamente frente a lo que ocurre. Una alta motivación, junto con la fantasía de poder lograrlo, lleva a estar en presente, mientras que una fantasía negativa traslada a las personas al pasado, impulsadas por experiencias previas, e inhibe la capacidad de integrarse a lo que ocurre. Confiar en que se puede viene de la certeza interior; esto hace que la reacción tenga ya incluida la fantasía en positivo y que se actúe con capacidad en el momento justo, en plena integración interna y externa con un alto grado de eustrés. Uno de los ejemplos más claros de integración por motivación favorable y que se nutre de la fantasía es lo que hacen todos los niños cuando juegan de manera libre y espontánea. Tienen un alto grado de motivación y fantasía, viven el juego en tiempo presente, totalmente integrados a lo que hacen, logrando gran gratificación y, cuando hay gratificación en el ser humano, no hay tensión y, por ende, hay eustrés.

En otro caso, una mujer embarazada que está lista para parir tiene mucho miedo. Durante el embarazo todo el tiempo estuvo tensa ante la posibilidad de que el niño naciera con alguna enfermedad, deformidad o alteración. Tiene miedo al dolor, pero si el embarazo ha sido deseado o, por lo menos, bien aceptado, su amor está presente y su motivación en ese momento es el nacimiento del hijo. La fantasía de verlo, tocarlo, acariciarlo y alimentarlo es positiva. Aun en ese momento, la fantasía desfavorable puede aparecer; por ejemplo, que se va a enredar el cordón, que no va a poder seguir, que no va a poder más, etc. En ese momento se juntan la tensión de la fantasía negativa y la ilusión de la fantasía positiva, ambas están al tiempo y modifican la motivación y la tolerancia al dolor y el grado de distrés o eustrés que se pueda sentir a pesar del dolor. Es bien conocido que si el parto es normal y el bebé nace sin dificultad, el eustrés es tan alto que modifica totalmente al distrés. La madre queda relajada. A pesar de la duración, el dolor y el gran esfuerzo que requiere un parto, al momento de tener en los brazos al bebé, hay una total integración y el gozo y el bienestar son infinitos. Son pocos los instantes que producen un estado de integración mayor que este con tan alto grado de eustrés. Muchas veces, en momentos de distrés, es bueno traer a la memoria eventos como este que son capaces de volver a hacer sentir un nivel muy alto de eustrés.

Para muchas personas, la fantasía negativa puede servir de aliciente para motivarse más, pues se genera la actitud de reto y desafío, como veremos en un capítulo posterior.

En Colombia, las familias de los secuestrados tienen una motivación alta y permanente por la fantasía de volver a tener a su ser querido y hacen lo inimaginable para lograrlo. Los que se quedan sufriendo sin hacer nada, dominados por la fantasía negativa de lo irreparable, entran en alto distrés y, por el contrario, los que ponen su fantasía al servicio consciente de su creatividad promueven su motivación al máximo y se integran de lleno al proceso de lograr el retorno de los que aman. Tanto es así que su motivación continúa para ayudar a otros aun después del regreso de su familiar.

En el caso de un duelo, al no haber motivación, una persona no se puede volver a integrar a la realidad. Hay que buscar algo que motive. Una pérdida de cualquier tipo duele mucho, genera fantasías negativas en grado considerable; el esquema que más empleo y recomiendo es partir de la aceptación de lo ocurrido, favorecida por la expresión de las emociones que permite avanzar cuando se aprende a vivir sin el ser perdido, para volver a motivarse por la vida y los vivos. Muchas personas terminan de elaborar un duelo a través de una labor de servicio. La motivación nutrida por la fantasía favorable de ayudar a otros es la clave que permite la integración que genera eustrés y disminuye el distrés producto de la pérdida.

Quiero entonces concluir que para lograr la integración se requiere de una gran motivación en cualquier nivel del ser humano, ya sea mental, emocional, espiritual, relacional o físico. De acuerdo con el grado de eustrés que se mantenga en la vida, la motivación estará nutrida de una fantasía positiva, para crear un círculo generador de acontecimientos positivos en la vida. Como esto no siempre es posible y existen dificultades permanentes, a continuación les contaré cómo es el esquema básico que propongo para hacer frente al estrés de todo tipo en la vida.

El triángulo del estrés

Siempre se ha creído que existe algo que se llama destino, pero siempre se ha creído también que hay otra cosa que se llama albedrío. Lo que califica al hombre es el equilibrio de esa contradicción.

GILBERT KEITH CHESTERTON

Con este modelo empezaré a desarrollar la estrategia fundamental para el manejo adecuado del estrés, aumentando el eustrés y disminuyendo el distrés. Este modelo a modo de triángulo es el instrumento esencial para lograr la adaptación y la integración.

En la punta superior del triángulo están los agentes estresores que son los generadores del distrés cuando no se logra realizar la adaptación o integración. Es lógico pensar que ante cualquier tipo de situación, real o imaginaria, que genere la tensión que caracteriza al distrés, lo ideal, aunque no siempre sea posible, es retirar la condición que lo genera, dando así por terminada la causa con la consecuente solución del efecto desagradable. Por ejemplo, si es producido por el ruido de un equipo de sonido, al bajar el volumen se retira el agente estresor con sus efectos. Si es por el frío, cubrirse puede ser suficiente. Sin embargo, en la mayoría de los casos, esto no se puede resolver de manera tan sencilla por múltiples circunstancias. Por eso es esencial conocer los otros dos vértices de la figura que son los mecanismos de adaptación que se utilizan frente al hecho en cuestión, además de los sistemas de soporte. El proceso adaptativo, la clave para lograr el eustrés, puede ser de tipo inconsciente o consciente. El primer caso es lo que se conoce como mecanismos de defensa; por ejemplo, la evitación, negación, racionalización, fantasía, etc. El segundo son estrategias decididas para primero comprender lo que ocurre y así afrontarlo de la mejor manera posible. Por ejemplo, si llueve, para no mojarse, se puede optar por evitar salir y quedarse en un lugar cubierto, pero si de todas maneras hay que salir, con un impermeable o un paraguas se puede estar bajo la lluvia y camino al destino. En el estrés cotidiano no siempre tenemos que hacer algo. En ocasiones, para resistir adecuadamente ante la demanda externa, una de las respuestas adaptativas conscientes más simple y eficaz es la de respirar de forma lenta, aumentando al máximo la pausa después de tomar aire, o sea, retener la respiración el mayor tiempo posible mientras se evocan imágenes agradables aprendidas previamente y que produzcan relajación.

Además del proceso adaptativo, el ser humano puede beneficiarse con sistemas de soporte que pueden ser externos. Como su nombre lo indica, permiten soportar, sobrellevar las circunstancias de la mejor manera. Por ejemplo, en el proceso de pérdida de un objeto o persona, el apoyo de otros seres humanos, sean cercanos o del ámbito profesional, funciona como un soporte adecuado que hace más llevadera la dificultad.

El esquema busca entonces conocer directamente el agente agresor, que puede ser interno, como la rabia o la ansiedad que fortalecen un círculo vicioso de distrés; o externo, como una persona o condición, por ejemplo el caso de viajar en avión. El agente estresor puede ser distrés o eustresor de acuerdo con cada persona, dado que en sí mismo no siempre tiene una connotación desfavorable.

Entonces, es esencial tomarse el tiempo suficiente para identificar exactamente el agente que genera el distrés, buscando bajo qué condiciones o estímulo aparece, en qué contexto y lo que genera en cada uno. Esto es fundamental ya que, muchas veces, al hacer el ejercicio de identificación, se reconoce lo sobrevalorado que estaba el agente y con solo eso deja de ser generador de distrés. En otras ocasiones se comprende con exactitud en qué consiste la molestia y se puede actuar decididamente sobre ella. Es común que lo que nos genere distrés venga de algunas personas y sea algo específico, por ejemplo un gesto que asociamos con algo (como en el síndrome de estrés postraumático), su olor, la forma de vestirse, o el tono de voz... Cuando se descubre el estresor, sea lo que sea, se tiene la información necesaria para actuar a favor de uno mismo mediante los mecanismos de adaptación y para limitar o erradicar al agente. De paso, se puede buscar el sistema de soporte más idóneo. En el caso de un niño que es amenazado por un perro, el agente agresor está compuesto por el perro en sí y por la posibilidad de ser agredido. El mecanismo de adaptación es buscar refugio en su sistema de soporte, que puede ser uno de sus padres, que, al cubrirlo con sus brazos y protegerlo del animal, genera el equilibrio. Es claro que en esta situación el hecho de identificar el agente agresor, utilizar su mecanismo de adaptación y recurrir a su sistema de soporte le permite al niño solucionar el distrés. Ante cualquier tipo de situación que ocasione distrés, también es esencial conocer, de forma clara y tranquila, cómo son las propias reacciones frente a los estímulos tensionantes. Esto se hace reflexionando con calma, puede ser en la noche, para que la reacción no sea automática e involuntaria, sino consciente, y tomar una acción decidida para lograr la adaptación adecuada. Así se sabe cuáles son las actitudes que se decide tener que generan confianza y que, en lugar de agravar la situación, la pueden solucionar. Con este examen tranquilo y a la vez profundo se logra saber dónde están y cuáles son las fortalezas, así como cuáles son las propias debilidades y de este modo hacer lo necesario para superarlas. Conocerse a sí mismo y saber hasta dónde se puede llegar y con qué

herramientas propias y externas se cuenta, es fundamental para poder enfrentar de una manera correcta la situación tensionante en busca del eustrés.

Tener varios mecanismos de adaptación consciente y contar con adecuados sistemas de soporte es, por así decirlo, como tener los “ases” guardados para enfrentar la “partida” de la vida. Así que, si no se logra erradicar la situación o condición generadora de distrés, hacer uso de mecanismos de adaptación de manera consciente que no generen auto-destrucción -como las drogas o el alcohol-, junto a los sistemas reconocidos de soporte, ayuda a volver a tener eustrés. En la medida en que contemos con ellos y los utilicemos, la forma de vivir estos procesos será muy constructiva y podrá tener resultados favorables la gran mayoría de las veces.

En la segunda parte del libro describiré la mayoría de agentes generadores de distrés que he aprehendido por medio de lo que me enseñan mis pacientes y conocidos. El interés de esta parte es poner a pensar al lector sobre el tema para que logre identificar con claridad sus propios agentes para que así, con las partes III y IV, pueda desarrollar sus mecanismos de adaptación y acceder a los sistemas de soporte adecuados. Es claro que los mismos agentes no se viven ni se padecen de la misma manera entre personas distintas, de ahí lo esencial de la identificación. Igualmente, no todos podemos usar con el mismo éxito los mismos mecanismos de adaptación, por lo que es esencial la individualización del proceso para que en realidad sea eficaz. Sin embargo, conocerlos y comprenderlos mejor dará mayor capacidad para aliviar los efectos del distrés, reduciendo el ritmo acelerado en que generalmente están la mente y el cuerpo, sin restar capacidad, claridad ni eficacia.

Sin embargo, como ya lo he mencionado, no solo busco ayudarles a los lectores a disminuir el distrés, sino, especialmente, a exaltar el eustrés mediante los mecanismos descritos en la tercera parte del libro. Si hacemos de estas estrategias parte activa de nuestra vida, experimentaremos sensaciones de bienestar y sentimientos placenteros como producto de la adaptación e integración, fortaleciendo la autoestima y dando más herramientas para afrontar los nuevos episodios de distrés.

Pasemos a la segunda parte para conocer lo que más distrés genera en las personas.

PARTE II

Lo que te
estresa:
agentes
estresores

El tiempo

*No es el tiempo lo que se os da, sino el instante.
Con un instante dado, a nosotros nos corresponde
hacer el tiempo.*

GEORGES POULET

Si algo agobia a la humanidad actualmente es la falta de tiempo. Las comunicaciones a distancia son más eficaces que nunca, los desplazamientos por cualquier medio son más veloces, tenemos la inmediatez de toda la información y las noticias, contamos con sistemas de contacto permanente y disponemos de toda la tecnología para hacer más fácil nuestro trabajo y la vida en el hogar, pero, a pesar de estar llenos de relojes y de instrumentos de medición, no nos alcanza el tiempo.

En la novela *Momo*, escrita por Michael Ende, la protagonista es una niña que posee la maravillosa cualidad de saber escuchar a los demás y, a como dé lugar, intenta ayudar a la gente a mejorar su calidad de vida. Ella, entre sus grandes haberes, tiene tiempo de sobra. Sin embargo, hay un grupo de personajes llamados “los hombres grises” que quieren apropiarse de lo más preciado que disponen las personas: su tiempo. Ellos convencen a la gente de que tienen que ahorrar tiempo para el futuro dejando de hacer cosas en las que, en teoría, se pierde el tiempo, como el arte, las actividades de ocio y hasta dormir. La enseñanza de *Momo* es que lo esencial en la vida es hacer felices a los demás, ser feliz uno mismo y disfrutar sin estar pensando constantemente en si se está o no perdiendo el tiempo. Este libro con una enseñanza sencilla nos muestra que el tiempo se pierde solamente cuando no se disfruta. Un niño que está jugando tiene todo el tiempo y lo goza, pero puede que quien lo cuida se desespere mientras lo observa. El niño goza de eustrés mientras que el acompañante sufre de distrés. El niño está integrado a su juego, está en su presente, mientras que el otro está desadaptado y en el futuro de lo que podría pasar.

La física moderna nos dice que el tiempo depende del punto de vista del observador, y como además es percibido por el cerebro, se modifica la forma como lo vivimos. Es común que alguien que ha trabajado toda su vida sueñe con tener tiempo para sí mismo y,

sin embargo, al estar pensionado no sabe qué hacer con todo el que tiene porque, en realidad, cuanto más ocupado esté, más tiempo tiene. Uno observa que los que más se quejan de lo corto del tiempo son los que lo emplean mal, o sea, los que no lo ocupan y disfrutan.

Estoy convencido de que en realidad siempre hay mucho tiempo y lo hay para todo, así que esa debe ser la premisa de quien quiera ocupar su tiempo. Ya sea riendo, durmiendo, descansando, trabajando, compartiendo, orando, meditando, amando, en fin, siempre hay mucho, mucho, tiempo. Y si el tiempo presente es difícil, doloroso o lleno de tensión y distrés, es bueno recordar que, por largo y difícil que parezca, esto también ha de pasar.

Quiero terminar recordando que, en realidad, nunca se pierde el tiempo. Siempre hay algo para aprender, hacer, valorar, gozar, compartir... Solo le falta el tiempo a quien no sabe aprovecharlo.

Competencias

*En cuanto el alma pierde la aureola juvenil,
los generosos torneos por el aplauso son sustituidos
por las egoístas competencias por el dinero.*

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Diversas investigaciones muestran que las personas extrovertidas, cuando enfrentan condiciones de alta estimulación, tal como una competencia deportiva, en la cual está en juego su prestigio, su sustento y porvenir, se integran más y, por ende, funcionan mejor. Esta integración brinda una respuesta de eustrés en la que el deportista tiene un alto control de la tarea, experimenta gran optimismo y placer por lo que hace y se aumenta la seguridad en su fuerza y en sus propias capacidades gracias a que estas personas liberan más cantidades de catecolaminas (hormonas como la noradrenalina). Por su parte, los atletas introvertidos, con menos confianza en sí mismos, que presentan mayor inseguridad, incertidumbre y hasta angustia, aumentan sus niveles de cortisol (la hormona del estrés) favoreciendo el agotamiento y los trastornos de salud.

Las competencias cambian el funcionamiento hormonal tanto de hombres como de mujeres. En el caso de las atletas, durante la competencia deportiva, aumentan los niveles de cortisol en la sangre, además de los de otras hormonas que tienen que ver con la reproducción, como respuesta corporal al estrés físico y mental.

En condiciones de competición, los niveles de ansiedad y de estrés físico y mental de los atletas son mayores que los observados durante el entrenamiento normal.

Diversas investigaciones han encontrado que competir en situación de eustrés, producto de la confianza, del reconocimiento de las propias habilidades y del optimismo, entre otros, puede hacer que, por ejemplo, al jugar tenis, pareciera que la red estuviera más baja y que la pelota se moviera más lento; en el caso del béisbol, la pelota se ve de mayor tamaño y los jugadores de golf perciben el hoyo más grande que cuando están en *distrés*. Está comprobado que lo que ve una persona está directamente relacionado con sus propias habilidades.

La psicóloga Sian Beilock, de la Universidad de Chicago, luego de diversas investigaciones afirma que si se piensa demasiado en lo que se está haciendo, producto de la gran preocupación ante la posibilidad de fallar, eso puede conducir a la “parálisis por

análisis”. Esta surge cuando la persona trata de controlar cada aspecto de la tarea que está haciendo, en un intento exagerado de asegurarse el éxito. Infortunadamente, este control excesivo puede ocasionar que el resultado sea todo lo contrario.

Además, las situaciones llenas de presión, como las competencias, pueden agotar una parte de la potencia de procesamiento del cerebro, lo que lleva a una disminución temporal de la memoria de trabajo que es esencial para poder realizar muchas actividades cotidianas. Como quien dice, el *distrés* por falta de adaptación lo lleva a uno a olvidarse transitoriamente de lo que sabe hacer. Es común que las personas con mucho talento, a menudo tienen una mayor memoria de trabajo, pero cuando se dejan llevar por el impulso obsesivo de hacer las cosas lo mejor posible, buscando la perfección, sobrecargan la memoria de trabajo y no funcionan adecuadamente, por lo cual pierden la pericia para realizar la labor.

En realidad el cerebro intenta cada vez resolver el problema de planear cómo moverse y realizar la acción buscada. Por supuesto, la práctica y el entrenamiento ayudan al cerebro a resolver el problema con mayor habilidad, aunque el estar integrado, sin tensión y gozando de eustrés hace la labor mucho más sencilla.

El contexto laboral

Trabajo deprisa para vivir despacio.

MONTSERRAT CABALLÉ

Muchas personas encuentran en su trabajo el mayor agente de distrés, con desafortunadas reacciones físicas y emocionales que son producto de la falta de adaptación adecuada a las exigencias de aquel. En otras palabras, el distrés producido por el trabajo aparece cuando las exigencias laborales no igualan las capacidades, las necesidades del trabajador o sus recursos.

Lograr una adaptación adecuada depende de las condiciones del trabajo y del trabajador, así como de la interacción entre ellos. El distrés del trabajo puede provenir de tensión producida por el espacio y sus características, así como también del tipo y volumen de trabajo y de las relaciones con los compañeros y el jefe. En cuanto al trabajador, el distrés se relaciona más con su capacidad e idoneidad y las dificultades que tenga al relacionarse con los demás. Adicionalmente, cuando se llevan los problemas personales al trabajo, el distrés puede aumentar.

Un espacio mal ventilado, con temperaturas extremas, con poca luz, sin equipamiento adecuado suele ser fuente frecuente de distrés. Igualmente, un trabajo extenuante o que de por sí requiere un alto nivel de distrés (bomberos, guardias penitenciarios, personal de salud en urgencias, entre muchos otros más) es asociado a problemas de salud más frecuentes. Si además es excesivo y se lleva trabajo a la casa, el empleado podrá llegar con mayor facilidad al “quemamiento”. Sin embargo, todo lo anterior puede ser mejorado con un buen grupo humano de compañeros o superiores, o, por el contrario, ser agravado. Esta es la causa de mayor tensión descrita por los empleados. Las relaciones humanas correctas dan contención al distrés laboral, mientras que las inadecuadas lo fortalecen y agravan, generalmente, como producto de la presión que ejercen sobre la persona de diferente manera. Esto lleva a tener una fase de resistencia permanente con el riesgo de llegar al agotamiento fácilmente. El síntoma característico previo al agotamiento es el descenso en el rendimiento, a pesar de invertir muchas horas en el trabajo.

Además, es común que los empleados de mayor edad o los introvertidos no puedan

adaptarse con facilidad al cambio que es la norma en las empresas modernas, de tal manera que la incertidumbre y el temor por lo nuevo es una gran fuente de distrés.

En el ámbito del empleado, el no estar suficientemente capacitado para desempeñar su cargo y no tener control de su actividad aumenta la tensión de manera permanente. Incluso, muchos empleados que consiguen un ascenso llegan a un nivel de incompetencia en el que no logran bienestar ni se adaptan al trabajo, razón por la que no rinden de manera satisfactoria. Al mismo tiempo, un empleado demasiado preparado puede sentir frustración cuando tiene un rango o actividad inferior a sus capacidades. Algo similar puede ocurrir en los empleados que no son promovidos en sus empresas.

Finalmente, un factor de suma importancia que todo empleado debe tener en cuenta y actuar en consecuencia es no trasladar el trabajo a la casa ni la casa al trabajo. No debe llevar trabajo, conflictos o tensiones laborales a su casa. Dejar “el mugre” de la calle antes de entrar a la casa, como simbólicamente hacen en Japón al quitarse los zapatos antes de entrar a casa, es una costumbre muy sana. Así mismo, los problemas personales deben quedarse fuera del área laboral para rendir de manera adecuada.

Existe una fuente de distrés muy alta en ciertos empleos, como los cargos públicos, relacionada con la posibilidad real de ser removidos de su cargo en cualquier momento.

Afortunadamente, muchos van al trabajo con motivación y fantasía favorable y logran vivir en eustrés durante su labor.

Es necesario hacer del trabajo un espacio amable, no solo en cuanto al lugar, sino en cuanto a tener relaciones correctas con el grupo; no es necesario que sean profundas ni íntimas, pero sí llenas de respeto y compañerismo.

Identificar los agentes reales de distrés es esencial para optar por los mecanismos de adaptación adecuados, así como los mejores sistemas de soporte.

Es importante agregar que el desafío vigoriza psicológica y físicamente, motivando a aprender habilidades nuevas para llegar a dominar nuestros trabajos. Al enfrentarse a un reto laboral con la motivación adecuada, la persona logra eustrés, que es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo.

Los tóxicos y las adicciones

*Nada es veneno, todo es veneno:
la diferencia está en la dosis.*

PARACELSO

La palabra tóxico viene del latín *toxicum* y es un adjetivo que significa “perteneciente o relativo a un veneno o toxina”. Un tóxico es cualquier sustancia que, administrada a un organismo vivo, tiene efectos nocivos a tal punto que puede incluso producir la muerte.

Se pueden distinguir dos tipos fundamentales de tóxicos: los exógenos, que vienen del exterior, y los endógenos, que los produce el propio organismo como desecho de sus procesos internos.

Los exógenos, por su naturaleza, pueden ser físicos, químicos o biológicos. Los físicos son las radiaciones y el ruido. Los químicos provienen de todo tipo de industrias y el organismo los recibe por cualquier vía. Los biológicos son los que tienen vida propia, como virus, bacterias, hongos y parásitos, entre otros.

Los tóxicos también se pueden clasificar según su procedencia: los de origen animal, como los venenos de serpiente, por ejemplo; los vegetales, como las plantas alucinógenas; los minerales, como los metales pesados; y los sintéticos, muchos de los cuales recibimos a diario a través de la alimentación.

La toxicidad por ruido es tan común que casi llegamos a ignorar su presencia. El exceso de sonidos en cualquier ambiente altera las condiciones del funcionamiento normal de los seres vivos, aumentando el estrés. Las radiaciones no se sienten, pero afectan la salud de una manera profunda. La fuente más permanente de tóxicos es la dieta de hoy, infestada de fertilizantes, plaguicidas, saborizantes y contaminada, entre otros, con metales pesados como el mercurio, el cadmio, el plomo y derivados del cloro como las dioxinas, y, en ocasiones, con fármacos de todo tipo que afectan todos los órganos del cuerpo y alteran el adecuado funcionamiento, siendo generadores de alto estrés y, en el caso agudo, se presenta con vómito, diarrea, debilidad y demás.

También hay un elemento que puede llevar al estrés y que aunque en un principio no es un veneno como tal, al final se comporta como uno de los más peligrosos que existen y es el generador de un sinnúmero de enfermedades de alto estrés, entre otras la

enfermedad cardiovascular. Se trata del azúcar que se consume directamente como endulzante o como ingrediente en todo tipo de alimentos. Este genera en el organismo la disposición de energía inmediatamente se ingiere; sin embargo, de acuerdo con la cantidad y el tipo, estimula la liberación de insulina en el organismo, que, además de acumular grasa, disminuye sus niveles, incitando de nuevo al consumo de azúcar, lo que se traduce en fatiga, hambre y la búsqueda de algo que comer, ciclo que se repite cada dos a tres horas de manera permanente. A nivel biológico lleva a un aparente eustrés, pero es seguido de distrés, y si este ciclo se repite una y otra vez puede llevar hasta el agotamiento.

En realidad, el azúcar es necesario y útil, pero según su tipo puede ser eustresante o distresante. La manera de saberlo depende del índice glucémico que es el tiempo que demora en metabolizarse el alimento en nuestro cuerpo con respecto al aumento del azúcar en nuestra sangre. Las llamadas harinas (papa, arroz, pan, etc.) son las de más alto índice glucémico, mientras que las verduras, las legumbres y la mayoría de las frutas lo tienen bajo. Cuanto más alto sea el índice, más fácil será el aumento del distrés un par de horas después de su ingesta, generando el ciclo ya mencionado.

TABACO, ALCOHOL Y DROGAS

Aquellas sustancias de origen sintético o natural con efectos sobre el sistema nervioso central que se consumen para obtener una alteración del estado de ánimo, o buscando el placer, pueden producir fenómenos de tolerancia (se necesita mayor cantidad para producir el mismo efecto) y adicción. Generan trastornos psíquicos, físicos y sociales, y se dividen en tres grupos.

1. Las depresoras del sistema nervioso central como el alcohol, los hipnóticos (para dormir) y los opioides (morfina, heroína).
2. Las estimulantes del sistema nervioso central como las anfetaminas y la cocaína y, en menor grado, la nicotina y la cafeína.
3. Las alucinógenas o perturbadoras del sistema nervioso central, como el LSD, el hachís, la marihuana y el éxtasis.

Los fármacos en exceso, tomados sin control, sin una receta médica pueden ser fuente de mucho distrés. De ahí que se recomiende su empleo solo bajo formulación médica y atendiendo las precauciones propias del producto (por ejemplo, no conducir vehículos bajo el efecto de sedantes o antihistamínicos que generen sueño), para evitar fuentes de distrés.

El café en dosis bajas, entre dos y cuatro tazas al día, dependiendo de la concentración y la susceptibilidad personal, es fuente de eustrés, pero un consumo mayor lleva al distrés, que se agrava con el aumento del consumo.

El consumo moderado de alcohol genera eustrés, siempre y cuando no se haga a diario. Sin embargo, el alto consumo de esta sustancia es una de las fuentes más comunes de alteraciones de comportamiento entre la población en general, con consecuencias infortunadas a todo nivel, incluyendo un alto distrés. Por consumo moderado se entiende, en un día, de dos a tres bebidas en un hombre adulto y de una a dos en una mujer o un hombre mayor de sesenta y cinco años. Una bebida equivale aproximadamente a un vaso de cerveza, una copa de vino o una onza de whisky, vodka, ron o aguardiente, entre otros. Nunca se recomienda su consumo en menores de edad, mujeres embarazadas, alcohólicos, personas que consuman otros fármacos, ni antes de conducir vehículos, y siempre se recomienda acompañarlo con una comida nutritiva.

El consumo de tabaco nunca es saludable en ninguna dosis, como lo demuestra un sinnúmero de investigaciones médicas y, por lo tanto, debe discontinuarse su uso. Además del daño pulmonar y cardiovascular, los fumadores pueden sufrir de adelgazamiento de la corteza cerebral en zonas como la orbitofrontal, que aumenta con la dosis y que favorece caer en adicciones de todo tipo.

Las sustancias estimulantes como las anfetaminas y la cocaína, y las alucinógenas como el hachís, la marihuana y el éxtasis, pueden llevar a un falso eustrés transitorio que es siempre seguido de un muy alto distrés que incita al consumo nuevamente, generando adicción y dependencia. Los consumos reiterativos no llevan al mismo eustrés inicial que se pierde con el tiempo y queda solo el distrés. Por eso, siempre debe evitarse el primer consumo pues interrumpirlo después es cada vez más difícil.

LAS ADICCIONES

Como dice el psicólogo colombiano Mauricio Morales, las adicciones son un vacío de espiritualidad, caracterizado en la persona por obsesión, compulsión, pérdida del principio de realidad, ambivalencia y falta de diferenciación personal.

Un adicto es un ser con un vacío muy grande, con alto distrés interno, que puede generar una manifestación externa donde todo aparenta estar bien.

La obsesión y la compulsión se generan como actitudes recurrentes, buscando distracciones en el pensamiento y la acción como mecanismo de evasión del mundo que se vive. Por la pérdida del principio de la realidad, no se tiene el valor justo, interno y externo de todo, distorsionando lo que se piensa, se vive y siente. En la ambivalencia se

genera un vacío interno cada vez mayor que no lo llena lo exterior, así sea poder, dinero o éxito, generando ansiedad, pánico y alto distrés que lo llevan a manejar juegos de poder mostrando mediante esfuerzos severos y logros sorprendentes que se puede con todo. Y, por último, en la pérdida de diferenciación personal, se vuelve un extraño para sí mismo y, con el tiempo, para los demás. Mientras tanto, para compensar el alto nivel de distrés interno que se maneja, busca un juego externo de aparentar que todo está bien y que se tiene control de lo que ocurre. Al final, se pierde la capacidad de creer en sí mismo e incluso en su misma fuerza de voluntad y control, hasta que, tarde o temprano, se hace evidente su caos. En el camino, como medio de supervivencia, se utiliza algún comportamiento (juego, sexo, trabajo) o consumo (las sustancias descritas antes) que solo terminan agravando el proceso.

Todo tipo de adicción conlleva un alto nivel de distrés que, sin remedio, en determinado tiempo llevará al “quemamiento” general, afectando en gran medida todo el entorno de la persona. El manejo de las adicciones requiere la voluntad personal, el apoyo del contexto familiar y un grupo de apoyo externo (por ejemplo, Alcohólicos Anónimos), siempre bajo la supervisión y guía de un profesional de la salud altamente calificado.

El planeta y la tecnología

*¿Por qué esta magnífica tecnología científica,
que ahorra trabajo y nos hace la vida más fácil,
nos aporta tan poca felicidad?*

*La respuesta es esta: simplemente porque aún
no hemos aprendido a usarla con tino.*

ALBERT EINSTEIN

Desde la Antigüedad se pensaba que el planeta era un ser vivo y que todos los que lo habitaban interactuaban con la “madre tierra” de forma permanente, recibiendo sus beneficios o sufriendo sus efectos desfavorables si no se sintonizaban de manera adecuada con el ser al que pertenecían, en el que vivían y desarrollaban su existencia. La ciencia moderna ha podido validar este concepto donde reconoce el papel del planeta como hogar vivo y sus efectos en sus ocupantes. Además, el desarrollo tecnológico llevó al hombre moderno a interactuar de forma excesiva con un sinnúmero de fuerzas con efectos indeterminados, tales como ondas y campos electromagnéticos de diversos tipos, de las que también se ha ido descubriendo que alteran el equilibrio interno del hombre. En la práctica, el hábitat y la tecnología moderna en el planeta pueden ser una fuente de alto eustrés o distrés, por lo que es esencial comprenderlos mejor.

Para comprender de manera somera cómo nos afectan las dividiré en las generadas por la naturaleza y las producidas por el desarrollo científico del ser humano.

FUERZAS DE LA NATURALEZA

Uno de los generadores de distrés más comunes es el clima, ya sea por anticipación (como en el caso de la adaptación que se necesita para afrontar una tormenta, un ciclón o un huracán) o por su desarrollo mismo. Los cambios climáticos afectan la salud y el bienestar y esto se hace evidente en el estado de ánimo de todas las personas. Muchos seres sufren de distrés en los días opacos, nublados, tal como ocurre en la estación del invierno, y retornan al eustrés cuando se activan e interactúan con todo al salir el sol y la luz. En todos los casos, el proceso adaptativo consciente se vuelve indispensable.

Por otro lado, se sabe que la Tierra, en el aspecto eléctrico y magnético, está cubierta por redes en forma de cuadrícula con cruces permanentes en los puntos de encuentro

que se pueden ver afectados por la acción amplificadora de corrientes de agua subterránea muy profunda. Se sabe que dormir o permanecer varias horas (más de seis) durante algunos meses en estos cruces afecta la salud, produciendo insomnio, sueño no reparador, diversos tipos de alergias y hasta algunas enfermedades mucho más graves, incluyendo el cáncer. Antes de ocupar una casa o apartamento, vale la pena preguntar por la salud de los que habitaron allí anteriormente.

Así mismo, la Tierra tiene puntos de emisión de radiactividad, como se ha documentado en muchos lugares, debido al exceso de radón, la segunda causa de cáncer de pulmón después del tabaco, además de generar o agravar muchas dolencias en varios aspectos de la salud humana y animal. Se sabe que la luna llena afecta las mareas y todos los líquidos de las plantas, así como los de los humanos, por lo que lleva a aumentar de forma evidente el número de partos, los ataques epilépticos y los trastornos de personalidad en sujetos susceptibles, quienes experimentan un aumento del distrés.

También está la influencia de la radiación solar, que es necesaria para la vida, pero, en exceso o por susceptibilidad, es la mayor causa de envejecimiento prematuro y de diversas variedades de cáncer de piel. Además, existen las tormentas solares que afectan desde las comunicaciones de radio, las emisiones de satélites y las recepciones de radares, hasta la salud humana en cuanto al sistema cardiovascular, aumentando significativamente las estadísticas de jaquecas, arritmias cardíacas, alergias y hasta infartos del corazón y accidentes cerebrovasculares tipo trombosis, etc. La National Aeronautics and Space Administration (NASA, por su sigla en inglés) anunció más de diez años de aumento de las tormentas solares desde 2010, algo que se repite por ciclos diferenciados. Estos eventos son un generador de distrés desconocido en el ser humano, algo que puede ocurrir con mayor intensidad en épocas como septiembre y octubre.

LOS IONES DEL AIRE

Es importante conocer que el aire puede ser un gran generador de distrés por su carga de iones, que son los átomos o moléculas que han perdido o ganado un electrón; son de tipo positivo los que pierden un electrón y negativos los que lo ganan (positivos o negativos en cuanto a la carga eléctrica, no a lo favorable o desfavorable de su efecto; los iones positivos en carga son desfavorables para la salud, mientras que los iones de carga negativa son benéficos para la misma). El aire no contaminado está cargado de cuatro iones de carga negativa (o sea benéficos) contra cinco de carga positiva (o sea alterantes). Esto se ve alterado en los llamados “vientos de brujas” como el mistral, la tramontana, el *foehn* o el siroco, o en los lugares altamente cargados de equipos con emisión

electromagnética como computadores y televisores que no tengan una adecuada circulación de aire. Se conoce con exactitud que la alta concentración de iones positivos en el aire que se respira lleva a liberar histamina y serotonina en grandes cantidades, lo que se vuelve estimulante por unas horas dando vigor y energía, con una sensación de eustrés aparente y transitoria que no puede mantenerse luego de unas horas o unos días, para caer luego en un estado de baja serotonina aunque alta histamina que puede generar o agravar alergias y favorecer la irritabilidad, el insomnio, las jaquecas y los trastornos cardiovasculares, entre otros. Es aconsejable promover el flujo de aire no cargado de iones positivos, ya sea de forma natural, abriendo las ventanas, o artificialmente, por medio de tecnología desarrollada para generarlo. También se pueden emplear fuentes de agua naturales que atrapen con sus pequeñas gotas las cargas “estáticas”, disminuyendo la desagradable acción de los iones positivos.

EFFECTOS DEL DESARROLLO HUMANO

La tecnología moderna, a pesar de su incalculable aporte al desarrollo humano, ha aumentado mucho el distrés en dos maneras: una es la sorprendente capacidad de los medios de comunicación actuales que promueven la inmediatez, y la otra es la permanente y elevada exposición a campos electromagnéticos, radiaciones no ionizantes y ondas.

Buscar información actualizada sobre lo que ocurre en el exterior, en cada momento, lleva a un distrés permanente al que la humanidad no se ha acostumbrado aún. Anteriormente, una comunicación escrita podía tardar varios días, por no decir semanas, en llegar a su destino, pero hoy se obtiene en segundos y muchos se desesperan ya a los pocos minutos de no recibirla. Lo que ocurre en cualquier lugar del planeta se conoce en tiempo real y obtener esta información activa los mecanismos de alarma, como si de algo preocupante se tratara. La información misma, además, puede ser portadora de elementos generadores de distrés en gran medida.

Por otro lado, estamos inmersos en una nube permanente de un sutil “ruido” electromagnético, de cuyos efectos sobre nuestra salud y bienestar todavía no tenemos conocimiento.

En investigaciones diversas se ha evidenciado que estas exposiciones favorecen (generan o aumentan) la aparición de insomnio, cansancio, alergias, depresión y baja vitalidad. Otras investigaciones en curso las asocian con enfermedades orgánicas de mayor envergadura.

Desde hace más de quince años la Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva

también una investigación permanente sobre los efectos que puede tener en la salud la exposición persistente a los campos electromagnéticos como los que generan las antenas y las cuerdas de muy alta tensión y, desde entonces, recomienda que estos elementos se retiren de los centros urbanos.

En el día a día de la vida moderna hay exposición a diversos tipos de radiación conocida como “no ionizante” que es la que emite la mayoría de los aparatos electrónicos. Hay exposición frente al radioreloj, las tomas de corriente y los teléfonos inalámbricos en la noche; durante el día, la exposición viene del secador de pelo, el horno microondas, el celular, las luces fluorescentes, el televisor, el computador, el radiador eléctrico, las antenas, los cables de la luz, etcétera.

Por lo tanto, es necesario desconectar los aparatos eléctricos y no solo apagarlos mientras no estén en uso (exceptuando la nevera). Siempre es mejor evitar estar cerca de transformadores de luz, cuerdas de alta tensión, macrocentrales eléctricas o cualquier medio que genere o transporte altas cargas de electricidad. Mantener distancia de estos siempre será el mejor protector del estrés que puedan llegar a generar.

La tecnología celular para comunicación telefónica debe ser usada con moderación. Además se debe guardar una distancia prudencial, de varios centímetros, entre el aparato y la cabeza, y debe evitarse su empleo en niños muy pequeños y restringirse en niños un poco mayores.

UN PLANETA PARA TODOS

Soy muy amigo del desarrollo y estoy consciente del beneficio que ha traído al ser humano. Lo valoro y agradezco cada día, mucho más cuando escribo un libro. Sin embargo, veo en nuestra especie mucho desconocimiento de las leyes de la naturaleza, irrespeto hacia el planeta en aras de controlarlo y un modo de actuar egoísta en el que priman los intereses personales o de grupos selectos y no los de la humanidad y la totalidad de los seres habitantes de todos los reinos de este planeta, nuestra única casa.

Sería ideal, aunque ahora poco realista, que las viviendas se construyeran con elementos no tóxicos que no se degraden en sustancias que generen emisiones destructivas. Que las fábricas no envenenaran el aire y el agua y que los automóviles no contaminaran nuestro ambiente. Que no hiciéramos quemas innecesarias ni enviáramos cientos de partículas contaminadas a nuestra atmósfera como producto del combustible fósil. También, que en cada hogar se permitiera la adecuada presencia de luz y el flujo de aire natural por todos lados, además de que hiciéramos un uso racional de aparatos

eléctricos y de comunicación, entre otras cosas. Me incluyo como parte del problema, y cada vez que escribo sobre esto intento moverme un poco más para ser parte del lado de la solución o, por lo menos, trato de ser menos activo en el problema. Ser parte del problema me genera distrés y el moverme al otro lado eustrés.

Y tú, ¿de qué lado estás?

El estudio

*Nunca consideres el estudio como una obligación,
sino como una oportunidad para penetrar en el bello
y maravilloso mundo del saber.*

ALBERT EINSTEIN

El estudio forma parte de la vida cotidiana de cualquier ser humano, pero, en general, es un generador de estrés y enfrentarse al reto que represente puede llevarnos por el camino del eustrés o del distrés con facilidad. El estudio y el aprendizaje, en sí mismos, son iguales a cualquier cosa novedosa que se haga en la vida y pueden convertirse en un gran desafío. Para muchos representan un obstáculo por la dificultad en encararlos, mientras que para otros precisamente la dificultad es lo que los motiva. También pueden verse como una obligación, sin motivación alguna, mientras que para otros pueden ser una agradable oportunidad de crecer en el conocimiento que se valida por medio de la experiencia al incorporar lo aprendido y así llegar a la sabiduría. ¿En qué lado preferimos estar? ¿En el del distrés que impide, limita y tensiona o en del eustrés que incita, activa y libera?

LA ENTRADA A CLASES

Entrar al jardín preescolar genera una tensión en el infante producto de abandonar un lugar seguro o, por lo menos, conocido y exponerse a un lugar que se supone inseguro o desconocido. Estar ante personas extrañas, recibir información novedosa y cambiar la rutina del día a día genera gran distrés que puede ser rápidamente subsanado con la adaptación al nuevo lugar y a la rutina, o se puede caer en una tensión que se ha de repetir cada vez que iniciemos una nueva aproximación a un lugar desconocido y que nos genere desconfianza e inseguridad. Para lograr una mejor adaptación, la familia debe minimizar la tensión que genera el dejar a su hijo en el nuevo lugar, y el jardín infantil debe proporcionar un espacio afectivamente seguro y confortable. Al regreso, la familia debe tener el menor número de cambios frente a las rutinas previas, así como los espacios y comportamientos para evitar llegar a un segundo espacio inseguro o desconocido. Así, desde días antes del ingreso, se debe ir modificando la rutina de la mejor manera para que

no existan cambios severos que dificulten más la adaptación.

Cada año y más si es a un nuevo colegio, universidad e incluso un nuevo trabajo, el proceso se debe repetir, pero la primera vez será la que marque la pauta para todas las demás.

EL APRENDIZAJE

Tener que asimilar una gran cantidad de información de todo tipo, dentro de un régimen diferente, con la presión por el tiempo, además de la aprobación y validación por el resultado, pone en aprietos a cualquier persona. De nuevo, la gradualidad hace que la adaptación sea posible, y los magisterios de todos los países han evolucionado favorablemente, aunque no está de más que los padres intervengan de vez en cuando en caso de que los profesores y colegios se excedan en las tareas, se involucren solo en el aprendizaje de información sin profundizar en su aplicación, se olviden de los valores humanos dentro de su formación

o, por algún motivo, valoren en exceso el resultado final sin tener en cuenta el esfuerzo y el empeño. Aquí es donde los colegios y los padres mismos han de identificar las diferencias de manera auténtica y ajustar las exigencias conociendo el ritmo y las capacidades de cada uno para validar el resultado.

El distrés ante lo novedoso muchas veces tiene su génesis en procesos de este estilo que no se han desarrollado adecuadamente.

EL INTERCAMBIO PERSONAL

Ya veíamos que en la vida escolar hay distrés por dejar la casa, por tener que hacer grandes desplazamientos, por atender los requerimientos académicos y, con el tiempo, por el manejo de pequeñas responsabilidades como administrar una mesada, además del cambio permanente que implica esta etapa de la vida.

Adicionalmente, siempre estará presente la realidad del intercambio personal. Desde el preescolar se aprende de números y letras, de virus y bacterias (por los contagios permanentes) y de relaciones humanas. Tener nuevos amigos, reñir con ellos, compartir y hacer equipos, generar vínculos estrechos y, con el tiempo, enamorarse, colma la vida del ser humano desde entonces.

A lo largo de la vida, los vínculos humanos serán los generadores de un alto nivel de eustrés y distrés, como veremos en el siguiente capítulo.

Las relaciones humanas

*En el fondo son las relaciones con las personas
lo que da sentido a la vida.*

WILHELM VON HUMBOLDT

Vivir sin interactuar ni relacionarse con los demás es, sin duda, una fuente generadora de distrés. En algunos países, más del 40% de las personas sufren de soledad y esto se considera, en muchos casos, como un agente que causa enfermedades. Sin embargo, también es evidente que entablar todo tipo de vínculos y relaciones profundas con los demás puede presentar momentos intensos y constantes de distrés e, incluso, llevar al agotamiento. Cada nuevo vínculo estrecho con un ser humano lleva en sí mismo la posibilidad de un camino de eustrés o distrés, sin que esto sea evidente a simple vista. Así, aunque el camino es difícil, es preferible crecer junto a otros, a pesar de las incontables dificultades y los profundos dolores, que vivir en el aislamiento. En este capítulo describiré solo las relaciones humanas basadas en el afecto que marcan la pauta de la vida, obviando otras, como las del ámbito laboral, que ya fueron descritas.

ENAMORARSE

Todos sabemos el gran eustrés que genera el enamorarse, que aumenta al sentirse correspondido y que sigue en aumento ante el encuentro con la persona amada. Es importante recordar que la gran finalidad de cualquier especie biológica es perpetuarse y, por eso, cualquier animal utiliza la energía sexual, y el ser humano, el enamoramiento. A nivel biológico hay una alta liberación de dopamina y noradrenalina, así como de serotonina que garantizan el bienestar y la disposición para vencer muchos de los obstáculos personales y lograr el acercamiento. El enamoramiento es parte de la energía sexual o del eros, como llamaban los griegos a una de las tres formas en que se podía manifestar el amor. Cuando hay eros, uno se satisface a sí mismo, se siente amado, valorado y todo en la vida se vive mejor. En esencia, es el elixir de la eterna juventud y el gran motivador de la vida para muchos. Sin embargo, por cuestiones bien definidas por la biología, no dura mucho tiempo, aunque no por eso se acaba el amor,

ya que las otras dos modalidades lo pueden perpetuar en el vínculo.

La segunda forma en la que se manifiesta el amor es la filia, que se relaciona con la amistad, el compañerismo y la camaradería. Se disfruta el contacto con el otro y se busca el bienestar de los dos. La tercera es el ágape, que se expresa mediante la compasión, la ternura y la no violencia. Es el clásico amor de los padres a sus hijos en virtud del cual les duele lo que le pasa al hijo (condolencia) y se alegran del gozo del otro como si fueran ellos mismos (congratulación). En el ágape se busca el bienestar del otro antes que el propio. Se vencen muchos de los intereses frente a las necesidades y realidades del otro. En un vínculo de pareja es esencial la existencia de los tres aspectos del amor en proporción similar en ambos miembros de la pareja, pues uno de los tres solo, incluso dos, no logra mantener una relación agradable, madura y saludable.

DESENAMORARSE

Así como enamorarse es tan eustresante, lo contrario es muy distresante. Por eso, muchos optan por seguir aferrados al sentimiento, a pesar de no ser correspondidos, como medio para evitar el dolor, sin saber que es el camino menos adecuado para superarlo. Al tener que terminar el vínculo y retirar todas las expectativas en el presente y hacia el futuro con la otra persona, se genera mucho dolor, acompañado de otros sentimientos como rabia, culpa, frustración, ansiedad, desasosiego, minusvalía, entre otros. Es esencial aceptar que se siente lo que se siente y darse tiempo y permiso para elaborar el duelo por la pérdida afectiva.

Como el enamoramiento por lo general se acompaña de una visión engrandecida de la otra persona, si esto no se tiene en cuenta, el momento de la ruptura puede ser más doloroso y frustrante. Así que hay que hacer una profunda revisión e investigar a fondo lo que lo hace sufrir a uno, lo que requiere valor, y cuanto más pronto se haga, es mejor. Hay que preguntarse cómo se está enfrentando este dolor y sufrimiento, y así empezar a ver qué se puede aprender, de qué hay que hacerse cargo y qué ha de ser cambiado hacia el futuro. Solo después de todo esto es prudente volver a “eustresarse” con un nuevo enamoramiento. El apoyo externo es esencial durante el proceso, que puede ser de amigos con buena capacidad de escucha y tolerancia, hasta profesionales bien capacitados.

CONTACTOS SEXUALES

El primer contacto sexual es un gran agente de distrés en ambos sexos, más en el femenino, que requiere apoyo y comprensión del compañero, además de un amigo

cercano y, ojalá, por lo menos de uno de los padres, siempre y cuando este actúe de manera amorosa y respetuosa, aunque deberá ser la persona que le recuerde la responsabilidad que asume y las consecuencias de sus actos. Al mismo tiempo, el acompañamiento de un profesional de la salud es fundamental para la asesoría respecto a enfermedades relacionadas, molestias diversas, así como para favorecer el bienestar y, por supuesto, todo lo relacionado con la planificación y el embarazo, para evitar un distrés innecesario. La búsqueda de placer en la pareja mediante los contactos sexuales es un regalo que la naturaleza nos da para lograr eustrés en compañía, pero es esencial que sea entre adultos, con absoluto respeto y de común acuerdo. Así, todas las fantasías posibles se pueden llevar a feliz término con el aumento del eustrés, con creatividad y evitando el distrés de la monotonía.

Los contactos íntimos producirán verdadero eustrés cuando esté involucrado el amor en sus tres manifestaciones (eros, filia y ágape). En caso de haber solo deseo sexual, propio del eros, el bienestar es alto, pero el distrés posterior no se hará esperar.

SER PADRES

Si el eustrés del amor completo es tan fuerte, el de ser padres con consentimiento y, por ende, el de ser abuelos, no se queda atrás y también perdura. Es un bienestar indescriptible que se repite por igual con cada hijo, aunque se sabe lo que ocurre en caso de sufrimiento y dificultad con cada uno de ellos. Así como su gozo activa a los padres, sus dolores los llevan a un alto sufrimiento. Sus desaires, agresiones y ofensas producen en los padres severo distrés, el cual es más alto en la adolescencia. Aquí siempre recuerdo a Khalil Gibran, autor de *El Profeta*. Este pasaje de su obra es muy útil para todos los que nos aventuramos en este camino:

Vuestros hijos no son vuestros hijos.

Ellos son los hijos y las hijas de la Vida que trata de llenarse a sí misma.

Ellos vienen a través de vosotros pero no de vosotros.

aunque ellos están con vosotros, no os pertenecen.

Te recomiendo, querido padre, que lo leas muchas veces para poder ponerlo en práctica.

Para que desde niños seamos conscientes de las responsabilidades que implica el cuidado y la crianza de otro ser, yendo más allá del simple juego con muñecas, se puede

ensayar con el cuidado integral de una mascota.

RELACIONES DE PAREJA

La psicóloga colombiana Nelly Rojas recomienda trabajar sobre cuatro ejes para lograr un vínculo de pareja adecuado que, en consecuencia, nos lleve a un mayor eustrés.

Los cuatro ejes son sexo, comunicación, afecto y dinero. El sexo frecuente, respetuoso, vivido con intensidad, con juego erótico y amor es esencial. La comunicación oportuna, breve y específica, nunca excesiva, validando los dos puntos de vista y con claridad en el mensaje, empleándola las veces que sea necesario. El afecto expresivo en el lenguaje y con actos, cada vez que sea posible. Y claridad en todos los aspectos relacionados con el dinero, que cada uno asuma las responsabilidades dentro de sus posibilidades y capacidades. Todos para uno y uno para todos, para minimizar el distrés.

Hay algunos aspectos que generan alto distrés y requieren muchas veces manejo especial de un profesional. Ellos son la traición, la indiferencia, las enfermedades, las adicciones y las agresiones de alguno o de ambos miembros.

Todas las relaciones generan la expresión y a veces descontrol de múltiples emociones como las que expondré en el siguiente capítulo.

Las emociones sin control

La pasión es una emoción crónica.

THÉODULE-ARMAND RIBOT

La palabra emoción viene del latín *motio* que significa movimiento o impulso. Por eso, las emociones son las que hacen que nos acerquemos o nos alejemos de algo o de alguien. Una emoción se convierte en un impulso que nos lleva a actuar de alguna manera. También puede ser definida como un estado mental cargado de sentimientos.

Las emociones se sienten totalmente en el cuerpo, incluso se expresan con claridad en los rasgos faciales y producen respuestas en el funcionamiento y en la biología del organismo. Por eso, podemos decir con seguridad que, por ejemplo, si me siento triste o con rabia, mis células estarán tristes o estarán con rabia, según sea el caso. Una buena salud mental y emocional, que algunos han denominado inteligencia emocional, lleva a que las personas sean conscientes de sus propios sentimientos, pensamientos y comportamientos, y a que puedan diferenciarlos de los de los demás en cada momento, pudiendo incluso modificarlos conscientemente.

Las emociones son necesarias para la vida y es esencial aprender a manejarlas correctamente porque tienen la fuerza que nos motiva a actuar en la dirección requerida. Sin embargo, si se descontrolan, agotan y destruyen fácilmente, son como un caballo que lleva una carreta: sin él, no se mueve, pero cuando se desboca, puede destruirla. Aprender a reconocer nuestras propias emociones es el primer paso para poder actuar sobre ellas cuando se descontrolan.

Al sentir distrés o eustrés siempre hay una emoción asociada. A continuación describiré brevemente las emociones que se descontrolan más fácilmente y que producen un alto nivel de distrés, tanto al que las vive como en su entorno.

EMOCIONES

- El apego es un amor inmaduro por carecer de una autoestima adecuada donde se da la

vida por el otro o lo otro (personas, dinero, objetos, etc.) y no se tiene autonomía ni se toman decisiones sin la aprobación tácita o explícita del otro. El apego es un sentimiento que genera dependencia. En las relaciones emocionales, el apego es un patrón común de conducta que, además, es socialmente aceptado.

- El apego puede ser entendido como “el valor agregado” que se da a cualquier sentimiento; determina el valor que se le da a una relación, su importancia en la vida de alguien y la necesidad de mantenerla. En la práctica, es casi imposible entablar relaciones cercanas sin apego; lo importante es ser conscientes de ello y no dejar que sea lo único que mantenga el vínculo. El apego es necesario como herramienta de acercamiento, pero puede producir dolor y sufrimiento cuando ocurre un distanciamiento. Por tanto, el apego excesivo puede ser adictivo.
- El miedo es una reacción natural de nuestro sistema de defensa que nos permite enfrentar una situación real o potencial de peligro. Produce cambios en nuestro sistema nervioso (simpático) y en el endocrino (hormonal). Además de ser innato como respuesta adaptativa, se puede aprender y, como respuesta condicionada, puede presentarse ante muchos procesos de la vida que en realidad no representan peligro.
- La agresividad puede entenderse como un estado emocional con sentimientos de odio y deseos de hacer daño a otra persona, animal u objeto. Es cualquier conducta que pretende herir o lesionar de forma física o psicológica a alguien. De todas maneras, es un factor del comportamiento normal ante determinadas circunstancias para responder a necesidades vitales y proteger la supervivencia de la persona y de la especie, sin que sea necesaria la destrucción del adversario. Necesitamos la agresividad como especie para la supervivencia y la podemos utilizar de forma constructiva, en cuyo caso la llamaríamos asertividad. La venganza es la “materialización” destructiva de la agresividad, dirigida hacia el objeto o ser que nos ha lesionado.
- El odio es un veneno que recorre nuestro corazón, intoxica nuestra sangre, altera nuestro sentir, nubla la visión y hace que el entendimiento se distorsione; incita a la agresión, al deseo de venganza y hace daño irremediablemente. A diferencia de la agresividad, el odio *no* es útil porque solo incita a cometer actos de los que, tarde o temprano, uno mismo se va a arrepentir. No es bueno odiar, porque el que odia sufre más que el que es odiado. El odio es, ante todo, la negación del amor; su ausencia total, su opuesto absoluto.
- La rabia es la sensación que invade y lleva a ser agresivos o a generar resentimiento y rencor. La rabia, combinada con la pasión, se convierte en ira.

- El resentimiento sería entonces como “tomarse un veneno con la ilusión de que le haga daño al otro”. Esta analogía sirve para entender la rabia que lo afecta a uno mismo y no al objeto de su causa. Es por esto por lo que el perdón es perentorio a pesar de que la otra persona o situación no lo merezca.
- La envidia es un sentimiento de rabia o tristeza provocado por el bienestar ajeno, asociado a la avaricia, al deseo desordenado de poseer el bien del que carecemos.
- La crueldad se entiende como el disfrute por el sufrimiento que se le causa a otro, llegando al sadismo o al masoquismo, cuando se encuentra placer en la humillación o el daño causado por otra persona.
- La culpa es la experiencia que produce dolor emocional y que tiene su origen en la apreciación más o menos consciente de haber infringido las normas éticas o las conductas estimadas como correctas por un grupo, ya sea a nivel personal o con respecto a los demás. Es el resultado de sentir que no se ha actuado de acuerdo con las normas que validamos como adecuadas y produce un malestar que induce a buscar la solución o a sentir que se merece un castigo. Usualmente, el malestar se alivia si el ofendido acepta las disculpas que liberan del sentimiento de culpa. Esta es una característica de algunos grupos religiosos y, mientras más se viva con apego al grupo, mayor será la intensidad con la que se viva la culpa.
- La tristeza es un estado emocional del afecto que resulta de un decaimiento de la moral. Ese dolor afectivo se expresa mediante el llanto, el abatimiento, la falta de apetito, la incapacidad de gozar y la distorsión de lo que se percibe en su justa proporción, etc. Por lo general, ocurre como consecuencia de no ver cumplidas las propias expectativas. Normalmente es transitoria; se mejora por medio del consuelo y se agrava por la soledad, la indiferencia o el rechazo. Suele ser parte esencial de la depresión, un proceso más complejo que presenta además sentimientos de impotencia, desesperanza, ineficiencia y que afecta múltiples esferas de la vida, como la laboral, la social, la sexual y el apetito, entre otras, y persiste por más de dos semanas. La depresión requiere apoyo terapéutico adecuado, no siempre mediante medicamentos, pues es una muy alta fuente de distrés o llega como consecuencia de un alto distrés prolongado.
- La ansiedad es una respuesta muy común de tensión sin una causa clara que la determine. En general, es más difusa y menos dirigida que el temor, ya que no se sabe exactamente a qué se debe su presencia. Puede ser considerada como “normal” si se presenta en episodios poco frecuentes, con una intensidad leve o media, de corta duración y que, además, no interfiera con el desarrollo normal de la vida cotidiana. Si

la ansiedad es intensa, persistente y afecta el desempeño en la vida cotidiana, deja de ser normal para convertirse en patológica y requiere intervención terapéutica. La ansiedad se manifiesta mediante variadas respuestas fisiológicas, mentales, emocionales y de comportamiento, como nerviosismo, inquietud, impaciencia, irritabilidad, tensión muscular local o general, acompañada, en ocasiones, de temblores o movimientos exaltados de las extremidades. Puede llevar a alterar el sueño y a provocar sudoración, palpitaciones, respiración más frecuente y superficial, sensaciones “extrañas” a la altura del estómago, así como dificultad para concentrarse o pensar con claridad. Si persiste, lleva indefectiblemente al cansancio y a la fatiga.

- La angustia se puede entender como todo lo anterior, pero en mayor grado, y puede acompañarse, además, de dolores en el pecho, náuseas o problemas estomacales, escalofríos, hormigueos, sensación de falta de control, de pérdida de la razón y locura, sensación de morir, gran temor, terror o pánico. Su raíz etimológica es angostura o dificultad que, en realidad, es la sensación común que sufre quien la padece.

Es probable que no tengas un conocimiento previo del significado o la definición de estas emociones, pero, si las has vivido, sabes bien a qué me refiero.

Lo importante en estos y otros tipos de emociones es que podamos reconocerlas cada vez mejor hasta saber con exactitud qué las produce, qué las activa y qué las controla. Esto es esencial para evitar su aparición o para descubrir la estrategia adecuada para superarlas como factores de distrés o agotamiento.

Los cambios hormonales

*¿Por qué se ha de temer a los cambios?
Toda la vida es un cambio. ¿Por qué hemos de temerle?*

GEORGE HERBERT

El estrés es una respuesta de adaptación a cualquier situación o factor que crea un cambio emocional o físico. El cambio hormonal que ocurre en la pubertad en ambos sexos y la andropausia (hombres) y la menopausia (mujeres) se convierten en un agente estresor que requiere de un trabajo adecuado de adaptación y, ojalá, de integración para conseguir el estrés saludable.

DESARROLLO SEXUAL

Cuando la niña llega a la pubertad, su cuerpo se transforma y adapta para permitir la posibilidad de procrear un nuevo ser. Su estado hormonal se vuelve cíclico y surgen cambios en los aspectos emocional y mental, en aras de una vida adulta. Mientras el niño todavía está jugando, entre los doce y trece años, la niña, a partir de su proceso biológico, experimenta un cambio de perspectiva de la vida de forma sustancial que la marcará hasta la época de la menopausia.

El hombre, uno o dos años más tarde, debido a la carga hormonal, experimentará aumento de la talla, cambios en el vello facial y corporal, cambio en el timbre de la voz hacia tonos más graves, junto con el desarrollo de los órganos sexuales externos, todo esto acompañado de cambios mentales y emocionales característicos de la adolescencia.

Estos cambios externos e internos, cuando aún no se define del todo si se es niño o se es adulto, que son parte de la adolescencia (que significa maduración), generan gran estrés en quienes los experimentan y puede que aún más en su entorno, como lo pueden confirmar padres y hermanos.

La clave es permitir siempre que se asienten los cambios, darse tiempo para poder adaptarse al influjo hormonal y al ímpetu que esto genera, para que el joven y su entorno puedan adaptarse a la nueva realidad. Cuesta comprender al adolescente que aún no es un adulto, ni biológicamente ni en cuanto a su desarrollo mental, ni mucho menos por su

comportamiento, pero, tal vez, lo que más les cuesta a los padres es comprender que su hijo ya no es un niño. Si esta etapa de cambio se toma con serenidad, los padres podrán adaptarse mejor a los cambios y el adolescente podrá integrarse adecuadamente a esta etapa de desarrollo y proceso de maduración.

SER MADRE

Esta es la función biológica más importante e insustituible que tiene la mujer para preservar la especie. Además, es la vivencia más transformadora, hermosa y, a la vez, compleja que puede vivir una mujer.

La maternidad hoy en día ha dejado de ser una obligación biológica para convertirse en un ideal buscado por una pareja. Esto va en pro de la calidad de la crianza y en detrimento de la cantidad de hijos que se traen al mundo. Sin embargo, aún falta progresar mucho en cuanto a la educación sexual, pues el mal control del deseo se opone a esta dinámica. El aflujo hormonal severo en el embarazo produce cambios en el estado de ánimo, respuestas biológicas como las náuseas, alteraciones de gustos y del apetito, aumento de la somnolencia, así como cambios propios en los hábitos de orina y movimiento intestinal, entre otros.

Cuando el embarazo es parte del proyecto vital de la mujer y se da dentro de un vínculo adecuado con su pareja, es uno de los más grandes procesos de eustrés que pueden vivirse, minimizando las molestias y cambios propios del embarazo. Por el contrario, el rechazo al embarazo, los conflictos con la pareja o conocer afecciones de salud del ser que viene en camino, entre otros, son una muy alta fuente de distrés que requiere acompañamiento terapéutico para minimizar el daño físico y mental que esto pueda generar.

MENOPAUSIA Y ANDROPAUSIA

Estos dos procesos se caracterizan por cambios psíquicos y físicos que son resultado de una disminución radical de hormonas sexuales, dado que no es necesario ni adecuado para la especie biológica que se tenga la posibilidad de engendrar con un organismo menos vital y saludable, además de la gran distancia cronológica mental y física con respecto a los hijos. Biológicamente, se favorece que haya un mayor tiempo para acompañarlos en su proceso de maduración y, sobre todo, que se pueda disfrutar del tiempo para sí mismo. Es el tiempo de recoger los frutos, de cosechar, logrando disponer de lo que se hizo para la propia vida. En la mujer, los cambios ocurren en toda su anatomía, son muy evidentes por

la cesación de los periodos menstruales y la aparición de bochornos y sofocos difíciles de olvidar, salvo que acudan a ayudas innecesarias de ginecólogos bienintencionados que pretenden modificar el curso natural de la vida, olvidando las consecuencias que esto puede tener para la salud de la mujer. Unos años después, los hombres experimentan cambios más psíquicos que físicos (pues su capacidad reproductiva persiste, incluso casi hasta los noventa años), que los llevan a tener una mirada distinta de su propia imagen, de su bienestar general que se valora más en la potencia sexual y el vigor físico, y es cuando más se evalúan los resultados con respecto a las expectativas trazadas en los años anteriores. No se es viejo ni incapaz, solo se da un cambio biológico necesario para dejar de mirar afuera, correr y desgastarse, para poder mirar más adentro, calmarse y relajarse. No pierde nada, cambia la vida, las expectativas y las capacidades, eso es todo, y con la adecuada adaptación e integración, como nos consta por millones de personas, el cambio es para algo más favorable.

Estos años pueden ser de alto distrés cuando las personas se aferran a lo que ya ha desaparecido, o de eustrés si se reconoce que se empieza el camino de los años dorados. ¿Qué prefieres?

La incertidumbre

*La verdad se robustece con la investigación y la dilación; la falsedad,
con el apresuramiento y la incertidumbre.*

TÁCITO

A mi modo de ver, la incertidumbre es el mayor agente de distrés en los pacientes que padecen diversos síntomas molestos en su organismo y están a la espera del dictamen médico o el resultado de laboratorios en la búsqueda de un diagnóstico. Esto es trasladable a cualquier ambiente y aspecto de la vida. La incertidumbre se presenta cuando hay un alto grado de desconocimiento por carecer de información adecuada, o cuando los hechos no dependen de las propias acciones únicamente u ocurrirán en un futuro que no se puede controlar. Es lo contrario de la certidumbre o certeza y, por lo general, viene acompañada de ansiedad, inquietud, malestar general y, de ser alta y persistente, de un elevado nivel de distrés. Los familiares de los secuestrados en Colombia son un ejemplo vivo y desafortunado de esta condición en la que, en cada momento, están sufriendo por la suerte de su ser querido, sin saber a ciencia cierta cómo estará, ni a qué peligros y vejámenes puede estar expuesto.

LA CERTEZA

Las malas noticias, por muy difíciles que sean, con el paso del tiempo llevan a una adecuada adaptación a la realidad, mientras que la incertidumbre, al no permitir claridad sobre lo que ocurre o lo que pueda ocurrir, ante la duda y la oscilación entre diferentes opciones, deseando lo mejor pero temiendo lo peor, no permite la adaptación con facilidad. Cuando se sabe a ciencia cierta qué se tiene, con qué se puede contar, a pesar de que no sea lo que se quiere, se pueden tomar las acciones específicas para poder enfrentar la situación de la mejor manera. Es por eso por lo que muchos pacientes prefieren una mala noticia real y consistente y no una larga espera llena de incertidumbre. Alguna vez, un paciente me dijo al respecto que era como tener el acelerador a fondo, consumiendo gasolina y motor, pero sin poder avanzar por estar en neutro.

Infortunadamente, en las relaciones de pareja, la gran mayoría de los amantes prefieren mantener una incertidumbre sobre el vínculo, a sabiendas de que la relación anda mal, a enfrentarse y aceptar la realidad de la terminación de la relación. Hacen mal, pues “es mejor darle un entierro de primera y no mantener una relación de quinta”, como bien dice la psicóloga y terapeuta de pareja Nelly Rojas.

Sin embargo, el exceso de certeza puede llevar a la monotonía. Ya no hay nada que pueda cambiar y se pierde la emoción. En la relación, sentir que todo está seguro hace que se pierda el encanto y se desmotive la seducción y el juego, llevando a que se miren otros horizontes, por no decir a otras personas o proyectos. Así que un poco de incertidumbre, como ocurre en mayor grado en la fase de enamoramiento, resulta esencial en el vínculo y, como en todos los aspectos de la vida, bien llevada produce más eustrés que distrés.

Pienso que en realidad se debe tener una alta certeza de quiénes somos, con qué características contamos y qué es lo que queremos para poder vivir en equilibrio y bienestar al enfrentar la mayor incertidumbre: la vida misma.

LAS COSAS PENDIENTES

Una de las formas de incertidumbre que llevan al distrés es el posponer y no tomar decisiones para enfrentar los acontecimientos de la vida. Dejar todo para después, no solucionar las cosas cuando es mejor hacerlo, dejar que los problemas crezcan con la falsa ilusión de que se van a solucionar solos, es una costumbre muy común en muchas personas que lleva a amontonar cosas y cosechar problemas que, más temprano que tarde, explotarán en mayor grado que cuando empezaron. Además, es evidente que se siente libertad y cierta frescura cuando no se tiene trabajo pendiente y se soluciona la lista planeada para un tiempo determinado.

Así que no dejes para mañana la lectura de esta obra, pues puedes avanzar ahora mismo con la certeza de que podrás dormir mejor si lees el próximo capítulo.

Los trastornos del sueño

*La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud,
en dormir sin miedo y despertarme sin angustia.*

FRAN[^]OISE SAGAN

Así como los trastornos del sueño son una alta fuente de distrés, un alto nivel de distrés puede llevar a padecer trastornos del sueño. Dormir es el método que la naturaleza escogió para hacer descansar a la mente y al cuerpo. Es necesario para la salud, el bienestar y la vitalidad cada día. El ser humano pasa, aproximadamente, una tercera parte de la vida durmiendo.

Los trastornos del sueño se pueden encontrar en una tercera parte de la población, aunque de manera intermitente, y para su comprensión se clasifican en tres grandes grupos: exceso de sueño o hipersomnia; defecto de sueño o insomnio; y las alteraciones episódicas del sueño llamadas parasomnias.

HIPERSOMNIA

Se puede presentar de dos maneras: la que ocurre con un sueño muy largo de noche (más de nueve horas en el adulto) y con dificultad para despertarse, o con somnolencia durante el día.

Su principal causa es el no poder dormir bien, aunque factores como el cansancio extremo, la desnutrición, los padecimientos físicos, la convalecencia de enfermedades, así como la anemia y la depresión, pueden provocarla. Los problemas de obstrucción de las vías respiratorias también pueden ser sus causantes, así como la detención de la respiración en el sueño (apnea del sueño) y el consumo de ciertos medicamentos o de alcohol en exceso.

Después de un periodo de distrés alto que lleva al agotamiento se suele observar este trastorno. La persona con hipersomnia, además, no tiene igual motivación ni capacidad para enfrentar las dificultades de su vida, lo que hace difícil su adaptación.

INSOMNIO

Es la incapacidad de quedarse o mantenerse dormido. Un sueño reparador debe proveer el descanso suficiente para estar lúcidos y vitales al otro día. Para lograrlo, el adulto necesita dormir entre siete y ocho horas, en promedio, cada noche, de manera ininterrumpida y en un ambiente tranquilo, con poco ruido, luz y actividad alrededor. Si se despierta en la noche y no se logra dormir por periodos de siquiera tres horas continuas, es muy difícil la recuperación mediante el sueño. Es fácil ver el caso de los padres de recién nacidos que se están adaptando al horario de alimentación.

Las causas del insomnio de conciliación, como se denomina la incapacidad de quedarse dormido, se encuentran en grandes fuentes de distrés o en sus acompañantes: ansiedad, temor, preocupación excesiva, cambio de horario (*jet lag*), uso de estimulantes como la cafeína, excitación excesiva y algunas enfermedades.

El insomnio de mantenimiento, el que no permite continuar el sueño, es común cuando las preocupaciones llenan la mente y hay expectativas frente a nuevas circunstancias. Este trastorno termina convirtiéndose en generador de distrés en la medida en que se vuelve cada vez más frecuente.

PARASOMNIAS

Son alteraciones del sueño comunes en los menores de edad, más en los niños que en las niñas; entre otras, las pesadillas, la enuresis (orinarse en la cama), el sonambulismo y los terrores nocturnos. En el adulto también se presentan pesadillas con alguna frecuencia, así como los ronquidos y, en mucho menor caso, el sonambulismo. Mientras más edad se tenga, si se tiene sobrepeso o se padecen algunas enfermedades, mayor es la posibilidad de que se presente apnea del sueño.

CONSEJOS PARA FAVORECER EL SUEÑO NATURAL

Las siguientes recomendaciones pueden prevenir trastornos del sueño y, la gran mayoría de las veces, ayudan a evitar distrés en la vida.

- Asistir a un chequeo médico y pedir exámenes de laboratorio, por lo menos una vez al año, para contar con la certeza de mantener una buena salud o detectar a tiempo problemas que pueden evitarse rápidamente.
- Mantener las fosas nasales destapadas antes de dormir y, de ser necesario, usar dilatadores nasales externos.
- Evitar comidas copiosas y exceso de bebidas antes de dormir. Es necesario esperar dos

horas, después de comer, para acostarse. De paso, evitar el sobrepeso.

- Practicar técnicas de relajación que dejen la mente tranquila estando en la cama.
- Usar la cama solo para dormir o hacer el amor. No para leer, descansar, ver televisión, etc.
- Desconectar (no solo apagar) todos los aparatos eléctricos de la habitación para evitar esa radiación que dificulta el sueño reparador.
- Poner la cabecera de la cama hacia el norte o, en su defecto, hacia el oriente.
- No tomar bebidas estimulantes (café, té, algunas colas) ni alcohol después de las cuatro de la tarde.
- Llegar a la cama solo cuando ya se tenga sueño.
- Evitar la exposición a cualquier tipo de ruidos.
- Generar una rutina para dormir que consista en acostarse a la misma hora y levantarse a la misma hora, a pesar de tener sueño, para acostumbrar el cuerpo a un horario de sueño nocturno.
- No hacer ejercicio después del atardecer, salvo una caminata suave.
- Al despertarse en la noche sin sueño, levantarse para ir a otro lugar y solo regresar a la cama cuando se sienta sueño para no asociar en la mente el lugar de dormir con el de estar despierto e inquieto.
- La acupuntura, la terapia floral y los farmanutrientes son ayudas no tóxicas ni adictivas muy eficaces para que dormir sea fuente de placer y restauración durante la noche para empezar bien el nuevo día.

Las dietas

*Yo siempre me pongo a dieta,
igual que todas las semanas dejo de fumar.*

UMBERTO ECO

Alimentarse es una necesidad ineludible de todas las especies biológicas a fin de obtener el suministro nutricional que requiere el funcionamiento del organismo. Para unos pocos es una necesidad, incluso una imposición, pero para la gran mayoría es uno de los más grandes placeres de la vida, fuente de alto eustrés y satisfacción. Es por esto que cuando se tiene que restringir el consumo de ciertos alimentos o la totalidad de los que se ingieren por gusto, y se vuelve imperiosa la necesidad de consumir otros que no se desean, ya sea por motivos de salud, economía o estética, el placer eustresante se convierte en una alta fuente de distrés, que solo se compensa si al final del tiempo estipulado se consigue el objetivo deseado.

EL APETITO

Es el deseo de ingerir alimento, regulado por diferentes estructuras situadas en el cerebro, sobre todo en el hipotálamo, formando lo que se conoce como el centro del apetito, que está subdividido en el centro del hambre y el de la saciedad.

El hambre se produce cuando el ser humano necesita cubrir sus requerimientos energéticos, generalmente cuando el azúcar circulante en la sangre se disminuye, lo que se conoce como hipoglicemia. Esto es algo que todos hemos experimentado en la mañana, un tiempo después de despertar, antes del desayuno, mientras que los ácidos grasos así como la serotonina, entre otras sustancias, estimulan el centro de la saciedad haciendo desaparecer el hambre.

Inicialmente, un animal y, por ende, un humano con hambre, por medio del sistema de la dopamina (eustrés), dota al sistema nervioso de claridad y la percepción para buscar la fuente de alimento y, al encontrarlo, activa la adrenalina (eustrés) que le proporcionará la energía para poderlo conseguir. En caso de no encontrarlo, de no poderlo ingerir, de posponer la espera demasiado, o de no ser del gusto, además de la hipoglicemia y su malestar, aparecerá el cortisol (distrés) para comandar el momento.

También, el estómago que permanece sin recibir alimentos por largos periodos se contrae, algo que, literalmente, se siente con facilidad, aumentando el deseo de comer. Por el contrario, cuando hay suficientes alimentos en el interior, la señal va al centro de la saciedad y se deja de comer. Es bueno aclarar que esta señal tarda cerca de veinte minutos en ser reconocida en su totalidad, por lo que si se come con gran rapidez se puede ingerir más cantidad de alimento que el requerido y luego se es víctima de indigestión y se facilita el sobrepeso, entre otros.

El clima frío y el esfuerzo físico intenso requieren de un nuevo ingreso de calorías o de nutrientes, lo que hace activar el centro del hambre y ya lo que se consume depende de los gustos y costumbres de la persona. El tabaco y ciertos fármacos producen el efecto contrario.

Como la regulación del apetito se produce en el cerebro, apareciendo o retirando el deseo de comer, ciertas lesiones cerebrales (tumores, por ejemplo), estímulos psicológicos (como la anorexia nerviosa) o enfermedades como la diabetes pueden alterar el funcionamiento natural del apetito, aumentando o inhibiendo en alto grado el hambre.

COMBATIR EL DISTRÉS DEL CAMBIO ALIMENTARIO

Para disminuir el distrés del cambio alimentario, sobre todo cuando se hace por algún régimen para bajar de peso, es bueno recordar que desde bebés aceptamos sabores que no tienen la aprobación del gusto del joven o del adulto, ya que se generó una costumbre diferente mediante el uso de sabores añadidos a cada plato. Sin embargo, se puede volver al disfrute de los sabores simples y naturales si se va retirando el exceso de salsas, aditivos, edulcorantes, saborizantes y similares, logrando disfrutar de lo sencillo o con pocos condimentos, como lo han comprobado millones en el planeta.

Otro paso esencial es recordar el funcionamiento natural del organismo y tener en cuenta que el azúcar en la sangre es el regulador del hambre. Por lo tanto, no se debe dejar pasar más de tres horas sin ingerir alimentos y se deben consumir proteínas o carbohidratos de bajo índice glucémico, como verduras y la mayoría de las frutas. Lo ideal es comer entre cinco y seis veces al día, en pequeñas cantidades, pero variadas y nutritivas. Las dietas con ayunos largos no regulados y muy poca comida no son saludables, aumentan el distrés y no son recomendables por largos periodos, salvo que se hagan con fines depurativos y bajo supervisión calificada.

Por último, es esencial que se tenga clara la meta todo el tiempo y que esta se convierta en el estímulo que permita mantener el eustrés que genera el desafío.

Las enfermedades

*La investigación de las enfermedades
ha avanzado tanto que cada vez es más difícil
encontrar a alguien que esté completamente sano.*

ALDOUS HUXLEY

La enfermedad, la presunción de ella o la recaída en caso de que ya exista el mal, es una de las pruebas más difíciles que enfrenta el ser humano para poner a funcionar sus procesos de adaptación en equilibrio, ante este agente real de distrés que activa el miedo a morir, la sensación de minusvalía y el estado de vulnerabilidad.

Se ha podido constatar, por investigaciones de diversos autores, que para sobrellevar cualquier enfermedad con el menor distrés posible se requiere confianza y esta debe estar enfocada en cuatro aspectos.

Confianza en sí mismo para tener la capacidad de poder salir adelante en el proceso, sentir compromiso y actuar en la dirección de la propia curación. Confianza en la terapia; por eso se ha de escoger la mejor que se pueda encontrar para adaptarse y hacerla con disposición y entrega. Confianza en el terapeuta con el que se comparte la responsabilidad del resultado. Y, por último, confianza en Dios, sin necesidad de que haya una afiliación religiosa en particular, sino como el sentido último y esencial de todo.

Aunque una enfermedad sea denominada incurable, como lo son muchas en realidad, no quiere decir que no se pueda alcanzar el eustrés, pues uno se puede adaptar a la realidad y disfrutarla, viviendo en equilibrio con su enfermedad. Esto lo saben millones de diabéticos, discapacitados o pacientes con enfermedades crónicas diversas.

Quiero entonces dejar unas recomendaciones para que seamos parte de la solución de nuestros problemas de salud, recordando que no solo le corresponde al médico y a los medicamentos la acción de curar, sino que el mismo paciente es el mayor responsable del éxito, aumentando así la confianza y logrando el eustrés.

ESTRATEGIAS DE CURACIÓN

1. Escucha los mensajes del cuerpo para conocer las necesidades respecto al descanso y la alimentación, así como la tolerancia y resistencia ante el esfuerzo y la actividad,

- sabiendo cuándo y qué hacer, o cuándo evitarlos. Esto es esencial a la hora de hacer ejercicio y deporte, que son fundamentales para mejorar la salud y lograr la curación.
2. No trates de cambiar o mejorar todo al tiempo y en el mismo momento, ya que es imposible e indeseable ser “un ser humano totalmente transformado” en un instante. Recuerda que vale más la constante que la máxima.
 3. No te desgastes en culpas ni autorreproches sobre el pasado; aprende todo de él para modificar tu conducta. Recuerda que el pasado no existe y el futuro se construye ahora, así que no te desgastes en contra tuya.
 4. Ama y respeta tu cuerpo, ya que es el “carruaje” que te permite vivir y expresarte. No olvides que todo lo que piensas y haces repercute de forma directa en él.
 5. Valora tu enfermedad como un amigo que te enseña muchas cosas y no como un enemigo al que hay que acabar, ya que si aprendes la lección que se muestra con la enfermedad, vas a valorar mucho más la vida y a vivir más inteligentemente. La pelea agresiva contra la enfermedad generalmente la fortalece y el campo de batalla siempre será tu cuerpo.
 6. Agradece cada instante de tu vida por todo lo bueno que ocurra. Así valorarás más cada pequeña cosa y gozarás de mayor eustrés.
 7. Utiliza todos los recursos que tu razón y tu sentir te digan que pueden servir a la hora de tu búsqueda de salud, ya que si la enfermedad es compleja, la curación debe requerir de acciones inteligentes y coordinadas que incluyan todo tu ser.
 8. Participa activamente del proceso de curación; no dejes solo en manos del terapeuta lo que pase. Recuerda que estarás únicamente unos momentos con él, mientras que permaneces contigo mismo todo el tiempo.
 9. No busques culpables de lo que pasa: así, lo único que logras es victimizarte, evitando asumir la responsabilidad que tienes con tu salud y tu cuerpo.
 10. Pase lo que pase, aprende a disfrutar y a vivir el presente, ríe siempre que puedas y celebra cada pequeño avance y triunfo en tu recuperación. Pon buena cara sin importar las condiciones que la vida te depare, ya que solo así podrás ver tu propio mundo con una mirada mejor y llegarás a vivir y a gozar a pesar de las circunstancias, y no gracias a ellas.

Ah... Y no olvides tomarte tus medicinas.

El dinero

*Quien cambia felicidad por dinero
no podrá cambiar dinero por felicidad.*

JOSÉ NAROSKY

Como muchos de los agentes estresores anteriores, este tema puede ser visto como gran fuente de eustrés o distrés. Sin embargo, el grado de distrés pocas veces logra compensar el eustrés que también genera.

La gran mayoría de los seres humanos considera que si logra tener determinada cantidad de dinero, sentirá placer y gozo suficientes. Sin embargo, en la práctica no es así, dado que al llegar a cierto nivel no siempre se siente el eustrés deseado, lo que lleva a buscarlo de nuevo, generalmente, sin éxito. Esto que en principio es bueno -evitar ser conformista y una vez alcanzada una meta iniciar otra como parte del desafío eustresante-, por lo general es vivido con más frustración que gozo, producto de la ambición egoísta que considera que la dicha está en tener y poseer más, y no en las experiencias internas que “el dinero no alcanza a comprar”.

El eustrés que acompaña la consecución del dinero está en relación directa con el empleo que se le dé y nunca en su cantidad. La ambición desaforada, hija del deseo, nunca podrá ser colmada en su totalidad y *siempre* será fuente de distrés. Es sano y saludable contar con el dinero para satisfacer las necesidades propias y de los que se tiene a cargo y para gozar y disfrutar de placeres de manera proporcionada, cuando su adquisición es una justa recompensa al trabajo de manera responsable y ética en el día a día, e incluso cuando por golpes del destino se recibe de manos de terceros, por ejemplo por una herencia, siempre y cuando no se infrinjan las leyes.

Por años, he visto que para lograr el eustrés frente al dinero es ideal ver el proceso siguiendo el principio de la prosperidad que describiré a continuación.

PROSPERIDAD

Es la capacidad de ser productivos de forma satisfactoria en todas las actividades de la vida. La abundancia es menos selectiva, ya que solo ansía tener y poseer en grado sumo, mientras que la prosperidad incluye poderlo gozar, desarrollar y cumplir también con los

demás. Para esto, la prosperidad debe darse en todos los niveles de la vida, incluyendo el espiritual y no solo vista como la abundancia de posesiones materiales sin un entendimiento y uso responsable, y con la comprensión de que se es parte de una sociedad y de un planeta, así que se tienen que respetar las reglas y los principios que los rigen.

Para que haya prosperidad quiero recomendar unas pequeñas ideas que, de ser aplicadas, podrán ser muy útiles.

Lo primero es no buscar que lo material sea el fin, sino el medio para expresar lo que se es, ya que si lo material es el fin, nunca se alcanzará o siempre será insuficiente y la ambición, el temor a perder, la frustración, la inseguridad y, sobre todo, el desgaste, todos generadores de distrés, serán las expresiones más comunes de la vida. Si por el contrario los bienes materiales, entre esos el dinero, nunca son considerados un fin en sí mismos, sino un medio para permitir expresar la propia actividad en la Tierra, entonces, lo que se necesite, *siempre* se obtendrá. Así, podrán llevar a cabo los fines con un sentido transpersonal, serán prósperos con seguridad y, además, “ricos”, no porque posean más dinero, sino porque tendrán menos necesidades materiales.

En segundo lugar, quiero recordar la frase de san Francisco de Asís “Dando es como se recibe”, por lo que, a medida que des, recibirás, y si lo haces gozando, así será el retorno. Hay que actuar aquí como el corazón que siempre recibe sangre en las aurículas y la envía al poco tiempo por los ventrículos. El corazón, cuando se llena de sangre, recibe todo lo que el cuerpo necesita y lo expulsa con la fuerza suficiente, sin quedarse con nada, para que llegue a todo el cuerpo sin demora ni limitación. Así es que el corazón puede enviar sangre con la fuerza suficiente para que llegue hasta los pies o para que una parte de la sangre, con todo su oxígeno y nutrientes, vaya por las arterias para dar lo que el cuerpo necesita. Si entrega todo lo que tiene en su haber, recibe todo lo que necesita para seguir en su camino. Pero si, por el contrario, se guarda algo, se congestiona, se dilata, se esfuerza más y se enferma. El corazón da sin esperar nada y, en ese mismo acto, recibe todo lo que es necesario. Si pensamos en el caso de otro órgano, el estómago, este recibe todo lo que ambiciona, pero nunca será suficiente, rápidamente lo pierde, y si por alguna razón lo retiene más tiempo del necesario, aparecerá con certeza la indigestión.

Compartir con gusto y comprensión de la responsabilidad que tenemos con todo nuestro planeta y sus ocupantes, en el pequeño espacio de vida que nos tocó, es una alta fuente de eustrés.

Lo tercero es *no* preocuparse por lo que otros logren o tengan, e incluso llegar a disfrutarlo, en el sentido de saber que hay para todos y que la prosperidad es posible para

todos. La envidia y los celos solo hacen sufrir y, al llegar a poseer lo deseado, no nos dejan estar satisfechos ni tranquilos.

Con estas recomendaciones no siempre se logra tener más dinero, joyas o bienes, pero si se aplican bien, se puede gozar más cualquier cosa que llegue en la vida.

En mi esquema mental siempre intento ver el mundo como una gran finca de propiedad de “papá Dios” que tiene todo en abundancia para todos y que como es mi papá (y el de todos) y me (nos) quiere y me (nos) cuida, me (nos) dará todos los elementos mundanos para llevar a cabo la tarea que, en conjunto, hemos decidido llevar con la parte espiritual, que es su verdadero regalo, ya que lo demás solo está en calidad de préstamo, comodato, tenencia o como se le quiera llamar.

Así que, si queremos mayor armonía en nuestra vida, la prosperidad es la clave; no la posesión ilimitada de cosas materiales que no nos darán bienestar y gozo, sino preocupación y dependencia, y, por ende, gran distrés. Espero entonces que tengas prosperidad plena en tu vida, desearlo me da eustrés, así que quiero aún más que así sea, y que si pierdes algo, lo manejes mejor, como veremos a continuación.

Las pérdidas

*Lo importante no es lo que la vida te hace,
sino lo que tú haces con lo que la vida te hace.*

EDGAR JACKSON

Las pérdidas son otra fuente de mucho distrés, pero con una elaboración adecuada pueden convertirse en una fuente de eustrés importante, al aprender de las experiencias difíciles.

Con este capítulo cierro el grupo de agentes estresores, y lo dejé para lo último ya que se trata de algo que nadie quiere vivir. La humanidad está motivada y encaminada en la dirección del triunfo, del éxito y de la conservación de lo deseable, pero la vida, con su constante cambio y transformación, nos demuestra que nada es eterno y, si logramos entenderla aún más, que nada ni nadie es indispensable. Elaborar el duelo es el camino distresante que nos lleva al eustrés; no conozco otro mejor ante las pérdidas.

EL DUELO

Es la respuesta subjetiva, o sea, personal, ante una pérdida de cualquier tipo, especialmente la producida por la muerte. Es importante verlo como un proceso y no como una etapa. Tampoco debe ser entendido como una enfermedad o alteración sino como la forma que cada uno tiene de adaptarse al hecho de la pérdida, es el camino de reajuste a la nueva condición que se vive. La ciencia moderna está de acuerdo en que es esencial elaborar el duelo de una manera adecuada, es decir, de manera consciente y decidida, para seguir adelante sin afectar la salud mental y física, y poder volver a la vida normal con el aprendizaje incorporado, ganando experiencia, sabiduría y viendo la vida en una dimensión más real y menos fantasiosa.

Existen siete tipos de pérdidas, todas importantes, cuyos duelos pueden o no ser de difícil elaboración, según el punto de vista de quién las sufre, el momento de la historia personal, la edad, el grado de apego, la manera como se dio, así como la cultura, el aprendizaje por experiencias previas y el apoyo y cuidado de los que están alrededor o de un profesional calificado.

Están las pérdidas de tipo relacional, dadas por separación, muerte o abandono. En las

que se pierde una parte del cuerpo, luego de un accidente, trauma o cirugía. Las que se relacionan con pérdidas de objetos materiales, por robo, descuido o deterioro. Las que ocurren al perder un hábito, como el dejar de fumar, por ejemplo. Las pérdidas de habilidades como ocurre por el paso del tiempo, como la disfunción eréctil, entre otras, o las causadas por enfermedades como la ceguera, la sordera, etc. También las del ambiente, generadas por catástrofes naturales como inundaciones y terremotos, o por la mano humana como los desplazamientos forzados, etc. Y, por último, están las pérdidas de futuro, en las que, aunque no se posea algo, se cuenta con ello, como puede ser el cuidado de los padres que se vive como pérdida por el hijo cuando estos se separan o, a otro nivel, los resultados de un negocio o proyecto que no se cumplen. Todas requieren una elaboración adecuada y, por eso, paso a exponer las tareas del duelo.

LAS TAREAS DEL DUELO

J. William Worden, psicólogo norteamericano, diseñó la elaboración del duelo mediante el proceso de realizar cuatro tareas de manera consciente para dejar de ser víctimas indefensas de lo ocurrido y pasar a convertirse en directores de la propia adaptación y recuperación. Este proceso implica distrés porque requiere entrar en el dolor, constatarlo y, desde allí, gracias al papel fundamental del apoyo externo, salir adelante con el aprendizaje obtenido.

La estrategia para lograrlo, según mi opinión, siempre se basa en realizar las tareas con dos premisas insustituibles. La primera es darse tiempo, el que sea necesario, pues no existe un tiempo específico para cada persona y la comparación siempre genera más distrés. Lo importante de darse el tiempo es que se emplee en realizar las tareas y no en esperar que cambien las cosas por sí solas, pues muchas veces, como en el caso de la muerte, es imposible. Lo segundo es permitirse sentirse mal, ser auténtico, comprender que se siente dolor y sufrimiento, sin pelear con uno mismo. Igualmente, debe darse permiso de ponerse contento cuando las circunstancias lo ameriten sin sentir que será juzgado o malinterpretado por los demás. El duelo lastima, pero es oscilante y, a veces, se ve la luz y se siente paz con eustrés y, en otras, la mayor parte del tiempo, se vive en oscuridad y se siente desazón con alto distrés. Entonces, también hay que permitirse un poco de eustrés sin reproches.

Con estas dos estrategias se elaboran las cuatro tareas. La de aceptar la pérdida en lo mental, lo emocional y en la acción, proceso difícil y doloroso que se favorece si se practica la segunda tarea que es la de expresar de manera auténtica lo que se siente, que, además de la tristeza natural y el dolor emocional, puede incluir rabia, culpa, apego y

temor.

Así, se puede aprender a vivir sin lo perdido o sin el ser perdido, tercera tarea, que se logra cuando se llenan los espacios de la vida con actividades propias que generen una nueva expectativa de futuro y se vivan con algo de eustrés en el presente. No se trata de remplazar lo perdido, como buscar una nueva pareja, sino de comprender lo que significaba la otra persona u objeto y, ya habiendo aceptado su ausencia, se reconstruye el sentido de la vida y se proyecta desde el presente un futuro desde el interior y no desde el exterior. De este modo se logra volver a motivarse por la vida y los vivos. Se logra volver a disfrutar el presente y las personas, y el mundo alrededor se vuelve un lugar gustoso y deseable para estar y disfrutar. Se han cumplido las cuatro tareas y se ha elaborado el duelo, se ha llegado a un nuevo eustrés saludable. Sin embargo, eso no quiere decir que no se vuelva a sentir la ausencia, pues la naturaleza humana está llena de recuerdos y las fechas importantes como la Navidad, los aniversarios, cumpleaños, etc., y las ocasiones que necesariamente recuerdan al ser que ha partido implican, generalmente, sensación de tristeza, hasta que, por la fuerza del tiempo y la repetición de la experiencia, el recuerdo sobrevive junto al dolor que se ha mitigado. Elaborar un duelo no significa olvidar, significa recordar sin dolor, significa validar lo esencial de la experiencia y seguir adelante.

Espero que por unos minutos recuerdes a todos los seres que han pasado por tu vida y que ya no están durante esos minutos; agradéceles por todo lo valioso que te dieron en todos los sentidos y así no habrán pasado en vano por tu vida. Luego, descansa un rato y, cuando estés preparado, pasaremos juntos a los mecanismos de adaptación.

Sé que todo lo que he expuesto puede haberte generado distrés en algunos momentos por conocer la gran cantidad de agentes distresores que existen, pero, como viste, en cada capítulo escribí recomendaciones que, si son bien aplicadas, pueden transformar el agente y su efecto. Por otro lado, es evidente que la lista puede ser infinita, así que te propongo hacer un inventario personal de agentes distresores, de manera muy detallada, conociendo la modalidad exacta en que se producen y cómo te afectan. Con esta lista en mano podrás utilizar de mejor manera las siguientes dos partes del libro, donde podremos adaptarnos mejor, con estilo muy personal, y recibir el apoyo externo solicitado, específicamente para solucionar muchas de las formas de distrés, que, estoy seguro, es lo que buscas con esta lectura.

¡Acompáñame con tu lista!

PARTE III

Lo que
haces frente
al estrés:
mecanismos
de adaptación
conscientes

Control, compromiso y desafío

*Aquel que tiene un porqué para vivir
se puede enfrentar a todos los “cómos”.*

FRIEDRICH NIETZSCHE

A mi modo de ver, tener control, mantener vivo el compromiso y ver las adversidades e incluso la vida misma como un desafío son los mecanismos de adaptación más importantes que se necesitan para afrontar el distrés de una manera adecuada. Hace más de quince años conocí el libro *Cómo alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente*, escrito por la directora del programa de entrenamiento de mentores interespirituales del Instituto Claritas, la doctora Joan Borysenko, que me encarriló en una estrategia consciente y decidida para manejar el distrés de una manera científicamente comprobada y eficaz. Gran parte de mi trabajo de muchos años en esta dirección ha estado basado en sus investigaciones y en mis reflexiones sobre su obra. En esta obra se cita una investigación de la doctora Susan Kobasa que mostró que ejecutivos y abogados, a pesar de estar sometidos a un enorme distrés, no sucumbían ante la enfermedad física cuando tenían la combinación de estas tres actitudes que, en conjunto, describían una personalidad capaz de resistir al distrés. Este dato me llevó a buscar estas actitudes en las personas expuestas a alta tensión y a ayudar a desarrollarlas en los que no las tenían. Estas condiciones son esenciales para el ejecutivo, el líder y el deportista de alta competitividad, entre muchos otros que se enfrentan a gran variedad de agentes estresores y que buscan adaptarse de la mejor manera para alcanzar el máximo nivel de eustrés al integrarse plenamente.

COMPROMISO

La definición de compromiso está condicionada por cada persona. Para un médico es estar disponible siempre ante las necesidades de salud de sus pacientes. Para el inventor es volver a probar un experimento, a pesar de no haber obtenido el resultado esperado en las oportunidades anteriores. Para el futbolista es mantener vivo el honor de portar la camiseta con absoluto esfuerzo, hasta el último minuto, a pesar de ir perdiendo el partido. Para una

madre es levantarse en la madrugada las veces necesarias para atender a su bebé, a pesar del cansancio y a sabiendas de la ardua jornada que le espera al otro día. Para el misionero es poder decir adiós al confort para ayudar a otros a que tengan una mejor vida.

La doctora Kobasa lo definió como una actitud de curiosidad y de participación en todo lo que está sucediendo, con preguntas profundas y frecuentes sobre el significado de la vida en general y de su vida propia. Al hacerse preguntas sobre el significado de la vida se desarrolla una curiosidad que termina convirtiéndose en el compromiso de ir a buscar el significado de la vida. Así, cuanto más se le encuentra sentido a la vida y a cada cosa que se hace, crece el compromiso con la vida misma.

Lo interesante es que en el mismo compromiso está inmersa la fuerza que permite ser capaz de lograr el objetivo buscado y la capacidad de hacerlo con eustrés. Entonces, el compromiso es una fuerza invisible que habita en el corazón y que puede movilizar a todo el ser para conquistar cualquier meta con la adaptación adecuada.

CONTROL

Es la convicción de poder ejercer influencia sobre los acontecimientos y la voluntad de actuar sobre esa convicción, en vez de convertirse en víctima de las circunstancias, sobreponiéndose a la sensación de incapacidad y evitando caer en la frustración y el sentimiento de impotencia. El control es tener el timón del barco y no ser un pasajero a merced de lo que otro quiera hacer con el rumbo de los acontecimientos. Tomando el timón se decide a dónde se ha de llegar y se encaminan las acciones necesarias hasta lograrlo.

Sentir control de cualquier situación nos hace estar en eustrés frente a lo que ocurra, pues tenemos la capacidad de responder de manera adecuada a los acontecimientos. Sin embargo, el esfuerzo por mantener el control total lleva, paradójicamente, a la pérdida de control. Mientras más se trate de controlar la vida, tanto menos se podrá controlar. No saber cuándo desistir o empeñarse sin capacidad ni aprendizaje y no hacer la pausa para reflexionar son formas de enfrentar la vida que llevan sin remedio al descontrol. Además, se antepone el orgullo a la sensatez y se cae en el error de pensar que hay que tener siempre la razón.

Cuando se intenta controlar todo en la vida se pierde de vista la posibilidad de enfrentar desafíos porque todo lo que se vive se convierte en una amenaza. Un exceso de control lleva a la frustración, la ira y la culpa, entre otras emociones fomentadoras de distrés.

DESAFÍO

La doctora Kobasa lo describió como “la convicción de que los cambios que nos depara la vida estimulan nuestro desarrollo personal en lugar de amenazar el statu quo”.

Es fácil observar que todo avance de la humanidad es hijo de la necesidad. Ante las dificultades, el hombre tiene la necesidad innata de superarse, de vencer el obstáculo que tiene en frente y avanzar como especie, lo que promueve la evolución individual y grupal.

Ante un desafío, muchos ven una dificultad mayor y una fuente de alta tensión, aunque podría ser observado desde un punto de vista favorable. Verlo como un reto a alcanzar y superar vigoriza el cuerpo y la mente, motivando siempre a aprender nuevas habilidades para enfrentar las adversidades de una mejor manera. Se genera una fuerza superior frente al reto que, bien comprendida, llevará a un estado final de relajación y satisfacción. Es que, en realidad, afrontar desafíos se vuelve un ingrediente esencial para tener un trabajo más saludable y a la vez productivo.

La doctora Kobasa definió el desafío, el control y el compromiso como las actitudes de fortaleza que, en conjunto, llevan a una manera adecuada de hacer frente a las dificultades para lograr lo que ella llamaba transformación. Joan Borysenko se refiere a las tres actitudes de la siguiente manera:

“La gente que se compromete y cree firmemente que tiene el control y espera que las situaciones sean desafiantes, es susceptible de reaccionar a los sucesos estresantes incrementando su acción recíproca con ellos -explorando, controlando y aprendiendo de ellos-. Esta actitud transforma el hecho en algo menos estresante, situándolo en un marco de referencias más amplio que gira alrededor de un crecimiento personal y un entendimiento continuos”.

El sufrimiento puede estar a la vuelta de la esquina para cualquier persona, la manera de afrontarlo es lo que lo diferencia y esto se empieza a lograr aceptando las condiciones reales que existen, sin negarlas ni ocultarlas. Confucio, el legendario sabio de la China, decía que “el que acepta sufrir, sufrirá la mitad de la vida; el que no acepta sufrir, sufrirá durante su vida entera”.

Entonces, no hay que preocuparse por tener miedo o sentir malestar ante un reto o un desafío, pues todos lo tenemos de alguna manera. Ni siquiera debemos verlo como algo negativo, pues es una respuesta orgánica y natural, aunque muchas veces la sociedad observe estas respuestas de manera inadecuada. En realidad no existe una gran diferencia entre un cobarde y un valiente. Lo que ocurre es que el primero se queda siempre escuchando sus miedos y permite que estos definan su rumbo, mientras que el valiente ve sus miedos, los reconoce, los pone a un lado y sigue adelante.

Siempre que actuemos con compromiso por la vida y nuestras actividades, que logremos el control que nos da el conocimiento y la observación, ampliado por la experiencia de aprender de los propios errores, y que afrontemos las dificultades como retos, por complejas que parezcan, el distrés dará paso al eustrés y, sin darnos cuenta, de manera simple, la vida tendrá más sentido.

El agradecimiento

Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos.

DANIEL DEFOE

Hace años empecé a observar que el agradecimiento ante cualquier condición que depare la vida, por compleja que parezca, es una manera adecuada de adaptarse a los acontecimientos. Por supuesto, sé que sentir agradecimiento ante hechos dolorosos o infortunados es muy difícil y, por lo general, no es deseado. Es evidente que ante las pérdidas, en las crisis profundas o en momentos de tensión y temor, en lo que menos se piensa es en agradecer. Sin embargo, muchos de estos acontecimientos, con el paso del tiempo y al hacer una reflexión sobre lo ocurrido, suelen verse, así sea parcialmente, de manera mucho más favorable, valorando la experiencia como positiva en algún nivel. ¿Qué tal que eso se pudiera hacer en el mismo momento en que ocurre y no esperar un tiempo indeterminado para lograrlo? Aquí está la clave para tener eustrés en los momentos más difíciles e, incluso, una estrategia útil para evitar el “quemamiento”.

El agradecer, de manera auténtica y sincera, siempre es fuente de eustrés por varios mecanismos del funcionamiento orgánico, entre otros, porque es una fuente de relajación, permite colocarse en tiempo presente favoreciendo el pensamiento lúcido y calmado, a la vez que recarga de energía y vitalidad para ese mismo momento.

En un estudio de los doctores Monica Bartlett y David DeSteno de la Northeastern University, que evaluaba el comportamiento humano en sociedad, se encontró que poseemos una capacidad innata de ayudar, no como algo que deberíamos hacer, sino porque nuestros sentimientos nos guían hacia lo que es correcto. Es una de las primeras evidencias experimentales en la demostración del papel que juega la gratitud como conductora de la ayuda recíproca, encontrando una respuesta emocional propia de la especie, que se ocupa de uno de los desafíos fundamentales de la vida: fomentar y mantener el intercambio social y el comportamiento cooperativo que permite el desarrollo humano. Devolvemos favores cuando sentimos (y porque así sentimos) gratitud y no solo por buscar beneficio propio.

Ahora bien, dar las gracias *no* es eustresante si solo sale de nuestros labios como un mero formalismo, sino cuando se hace con todo el ser, con la sensación de auténtica gratitud y en consonancia con la vivencia interior. Ahí es cuando la acción produce el efecto del eustrés.

Considero que lo primero que uno debe hacer cada día es agradecer: por la vida, por el lugar, por las oportunidades, por la salud, ya que si se mira con detenimiento, hay infinidad de cosas por las cuales agradecer y más si se sabe lo eustresante que es. Empezar por Dios, la vida misma, la naturaleza y todos los seres que nos han aportado en la vida. Incluso por los que nos cuestionan y hasta dificultan la vida pues nos llevan, si así lo queremos, al crecimiento integral y a fomentar nuestra fortaleza y capacidad.

Agradecer es reconocer con autenticidad el esfuerzo, tiempo y actitud empleados por otros, así no sean tangibles para nosotros, para lograr conseguir algo. El acto de agradecer a otros los fortalece, aun sin estar presentes, tanto como a nosotros. Podemos agradecer ahora que lo reconocemos por actos del pasado, así sea remoto; nunca es tarde para hacerlo. Agradecer no solo de sentimiento sino de acción, llevando a los hechos las buenas intenciones que tenemos hacia otros apenas sea posible. Así, muchos se beneficiarán de nuestra gratitud y continuarán el ciclo interminable de eustrés y desarrollo.

Una persona agradecida abre cualquier puerta en las relaciones con los demás y se convierte en alguien feliz y entusiasta. Hacer la lista de las razones para sentirse agradecido favorece el autorreconocimiento, aumenta la sensación de confianza y seguridad para enfrentar la vida con mayor eustrés y nos ayuda a sentirnos menos vulnerables. Es importante anotar que no se debe hacer algo o actuar de determinada manera esperando recibir un agradecimiento pues, por el contrario, aparecerá el distrés en el camino. Dar y actuar, por el gusto de hacerlo, es la clave.

Meister Eckhart, místico alemán del siglo XIII, decía que “si la única oración que rezaste en tu vida fue ‘Gracias’, con eso es suficiente”, y lo es para ver la vida con otros ojos y adaptarse en cada momento a lo que se presenta.

La alimentación

*Que la comida sea tu alimento
y el alimento tu medicina.*

HIPÓCRATES

El ser humano tiene la necesidad de alimentarse para sobrevivir. Sin embargo, no solo tiene que comer, en el sentido de ingerir alimentos líquidos y sólidos, sino llevar a su vida diferentes alimentos que lo nutran a todo nivel, que aumenten su eustrés y le permitan adaptarse o disminuir el distrés.

Suelo simbolizar al hombre como un árbol: las raíces son el aspecto espiritual que es invisible a lo externo, pero esencial para mantener todo; el tronco es la mente, firme y estable; las ramas son las emociones móviles y flexibles, y las hojas son los tejidos internos que están en relación constante con las ramas de las cuales dependen, como los órganos de las emociones. Las flores representan nuestro aspecto físico externo, lo más evidente y hermoso, y los frutos, logros, alcances y transformaciones que tenemos en la vida.

Así que hay que nutrir a este árbol a todo nivel para llevarle eustrés y fortaleza, para que pueda adaptarse a todas las condiciones del entorno donde está, sobre todo, en los momentos de escasez y dificultad.

Para la raíz, el área espiritual, el alimento más eustresante viene del silencio, de la búsqueda del espacio interior que permite la libertad y siempre nos lleva a la luz y a la claridad de todo. Es el lugar donde están las respuestas a los grandes interrogantes sobre la vida propia y de donde se toma la fuerza para emprender los proyectos. También se nutre de la oración y la meditación que se practique con regularidad y conciencia, y del desarrollo de los valores aplicados cada día.

El tronco, la mente, debe alimentarse de arte para darle disfrute y ayudarlo a adaptarse a las dificultades. Toda manifestación artística y todo aspecto que lleve a desarrollar la creatividad y la imaginación lo nutrirán saludablemente. La poesía, la pintura, la música, la danza, la literatura, entre otros, llenarán la mente de eustrés, por lo que son actividades que se deben cultivar.

Las ramas sensibles y móviles, las emociones, se deben nutrir de contactos

interpersonales donde el amor sea la nota predominante. Cada intercambio en el que se entregue y reciba afecto será muy nutritivo. Así mismo, se debe llevar amor y agradecimiento a todas las partes de nuestro ser y dentro de los límites de una autoestima y valoración adecuadas y no como un desafortunado narcisismo. Las emociones son el motor de vida del ser humano, y todo lo que active los cinco sentidos de manera favorable las llenará de energía y más eustrés. Los aromas, los sonidos, las imágenes, los sabores y los contactos que se perciban de manera favorable son altas fuentes de gozo y, con este sentir, se pueden afrontar las dificultades de la vida con bienestar. Así que, cada día, hay que darle regalos de bienestar a cada uno de los cinco sentidos como los que nos despiertan la risa y la felicidad.

Las hojas, los órganos internos, necesitan recibir tres tipos de alimentos. El aire que vitaliza, el agua que refresca y los nutrientes que fortalecen y mantienen. Del aire y el agua me ocuparé más adelante. Entre los nutrientes básicos para lograr eustrés en los órganos internos están las frutas y verduras frescas, a razón de cinco porciones al día, que dan vitaminas y favorecen la desintoxicación, al tiempo que vitalizan de manera rápida. También son necesarios los cereales integrales como fuente de minerales para fortalecer la estructura, y la proteína, de preferencia de origen vegetal, como la de los granos, o de origen animal, en cantidad no mayor a una octava parte de la dieta, baja en grasa y que preferiblemente no sea en forma de embutidos, enlatados o empaquetados.

Para complementar hay que consumir aceite de oliva crudo (de primera presión en frío) para aderezar y de canola para cocinar. También es importante consumir muy poco azúcar refinado, no pasarse en la sal, tomar alcohol con moderación y en las comidas, además de pocas frituras y nada de cigarrillos ni drogas. Todo masticado con lentitud y en un ambiente tranquilo para no llevar al interior el distrés que está rondando por todos lados.

Y las flores, el cuerpo exterior, debe nutrirse de actividad física y de contacto físico, besos, abrazos, ternura, caricias, además de los contactos íntimos que son de los que mayor cantidad de eustrés aportan a la vida.

Así, con esta alimentación, todos los frutos serán expresiones de eustrés, porque si bien es cierto el dicho de que “uno es lo que come”, entonces, no será solo lo que está en el plato, sino también lo que entra por el alma, la mente, la emoción y el cuerpo, que se anida en nosotros y le permitimos formar parte integral de nuestro ser, que en este caso ha de ser puro eustrés.

Valores espirituales

La familia es base de la sociedad y el lugar donde las personas aprenden por vez primera los valores que las guían durante toda su vida.

JUAN PABLO II

Sin lugar a dudas, exaltar los valores espirituales en la vida favorece el eustrés y permite una comprensión más amplia de lo que ocurre en cada momento, logrando una aceptación adecuada de los hechos. En los ámbitos religiosos se dice de manera coloquial que para el que tiene fe las pruebas no son necesarias, pues hay un sentir claro en el interior que da confianza y bienestar, y se acepta la realidad de los acontecimientos. No me refiero a lo que muchos ven como la fe, que solo existe si se dan los resultados esperados. La fe real trasciende lo racional y lo emocional hasta pasar los límites de la personalidad e ingresar al mundo del alma y del espíritu. Lo interesante es que, al poseerla, esta puede orientar al pensamiento y a la acción, logrando guiar la vida.

La fe de la que hablo para completar el proceso de eustrés debe estar acompañada de respeto por la manera en que los demás piensan y actúan, aunque sea de manera diferente a la nuestra, pues de esa manera se validará la importancia que tienen nuestras propias creencias para nosotros mismos. No aceptar la diferencia e intentar modificar los puntos de vista de los demás, pensando que solo uno está en lo correcto, genera desadaptación y malestar. Por el contrario, disfrutar la vida al máximo, de manera coherente, como se siente y piensa, al tiempo que se respeta de manera auténtica el que otros piensen de manera diferente, es una forma simple de adaptarse en cada momento de la vida. Hacerlo permite expresar con libertad y respeto la manera como se ve la vida, sin intentar agredir a los demás. Esto es parte de una de las mayores fuentes de eustrés, llamada inofensividad, donde todo lo que se piense, se diga o se haga no busque destruir o dañar, sino construir o reparar. Esta práctica ancestral permite no aislarse del contacto, como pasa en la inadecuada indiferencia, sino intervenir activamente en las relaciones, aportando con nuestro conocimiento y experiencia lo que se considere que pueda beneficiar, pero siempre sin imponer ni obligar.

Ya desde la Antigüedad se les pedía a las personas que practicaran en la vida cotidiana

cinco valores determinados antes de ingresar a un monasterio para llevar una vida religiosa. Practicarlos de manera consciente podría acarrear dificultades en la medida en que los demás podrían oponerse e incluso boicotear su intento, pero con el paso del tiempo el resultado sería muy favorable en todo sentido, logrando un pleno bienestar interior que permitiría vivir en el mundo exterior sin sus ansiedades ni tensiones.

Poner estos cinco valores en práctica requiere esfuerzo, constancia y, posiblemente, dejar atrás muchas actitudes a las que estamos acostumbrados:

1. *Sentido de la responsabilidad personal*, mediante la cual se asume el resultado de cada acto y sus efectos sobre uno mismo, el grupo inmediato, la comunidad y la humanidad. Algunas escuelas de sabiduría antiguas de Oriente lo consideraban como el requisito esencial para poder acceder a conocimientos superiores, ya que cuando algún aspirante mostraba signos de responsabilidad verdadera, era digno de considerarse miembro de una congregación espiritual y era aceptado como tal mostrando signos de madurez y siendo visto como alguien confiable.
2. *Espíritu de cooperación*, expresando la buena voluntad en cada acto de la vida, interactuando con todos los demás seres y manteniendo como expresión diaria el compartir y las correctas relaciones.
3. *Amor a la verdad*, dignificándola ante todo, volviéndola el sentido central de la vida, al tiempo que se respeta la verdad que otros validan.
4. *Sentido de la justicia*, reconociendo en cada momento los derechos y necesidades de todos, dando a cada uno lo que le corresponde.
5. *Servicio al bien común*, mediante el sacrificio del egoísmo, al tiempo que se da lo mejor de sí en cada acción. Así, todo lo que hagamos siempre debe ir enfocado primero en el beneficio del grupo y no en el propio. Al beneficiar el todo, siempre se beneficia la parte.

Si se practican estos valores, uno a uno, será más fácil adaptarse desde el mundo interior en equilibrio a lo que ocurra en el exterior.

Risa, felicidad, alegría y gozo

*Cuando la vida te presente razones para llorar, demuéstrale que tienes
mil y una razones para reír.*

ANÓNIMO

Sin necesidad de hacer mucho esfuerzo es fácil deducir que reír nos hace sentir mejor, así que no tendrás mayor duda sobre los buenos resultados que ha encontrado la ciencia al investigar lo que nos ocurre cuando nos damos el gusto de reír de manera auténtica y espontánea.

Se ha comprobado que la risa favorece el eustrés y permite la adaptación en muchos momentos de tensión, por diferentes mecanismos, entre los que están la activación del sistema parasimpático que produce una adecuada respuesta de relajación y la liberación de endorfinas que mitigan el dolor y dan bienestar y euforia, entre otras acciones favorables. Al nivel del sistema inmune también presenta efectos, activando algunas de las células necesarias para salir airoso frente a los virus y las bacterias. Los estudios más completos de personas con diversos malestares y enfermedades demuestran que los que ríen más se mejoran más fácilmente y, por supuesto, de manera más agradable. Al parecer, todo esto se lo debemos al córtex prefrontal medial, un área del cerebro que está justo detrás de la frente.

Esto, que puede parecer un tema banal y poco trascendente para algunos, ha sido abordado a lo largo de la historia por pensadores tan importantes como Aristóteles, Sigmund Freud, Immanuel Kant, Friedrich Nietzsche y Oscar Wilde, entre muchos otros. Todos ellos han resaltado lo importante y valioso que es reír.

Para reír de manera completa debemos hacerlo con todo nuestro ser, o sea, con cuerpo y alma. Directamente en el cuerpo llegamos a activar más de cuatrocientos músculos de toda nuestra estructura, aumentamos la capacidad respiratoria para oxigenar mejor los tejidos y sirve, incluso, para mejorar el estreñimiento y bajar la presión arterial. Reír también aumenta la autoestima y reduce el miedo, disminuyendo el distrés. Hay investigaciones, como las realizadas por el psiquiatra estadounidense William Fry, que han

demostrado que cinco minutos de risa auténtica equivalen a cuarenta y cinco minutos de ejercicio ligero, con sus consecuentes beneficios.

Pero existen detractores de esta agradable experiencia, como los promotores del glamur y la etiqueta, ya que aseguran que no se ve bien una carcajada sonora en ciertas reuniones públicas y es más educado reír discretamente, obviando el verdadero beneficio que la risa da. También están los que, por cuidar la apariencia, no se ríen y así, supuestamente, evitan las arrugas. Pues es probable que por su afán estético mueran más pronto y puede que hasta arrugados, pues nadie se “muere de la risa”, sino que gracias a ella se vive más y mejor. Pero la risa debe ser espontánea y sentida, expresada en toda su realidad, aunque también se puede empezar por una sonrisa sincera, que agrada más que una mala cara.

Es tan importante todo lo que se ha descubierto sobre la risa que, hoy en día, muchos hospitales del mundo siguen las prácticas del médico Patch Adams, inmortalizado en la película que lleva su nombre, con equipos de profesionales de la salud y voluntarios que complementan de manera muy eficaz la terapia médica con acciones diversas que permiten la sana alegría y la risa espontánea de los pacientes, en especial de los niños. Han podido poner en práctica los efectos saludables del buen estado de ánimo, sin tener que recurrir a métodos poco agradables.

Entonces, es favorable reírse con una sonora carcajada que, en nuestra lengua castellana, se representa con la letra A o incluso con la O (ja ja ja o jo jo jo), y no con la E (je je je) que es contenida y no libera tensión, ni con la i (ji ji ji) que es la que se conoce como risa nerviosa, en momentos de inseguridad y tensión.

Y así como reír es saludable, llorar en los momentos de tensión también puede serlo, pues se libera la tensión contenida. Se dice que durante el llanto seis de cada siete personas se desahogan y liberan sus emociones contenidas; en todos ellos, llorar es un mecanismo adaptativo y liberador del estrés. Solo una de cada siete personas no logra ese bienestar y llora sin motivo o sin solución. En todo caso, es preferible reír o, todavía mejor, llorar de la risa.

CELEBRACIÓN

La celebración es una magnífica invención humana para compartir con otros en los momentos sentidos de gozo, de triunfo o de agradecimiento. La humanidad nunca ha parado de celebrar y, muchas veces, solo ha cambiado el motivo u origen del festejo por otro más conveniente a sus nuevos intereses. Por ejemplo, la Iglesia católica tomó la celebración romana del Sol Invictus del 25 de diciembre e instauró en dicha fecha la

conmemoración del nacimiento de Jesús. También las antiguas fiestas romanas de las cosechas en honor a la diosa Pomona y de Samhain de los celtas dieron origen a la festividad del Día de Todos los Santos y al Halloween. Los ejemplos son abundantes en todas las culturas y lugares, y de seguro se seguirán dando con el transcurrir de los tiempos, perdiéndose probablemente el sentido original con el que se iniciaron. Saber el motivo de la celebración y actuar en consecuencia durante dicho evento es tal vez el objetivo primordial, pero no es el único componente que la hace tan significativa para todos. Por ejemplo, sabemos que una celebración también es la ocasión de reunirnos con las personas que queremos y que nos animan a un ambiente de alegría en su compañía, siendo una gran oportunidad para agradecer a todos y por todo. Por supuesto, es el momento ideal para ofrecer lo mejor de nosotros. Nos vestimos de manera especial, ofrecemos los mejores alimentos y bebidas, con una actitud sin la cual la ocasión no sería lo especial que es.

De acuerdo con lo anterior, podemos emplear la celebración como el aliciente para enfrentar los nuevos retos de la vida, con la certeza de que, al triunfar, obtendremos la feliz y valiosa recompensa de poder volver a celebrar.

Celebrar es entonces tan agradable que, muchas veces, lo hacemos sin un motivo especial, sino para darle contexto a cualquier sentimiento de gozo interior. Es una forma de fortalecer el eustrés y generar un oasis en medio del distrés que se presente en la vida. Es un lugar seguro donde escampar y tomar impulso para adaptarse mejor a la lluvia de agentes estresores que siempre está presente en el día a día.

Entonces, no necesitamos un pretexto externo para celebrar si en nuestro interior hay la firme motivación de experimentar la alegría genuina; sin embargo, si la vida nos ofrece la oportunidad de hacerlo por una fecha determinada o un logro específico, demos rienda suelta a todos los sentimientos positivos y juntemonos para que el grupo los vuelva más perdurables y gocemos con verdadero entusiasmo (del griego *en-theos-usmus*: “Dios activo dentro de mí”) por el solo hecho de ser y existir. De ahí en adelante, todo será mayor ganancia, mayor gozo, mayor eustrés.

Actividad física

La actividad es lo que hace feliz al hombre.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

“Solo en la actividad desearás vivir cien años”, dice un refrán popular japonés que vale la pena tener en cuenta. La actividad física mediante el deporte, el ejercicio o algunas prácticas especiales es fuente indiscutible de eustrés, de salud y de larga vida. Para muchos es una necesidad a fin de alcanzar un alto grado de bienestar, pero otros cualquier actividad la ven como un esfuerzo y solo la realizan por obligación, lo cual impide sentir bienestar durante su práctica. A continuación recomiendo algunas formas de desarrollar actividad física de manera frecuente.

EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

Antes que nada, cualquier persona que quiera iniciar una actividad física o deportiva debe ir primero a un examen médico para valorar su salud y así acondicionar la práctica a su edad y estado físico. Esto, que parece obvio, no se realiza comúnmente y puede acarrear serias consecuencias. La actividad física moderada mediante el ejercicio y el deporte debe realizarse mínimo tres veces a la semana y con una duración no menor de cuarenta minutos, aumentando su intensidad de manera gradual y contando con acompañamiento profesional adecuado. No se recomiendan esfuerzos extremos aislados, por ejemplo solo ejercitarse los fines de semana, ya que esto genera afectaciones de la salud, algunas severas, como el infarto del miocardio. Por el contrario, hacerlo de manera regular, varias veces a la semana y con las recomendaciones previamente descritas previene, en gran medida, las enfermedades cardiovasculares.

La clave es realizar el ejercicio o deporte que conlleve esfuerzo, pero que permita hablar. Esta referencia simple facilita saber que el organismo puede regularse ante el esfuerzo sin sobrepasarse, lo que significa que se adapta a este.

Caminar como actividad física y la natación como deporte, cuatro veces a la semana, por cerca de una hora, suelen ser dos prácticas muy eustresantes y saludables, tomando las

precauciones de seguridad que cada una conlleva. Así mismo, se puede ir a un gimnasio y realizar las rutinas que allí se practiquen, siempre y cuando tengan la supervisión calificada.

YOGA

El yoga es un antiguo camino de desarrollo personal que tiene como objetivo la integración del cuerpo, la mente y el espíritu, alcanzando, manteniendo y expandiendo un estado muy elevado de conciencia. Logra disminuir el estrés al permitir que el prana, o energía del cuerpo, circule de una forma libre y sin impedimentos, evitando sus alteraciones.

Se aprende el control de la respiración, se obtiene una gran flexibilidad física, se aquieta la mente y se regula la emoción. Esta es una estrategia consciente para fomentar el eustrés que cada día es practicada más en Occidente y que cuenta con todo el soporte científico para confirmar las bondades que se le han atribuido.

PILATES

El método Pilates fue creado en Alemania en el siglo pasado y cuenta con cerca de trescientos ejercicios que se realizan en el suelo, pero con protección, para evitar presiones sobre músculos y articulaciones, así como en máquinas dispuestas de manera adecuada para tal fin. Busca fortalecer el centro de gravedad (*powerhouse*) localizado entre las zonas abdominal y lumbar, lo que permite proteger la columna, mejorar la estabilidad del cuerpo, controlar el abdomen y favorecer la respiración al actuar específicamente sobre el diafragma. Los principios generales de esta práctica son el control físico para evitar lesiones; la precisión que se deriva del anterior; la flexibilidad, ya que ningún movimiento debe ser rígido; la fluidez, pues no es ni muy rápido ni muy lento; el acoplamiento de la respiración y el control mental, ya que el cuerpo y la mente son uno solo; todo esto lleva a lograr un ejercicio regulado, moldeador e integrador que genera eustrés cada vez que se practica.

TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG

El tai chi chuan es un arte marcial originario de la antigua China que busca el desarrollo de la energía interior (*chi* o aliento vital) mediante la suavidad y la intención, ejercitando conjuntamente cuerpo, mente y espíritu. Es una práctica intensa y completa,

beneficiosa a cualquier edad, que busca ocultar la dureza dentro de la suavidad, como sería envolver una aguja en un algodón. El chi kung, por su parte, significa el trabajo sobre la energía vital mediante múltiples ejercicios destinados a desarrollar fuerza (física, energética, mental o espiritual) o a fines terapéuticos, gracias a la movilización de la energía humana.

Ambas técnicas las practican millones de personas en el mundo, a veces públicamente en grandes parques. Cortan de inmediato el estrés, favorecen el bienestar e incluso la euforia de manera inmediata y aumentan la vitalidad a la vez que relajan la mente. Por lo desconocida para muchos y lo distante que es la filosofía oriental para nosotros, estas prácticas requieren de instrucción calificada hasta que se conozca la técnica a cabalidad.

Autoestima

Solo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero.

JORGE BUCAY

La autoestima es esa percepción emocional, subjetiva, que tenemos de nosotros mismos, que sobrepasa lo que la razón y la lógica nos dicen sobre lo que en realidad valemos. Es una fuerza innata que lleva a todo el ser, integrando su razón, su emoción y todo lo que atañe a la biología humana con la vida de forma armónica y organizada, en una dirección específica y definida.

La autoestima le permite al ser humano la capacidad de desarrollar su potencial de forma consciente y lograr los fines propuestos con más facilidad. El grado de autoestima nos muestra la capacidad que tenemos de amarnos de forma incondicional y de aceptarnos como somos, con un grado real de confianza en nuestras capacidades y nuestro propio valor. No es orgullo ni sobrevaloración, sino una justa mirada a quiénes somos y lo que valemos y podemos hacer.

La autoestima es muy baja en la gran mayoría de los seres humanos, según se ha encontrado en múltiples investigaciones, lo que se constituye en una fuente de distrés que se asocia con la vulnerabilidad y presenta más dificultad al afrontar los agentes estresores, volviéndose como la marea baja que hace que cualquier reto o dificultad en la vida se convierta en un gran obstáculo donde encallamos fácilmente en la travesía de la vida. Por fortuna, se sabe que la autoestima se puede transformar en un sentido favorable para incrementar la confianza propia, lo que redundará en beneficios mentales, emocionales y físicos, y, por ende, en eustrés.

La autoestima inicia desde el mismo momento de la concepción y se va modificando en una u otra dirección, de acuerdo con la relación con la madre en el embarazo. El ser en formación en el vientre materno recibe todos los impulsos, sensaciones, percepciones y pensamientos de la madre mediante estímulos energéticos directos a su incipiente campo de energía y por la vía bioquímica por los neurotransmisores maternos que los modulan y que llegan a un sistema nervioso muy incipiente ante los cuales no puede defenderse bajo ninguna circunstancia, ni rechazar la información recibida, volviéndose víctima o beneficiario de lo que a diario vive, siente y piensa su madre. El caso es que el ser, en el

vientre materno, recibe todo tipo de estímulos que moldearán en gran parte cómo vivirá su mundo de cara a la vida más adelante. Incluso, el rechazo de alguno de los progenitores a su presencia (por ejemplo, en un embarazo no deseado) formará parte del archivo inconsciente de este y marcará, en parte, sus relaciones posteriores.

Luego del nacimiento y durante la infancia, los padres y tutores seguirán marcando la pauta de cómo será la propia autoestima ya que los mensajes verbales y no verbales que reciba sobre lo que piensan de él le dejarán una huella profunda en el juicio que tendrá de sí mismo. Así, la forma como sea tratado, como hermoso o feo, con o sin confianza, con habilidades y aptitudes o sin ellas, será la forma como él mismo se verá posteriormente. Ya en la adolescencia necesitará identificarse a sí mismo con el patrón de competencia y rivalidad, a pesar de la amistad, con su grupo inmediato de amigos. Buscará a como dé lugar sobresalir, ser aceptado como es y buscará un grupo que lo aplauda y evitará el que lo rechace, incluida su familia. El área laboral pondrá a prueba la autoestima en la medida en que validará su capacidad de lograr lo presupuestado y de sobresalir en la labor escogida. En el ámbito afectivo, el rechazo o aceptación por el sexo opuesto, así como la forma como se vea a sí mismo físicamente, de acuerdo con el parámetro de belleza esperado en el contexto social en que se desenvuelve, terminará por marcar la propia esencia de la manera, cantidad y tipo de amor que se profese.

Entonces, se hace evidente que la autoestima es el resultado final de influencias muy diversas que van desde el vientre materno hasta cada nuevo momento en la vida y que los progenitores, el grupo cercano y las tendencias sociales, educativas y religiosas terminarán por completarla.

Lo importante es que, mientras mayor autoestima, mayor grado de tolerancia al fracaso, mejor actitud ante las dificultades de todo tipo -lo cual facilita encontrar respuestas más acordes a las necesidades específicas-, menor frecuencia de enfermedades mentales y físicas y sobre todo una visión más amable y alegre de la vida y de todas las vicisitudes que se le presenten.

Por eso, es bueno mirarse tal cual se es, sin la continua comparación de modelos externos que, en general, son percibidos de una manera inadecuada y, usualmente, sobrevalorada. Si esto se logra es seguro que notaremos muchas cosas valiosas para resaltar, sin que ignoremos las condiciones que deben ser corregidas para crecer como personas. Entonces, la autoestima crecerá de una manera adecuada, funcionando como el incremento de la marea, lo que favorecerá que podamos avanzar en nuestro viaje sin contratiempos y alcanzar así felizmente nuestros anhelados destinos.

Cada vez que haya una adecuada valoración por un logro en la vida, por mínimo que

parezca, y que exista una real aceptación de cómo se es, admirando lo valioso y buscando corregir lo inadecuado, no con rabia ni desprecio, sino con comprensión y apoyo a sí mismo, la ruta del eus- trés crecerá y se podrán enfrentar con fortaleza, confianza y capacidad los retos y dificultades, sin importar cuáles sean, en el tiempo y espacio mismo en que se vivan.

Imaginación y creatividad

*En los momentos de crisis, solo la imaginación
es más importante que el conocimiento.*

ALBERT EINSTEIN

La imaginación puede llevar a muchas personas a tener un alto grado de eustrés y a disfrutar plenamente de ese proceso creativo mental, o puede convertirse en una enemiga sin control que genera mucha tensión.

Por ejemplo, si se está en un lugar desconocido en medio de la naturaleza y es de noche, es muy seguro que se entre en estado de alarma con suma facilidad. Al estar tan atento, se agudizan los sentidos y si se escucha el crujir de una hoja seca, se activa aún más la fase de alarma que dispone a todo el ser a prepararse de la mejor manera para poder actuar frente a lo que se presume que está ocurriendo. Ahí, la imaginación juega un papel preponderante para fomentar el eustrés o sucumbir ante el distrés. Puede ser que tranquilice por no darle un valor de peligro a lo que se presume o puede que favorezca creativamente las mejores acciones frente al peligro en caso de que se compruebe que es real y, en ambos casos, generará eustrés. Por el contrario, puede que la alarma aumente ante el estímulo de manera desproporcionada y se dé rienda suelta a toda clase de pensamientos sobre lo que puede ocurrir y, así, aumentar el temor, la sensación de impotencia o incapacidad y sucumbir, sin siquiera enfrentar el reto, o sea, cayendo en el distrés. Es por eso que el uso consciente y programado de la imaginación creativa es esencial para modificar de una manera favorable la percepción de lo que ocurre en la vida, así como para favorecer el trabajo artístico y el mejor empleo de la energía sexual.

IMAGINACIÓN CREADORA

Tenemos la capacidad de crear con la mente y el sentir y esto se puede vivenciar en todo el ser. Si esta capacidad se lleva hasta las sensaciones corpóreas tendrá efecto en la materia fácilmente. Entonces, si llevamos a la mente imágenes en forma de recuerdo o creadas con la fantasía, las observamos con atención, y las vivenciamos plenamente, serán llevadas a todo el cuerpo, célula por célula, órgano por órgano de manera general o en

determinada dirección, si lo deseamos. Este ejercicio también funciona si se hace con los sonidos o las sensaciones corpóreas.

Esto, que se conoce como visualización, emplea imágenes del pensamiento para lograr cambios en el síntoma que se padece o en las estructuras físicas que se desea modificar. Por ejemplo, visualizar un lugar de la naturaleza donde nos sentimos a gusto y a salvo reproduce una respuesta de relajación, o si llevamos con la imaginación el color azul índigo a una zona con dolor, podremos lograr, en muchos casos, disminuirlo hasta extinguirlo.

El empleo de la visualización puede lograr cambios en el funcionamiento del organismo, facilitar la percepción psicológica y aumentar la capacidad de alerta de nuestra mente.

Es conveniente resaltar que lo que creemos mediante la mente y los sentidos, en referencia al mundo exterior e interior, es la *realidad* que vivimos. Entonces, si cambiamos el punto de vista, cambiaremos la realidad que percibimos.

Por eso, es bueno crear los pensamientos favorables con nuestra imaginación de manera consciente para evitar que estos se produzcan de manera espontánea y nos dominen. Usemos la imaginación y no dejemos que esta nos manipule y nos llene de estrés.

EL ARTE ESENCIAL

Tal vez el hombre incursionó en el camino del arte simplemente para rendir culto a la belleza, la armonía y la diversidad de los reinos de la naturaleza, y así logró copiar sus colores, sus formas, sus aromas, en fin, todo lo que caracteriza al mundo natural. Aunque ahora con la aparición de la tecnología se puede haber cambiado la manera de practicar muchas de las artes creativas, no se ha olvidado la esencia de la inspiración, la sensibilidad y la creatividad artísticas.

Si lo que pensamos, sentimos y hacemos afecta nuestra biología de forma directa, entonces, tener escapes de gozo auténtico, sin que busquemos obtener un beneficio posterior, es ideal para equilibrar la mente, adaptarse a la vida y liberar tensiones generando eustrés. Si logramos hacer actividades artísticas que nos permitan divertirnos de tal manera que se obtenga un bienestar real y que no importe si dan resultados económicos, sociales o algún tipo de poder, será muy rentable desde el punto de vista de la adaptación. Entonces, las artes creativas, como la música, la danza, la actuación, el dibujo, las artes manuales y otras más, se convierten en la posibilidad de tener eustrés en la acción fácilmente.

Por eso, si uno dedica un tiempo a aprender y desarrollar con constancia alguna expresión artística que genere gozo al realizarla y permita abstraerse del mundo sin tensión, estará creando eustrés fácilmente. No tiene que hacerla de manera perfecta, ni siquiera debe ser valorada por otros, solo tiene que ser realizada con alegría y sin presiones, para volverse eustresante. Se puede ir más allá y volverse artista de la propia vida poniendo un toque personal a todo lo que se hace, dejando una huella indeleble en cada acción en el mundo.

LA ENERGÍA SEXUAL

Es una de las energías más poderosas que existen. Por ser capaz de crear vida, tiene la mayor facultad de concreción posible y está a la cabeza de las energías que más mueven a todas las especies biológicas.

En el hombre modifica el comportamiento y permite que la especie sobreviva. Para actuar en la expresión corpórea se expresa mediante las hormonas y los neuropéptidos, aunque sus capacidades sobrepasan las posibilidades de procrear en nuestra anatomía y puede ser empleada como agente de creación en todo nuestro ser.

El contacto sexual activa toda nuestra anatomía y funcionamiento de tal forma que si se integra todo el ser, puede llegar a convertirse en una de las más grandes experiencias posibles de eustrés en la vida. Por ejemplo, la oxitocina, una hormona sintetizada en el hipotálamo y liberada de forma inmediata en el orgasmo por medio de la sangre a la hipófisis, tiene una función estimulante que logra producir un bloqueo absoluto del distrés. Otras sustancias liberadas en diferentes glándulas del cuerpo favorecen esta acción.

Además, son cientos los estudios médicos que demuestran que la práctica regular de las relaciones sexuales, tres a cuatro veces por semana, en parejas estables y donde hay un vínculo afectivo adecuado, resultan ser una gran fuente de salud, bienestar y, por ende, de eustrés perdurable.

El éxito parte de que se incluya respeto absoluto por las creencias y capacidades de la otra persona, que el vínculo se realice entre adultos y de común acuerdo para que la experiencia sea en realidad eustresante para ambos. Por el contrario, la falta de respeto y la imposición al otro son fuentes de distrés que pueden ser persistentes, como ocurre, por ejemplo, en una violación.

Para mí, la clave de tener eustrés perdurable en los contactos íntimos está en la capacidad de permitirse la entrega voluntaria y decidida, en la pasión mental que se exprese en todas sus manifestaciones físicas y en el amor que lleve a una unión sublime.

Por eso, el término “hacer el amor” es muy preciso, pues la energía creadora logra hacer que la energía renovadora del amor exista y los una en su cuerpo por un instante, pero que exista y perdure en sus conciencias más allá del tiempo y el espacio que los reunió en ese momento.

El amor

Donde reina el amor, sobran las leyes.

PLATÓN

Sentir amor como energía y como vivencia es un camino simple de generar eustrés, logrando adaptarse a las condiciones que se presentan en la vida. Ese amor eustresante lo podemos entender como una fuerza coherente, pues lleva a pensar, sentir y actuar de la misma manera, de tal forma que renueva al ser permanentemente en todos los aspectos de su vida. Cuando la coherencia no se da, por el motivo que sea, no se logra beneficiar del eustrés que el amor posee y comparte permanentemente a quien lo vivencia plenamente. El amor no se puede comprender totalmente desde la razón, es irracional, ni se puede entender solo desde la bioquímica corporal, pues su análisis sería muy simplista. Tampoco desde lo social, aunque se evidencien sus efectos, ni desde el enamoramiento, aunque se vivencie plenamente. El amor trasciende la comprensión humana y abarca todas las realidades en las que el hombre ponga su atención ya que es capital para la vida. Esta energía emplea a la sexual para materializar la necesidad de vínculo y expresión corporal de lo vivenciado y, por supuesto, para prolongar la vida de la especie en el planeta. Para muchos es esencial que la energía sexual siempre esté subordinada a la del amor para beneficio de los humanos.

Para que ese amor pueda realizarse de manera eustresante en la vida, favoreciendo la adaptación, se puede dar de tres maneras o condiciones. La primera es el amor a uno mismo; la segunda es el amor a los demás y lo demás; y la tercera, el amor a lo que uno hace en la vida.

Amarse a uno mismo no significa narcisismo, orgullo o soberbia, sino saber que uno mismo es lo más importante que se tiene. Esta acción dará un sistema inmune fuerte, que nos protegerá de caer en las enfermedades autoinmunes en las que nuestro sistema de defensa se ataca a sí mismo. Por el contrario, el odio a uno mismo, la recriminación y el auto- rreproche permanente indefectiblemente afectarán la salud y producirán distrés. Amarse a sí mismo significa referirse a uno mismo en términos amables, darse alimentos adecuados, descanso necesario y, sobre todo, ser comprensivo con las propias fallas.

“Darse palo”, como popularmente se dice, no beneficia en nada y solo aumenta la autoagresión y sus efectos desafortunados. Por supuesto que la complacencia e indulgencia excesivas para consigo mismo tampoco son adecuadas. El punto de equilibrio puede entenderse como un autocuidado responsable, una manera presente de la verdadera disciplina con amor que se sugiere a los padres y educadores para con los niños, sin maltrato y con gozo en la acción, logrando adaptarse a las dificultades y generando alto eustrés.

Por lo general, es más sencillo amar a los demás que a uno mismo, aunque sea común caer en la envidia, los celos, la desconfianza, el apego, el temor, entre otras fuentes de distrés que pueden afectar el sistema de defensa, aumentar la presión arterial y favorecer la aparición o agravamiento de múltiples enfermedades. Ese amor eustresante hacia otros inicia con la simple y esencial tolerancia, se fortalece con el respeto y tiene su avance con la aceptación por la diferencia, pero no florece sin el perdón. Este perdón no es olvidar, justificar la acción del otro o negar lo ocurrido. Es en realidad recordar sin dolor porque se ha aprendido la lección. De esta forma, se puede desplegar ese amor a los seres queridos y hasta la naturaleza sin estar inhibido o alterado por la rabia y el dolor. Así como el rencor es tan distresante por generar alarma o resistencia permanentes, el perdonar es eustresante por provocar paz y gran sensación de libertad.

El amor generalizado hacia otros que es más eustresante es el conocido en el Tíbet como la compasión, que es la acción consciente de ayudar a mitigar el sufrimiento del otro. Es un amor altruista que no ata ni lesiona sino que, por el contrario, libera. Es un amor que se comparte y se goza al experimentarlo, sin perderse en la otra persona ni quedar supeditado a los caprichos o condiciones que el otro imponga.

Es también una forma de ternura que fácilmente se siente por los pequeños y que se puede expresar en cualquier momento. Es tan saludable que los cuidadores compasivos de enfermos son los que mejor la pasan en las epidemias, con alto eustrés por el gozo del servicio y la dedicación a los demás, y sin el alto distrés del miedo y el aislamiento para evitar el contagio.

Por último, amar lo que se hace da el gusto por la actividad que se realiza y la confianza en que vale la pena lo que se hace en cada momento porque se disfruta con eustrés.

En resumen, el amor a uno mismo mejora el sistema inmune con claros beneficios para la salud incluso en enfermedades llamadas autoinmunes. El amor a los demás, fuera de favorecer las correctas relaciones, da una excelente salud mental, aunque también favorece al sistema inmune si se activa la compasión. Y el amor a lo que se hace es la

clave para lograr la prosperidad, todos agentes de eustrés que favorecen la adaptación. Entonces, como el amor es tan agradable y eustresante, está por todos lados y es tan contagioso que, si lo ves venir, te recomiendo que te dejes atrapar por él.

Fantasía, excitación y relajación

*La fantasía nunca arrastra a la locura;
lo que arrastra a la locura es precisamente la razón.*

*Los poetas no se vuelven locos,
pero sí los jugadores de ajedrez.*

GILBERT KEITH CHESTERTON

Por años he practicado y recomendado esta estrategia de emplear la fantasía, la excitación y la relajación para adaptarse y mantener eustres en las actividades de la vida misma, sobre todo de cara a la jornada laboral o estudiantil, aunque de todas maneras es aplicable a cualquier tipo de situación que se deba afrontar, como un viaje, un encuentro con otras personas, una cita amorosa, entre muchas más.

Así, antes de empezar la jornada o actividad resulta muy eustresante el uso de la imaginación, de manera consciente, para crear una fantasía favorable frente a lo que uno ha de encontrarse en ese día. Hay que hacerlo de manera consciente y decidida, dándole a la fantasía un aspecto concreto de lo que aspiramos encontrar o vivenciar. En muchos casos, esto se da de manera automática y favorable las primeras veces de la actividad. Sin embargo, con el paso del tiempo, la rutina o las experiencias desfavorables previas, aparecerá una fantasía desfavorable; por eso cobra aún más validez el crear una de tipo favorable que motive a ir hacia el lugar o actividad. Este ejercicio nos predispone de manera adecuada frente al proceso y nos prepara para la segunda acción que ha de darse de manera natural. Esta es la excitación, es decir, la respuesta activa y atenta frente a lo que ocurre, intentando desarrollar toda la fantasía que se tenía. Esto permite que el cuerpo active sus sistemas biológicos para desarrollar la actividad de manera adecuada y sobre todo con eustres. Luego, si el trabajo, estudio o encuentro ha sido nutrido desde la fantasía, generará una excitación que es eustresante y no una tensión distresante. Al finalizar la jornada, la relajación se dará de manera natural y espontánea junto con el sueño reparador para empezar de nuevo al día siguiente.

Un ejemplo clásico es el de un niño que ha sido invitado a un parque de diversiones, cuya fantasía es muy alta ante la expectativa, con todo un proyecto mental sobre lo que ha de hacer e innumerables ideas sobre lo que encontrará y gozará. Al llegar, la excitación es

total, todo lo motiva y goza sin límites una y otra vez, lleno de energía y entusiasmo, al punto que parece incansable. Al finalizar la jornada la excitación se vence y la relajación se da sin esfuerzo ni propósito y, camino a casa, el niño cae dormido en un sueño profundo y continúa así hasta el día siguiente.

EL DESCANSO

El descanso reparador debe venir siempre de la respuesta de relajación que se puede dar con esta tríada previamente descrita o de una búsqueda consciente con acciones en la mente y el cuerpo.

El descanso es el mecanismo para retirar la sensación de fatiga causada por el esfuerzo mental o físico, así como el medio para recuperar el vigor y la sensación de bienestar requerida para continuar adelante. Además del sueño nocturno y los ejercicios de relajación consciente, el descanso eustresante se logra con una siesta corta (de media hora) después del almuerzo, así como con actividades lúdicas frecuentes y, por supuesto, con la satisfacción del trabajo o estudio que se realiza con gozo.

Si logramos tener en el día a día la fantasía que nos active, la excitación que nos permita actuar, el descanso producto del reposo corto o de actividades lúdicas intercaladas con el trabajo o estudio, que nos recarguen para continuar, el final de la actividad tendrá el saludable y merecido proceso de relajación y, todo el día, con todos sus contrastes, cambios e inconvenientes presentados, estará inmerso dentro del eustrés activador en el día y relajador en la noche.

Relaciones correctas

*En el fondo, son las relaciones con las personas
lo que da sentido a la vida.*

WILHELM VON HUMBOLDT

Las relaciones correctas con humanos, con animales y con la naturaleza pueden ser grandes eustresores. Son importantes mecanismos de adaptación que, a la vez, sirven de sistemas de soporte pues otros humanos, los animales y el planeta pueden darnos paz, confort y contento, disminuyendo el distrés en muchas oportunidades. En momentos de tensión, los humanos encontramos equilibrio en la compañía de otros humanos, de una mascota o en una salida al campo para contactarnos con la naturaleza.

He visto que tener coherencia, presencia y persistencia es la manera más sencilla de tener relaciones correctas con los humanos. La coherencia nace de que se piense, se sienta y se actúe de la misma manera, lo que hace que cualquiera sepa con quién cuenta. Eso mejora las relaciones, pues todos obtienen a ciencia cierta lo que esperan de uno y, así, se evitan muchos dolores de cabeza y tensiones innecesarias. La presencia es lograr estar en los momentos relevantes de la vida de los otros: es tan importante acompañarlos en las situaciones de gozo como en las de necesidad y dificultad. Acompañar con presencia real a un ser cercano cuando goza, une los lazos y se fortalecen aún más si estamos ahí cuando él nos necesita, para minimizar el distrés del otro y fortalecer el eustrés propio por el gozo de dar. Así, también lograremos que ellos estén presentes en nuestros momentos importantes. Y la persistencia es permanecer a pesar de las crisis, las dificultades, las distancias, los malos entendidos, o sea, llegar al final de la vida habiendo logrado mantener relaciones correctas con los seres queridos. Esto último es saber que se puede contar con otros y es fuente de eustrés. Las relaciones con otros son lo que le da gran sentido a la existencia y tenerlas nos da la certeza de que podemos contar con otros y confiar en otros, obteniendo gran eustrés por solo saberlo.

Para muchos, también es muy eustresante tener mascotas o animales de granja, ya que estos son realmente coherentes, nos dan presencia y persistencia, a su manera, todo el tiempo. Son amigos fieles, nunca traicionan, ayudan a calmar la ansiedad, dan paz y confianza, y muy pocas veces causan alteraciones en nuestra salud (alergias y

enfermedades), a pesar de que se les culpe de esto permanentemente. Todo lo anterior, siempre y cuando los respetemos, los cuidemos y tengamos contacto frecuente con ellos.

La naturaleza es una amiga siempre disponible que nos acoge en su regazo, nos da paz, nos descontamina y nos llena de energía, y a la cual hay que cuidar y proteger siempre. Cada vez que podamos, debemos sembrar para fortalecerla. En la ciudad es importante usar racionalmente todas las fuentes de energía de tal forma que evitemos el despilfarro que lesiona a la naturaleza, y agradecer siempre su presencia no contaminándola, no llenándola de basura y reciclando para hacerle menos daño.

MANEJO DE LA AGRESIVIDAD

Como mecanismo de adaptación frente al estrés, es esencial aprender a dejar de ser agresivos. Generalmente, los seres humanos somos agresivos en el lenguaje, en el pensamiento y en la acción; sin embargo, podemos cambiar si optamos por solucionarlo de forma consciente. La agresividad es natural como medio de supervivencia de las especies, sin que esto signifique necesariamente la destrucción del adversario, pero la que lleva a lesionar a otros es aprendida y viene como modo de demostrar poder, en muchos casos, por sentimientos de envidia y odio. La agresividad que se utiliza de forma constructiva se llama asertividad y se logra cuando esa fuerza que sentimos y que nos motiva a lesionar se dirige de forma consciente a ayudar a otros, a construir mejores opciones o, simplemente, se desvía hacia otra cosa, golpeando una almohada, caminando o haciendo ejercicio físico fuerte para evitar que la rabia se nos suba a la cabeza y perdamos el control.

Lo primero es aprender a calmarse antes de reaccionar de manera instintiva y, por ende, violenta. Podemos recurrir a la respiración lenta y controlada, y a la dirección consciente de la voluntad para no perder el control ante un estímulo que normalmente produciría ira. Luego hay que evidenciar los estados emocionales de los demás y diferenciarlos de los propios para no dejarse “contaminar” de las emociones ajenas. Más adelante, se debe expresar en forma verbal y de la manera más clara posible los sentimientos que se viven. Expresar lo que se siente no es agredir con palabras, es solo verbalizar el sentimiento de ofensa que tenemos. Al hacerlo, gradualmente se llega a pensar de forma anticipada para evitar meterse en las discusiones cotidianas e incluso en problemas mayores cuando hay que resolver conflictos. Es esencial lograr entender los efectos que la propia conducta produce en los demás y, así, dejar de “lanzar la primera piedra”.

LA PALABRA POSITIVA

“La palabra es divina y el lenguaje es humano”, dicen en Oriente por el mal uso que se le da a este último. El lenguaje tiene mucho poder en los hombres y sus efectos se sienten todo el tiempo. Es el método de comunicación por excelencia, representa lo que sentimos o pensamos y le da forma al sonido. Como estrategia, recomiendo siempre pensar antes de hablar, pues “uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que dice”. También recomiendo abstenerse de enjuiciar a los demás o a sí mismo y de lesionar por medio de la crítica. Así, es posible hablar en lenguaje positivo todo el tiempo, empleándolo de manera consciente para lograr lo que nos proponemos, sin tener que agredir ni lastimar.

Meditación y oración

*Orar es hablar con Dios,
meditar es hacer silencio para escucharlo.*

ANTHONY DE MELLO

En los últimos años, la oración occidental y la meditación oriental han sido sujetos de análisis permanente para conocer sus efectos en la salud y la vida humanas, y se han encontrado sorprendentes resultados en cuanto a beneficios y a calidad de vida, así como similitudes entre estas dos prácticas tan antiguas como eustresantes.

La oración se puede entender como el acto consciente de buscar a Dios y comunicarse con Él. La meditación, por su parte, sería el llevar la mente de manera consciente y agradable al momento actual. Es permanecer con atención plena en lo que se hace, sin ir a los recuerdos pasados ni a las fantasías futuras.

ESPIRITUALIDAD

Para el ámbito académico occidental, la espiritualidad hace parte de la búsqueda humana de lo sagrado mediante técnicas, experiencias y sentimientos que se pueden enmarcar en tres aspectos fundamentales: la búsqueda de un significado y propósito en la vida misma; la voluntad de vivir con respeto por la vida de todos; y la fe, como confianza y certeza en un Dios, en uno mismo o en los demás. La fe que orienta al pensamiento y a la acción no es tangible, pero se reconoce mediante la actitud y sus manifestaciones.

Aunque para la espiritualidad el centro de su búsqueda está en el alma y para la ciencia en el cuerpo, existe ya la posibilidad de integrar estas dos maneras de ver el mundo.

La neuroteología representa un puente entre la ciencia y la espiritualidad que se dedica a validar los efectos de las experiencias espirituales como la oración y la meditación en el cuerpo, obteniendo datos objetivos mediante mediciones con tecnología de punta sobre los cambios y beneficios tanto de la oración como de la meditación en la actividad cerebral y en todo el organismo humano. Así, se logra comprender que, desde su visión científica, para el cerebro humano es tan real escuchar a Dios como comerse un pastel.

Se ha comprobado que la meditación y la oración logran inducir la liberación de altos niveles de dopamina y serotonina, dos neurotransmisores esenciales para el bienestar con altos efectos eustresantes. En el cerebro en meditación tibetana se puede observar una alta actividad de los lóbulos temporal y parietal, que son los encargados de controlar la orientación espacial y establecer distinciones entre sí mismo y el entorno, dando “quietud” en todo el cerebro. Luego se liberan los lóbulos parietal y frontal y la conexión entre cuerpo y mente se disuelve, generando una unidad, al tiempo que se activa el sistema límbico, o cerebro emocional.

Pero no solo la meditación y la oración producen cambios objetivos y medibles en el cerebro, también los producen el amor, la gratitud o el perdón. Hoy, a los ojos de esta ciencia, la humildad y el altruismo tienen sus bases filosóficas, emocionales y neurológicas.

Mediante la investigación rigurosamente evaluada se ha observado que las prácticas espirituales consistentes y perdurables se asocian a mejor salud y calidad de vida, así como a menor propensión al suicidio, incluso en pacientes terminales. También tienen un efecto favorable en la depresión y en la ansiedad, así como en una más rápida recuperación frente al tratamiento instaurado. Además es fuente de fortaleza, calidad de vida y adaptación a la enfermedad. Quienes practican la oración a diario por su cuenta tienen una vida más saludable, con menos consumo de tabaco y alcohol, con menos tiempo de hospitalización y menos complicaciones en diferentes áreas. En esencia, todas las prácticas espirituales se asocian con una menor cantidad de cortisol en la sangre que, recordemos, es la hormona del estrés.

Sin embargo, para quien practica la oración o la meditación esta acción no está encaminada a una búsqueda de salud como tal, sino que se hace como un complemento esencial en la vida que da bienestar, fortaleza y afianza las creencias y el sentido de vida, entre otros.

Así, estas prácticas se convierten en una poderosa fuente que capacita al ser para generar cambios profundos en el estilo de vida y, sobre todo, para tomar conciencia de cómo las actitudes, las creencias y el comportamiento afectan de manera positiva o negativa la vida y la salud.

Uno de los grandes logros de estas prácticas es alcanzar la paz interior, un bien intangible que tiene la llave maestra de todas las puertas de nuestro disfrute en la vida y genera alto eustrés. Es una percepción personal sutil, pero profunda, de liberación del sufrimiento con sensación real de bienestar interior, acompañado del conocimiento de que todo está bien, al sentirse en sintonía plena con el poder espiritual del amor y la

compasión. Si se está en paz interior, el mundo externo puede estar en caos, pero se puede ver en realidad lo que es, ya que se tiene plena confianza en el sentido trascendente de la existencia y en que Dios o alguna fuerza espiritual está presente y tiene el control de lo que ocurre.

El camino de la meditación o el de la oración continuada, responsable, lleva a la paz interior, aunque no en un día, tal vez ni siquiera en un año, sino a través del proceso cotidiano de forma consistente y desinteresada. Sin embargo, desde el primer día, la oración y la meditación son un sencillo camino consciente para llenar de eustrés la vida en cada momento, a pesar de lo que ocurra en el exterior, ya que con la oración y la meditación diaria se percibe la vida desde otro estado de conciencia que no es un lugar diferente, sino un cambio de frecuencia; algo así como el cambio de la señal de la televisión a alta definición, donde hay menos interferencia y mejor señal de la propia fuente de inspiración espiritual. Esto mostrará lo relativo de los conflictos, pues se verán como perecederos, y por lo mismo se tendrá una mejor opción para afrontarlos. Estar allí no debe alejarnos de las responsabilidades adquiridas en la vida, ni hacernos tomar distancia de las actividades que desarrollamos a diario, sino que nos permite seguir viviendo en el mismo mundo, pero visto “con otros ojos”, con los ojos del eustrés.

Respiración consciente

*El genio solo puede respirar libremente
en una atmósfera de libertad.*

JOHN STUART MILL

A mi modo de ver, la acción más poderosa y más accesible que puede controlar la tensión y lograr el eustrés es el empleo de la respiración consciente, ya que esta aquieta la mente y la emoción, al tiempo que regula la función global de todo el organismo.

La respiración nasal, lenta y con pausas que se realiza con movimiento del diafragma, se logra llenando de aire la parte inferior de los pulmones, donde hay más capacidad para recibirlo. Se puede distinguir por el movimiento del abdomen antes que del tórax; finaliza el descontrol, la ansiedad y la angustia que pueden acompañar un distrés muy alto, para llevar a la persona a un estado de adaptación interior de manera rápida y segura.

Por supuesto, retomar el control de la mente mediante la respiración consciente requiere de entrenamiento. Sin embargo, como para poder vivir nadie deja de respirar, este ejercicio se puede hacer en cualquier momento y, con un poco de constancia, el resultado se da de una manera rápida y segura.

PASOS

Así como la mente trabaja sin descanso cada instante, la respiración también se realiza de manera permanente y la gran mayoría de las veces sin que tengamos conciencia de ella. Por eso, primero hay que notar cómo se respira en cada uno de los momentos de la vida.

La respiración evidencia nuestros cambios y también puede ocurrir como producto de la felicidad, del bienestar, del reposo, de la ansiedad o del alto distrés. No se trata solo de saber el número de respiraciones en un tiempo determinado sino todo el proceso. Así, observando primero cómo se respira en cada una de las diversas condiciones que se presenten en la vida, se puede ir aprendiendo a respirar conscientemente en ellas y retomar el control de la mente y las emociones.

Es fácil saber cómo cambia la frecuencia, el ritmo y el tipo de respiración en cada momento frente a los cambios en la actividad física, los pensamientos y las emociones, si cada persona dedica un tiempo a observar el proceso en su caso y a contrastarse con la forma en que otros lo realizan.

Una vez reconocida la manera en que se respira, se inicia la acción clave para que la respiración se haga voluntariamente, empleando el músculo más importante de la respiración, que es el diafragma.

Esto se logra fácilmente expulsando por la boca el aire con fuerza y en su totalidad, al tiempo que se realiza un quejido sonoro. Esto lleva a que la siguiente inspiración sea de tipo diafragmático en que se distiende primero el abdomen que el tórax. Una vez logrado esto, hay que aprender a hacerlo de manera consciente en cada momento del día, y siempre usando solo la nariz una vez ya puesto en práctica. Primero en reposo y calma y luego en cada momento de actividad. Así se acabarán los espasmos cervicales y el dolor, y la tensión en la nuca será cosa del pasado.

Con solo haber aprendido a respirar empleando el diafragma se tiene la más grande acción para atenuar el distrés, ya que en cualquier momento de distrés, sin importar el origen, si se respira de esta manera, es muy fácil retomar el control.

LOS CUATRO TIEMPOS

Quiero anotar que el acto de respirar tiene cuatro tiempos. El primero es la inspiración, que lleva aire renovado del exterior al interior del organismo, seguido por la pausa durante la que ese aire produce un intercambio en el interior del cuerpo, en el pulmón, llenando de oxígeno la sangre que luego será distribuida a cada célula del cuerpo. El tercer tiempo es la espiración, en la cual se expulsa el aire con desechos del metabolismo del organismo y, finalmente, está la pausa en que se descansa y se prepara para un nuevo ciclo.

Al aumentar la duración de la inspiración en segundos de manera consciente y decidida, sin llegar a alterar la de los otros tres tiempos, se logra despertar y vitalizar el cuerpo. Por ejemplo, una persona respira quince veces por minuto y demora un segundo inspirando, uno en pausa, otro espirando, otro en pausa, de manera natural. En el ejercicio, se aumentaría a tres o cuatro segundos el tiempo que dure la inspiración, sin generar esfuerzo en ninguno de los cuatro tiempos. Prueba de esto es que cualquier persona bosteza para despertarse y esto no es otra cosa que aumentar el tiempo y la intensidad de la inspiración al máximo. Si en otra ocasión se alarga el tiempo de la pausa que sigue a la inspiración, se logra tranquilidad y se retoma el control mental. En las meditaciones profundas el tiempo de esta pausa es muy largo, sin que se busque producirlo, pero es bueno recordar que la respiración reproduce y evidencia el estado de la mente o el cuerpo. Por otro lado, al tener un tiempo más largo en esta pausa se logra fortalecer la imaginación creadora de cada persona. Aumentar esta pausa en ocho segundos (2-8-2-2

segundos en cada tiempo respiratorio) logra inhibir la acción del distrés muy rápidamente.

Al aumentar el tiempo espiratorio se produce relajación y somnolencia. Si esto se mantiene sin alterar la duración de los otros tres tiempos, se logra llegar al sueño de una manera muy práctica y sencilla. Este es el remedio más barato, eficaz y portátil para el insomnio. Con realizar esta práctica por solo cinco minutos al acostarse se induce el sueño. Es fácil notar que después de una comida copiosa se produce somnolencia, entre otras cosas, porque la expulsión del aire se hace más lenta por la llenura del estómago que ralentiza el movimiento del diafragma. Y, por último, al aumentar el tiempo de la segunda pausa, se logra control de las emociones, lo que es esencial en caso de ansiedad o angustia.

Es fundamental que la respiración se haga siempre por la nariz y por la base de los pulmones con actividad del diafragma para lograr todos los beneficios.

Como alimento, el aire es más abundante e importante que la comida y el agua. No podemos prescindir de él sino algunos minutos, no por horas o días. Además, en condiciones normales, inhalamos cerca de medio litro de aire dieciséis veces por minuto, algo que nunca haríamos con el agua ni la comida. En Oriente se practica el pranayama, que es la ciencia del control de la respiración, núcleo central de la práctica del hatha yoga (yoga de la higiene, que se dedica a purificar todo el organismo) y que busca el control (o doma) del prana, el aire vital o aliento de vida. Es una práctica muy poderosa como estrategia para controlar la mente, la vitalidad y la salud, por lo cual no debe practicarse sin la supervisión apropiada pues, de no hacerse correctamente, puede desequilibrar el organismo.

Finalmente, quiero recomendar el siguiente ejercicio de respiración que involucra de manera consciente la imaginación creadora y logra minimizar el distrés y retomar el eustrés en pocos minutos.

En un lugar tranquilo y con los ojos cerrados, haz respiraciones completas de tres segundos en cada uno de los tiempos (3-3-3-3). Durante la fase de inspiración, imagina que el aire que entra es de un color muy brillante y vital, que puede ser blanco-dorado (como la luz solar) o azul celeste; el caso es que se pueda ver el color y sentir su acción al entrar al organismo. Luego, durante la primera pausa, imagina cómo este color que ha llegado a los pulmones se distribuye por igual en todo el cuerpo. Durante la espiración, visualiza cómo sale todo lo oscuro que hay en el cuerpo, con colores opacos, sin brillo, que muchos ven como el color negro, que simboliza el cansancio y la tensión o el distrés junto a cualquier emoción que necesites liberar. En la nueva pausa, centra la atención en la frente o en la parte superior de la nariz donde está el color que de nuevo inspirarás en el

próximo ciclo.

Esto llevará solo unos pocos minutos, te llenará de energía y liberará tensiones sin esfuerzo ni riesgo para la salud, ayudándote a retornar al eustrés rápidamente.

PARTE IV

La ayuda que
recibes:
sistemas
de soporte
externos

La sanación energética

*El mejor servicio que podemos prestar a los afligidos
no es quitarles la carga, sino infundirles la energía necesaria para
sobrellevarla.*

PHILLIPS BROOKS

La sanación energética es el empleo racional de la energía con amor y ciencia. Esto quiere decir que por medio de la razón, de manera consciente y decidida, se transmite energía a otra persona mediante las manos o de todo su campo de energía al de otra persona. Se requiere que el ser transmisor esté lleno de amor compasivo. Este método se puede aprender, comprender y reproducir, de ahí que se puedan evaluar sus efectos mediante el método científico, aunque aún haya interrogantes sobre cómo se transmite la energía. Es bueno recordar que todavía no es del todo claro para la ciencia moderna cómo funciona la conciencia humana, aunque se entienda con mayor exactitud la actividad cerebral que la reproduce. Lo mismo sucede con la anestesia general: hay múltiples interrogantes sobre cómo se produce su efecto, pero de todas formas se utiliza con éxito desde hace muchos años para las cirugías.

La sanación es tan antigua que se tienen reportes en todas las culturas de lo que se conoce como imposición de manos; un ejemplo de nuestra cultura son las curaciones realizadas por Jesús. Las curaciones por oración y las sanaciones a distancia tienen también cientos de relatos en todas las culturas. Sin embargo, solo hasta ahora surgió el interés por entender cómo ocurre el proceso, aunque ya se sabe de sus beneficios.

Es importante decir que la sanación moderna no está afiliada a ningún movimiento religioso ni creencia en particular, pero todas las cualidades y virtudes que en realidad tenga el sanador en su vida, como las de los sinceros practicantes religiosos, siempre repercutirán favorablemente en el resultado final.

Entonces, cualquier persona que pueda tener la capacidad de mantenerse concentrada en pensamientos, imágenes o sonidos con claridad, será capaz de transmitirlos al campo de energía de otra persona que los reproducirá como efectos en su conciencia y luego en su cuerpo y su salud. Para que la ética y la eficacia siempre estén presentes, se requiere de un

corazón amoroso, con verdadera compasión, dispuesto a servir y a ayudar a quien lo necesite. Así, se combinan la técnica y el método con la compasión y el servicio desinteresado para lograr el mejor resultado.

Las prácticas más comunes que logran el eustrés fácilmente son el reiki, el yuki, mahikari, la sintérgica, la sanación pránica, la sanación tibetana, el toque terapéutico, la terapia con poliedros, el chi kung, etc. Algunas de estas metodologías utilizan formas y figuras de tipo físico, no solo mental, para tener más eficacia. Es posible convertirse en un sanador, como lo ha demostrado el doctor Jorge Carvajal Posada, médico colombiano, quien por años ha enseñado a miles de personas una estrategia de sanación sencilla que sirve para aliviar diversas molestias y problemas menores de salud.

Por mi experiencia de muchos años puedo confirmar que es un excelente método para retirar el distrés y fomentar el eustrés, aunque no sea un método científico para hacer diagnósticos clínicos certeros, por diversas razones como la incapacidad del terapeuta o que el organismo se adecúa y equilibra al proceso de enfermedad física sin que se altere la energía, e incluso que el cuerpo físico logra preservar su bienestar a pesar de que se encuentre alterada la energía que, en muchas ocasiones, precede a la manifestación física con muchos meses de anterioridad.

Contar con un sanador calificado cerca es una gran ventaja para contrarrestar el distrés severo, evitar el “quemamiento” e incluso revertirlo. Realizar la sanación a otros también alivia el distrés, lo que valida de que “dando es como se recibe”. Entonces, la sanación energética es un método eustresante tanto para el que lo practica como para el que lo recibe. Sin embargo, considero que en el caso de enfermedades graves debe ser siempre empleada como un complemento dentro de una terapia integral médica del paciente, a pesar de que en muchas ocasiones se logran mejorías y hasta curaciones sorprendentes.

Aromaterapia

El recuerdo es el perfume del alma.

GEORGE SAND

Es una estrategia sencilla y de fácil aplicación que se puede emplear de manera casera para obtener bienestar por medio de la inhalación de aromas con propiedades terapéuticas.

Todos sabemos lo que evocan en nuestra memoria los diversos olores y sus asociaciones con emociones de todo tipo, dado que el olfato está en estrecha unión con el sistema límbico que, a su vez, está relacionado con el área emocional de los animales, entre estos, el hombre. Es por esto que los aromas agradables y con la capacidad de producir una respuesta eustresante pueden ser muy eficaces para contrarrestar el estrés del día a día.

La región del olfato es el lugar de nuestro cuerpo mediante el cual el sistema nervioso central se relaciona directamente con el mundo exterior. Así, los olores llegan directamente a las centrales de conexión internas y sus mensajes atraviesan la corteza cerebral por medio de fibras nerviosas especializadas que llegan a las neuronas centrales de control superior del cerebro. Entonces, cuando se huele algo, se evoca la memoria emocional y se despierta de inmediato una respuesta emocional y mental.

La capacidad de oler es un factor esencial para disfrutar del sabor de los alimentos. Si se pierde el sentido del olfato se corre el riesgo de que disminuya el apetito e incluso se llegue a un estado de desnutrición. Además, el olfato existe en las especies animales como advertencia ante el peligro, por ejemplo, para indicar cuándo un alimento no es apto para el consumo.

El olfato puede mantenerse joven más tiempo que otros sentidos, de ahí que pueda usarse la aromaterapia con eficacia a cualquier edad y aún más en las mujeres sanas que tienen un sentido del olfato más sensible que el de los hombres.

Los aceites esenciales son, por decirlo de alguna manera, “el alma de la planta” y constituyen el medio por el cual se transmiten sus propiedades naturales. Se pueden usar a través del olfato armonizando los estados psíquicos y emocionales, mediante la aspiración directa del aceite o diluidos en agua y puestos en pebeteros, difusores o en el agua de

baño. Otra vía puede ser el uso tópico a través de la piel, ya que las partículas finas del aceite son absorbidas y acceden al torrente sanguíneo por medio de los capilares para llevar sus efectos a todo el organismo.

También se pueden tomar directamente los aceites esenciales en infusiones de hierbas aromáticas (tés) o mezclados con ciertos alimentos, siendo esto lo menos común y recomendado ya que sus efectos son menos rápidos y las dosificaciones deben ser muy precisas.

La eficiencia de los tratamientos de aromaterapia depende de manera especial de la pureza y calidad de los aceites esenciales y de la manera de usarlos. Antes de aplicar la aromaterapia, siempre es necesario investigar exhaustivamente si la persona es alérgica emocionalmente a algún olor, o sea, si hay conciencia de rechazo a ese aroma, pues de ser así evocará emociones desfavorables.

En la práctica, para disminuir el distrés y lograr ambientes favorecedores de eustrés, inhalar el aroma de aceites de lavanda, melisa, verbena, jazmín, manzanilla, azahar, pachulí, tomillo, mejorana y rosa, entre otros, resulta un método suave, de fácil aplicación y efectivo. Te recomiendo usar uno solo de los anteriores, introduciéndolo en el ambiente de manera suave y nunca intensa, hasta notar gradualmente el bienestar deseado. Luego, cuando pase el tiempo y notes que no te sirve el mismo aroma, cámbialo por uno nuevo para que tu cerebro evoque y reproduzca nuevamente momentos de eustrés, muy tuyos y que nadie podrá cambiar.

Abrazoterapia

*La amistad del hombre es con frecuencia un apoyo;
la de la mujer es siempre un consuelo.*

JEAN PAUL

La expresión de manera consciente y decidida de las mejores intenciones para con otro ser mediante los abrazos, constituye un medio útil para dar y obtener seguridad, fortalecer la confianza mutua, aumentar la autovaloración, generar optimismo, sentir protección o, sencillamente, lograr eustrés de la manera más agradable posible. El dar o recibir abrazos produce por igual el estímulo eustresante en ambas personas, aunque es más evidente en quien padece de distrés, como se observa en un niño que llora por miedo o angustia, al ser abrazado por su madre.

La abrazoterapia es una innovadora técnica de regulación físico- emocional que utiliza los abrazos —de forma literal y metafórica— como estrategia terapéutica. Lo simple es que dar o recibir abrazos sinceros es muy agradable. Al tiempo que alivia la tensión y el distrés, mitiga la tristeza, disminuye la ansiedad y ahuyenta el temor, entre muchas otras propiedades favorables.

En general, los abrazos son muy fáciles de dar en los momentos de júbilo, como ocurre por ejemplo ante el gol del equipo favorito, y son necesarios en los momentos de acompañamiento de la tristeza de otro o del miedo de un niño, pero son vitales cuando, sin ninguna razón, se siente la motivación para darlo o recibirlo. Entonces, la persona se dispone a traspasar la barrera de la timidez o del “qué dirán” y logra entregarse a esta natural expresión humana, como lo hace el viento al abrazar a un árbol mediante su suave brisa. Se tienden puentes de abrazos donde circulan libremente las emociones y se rescatan las personas de la soledad y el aislamiento.

Los practicantes de la abrazoterapia afirman que se necesitan cuatro abrazos al día para sobrevivir, ocho para mantenerse y doce para crecer como personas.

Para lograrlo, los abrazos deben ser auténticos, respetuosos con todo el ser y deben involucrar el sentir, sin tener en cuenta el tiempo ni el espacio, ya que el encuentro con el otro ser produce un instante mágico de unidad que se consigue si se da sin reservas y sin

prejuicios. Se empieza con un contacto visual, así dure apenas unos instantes, que permite saber si es permitido el acercamiento, ya que nunca se ha de imponer un abrazo si no hay receptividad en la otra persona. Luego de este contacto visual ocurre algo sutil e intangible que es una especie de acoplamiento de la energía de los dos, en que, si se lleva la atención al cuerpo, es posible percibir una agradable sensación de cosquilleo o algo similar que se intensifica con el contacto físico. Este virtual acoplamiento se logra al saber qué necesita el otro y así proceder de manera respetuosa. Esta comprensión de la otra persona permite la fusión momentánea en que ambos se “sostienen” entre sí y, luego del desprendimiento natural, se mantiene la vivencia en todo el ser de aquel con quien se ha compartido un instante que puede perdurar por horas y hasta se puede rescatar posteriormente por medio de la evocación del recuerdo.

Hallazgos científicos actuales afirman que la oxitocina, la hormona que aumenta la confianza y atenúa el miedo en los seres humanos, es liberada de forma importante durante los abrazos. Esta hormona, que se libera también en el proceso del parto y durante la lactancia, actúa en contra del estrés al disminuir el cortisol y, así mismo, la ansiedad y la sensibilidad del dolor.

Si además del abrazo se realizan caricias, se libera la hormona del crecimiento, sobre todo en jóvenes y niños, que, al tiempo que estimula el crecimiento, ralentiza el envejecimiento prematuro y ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema inmune.

Así que en momentos de alto estrés, un remedio seguro, sencillo y muy eficaz es recibir un abrazo contenedor, de amigo no de amante, o de protección no de restricción, con amor fraternal por parte del que lo da y aceptación con confianza y entrega del que lo recibe. Y si quieres tener eustrés con más frecuencia, llena de abrazos a tus seres queridos y entrega otros más a aquellos que también los necesiten.

Cromoterapia

*No todo en la vida es de un color o de otro.
Miren si no el arcoíris.*

PAULO COELHO

La cromoterapia es el arte vuelto ciencia de llevar los colores a un organismo vivo y producir resultados constatados en su salud. Hace parte de las llamadas terapias vibratoriales que mediante estímulos vibratorios producen efectos terapéuticos. Entre ellas están también la musicoterapia y la terapia floral. Cada color es una longitud de onda, una frecuencia particular que puede estimular el campo de energía de otro ser, en este caso, del ser humano, produciendo respuestas en el área emocional y mental, y también en su piel y en los órganos internos mediante estímulos específicos de acuerdo con cada color. Para muchos, es evidente la estrecha relación que existe entre el estado de ánimo y el color de la prenda de vestir, por ejemplo, o las sensaciones que nos producen ciertos colores con los que se ha pintado una habitación determinada. Incluso, se sabe por diferentes investigaciones que el color de un alimento, producto de un colorante determinado, tiene un efecto específico sobre el sabor final. Así, un alimento teñido de un color diferente cambia de sabor para las personas, al tiempo que alimentos diferentes entre sí pueden ser percibidos como del mismo sabor si tienen el mismo color. El color altera la percepción de las personas porque es un estímulo en sí mismo que evoca una respuesta propia, sin importar la manera en que se relacione con nuestros sentidos.

FORMAS DE REALIZAR LA CROMOTERAPIA

La cromoterapia puede realizarse de diversas maneras para llevar el estímulo de los colores a nuestro organismo. Puede ser exponiéndose por varios minutos a luces de colores que, generalmente, se logran colocando filtros de color (también cristales de color y, aún mejor, piedras preciosas) sobre el foco de luz convencional de alta intensidad o la luz solar. También se puede aplicar por medio de diversos alimentos, lo que se conoce como la dieta delta; usando diferentes colores en prendas de vestir; tomando agua

expuesta al sol durante más de dos horas contenida en botellas de diversos colores; por métodos de imaginiería donde se visualiza un color determinado; tomando elíxires de gemas, etc. Independientemente del método que se haya escogido, el efecto siempre será suave y gradual, y la repetición irá aumentando la eficacia del resultado, como lo podrá constatar cualquier persona fácilmente.

EFEECTO DE LOS COLORES

Cada color produce múltiples efectos en el organismo, entre los cuales están los siguientes:

- El rojo estimula la circulación de la sangre, aumenta la presión sanguínea y vitaliza.
- El naranja produce optimismo y mejora el funcionamiento de los órganos de reproducción.
- El amarillo estimula la actividad del tubo digestivo.
- El verde favorece la correcta circulación de la sangre.
- El azul celeste refresca y el azul índigo aquieta.
- El violeta es un buen analgésico para las jaquecas.

La cromoterapia para combatir el estrés se hace fundamentalmente con el verde esmeralda que reduce la ansiedad y favorece el sueño adecuado, así como con el violeta que retira la angustia y el miedo, y el azul índigo que proporciona paz y tranquilidad. La exposición por cualquiera de los métodos mencionados produce un buen resultado. Utilizar estos colores y acompañarlos de música relajante, sonidos de la naturaleza, camas de agua (como la Nuvola italiana) o flotarium (piscinas de flotación donde es imposible hundirse), produce un aumento del eustrés en grado suficiente para motivar a los que lo conocen a realizarlo frecuentemente.

No en vano, infinidad de *spas* y centros de terapias de bienestar en el planeta los tienen y cada día son asiduamente visitados por una incontable cantidad de personas que buscan su fuente de gozo, salud y energía en estos lugares.

Tecnología frente al estrés

*El verdadero progreso es el que pone la tecnología
al alcance de todos.*

HENRY FORD

En los últimos años, mis pacientes se han visto beneficiados por los avances tecnológicos para combatir la tensión y el distrés, y producir eustrés de una manera confiable.

Yo los divido en dos grandes grupos: los de estímulo sonoro, que describiré en un capítulo posterior, y los basados en el mecanismo de retroalimentación y de biorresonancia. Estos sistemas, con las más modernas tecnologías, trabajan con las mismas respuestas del paciente, conscientes e inconscientes, que son evidenciadas por los propios sistemas y se devuelven al paciente en forma organizada, favoreciendo la respuesta de autorregulación propia de cada organismo. Todos estos son métodos no invasivos que sirven para entrenar al organismo para mejorar su eficiencia y favorecer la respuesta de adaptación (eustrés), evitando la tensión (distrés). Es esencial que el terapeuta que los emplea posea las condiciones necesarias pues, como en la música, no es solo el instrumento sino también el intérprete el que produce la mejor de las melodías posibles, en este caso, “afinando” el instrumento que es el propio paciente, para que él mismo produzca sus obras musicales.

SISTEMA LIFE

Este sistema realiza un escaneo de todo el cuerpo para identificar desequilibrios energéticos que se traducen en síntomas a nivel físico, mental o emocional.

La terapia consiste en enviar frecuencias electromagnéticas para nivelar los desequilibrios, proporcionando balance y armonía e integrando las áreas física, mental, emocional y espiritual, pues el paciente se asume de manera integral con todas las realidades presentes en el ser.

En el proceso terapéutico el paciente identifica sus necesidades en cuanto a salud y conciencia.

SISTEMAS LENYO, MCC Y FRACTAL

Parten de los mismos principios del anterior. Aunque no emiten un diagnóstico, sí producen el efecto terapéutico de manera suave y progresiva. El sistema MCC bien puede asimilarse a una “diálisis” energética, que toma las vibraciones propias del paciente que se encuentran alteradas y las organiza de tal manera que retornan a él como su propia medicina.

HADOSCAN

Es un sistema diagnóstico y terapéutico que, a la vez que valora la condición intrínseca de la energía de la persona, mediante tecnología de punta, envía estímulos específicos para lograr su armonización. Su acción suave y sutil no es percibida por el paciente, pero sus efectos son profundos y estables, en las diferentes áreas de las que consta cualquier ser humano.

SISTEMA ALPHA

Produce estimulación cerebral eléctrica mediante la aplicación de una microcorriente eléctrica bifásica sobre los lóbulos de las orejas, por medio de electrodos que generan un patrón de onda que corresponde a la frecuencia del cerebro. Así, activa grupos particulares de células en el tallo cerebral, cambiándolas eléctrica y químicamente, lo cual produce sus beneficios.

SISTEMA HRV

Es un entrenamiento de la variabilidad del ritmo del corazón, luego de monitorearlo objetivamente y determinar el estado de coherencia física, mental y funcional. Con la terapia se aprende a regular el ritmo cardiaco mediante la realización de técnicas dirigidas de respiración, relajación y evocación de emociones positivas que conducen a sostener la coherencia por largos periodos de tiempo.

SISTEMA RGP

(RESPUESTA GALVÁNICA DE LA PIEL)

Es un procedimiento de registro e intervención mental y funcional que ejercita aspectos de alto rendimiento deportivo como el control del distrés, a la vez que mejora el nivel de concentración, el tiempo de reacción y la coordinación visual y de movimiento.

En definitiva, el sistema está diseñado para aprender a ejecutar actividades de alto rendimiento de manera relajada. Además, ofrece reportes objetivos de progreso en cuanto a los niveles de relajación y rendimiento y muestra un balance de registros de la RGP al inicio y al final de la sesión que permite contrastar el desempeño entre las diferentes sesiones de entrenamiento.

NEUROFEEDBACK

El *neurofeedback* es un tratamiento que permite a los pacientes el desarrollo de estrategias que ayudan a modificar y entrenar la actividad cerebral.

Cuando se presenta una alteración en un patrón normal de frecuencias y las ondas cerebrales predominantes no corresponden a la actividad que realiza, se llegan a manifestar diversas disfunciones y padecimientos cuyos síntomas pueden ir de moderados a severos. La terapia de *neurofeedback* ayuda a restablecer el patrón normal de las ondas cerebrales. En cada sesión, mediante la colocación de sensores en el cuero cabelludo, se registra la actividad eléctrica del cerebro que el paciente observa en tiempo real en el monitor de una computadora y se entrena al paciente para que aprenda a incrementar o disminuir los valores de cada una de las ondas cerebrales.

SISTEMAS DE MASAJE

En el mercado abundan diversas máquinas que simulan la presión ejercida por un dedo. Mediante rodillos, esferas y cepillos metálicos, de plástico o madera, junto al infrarrojo y a través de estímulos eléctricos, retiran los efectos del distrés en el organismo. Relajan los músculos disminuyendo el dolor y la tensión por acción en la espalda o en las extremidades, incluso solo en la planta del pie. El efecto local siempre repercute favorablemente en todo el cuerpo.

Hoy en día, estos son los sistemas más empleados en el planeta.

Psicoterapia

*El mal está solo en tu mente y no en lo externo.
La mente pura siempre ve solamente lo bueno en cada cosa, pero la
mala se encarga de inventar el mal.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

La psicoterapia es una estrategia terapéutica con método científico y de naturaleza psicológica que, basada en manifestaciones psíquicas o físicas del malestar humano, promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la adaptación al entorno, la salud física o psíquica, la integración de la identidad psicológica y el bienestar de las personas o grupos como la pareja o la familia.

En esencia, analiza el comportamiento y la forma de pensar, así como las emociones y sentimientos, y basada en una estrategia predeterminada busca favorecer el bienestar y la adaptación a la vida de la mejor manera posible.

No es el objetivo de este libro describir las teorías y métodos psicoterapéuticos, tema por demás extenso y complejo, sino invitarte a que cuando no puedas sobrellevar el distrés con los mecanismos que tienes de manera consciente o inconsciente, o que cuando recurras a apoyos disfuncionales como alcohol, drogas o cualquier dependencia para calmar el distrés o buscar bienestar, una psicoterapia, cualquiera que ella sea —eso sí con un profesional calificado—, se convierte en una herramienta adecuada para que logres el bienestar que buscas y necesitas.

Enunciaré brevemente las cuatro grandes corrientes de psicoterapia que han existido a lo largo de la historia de la psicología, cualquiera de las cuales resulta eficaz como mecanismo de soporte frente a un paciente con distrés. Sin embargo, la segunda y la cuarta resultan en mi opinión las mejores.

En primer lugar, están las terapias psicodinámicas derivadas del psicoanálisis, en las cuales el terapeuta busca que aflore el contenido del inconsciente para luego ser interpretado y poder trabajar sobre él.

Las cognitivo-conductuales son las terapias en las cuales el experto utiliza técnicas

avaladas por la investigación científica para modificar la valoración cognitiva así como la conducta. En la enseñanza moderna universitaria es la parte esencial de la formación de los psicólogos y, por ende, es la más utilizada por ellos.

En las humanistas (rogeriana, Gestalt), basadas en la conciencia y en la relación interpersonal entre el terapeuta y el paciente, el terapeuta acompaña a su paciente para que desarrolle sus cualidades y así encuentre por sí mismo la solución a sus problemas existenciales.

Por último, las terapias transpersonales trascienden la mente y el cuerpo y se adentran en la espiritualidad, mediante la expansión de la conciencia, y en las que el individuo es parte de un todo, con la premisa de que lo que le pase al todo afecta a la parte y viceversa. Algunas terapias humanistas, como la Gestalt, han evolucionado también hacia este enfoque transpersonal.

Farmanutrientes

*Los mejores médicos del mundo son: el doctor dieta,
el doctor reposo y el doctor alegría.*

JONATHAN SWIFT

Hasta hace unos años no se consumían cantidades mayores a las de los requerimientos mínimos de vitaminas, minerales y sustancias esenciales para evitar deficiencias, dado que se consideraba innecesario e inútil para la salud, ya que no tendrían efectos importantes o, incluso, se decía que los excedentes ingeridos eran eliminados del cuerpo de forma rápida. Sin embargo, esto ha cambiado en la actualidad de manera sustancial porque se ha comprobado que los mismos nutrientes básicos pueden tener propiedades terapéuticas directas y eficaces en la prevención y curación de múltiples dolencias, entre esas el estrés. Además tienen la gran ventaja de que, comparados con los fármacos de origen químico, sus efectos secundarios indeseables son mínimos, entre otras razones, por ser reconocidos con facilidad por el cuerpo como sustancias amigas y, por lo mismo, bien tolerados. Esta aplicación abrió el campo a los farmanutrientes o nutraceuticos, que no son otra cosa que los componentes de los alimentos que se pueden ingerir a diario, pero en cantidades mayores, lo que les permite tener una acción terapéutica como la de los medicamentos de la farmacia médica moderna. Un hecho importante es que la mayoría de las investigaciones actuales demuestran que las dietas convencionales son deficientes en estas sustancias, ya sea por mala calidad de los alimentos, porque no se consumen en la cantidad suficiente o porque el uso de medicamentos interfiere con su absorción. Cualquier tipo de deficiencia de vitaminas, proteínas, grasas saludables y minerales favorecerá el estrés, por lo que la dieta balanceada, además de suficiente, nutritiva y gustosa, es primordial antes que el uso de farmanutrientes. Citaré solo algunos de los más importantes agentes nutritivos que, en la práctica, junto con la dieta adecuada, disminuyen el estrés de manera significativa.

VITAMINA C O ÁCIDO ASCÓRBICO

Todos los animales, excepto el cerdo de Guinea, los murciélagos, algunos primates y

el hombre, producen diariamente entre 3 y 11 gramos de vitamina C, dosis muchas veces mayor que la diaria establecida para los seres humanos que es de 60 mg por día, con la cual se evita el escorbuto, pero no se tiene su acción antioxidante ni su amplia y poderosa acción antidistrés.

La producción de esta vitamina en los animales que la generan está relacionada con el nivel de distrés. Mientras en condiciones de calma un ratón produce entre 1,8 y 4 gramos de ácido ascórbico diariamente, bajo estrés produce hasta 15,2 gramos. Además, en cualquier animal, la eliminación por orina en periodos de alto distrés disminuye considerablemente.

Para mantener las concentraciones de ascorbato similares a las de los tejidos de los animales que lo producen, la dosis diaria debería ser unas ochenta veces mayor que la establecida.

Los terapeutas que utilizan macrodosis de vitamina C (entre 70 y 80 gramos al día por vía endovenosa en diferentes enfermedades y unos 15 gramos por vía oral), entre estos Irving Stone, se han opuesto al término de vitamina C, pues no se comporta como vitamina y, además, en los animales, su producción por hígado y riñones y la tolerancia en humanos a altas dosis están determinadas por el estado de óxido-reducción de los tejidos y los líquidos corporales o, en otras palabras, por el estado de distrés bioquímico. Por eso, la llaman la hormona del estrés (reguladora del distrés) faltante en los humanos. En la práctica, el consumo de 1 a 5 gramos diarios de vitamina C tomada por vía oral y el uso de la vía endovenosa, aplicada por personal certificado y capacitado, a razón de 12 a 15 gramos diluida en suero, es un excelente antidistresante que se puede emplear con frecuencia.

OMEGAS

Los ácidos grasos poliinsaturados, mejor conocidos como los Omegas 3, 6 y 9, son indispensables para la salud, especialmente el Omega 3 que es esencial para mantener la membrana de las células y cuidar la salud de las arterias y los nervios de todo el cuerpo para ayudar a soportar el distrés, al tiempo que ayuda a regular el equilibrio entre el colesterol bueno (HDL) y el malo (LDL), evitando así el efecto desfavorable del distrés sobre el sistema cardiovascular y el sistema nervioso. El Omega 6 en exceso es tóxico, como ocurre en la dieta moderna, producto de los aceites empleados para la cocción y fritura de diversos alimentos, y para su equilibrio requiere un mayor consumo de Omega 3. Este ácido graso poliinsaturado se encuentra en pescados de agua de mar muy fría, predominantemente, aunque el cuerpo puede sintetizarlo a partir de las semillas de lino también. Sin embargo, el pescado de mar, casi sin excepción, presenta un alto nivel de

contaminación de metales pesados, por lo que se recomienda el uso del Omega 3. Hay que asegurarse de que el producto haya sido microfiltrado y que esté libre de mercurio, cadmio, plomo, arsénico, PCB, entre otros contaminantes que abundan en nuestros mares. El Omega 9, presente en el aceite de oliva, favorece, al consumirse crudo y de primera presión en frío, el correcto funcionamiento del sistema cardiovascular, disminuyendo el impacto del estrés.

OTROS

Todas las vitaminas del complejo B, en especial la vitamina B6 y los minerales calcio, magnesio y zinc, cuando se utilizan en sus requerimientos diarios, mediante la dieta adecuada o por el uso de suplementos calificados, son esenciales para atenuar el estrés en el organismo. Además, cuando se consumen entre 1 y 1,5 gramos diarios de GABA, un aminoácido presente en gran cantidad en el cerebro, se produce un profundo efecto antiestrés, similar al de potentes fármacos para tal fin, como las benzodiazepinas, sin los efectos desfavorables que estas poseen.

Por esto, antes de recurrir a cualquier fármaco, en caso de severo estrés que incluso llegue al agotamiento, utilizar los farmanutrientes y las esencias de flores -que revisaremos más adelante- siempre es mi primera opción como ayuda adicional y, en casi la totalidad de las ocasiones, la única.

El sonido y la música

*La música es para el alma
lo que la gimnasia para el cuerpo.*

PLATÓN

Podemos entender el sonido como una sensación percibida por el oído que llega hasta el cerebro. Cuando un cuerpo cualquiera vibra, las moléculas que lo forman se propagan en círculos concéntricos a través del aire produciendo el sonido. El ruido es el sonido sin definición, con vibraciones cortas que molestan y alteran el nervio auditivo.

El sonido en combinación con el silencio es la materia prima de la música. Con el paso del tiempo, el ser humano ha ordenado los sonidos y los ha enmarcado hasta formar lo que se conoce como el lenguaje musical. Entonces, se dice que la dimensión de la música es el tiempo y que su medio de expresión es el sonido. El sonido y la música han sido utilizados por el hombre de manera permanente para ahuyentar el distrés y fortalecer el eustrés. En la práctica, cada persona puede encontrar sonidos y música que logren este resultado de manera personal. Sin embargo, hay música que lo logra en general y es conocida como el efecto Mozart.

EL EFECTO MOZART

El genio compositor austriaco nos dejó música maravillosa, desde poco tiempo después de su nacimiento en 1756, ya que compuso grandes obras a partir de sus escasos seis años de edad, pero solo hasta doscientos años después de su muerte se pudo dimensionar mejor el efecto que su música tiene sobre el ser humano y que se ha bautizado como el efecto Mozart. Albert Einstein, quien era un experto “mozartiano”, había señalado que “La Sonata K.448 es una de las más profundas y maduras de todas las composiciones escritas por el músico” y, según se dice, acostumbraba a escucharla en sus momentos más creativos. Su música (al igual que la de Bach) tiene una periodicidad a largo plazo, en forma de ondas que se repiten regularmente pero espaciadas entre sí, que tiene el efecto de armonizar la actividad cerebral que, de cierta forma, “copia” la armonía de la obra musical al ser escuchada.

Diversos autores han constatado entonces que el efecto Mozart beneficia a quien

escucha la música en cuanto a su capacidad creativa y a la actividad armónica de sus ondas cerebrales, logrando atenuar el distrés y aumentando el eustrés. Es importante añadir que la Sinfonía no. 36 K.425 de Mozart, conocida como Linz, y *Las cuatro estaciones* de Vivaldi se emplean con éxito para atenuar el distrés y la ansiedad, mientras que la música de Bach en general y los Nocturnos de Chopin, escuchados antes de dormir son propicios para evitar el insomnio.

MÉTODO TOMATIS

Es un sistema fundado en los años cincuenta por Alfred Tomatis (1920-2001), médico otorrinolaringólogo francés, que se define como una pedagogía de la escucha que es la capacidad que se tiene para poder utilizar la audición de una manera consciente, atenta y decidida a nivel emocional, con el objetivo de aprender y de comunicar.

La técnica Tomatis consiste en escuchar música o sonidos a través de un oído electrónico (complejo simulador del oído humano) para reeducar los músculos del oído medio, restituir las frecuencias perdidas y restablecer el buen funcionamiento del sistema nervioso. De este modo, se puede recuperar la capacidad de escucha y aportar energía al cerebro y al cuerpo, dejando abierta una puerta a la conciencia de la realidad de sí mismo y del entorno, mientras se logran transformaciones en el comportamiento y el lenguaje. Al final, se aprovechan los estrechos vínculos que existen entre el oído, la voz y el sistema nervioso, generando un profundo y perdurable eustrés que mitiga el distrés preexistente.

CUENCOS TIBETANOS

Esta terapia es un masaje sonoro realizado con estos instrumentos metálicos, los cuencos, que están compuestos por una aleación de siete metales: plata, oro, mercurio, estaño, plomo, cobre y hierro, forjados de forma artesanal. Al golpearlos o frotarlos con una baqueta producen un sonido cargado de armónicos de naturaleza sanadora.

Mediante el principio de resonancia (una vibración más intensa y armónica impregna a otra más débil, disonante) producen un efecto armonizador sobre las ondas cerebrales y el funcionamiento orgánico en general. Al final, ayudan a restablecer una vibración saludable en todo el organismo a nivel físico, mental, emocional y espiritual, produciendo significativo eustrés a quien la experimenta.

El agua

*Lo que embellece al desierto
es que en alguna parte esconde un pozo de agua.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

El agua es el mayor constituyente del ser humano: cerca del 75% del recién nacido y poco más del 50% antes de morir. El agua refresca, humecta, hidrata, disuelve casi todas las sustancias del cuerpo y favorece la absorción de los nutrientes, además de regular la temperatura corporal. Sin ella no hay vida en nuestro cuerpo y en poca calidad y cantidad hay mala salud y todo tipo de alteraciones. Su uso interno y externo es una estrategia sencilla y eficaz para combatir el distrés y fomentar el eustrés.

HIDROTERAPIA

El uso del agua como agente terapéutico para ejercer presión sobre el cuerpo mediante baños simples parciales así como baños totales, actuando en la piel, la circulación sanguínea y el sistema nervioso, se aplica desde la Antigüedad. Los antiguos egipcios describieron sus efectos e Hipócrates, el sabio griego, padre de la medicina, utilizaba y recomendaba los baños de vapor, las compresas húmedas calientes de agua de mar o de agua dulce y las bolsas de agua caliente, entre otras prácticas que permanecen vigentes en todo el mundo.

Todos sabemos lo relajante y refrescante que es una ducha en los momentos de tensión y distrés, y lo eustresante que puede ser sumergirse en una bañera caliente y, para muchos, terminar la ducha de cada día con agua fría como agente de estimulación.

Es que el agua almacena y transmite calor y frío, así que durante un baño con chorros a presión estimulará, primero de manera local y luego profunda, por medio del sistema nervioso, todo el sistema circulatorio, luego las vísceras y los músculos.

Este estímulo favorece la respuesta natural de adaptación y equilibrio que tiene el cuerpo, además de ser una estrategia de muy fácil aplicación y efectos rápidos.

La hidroterapia, bien suministrada, revitaliza, favorece la acción del sistema inmune, ayuda a la circulación, a controlar el dolor, a limpiar la piel y retirar toxinas, además de producir un profundo efecto eustresante.

EL AGUA PARA BEBER

Según el doctor Fereydoon Batmanghelidj, investigador norteamericano de origen iraní, el cuerpo no siempre está enfermo sino “sediento”. Una deficiencia de aporte de agua al organismo podría ser un factor desencadenante -o por lo menos coadyuvante- de diversas patologías como son la dispepsia y la úlcera gástrica, el reumatismo articular, los dolores lumbares, la hipertensión, las alergias, las migrañas, las enfermedades coronarias, así como el estrés hasta el agotamiento, entre muchas más.

Por eso, para un hombre adulto promedio, conviene beber de dos a tres litros de agua a lo largo del día (20% por vía de los alimentos) siempre y cuando no existan enfermedades del riñón, del corazón o alguna recomendación médica que lo desaconseje. Es ideal empezar a beber el agua al despertar, de uno a dos vasos para compensar la pérdidas nocturnas y las de la eliminación de orina y deposición, y luego tomar, por lo menos, un vaso antes del almuerzo y otro antes de la comida. Es mejor beber en pequeños sorbos y pasarlos, aunque se tenga mucha sed, para evitar los atragantamientos, por un lado, y para que el estómago se adecúe para su recepción.

Esta agua, además de limpiar el organismo de impurezas, disminuye en forma considerable el estrés.

MEMORIA DEL AGUA

Las investigaciones recientes han podido comprobar que el agua mantiene un tipo de memoria que funciona de modo racional, distinta a la del humano, libre de emociones y que guarda con precisión toda la información con la que puede encontrarse, sea o no favorable.

Las investigaciones del profesor japonés Masaru Emoto, que son una colección casi artística de cómo se modifica la cristalización del agua ante diferentes estímulos de todo tipo, nos muestran que lo que pensamos y sentimos afecta el agua externa e interna. Así que nuestra agua se altera con el estrés, se organiza y se beneficia con el eustrés y, si bebemos agua cargada de condiciones eustresantes, podemos llevar eustrés al interior.

Entonces, podemos exponer el agua a música clásica, al sol en botellas geométricas y de colores —como estrategia de cromoterapia—, a nuestros pensamientos o sentimientos de alegría y bienestar antes de beberla. Incluso podemos escribir la palabra eustrés en la botella, lo que logrará que el agua mejore sus condiciones y favorezca y perpetúe nuestro eustrés.

Reflexoterapia

*La belleza exterior no es más que el encanto
de un instante. La apariencia del cuerpo
no siempre es el reflejo del alma.*

GEORGE SAND

Todos sabemos lo eustresante que suele ser un masaje cuando el distrés es muy alto. El masaje manual o instrumentado constituye una de las técnicas más sencillas para combatir el distrés del día a día, al relajar el cuerpo, retirar la tensión y dar bienestar. Sin embargo, el efecto, en la mayoría de las personas, es de corta duración, por lo que debe ser repetido con frecuencia. Todo masaje es parte de un grupo de terapias que se conocen como reflexoterapias, en las cuales se estimulan puntos claves de diferentes zonas del cuerpo que están distribuidos a manera de mapas que representan o reflejan, por separado y en conjunto, órganos internos, sistemas y funciones generales del organismo. El sentido de estimular estas zonas es activar la propia fuerza curativa del organismo y recuperar el estado de salud. Desde estos puntos reflejos se puede lograr, no solo la activación, sino también la inhibición de ciertas actividades del cuerpo; o sea, se puede activar la función del intestino grueso, por ejemplo, en un caso de estreñimiento, o inhibirla, en un caso de diarrea. Entonces, el mayor efecto es la regulación o equilibrio de las funciones vitales.

En manos calificadas, las reflexoterapias son sencillas y eficaces y pueden lograr cambios inmediatos en las personas con distrés. Cuando se hacen con instrumentación, como en el caso de la acupuntura (con agujas) o la moxibustión (con calor), sobre puntos reflejos en meridianos claramente definidos por la ciencia y descubiertos desde la Antigüedad, los resultados suelen ser más estables que si solo se emplearan los dedos entrenados del terapeuta calificado, mediante la presión, llamada acu- presión. Las agujas también pueden ponerse en puntos específicos de la oreja (auriculopuntura), en la cabeza (craneopuntura) o en la mano (manopuntura), con resultados rápidos y eficaces, siempre y cuando se coloquen en el sitio exacto. Estos puntos se pueden estimular con electricidad, aumentando su eficacia, lo que se conoce como electroacupun- tura.

Otras excelentes reflexoterapias, llamadas también terapias manuales, por su aplicación con las manos únicamente, son la osteopatía y la quiropráctica que, con movimientos

precisos, logran romper el ciclo de tensión que el distrés produce en el cuerpo.

Por último, se pueden aplicar campos magnéticos e incluso estímulos de luces de colores en zonas reflejas, como en la magnetoterapia y en la colorpuntura, con buenos resultados en las mismas zonas reflejas de la piel.

Esencias de flores

*Podrán cortar todas las flores,
pero no podrán detener la primavera.*

PABLO NERUDA

Las esencias florales son preparados vibracionales que conservan la cualidad energética de una flor y se convierten en facilitadores del crecimiento personal integral al aportar dicha cualidad al ser humano que la incorpora como propia.

Aportan calma, bienestar, control y diferentes cualidades más, de acuerdo con cada flor y, así, realizan su trabajo, sutil, agradable y efectivo. Sirven por igual a niños y ancianos, y, al no tener efectos tóxicos, son indicadas de manera frecuente para ayudar a las personas en su calidad de vida, en su búsqueda del bienestar y, por supuesto, como terapia de sanación.

Su efecto es rápido, estable y profundo y, por lo tanto, ayudan a controlar el distrés y a favorecer el eustrés en quienes las utilizan. Su origen se remonta al doctor Edward Bach, médico galés, quien dedicó gran parte de su vida a la investigación, estructuración y desarrollo de lo que hoy se conoce como terapia floral. Su mayor objetivo era que pudiera ser un sistema sencillo, de fácil acceso y que cualquier persona pudiera emplear las esencias de las flores con éxito, partiendo de unos conocimientos mínimos. Descubrió las esencias de treinta y siete flores y el agua de un manantial de su país, para luego desarrollar la mezcla conocida como remedio de urgencia (Rescue Remedy), cuyo objeto es permitir al cuerpo activar todos los mecanismos de adaptación ante una circunstancia aguda, para salir adelante de la manera más rápida. De sus remedios, esta es la combinación ideal para contrarrestar el distrés agudo.

Llevo veinticinco años empleando las esencias de flores de Bach en la práctica diaria, así como otras nuevas esencias preparadas por diferentes personas en distintos países del mundo, y cada vez compruebo su sencillez, facilidad de empleo y alta eficacia, además de una aceptación muy alta de las personas que las utilizan.

Hace varios años me ocupé de encontrar una combinación de flores que respondiera al distrés crónico y, más que todo, al cotidiano, al de la vida en las grandes ciudades, y encontré la siguiente mezcla que bautizamos en el grupo con el nombre de “estrés

urbano”. Esta mezcla consta de: eneldo, maíz, cinia, lirio mariposa y verbena.

El eneldo es una flor que ayuda a adaptarse al ritmo de la ciudad, es ideal para este tiempo de vida acelerada, para poder habituarse e integrarse al exceso de información de todo tipo al que estamos expuestos de manera permanente y que afecta nuestros cinco sentidos.

El maíz es la flor para integrarnos al planeta, para que nosotros podamos echar raíces en él, sentirnos parte de él y vivir en armonía con todos los cambios que presenta.

La cinia es la flor que despierta nuestra capacidad de ser niños, activando las cinco cualidades que el adulto no debería nunca olvidar ni perder y que son esenciales en el niño: la capacidad de sorprenderse, la risa, el juego, la autenticidad y la capacidad de soñar. Estas cualidades nos permiten vivir en equilibrio a pesar de las condiciones adversas que tengamos en la vida.

El lirio mariposa es la flor para el que no se ha sentido suficientemente amado, mimado y protegido. Nos hace sentir otra vez contenidos, nos hace tener esa sensación profunda de soporte para validar que es posible afrontar cualquier condición tensionante, porque sentimos el apoyo que nos da confianza.

Por último, la verbena es la flor del entusiasmo que nos da la fuerza para enfrentar el día a día y evita el desborde, el fanatismo que nos puede hacer sucumbir en el intento, por sobreesfuerzo mal dirigido o por tensión en la búsqueda bajo la premisa de una idolatría. También nos da la fuerza, la serenidad y la claridad mental para enfrentar las condiciones y oportunidades que nos da la vida. En la vida moderna se tiene desgaste de fuerza y energía por servir a muchos “dioses” como el dinero, la apariencia, la moda, el estatus social, entre otros. La verbena nos sitúa en la realidad, evita la idolatría, y nos recupera del desgaste de esta búsqueda incesante de la humanidad.

En los casos de distrés crónico, recomiendo emplear este compuesto a diario, a razón de cuatro gotas, seis veces al día de manera sublingual por varios meses o, en caso de distrés agudo, cada diez minutos hasta que ceda el estado de tensión. Consumir este compuesto produce un alivio evidente desde la primera dosis, sin necesidad de recurrir a fármacos ni sustancias que por su toxicidad y dependencia deben ser un último recurso. Hagan la prueba y, de inmediato, sabrán que se puede vivir con eustrés más fácilmente de la mano de las esencias de flores.

PARTE V

Estás libre
de tensión:
integración

El Ave Fénix

*En esta vida hay que morir varias veces
para después renacer. Y las crisis, aunque atemorizan,
nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra.*

EUGENIO TRÍAS

El Fénix es esa mítica ave que renace de las cenizas para ser inmortal, que mantiene siempre viva la esperanza y cuyas lágrimas tienen propiedades curativas muy poderosas. Este mito está presente en la cultura de casi la totalidad de los pueblos antiguos de nuestro planeta, incluso en los de nuestro continente.

Lo interesante es que es el símbolo del ser humano, que tiene una esencia inmortal y que puede renacer fortalecido de sus propias cenizas, a pesar de haber caído en la peor de sus crisis, enfermedad o sufrimiento.

Recordemos que durante una severa crisis, a la cual no se le encuentra solución y persiste sin remedio, el distrés puede llevar al “quemamiento”, agotamiento profundo o, como se diría coloquialmente, a hacernos quedar fundidos, hechos trizas, a quedar hechos cenizas. Sin embargo, es posible salir de allí y volver a integrarse a la vida de una manera adecuada.

Todo lo expuesto a lo largo del libro muestra el camino consciente y adecuado para lograr la adaptación y la integración. Sin embargo, es esencial ver la dificultad, la crisis, con otros ojos, como es en realidad, como una oportunidad para sacar el mayor provecho de ella.

Albert Einstein, el científico más prominente del siglo XX, dejó una reflexión sobre la crisis, que leo frecuentemente y que recomiendo a las personas que están en su momento de “quemamiento”, porque encierra la perspectiva necesaria para cambiar el punto de vista, valorando la oportunidad de empezar de nuevo. El sabio dijo esto en un mensaje al pueblo alemán después de la Segunda Guerra Mundial:

“No pretendamos que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien

supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar ‘superado’. Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia. El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia. Hablar de crisis es promoverla y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla”.

Siempre es posible empezar de nuevo, siempre es posible renacer de las propias cenizas. Vale la pena intentarlo, te garantizo que lo podrás lograr; al hacerlo te sentirás mejor y cada vez que persistas habrás avanzado en la ruta adecuada. No importa lo difícil y largo que sea el camino, solo intentarlo ya es valioso y permanecer en la búsqueda es grandioso. Si tienes objetivos y metas claras, con seguridad saldrás de allí. No solo habrás logrado superar el problema, cualquiera que sea, habiendo aprendido del dolor, la penuria y la dificultad, sino que, sobre todo, serás una persona más capaz, competente y valiosa, porque habrás renacido de tus cenizas y podrás volar a la cima más alta que hayas soñado en tu vida, pudiendo alcanzar tus sueños con facilidad y, entonces, serás el dueño de tu destino. Así que despliega tus alas, pues ya sabes volar.

Eustrés, eustrés, eustrés. El logro de la coherencia

*A la cancha de tenis se va a jugar al tenis,
no a ver si las líneas son rectas.*

ROBERT LEE FROST

El éxito en la vida es ser coherente; es pensar, sentir y actuar de la misma manera, para garantizar que existan menos conflictos internos y disminuir la posibilidad de padecer de gran distrés.

El eustrés siempre estará presente en cada momento de la vida que tenga coherencia y se irá de inmediato en el momento que la perdamos. Muchas veces la mente, la emoción y la acción no van por el mismo camino, ya sea por debilidad propia, por falta de claridad de propósitos, por deseos desproporcionados o incontrolados, o porque se sucumbe ante los intereses de los demás, entre otras cosas. El caso es que cuando no se logra esa integración de la personalidad quedamos en conflicto permanente con nosotros mismos. Es posible tener todo tipo de conflicto con los demás y vivir en eustrés, como lo han demostrado a lo largo de la historia librepensadores, infinidad de líderes y visionarios que lograron sacar adelante sus ideales y proyectos cimentados sobre una gran cantidad de oposición y negativas de los demás. Sin embargo, es imposible permanecer en eustrés si el conflicto se vive con uno mismo. La prueba viva más grande de esto son los niños pequeños que viven, sienten y piensan como tales, sin pensar que son adultos en formación, ya que son, simple y maravillosamente, niños.

De ellos se puede aprender a ser coherente y vivir en eustrés ya que lo viven como algo natural, y luego lo olvidamos al crecer, pero es posible recordarlo. Lo hacíamos cuando cultivábamos cinco cualidades sobresalientes que nunca debimos haber perdido y que ahora, de adultos, necesitamos de nuevo. Debimos haber seguido siendo *auténticos*, decir lo que sentimos y manifestarnos sin máscaras, tapujos ni apariencias, sino mostrarnos tal como somos. Con esta cualidad podemos tener conflictos con otros, pero nunca con nosotros mismos.

De adulto se pierde además la capacidad de *reír* de manera natural y espontánea. Se sabe que un niño se ríe en promedio cerca de doscientas veces por día, mientras que un anciano solo cuatro. Con el paso de los años se pierden ciento noventa y seis risas saludablemente eustresantes en el día. Así que hay que volver a reír para rescatar al niño

interior y, ojalá, por las cosas más simples y cotidianas, entre ellas, de uno mismo.

Los niños también tienen la capacidad de *sorprenderse*, de maravillarse de las cosas novedosas, o de volver a disfrutar, como la primera vez, de algo conocido. Cuando la mirada de la mujer amada, entrar a nuestro propio hogar o el azul del cielo y la mezcla de colores del atardecer no nos estremecen, hemos dejado de ser niños.

Igualmente, es esencial volver a *jugar* en cada momento. Jugar puede ser realizar cualquier actividad que genere gozo y que no se haga por obligación. Así que se puede jugar a ser un profesional exitoso, libre de tensión; se puede jugar a amar a la pareja, libre de la limitación que uno se pone; y se puede jugar el juego de la vida en cada momento, libre de distrés y sufrimiento. Y, por supuesto, se puede seguir jugando siempre, respetando las reglas de cada juego, como se hacía responsablemente de niño.

Y, por último, hay que *soñar* todos los días; hay que construir castillos en el aire, en la mente y conspirar con el universo para que se vuelvan realidad. Hay que ponerse metas imposibles para poder volverlas posibles. Hay que volver a creer en la magia para volverla aliada de la vida. Hay que levantarse cada mañana con todo un proyecto por conquistar y volver a la cama con un avance en ese camino.

Así que ya fuiste un maestro en el arte del eustrés y lo lograste gracias a tu coherencia. Entonces, ¿qué esperas para volver a ser niño?

Conclusiones

*Un instante de gozo del corazón
vale más que dos horas de placer de los sentidos.*

AUGUST VON KOTZEBUE

La conclusión de este libro es simple y sencilla, como debe ser la vida: hay que buscar el eustrés en cada momento, persistir en él disfrutando lo que se hace mientras se vive y se aprende. Sin embargo, soy muy consciente de que cada día el distrés estará presente en el camino y sé que ante muchas condiciones, experiencias y momentos, inclinará la balanza a su favor. Ya sabes que quiero que uses este libro que aprendas a identificar de la manera más completa posible lo que te genera distrés y que busques en ti cómo activar tus mecanismos de adaptación y que, por último, los complementes con los sistemas de soporte.

Pero quiero aún más: que uses este libro para aprender que también existe el eustrés, que lo reconozcas en ti y lo actives cada vez más en tu vida hasta que se vuelva imprescindible. Sé que es posible porque millones de personas lo hacen en el mundo. Si en realidad lo haces, lograrás vivir en eustrés, que es el objetivo verdadero de esta obra y, así, me permitirás cambiar el título del libro por *Eustrésate. Libérate de la tensión y goza de tu vida.*

Gracias, querido lector, por permitirme lograrlo.

Santiago Rojas Posada

Anexo 1

Ejercicios de relajación

En este apartado presento tres tipos de prácticas para relajarse: una que busca la acción opuesta para que la reacción sea relajar; la segunda que busca integrar la imaginación y la atención del cuerpo; y la tercera, la imaginación combinada con la respiración. Cualquiera de las tres es válida y se pueden emplear en momentos diferentes de distrés. Sin embargo, con el tiempo, la última se vuelve la más apropiada al relajar todo el organismo sin poner atención a ninguna de sus partes de manera particular.

El primer ejercicio consiste en contraer de la manera más intensa y consciente un grupo de músculos del cuerpo manteniendo la tensión por unos segundos durante la inspiración, persistiendo unos instantes más durante la pausa, para luego soltar de manera abrupta durante la espiración. Se debe hacer de manera simétrica y ascendente, empezando por los pies hasta llegar a la cabeza: ascender de los pies a las pantorrillas, muslos, caderas y glúteos, abdomen, zona lumbar, tórax, dorso, manos, antebrazos, brazos, hombros, cuello, cara y cabeza, para luego hacerlo por completo con todo el cuerpo y quedarse así por un rato en el proceso de relajación de todo el organismo. Al principio es difícil lograr la contracción específica de una zona, pero la repetición del ejercicio va aumentando esta habilidad con éxito.

El segundo ejercicio consiste en imaginar un lugar tranquilo y apacible (puede provenir de un recuerdo real), que tenga todos los elementos de seguridad, bienestar y comodidad para lograr la relajación. Al sentirse a gusto en el lugar se lleva la atención a cada parte del cuerpo de manera ascendente, como en el ejercicio anterior, pero sin contraer ningún músculo. Se lleva la sensación de bienestar a cada parte hasta lograr que esta se relaje y, así, todo el organismo, sin prisa ni límite de tiempo. Este ejercicio se puede hacer sentado o acostado, de preferencia con una cobija, luz tenue o sin ella y se puede ambientar con aromaterapia y música suave relajante o sonidos de la naturaleza.

Para el tercer ejercicio, primero se debe lograr una respiración de tipo abdominal o diafragmática estable que, de por sí, lleva a una relajación que se incrementa con la visualización de luz blanca que se inspira por la nariz hasta llenar los pulmones. A medida que llega el aire a los pulmones, durante la pausa posinspiratoria, la luz se distribuye de manera equitativa en todo el organismo, sin limitaciones. En la espiración se lleva cualquier imagen de color u opacidad que sea diferente al color de la luz que ingresa (que

debe ser blanco como la luz del sol, pero que con el tiempo puede ser cualquier otro color claro, brillante y vital), que representa la tensión que sale de determinada zona del cuerpo. En la pausa posespiratoria se recorre el cuerpo para observar en la visualización interior dónde persisten las zonas de color u opacidad para llevar la luz blanca con más énfasis en el nuevo ciclo respiratorio. No debe haber esfuerzo, pero sí paciencia y persistencia para lograr el objetivo. Después de un tiempo se recomienda determinar una duración específica para cada uno de los cuatro tiempos respiratorios (de tres a cinco segundos) y se puede asociar la luz que ingresa al cuerpo con pensamientos, sentimientos o emociones. El ejercicio terminará cuando la luz que ingresa salga del mismo color y sin resistencia alguna del organismo mediante la respiración, lo que ha de ocurrir a los pocos minutos. Conviene hacerlo solo por cinco a diez minutos como mucho y, dado el caso, repetirlo un par de veces al día para lograr el objetivo deseado en lugar de alargarlo por mucho tiempo en caso de no lograrlo al primer intento.

Estos ejercicios son herramientas, guías que pueden ser modificadas y adaptadas por cada persona en la medida que reconozca la respuesta corporal, emocional y mental ante cada proceso realizado. Es bueno añadir que se debe terminar cada ejercicio en estado de bienestar, relajación y paz, con una revitalización posterior; de lo contrario, se desaconseja su repetición hasta tanto no se hagan bajo la supervisión de personal capacitado.

Anexo 2

Reprogramación neuronal

Hace un tiempo conocí a Víctor Truviano, un ser humano de esta época, aunque pareciera venir de un futuro lejano. Es un hombre de paz, de mirada transparente, activo, despierto, juguetón, amoroso que lleva varios años sin ingerir alimento físico, alimentándose de la vida misma, algo incomprensible para la ciencia. Entre sus enseñanzas nos dejó esta pequeña práctica que está escrita como él la dice y con su autorización para que otra persona te la lea, de manera lenta y pausada. La enseña desde su más tierna infancia y sirve, según he podido constatar, para borrar dolores del pasado, fuentes de alto estrés, sin esfuerzo alguno.

Si quieres puedes cambiarle las palabras, sin embargo conserva la esencia y el ritmo tranquilo. Es tan simple como debe ser la vida misma y tan eficaz que sorprende.

Comenzando a sentir tus párpados cada vez más pesados, bajándolos lentamente hasta sentir la unión en tus pestañas, cerrando tus ojos, abriéndote a esta bella oscuridad que no es más que tu infinito interno, tomando conciencia de que todo lo que sucede por tu mente es real, siendo creador y exteriorizando lo que sucede en este espacio...

A lo lejos, puedes observar un punto del color que sientas, que gira en dirección de las agujas del reloj...

Lentamente, comienzas a acercarte a este punto y, a medida que lo haces, este se agranda más y más...

Te aproximas tanto... te acercas tanto a esta gigantesca mancha que tienes la posibilidad de penetrar en ella, activándola por voluntad propia.

Ahora, también eres este estado celular y para equilibrarlo o “ecuanimizarlo” lo vas a hacer con dos neuronas, dos neuronas que traerás a través de recuerdos.

Entonces, vas a permitir que la mente te presente, te regale dos recuerdos que van a suceder en esta sesión de reprogramación desde este estado celular que vas a activar.

Solo permites que la mente te presente dos recuerdos negativos, dos recuerdos donde no te sientas comfortable... Hay mucho tiempo para permitirlo... No tienes que buscar algo, no tienes que llegar a ningún lugar, solo permitir que suceda de forma natural, sin forzar nada, sin forzar algo...

Una vez que la mente te haya presentado estas dos memorias negativas, equilibrando tu estado celular, vas a pasar por uno de ellos, pasas por uno de estos recuerdos de principio a fin, mentalmente, sin intervenir, sin cambiar la intención de lo que sucede en lo que estás observando, hay muuuucho tiempo y nada para hacer...

Pasas por este recuerdo una vez más percibiendo cómo se potencian los sentidos en lo que observas y, a medida que pasas por esta memoria, comienza a desaparecer su distancia energética negativa y está dejando de tener peso real en tu cuerpo físico. A medida que pasas por este recuerdo por segunda vez, creas un espacio emocional nuevo o diferente para poder depositar la información que tú necesitas ahora para continuar estando feliz.

Entonces, en este espacio emocional que creas, en esta memoria, depositas una información o intención; sobre todo, es la forma de predisponer a la mente a que ejecute algo por lo que “conscientemente” se podría llegar a sentir obstaculizada y no concretarse en tu presente lo posiblemente reprogramado. (Colocas una nueva información favorable que quieres sobre el recuerdo.)

Puedes reprogramar o volcar esta nueva información que estás creando a través de imágenes, de palabras o a través de un estado sensorial.

Ahora, sueltas por completo la memoria y lo que hayas reprogramado...

Ahora, vas a pasar por el segundo recuerdo que la mente te presentó para trabajar en esta sesión y lo haces de la misma forma que en la primera... Una vez que hayas hecho este trabajo, sueltas lo que has de reprogramar y lo dejas libre en tu cuerpo, permitiéndole ser, sucediendo esta información por el estado celular de tu cuerpo haciéndose uno y carne en ti ahora...

Pasados estos minutos, sin prisa, con todo el tiempo que necesitas, retomas de nuevo a la experiencia de tu vida cotidiana, relajado.

(Puedes repetir el ejercicio varias veces, con unos días de diferencia, sin forzar los recuerdos. A veces, aparecerán los mismos y, en otras ocasiones, otros muy diferentes. Verás que puede volver alguno previo y ya se verá con la nueva información incorporada, haciendo parte del recuerdo, sin esfuerzo, sin sufrimiento y sin efectos para tu presente.)

Anexo 3

Restauración energética

Este ejercicio me lo regalaron unos sabios alquimistas hace muchos años y sirve para volver a un estado de bienestar previo, cuando el distrés y la tensión psíquica y física, agudas o crónicas, nos han llevado a salirnos de nuestro centro. Incluso puede servir cuando ya se ha llegado a la etapa de “quemamiento”. No requiere esfuerzo alguno, solo tomarse el tiempo suficiente, unos quince minutos, en un lugar tranquilo, para recuperar el potencial energético propio. Recomiendo que lo leas varias veces previamente para entender cómo realizarlo o pedir a otro que te lo lea textualmente, sin prisa.

Relajación y reconocimiento del estado corporal: lograr la relajación física por cualquier vía, que incluya todo nuestro cuerpo y que permita reconocer cómo se siente uno en su totalidad en ese momento.

Salir del cuerpo por la frente: con la imaginación activa y serena, visualizar que el yo que somos, nuestra energía donde habita la conciencia, se desplaza del interior del cuerpo hacia afuera, en su totalidad, por la frente y, de inmediato, situarse por detrás, dejando el cascarón vacío.

Instalar la orden en el cerebro del cuerpo: una sola palabra, firmemente pronunciada desde nuestra conciencia, donde estamos en ese momento, sin sonido audible, pero llena de nuestra fuerza interior, que llega al cerebro del cuerpo físico. Esta palabra representa la información que se necesita para restaurar el equilibrio. Algo así como paz, alegría, serenidad, persistencia, fortaleza, control o cualquiera que se sienta con certeza en ese momento. Recuerda que se entona una sola vez con firmeza, pero sin violencia alguna.

Transfundir energía del cuerpo desde el alma: aún situados en nuestra conciencia, detrás del cuerpo físico, se visualiza una flor de doce pétalos blancos, del color y brillo del sol, ubicada arriba de la cabeza y, de manera lenta, se lleva su luz a la misma velocidad que desciende miel hacia el cuerpo físico, entrando por la cabeza y, de manera muy lenta, lo baña interiormente y exteriormente hasta los pies, sin omitir parte alguna.

Transfundir energía del alma desde el espíritu: al terminar el proceso anterior, se visualiza una flor aún mayor en tamaño, brillo y altura, encima de la anterior, de la cual sale su luz hasta la inferior, de la misma manera que en la parte anterior, para que el brillo de la primera se mantenga igual de luminoso, activo y vibrante.

Atravesar el cuerpo físico por la mitad del esternón, muy lenta y pausadamente: nos desplazamos en la conciencia adelante del cuerpo y se inicia el retorno de manera muy lenta vía el esternón.

Entrar al cuerpo por el esternón: el ingreso se hace por completo hasta estar en su interior y acoplarse con el cuerpo físico como lo hace la mano con el guante, en todas partes.

Absorber y distribuir la energía equitativamente: una vez adentro, volverse uno con la luz que ahora habita en el cuerpo, de manera equilibrada en todas partes, sin dejar ninguna zona oscura.

Fluirla lentamente por la espiral ascendente de pies a cabeza: visualizar que por los pies sale una luz, del mismo brillo que la del cuerpo, a manera de cinta que va envolviendo el cuerpo de izquierda a derecha (a favor de las manecillas del reloj, visto desde arriba) de manera suave, hasta llegar arriba del cuerpo.

Fijar en la frente, cerrando la puerta, visualizando todo el ovoide energético: al llegar a la cabeza, la energía entra por la mitad de la frente continuando su movimiento sin parar desde los pies, al tiempo que se amplía su diámetro y se va conformando un ovoide completo, sin separación alguna de luz exterior e interior.

Reincorporación a la totalidad mediante la relajación: permanecer en ese estado de conciencia plena y de bienestar con gozo por varios minutos, hasta que no se pueda mantener en la mente la imagen del ovoide luminoso completo.

Es mejor no repetir este ejercicio hasta pasados unos días, ya que su acción es muy profunda en todo nuestro ser y hay que dejar que el efecto de su acción tome el tiempo necesario para ir logrando la restauración total que comienza desde el mismo instante en que se ejecuta.

Agradecimientos

A DIOS que es la fuente esencial de eustrés para mi vida.

A la naturaleza y el cosmos, que son lo anhelado en mi vida.

A la fuente de mis conocimientos, mis maestros, los pacientes, que son mi sentido de vida.

A mis amores cercanos, Adriana, Juan, Gabriel, Chela, Limón y Uva, que son el motivo inmediato de mi vida.

A todos los que me acompañan, ayudan, aprenden y enseñan cerca de mí en el trabajo y en la escritura de los libros cada día, que son el soporte en mi vida.

A todos mis amigos y familiares, que son la distracción y el recreo en mi vida.

A mis lectores y escuchas, que me motivan para aportarles cada día de mi vida.

Bibliografía

- Agrapart, Christian y Agrapart-Delmas, Michele. *Guía de la terapia por los colores: manual práctico de medicina Energética*. Barcelona: Índigo, 1990.
- Aivanhov, Omraam Mikhael. *Armonía y salud*. Francia: Prosveta, 1991.
- Andreux, Miguel. *Diccionario esotérico*. Buenos Aires: Kier, 2006.
- Bailey, Alice A. *El alma: la cualidad de la vida*. Argentina: Fundación Lucis, 1992.
- Bailey, Alice A. *El Sexo: recopilación de los libros del Maestro Tibetano*. Buenos Aires: Fundación Lucis, 1986.
- Bailey, Alice A. *Reflexionen sobre esto*. Buenos Aires: Fundación Lucis, 1992.
- Balch, James F. y Balch, Phyllis A. *Prescription for Nutritional Healing*. New York: Avery Publishing Group, 1997.
- Borysenko, Joan. *Cómo alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente*. Bogotá: Norma, 1993.
- Bloch, Arthur. *Ley de Murphy para médicos*. México: Diana, 2000.
- Bloom, William. *Tiempos sagrados*. Barcelona: Luciérnaga, 1990.
- Callejón, Fernando y Hernández Plata, Guillermo. *Nos es posible curarse sin aprender a vivir*. Argentina: Vitae, 2002.
- Carper, Jean. *Los remedios milagrosos y salud integral por la homeopatía*. Barcelona: Urano, 1995.
- Childre, Doc y Rozman, Deborah. *Transforming Stress*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc., 2005.
- Correa U., Juan David. *El barro y el silencio*. Bogotá: Planeta, 2010.
- Dettman, Glen, Kalokerinos, Archie y Dettman Ian. *Vitamina C*. Bogotá: Orión, 2007.
- Emoto, Masaru. *Mensajes del agua*. Barcelona: La Liebre de marzo, 2003.
- Frinta Johannes, Wilhelm. *Sanación energética: una medicina sorprendente*. Colombia: Quorum, 2010.
- Gaynor, Mitchell. *Sonidos que curan: descubra el poder terapéutico del sonido, la voz y la música*. Barcelona: Urano, 2001.
- Gawain, Shakti. *Reflexiones en la luz*. México: Selector actualidad, 1992.
- Gawain, Shakti. *Visualización creativa: el arte de transformar la imaginación en realidad*. México: Selector actualidad, 1989.
- Goleman, Daniel. *El espíritu creativo*. Barcelona: B, 2009.
- Goleman, Daniel. *Emociones destructivas*. Buenos Aires: B, Argentina, 2003.
- Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara, 1996.

- Haich, Elizabeth. *Iniciación*. Barcelona: Luciérnaga, 2004.
- Hanh, Thich Nhat. *Sintiendo la paz: el arte de vivir conscientemente*. Barcelona: Páidos, SAICF, 1999.
- Hanh, Tich Nhat. *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*. Barcelona: CEN-Cedel, 1995.
- Hawley, Helena. *El mensaje de los animales*. Barcelona: Luciérnaga, 1995.
- Jodorowsky, Alejandro. *La danza de la realidad*. Madrid: Siruela, 2001.
- Johnson, Spencer. *¿Quién se ha llevado mi queso? Cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio*. Barcelona: Urano, 1999.
- Levey, Joel y Levey, Michelle. *Meditación para principiantes*. Barcelona: Oniro, 1999.
- Levy, Thomas E. *Stop American's #1 Killer!* United States of America: Livon Books, 2006.
- Llinás, Rodolfo R. *El cerebro y el mito del yo*. Bogotá: Norma, 2002.
- Martín, Consuelo. *La Revolución de Silencio*. Madrid: Ediciones Gaia, 2002.
- McClellan, Stephanie y Hamilton, Beth. *Qué estrés: el mejor plan de alivio del estrés para mujeres*. Bogotá: Norma, 2010.
- Medina, John. *Los 12 principios del cerebro*. Bogotá: Norma, 2010.
- Moody, Raymond A., Jr. *El poder curativo de la risa*. Madrid: EDAF, S.A., 1979.
- Moore, Thomas. *El cuidado del alma*. Barcelona: Urano, 1992.
- Orlik, Terry. *Entrenamiento mental: cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo, 2004.
- Pearl, Erik. *La Reconexión*. Barcelona: Obelisco, 2007.
- Pert, Candance. *Molecules of Emotion*. New York: Scribner, 1997.
- Rojas Posada, Santiago. *Desintoxícate*. Bogotá: Norma, 2010.
- Rojas Posada, Santiago. *El manejo del duelo*. Bogotá: Norma, 2005.
- Rojas Posada, Santiago. *Esencias de flores para cada momento*. Bogotá: Norma, 2006.
- Rojas Posada, Santiago. *La estrategia del Ave Fénix*. Bogotá: Norma, 2007.
- Riso, Walter. *Manual para no morir de amor*. Bogotá: Norma, 2010.
- Ruiz, Miguel. *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Urano, 2008.
- Sears, Barry. *En la Zona con Omega 3 Rx*. Barcelona: Urano, Fundación Lucis, 2005.
- Sears, Barry y Lawren, Bill. *Dieta para estar en la zona*. Barcelona: Urano, 1996.
- Sesha. *El camino a la libertad*. Madrid: Gaia, 2007.
- Moscoso Hernández, Rafael. *Contaminación invisible*. Bogotá: Javier Vergara, 2007.
- Siciliano de Canónico, Elisa. *El maestro habla*. Lima: Edición Elisa Siciliano Canónico, 1995.
- Sordo, Pilar. *Viva la diferencia.... Y el complemento también*. Bogotá: Norma, 2006.
- Téllez Vargas, Jorge. *Diálogos con mi enfermedad: Una oportunidad para meditar y*

sanar. Bogotá: Asociación Colombiana contra la Depresión y el Pánico, 2005.

Tolle, Eckhart. *El poder del Ahora*. Bogotá: Norma, 2008.

Too, Lillian. *El Libro del Buda*. Madrid: Gaia, 2003.

Ulsamer, Bertold. *Sin raíces no hay alas*. Barcelona: Luciérnaga, 2004.

Wilkinson, Philip y Philip, Neil. *Mitología*. Madrid: Espasa Calpe, 2008.

Wolf, Fred Alan. *La mente en la materia*. Madrid: Gaia, 2007.

Zapata Posada, Margarita y Díaz Ortiz, Pablo Antonio. *Socioterapia*. Bogotá: Fundación San Francisco de Asís, 2007.

Enlaces de interés

<http://espanol.mujer.yahoo.com/blog/Luza-Alvarado/La-gratitud-nos-hace-ms-fuertes-93.html>

http://masconciencia.com/cont/quep/m01_tipos.htm

<http://www.abrazoterapia.com/abrazote/>

<http://www.arrakis.es/~dmusti/seip/psicoter.htm>

<http://www.enbuenasmanos.com>

<http://www.fortunecity.es/salsa/rap/552/sonido.html>

<http://www.granpanal.com/content/view/1151205/CROMOTERAPIA-PARA-EL-ALIVIAR-EL-ESTRES.html>

<http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>

<http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml>

<http://www.monografias.com/trabajos49/oxitocina/oxitocina2.shtml>

http://www.mundoaromaterapia.com/aromaterapia_formasdeadminis-tracion2.html

www.proverbia.net

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/index.php>

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-170-1-eustres-un-modelo-de-superacion-del-estres.html>

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-409-1-estres-y-am-biente-familiar-en-ninos.html>

<http://www.psicoterapiaintegral.com/articulo/estres.htm>

<http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/view/617/595/>

<http://www.siututuava.com.co>

<http://www.tomatis.com/>

<http://www.zonadiet.com/alimentacion/regulacion-del-apetito.htm>

**España**

Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona (España)
Tel. (34) 93 492 80 00
Fax (34) 93 492 85 65
Mail: info@planetaint.com
www.planeta.es

Paseo Recoletos, 4, 3.ª planta
28001 Madrid (España)
Tel. (34) 91 423 03 00
Fax (34) 91 423 03 25
Mail: info@planetaint.com
www.planeta.es

Argentina

Av. Independencia, 1668
C1100 Buenos Aires
(Argentina)
Tel. (5411) 4124 91 00
Fax (5411) 4124 91 90
Mail: info@eplaneta.com.ar
www.editorialplaneta.com.ar

Brasil

Av. Francisco Matarazzo,
1500, 3.º andar, Conj. 32
Edifício New York
05001-100 São Paulo (Brasil)
Tel. (5511) 3087 88 88
Fax (5511) 3087 88 90
Mail: ventas@editorioplaneta.com.br
www.editorioplaneta.com.br

Chile

Av. 11 de Septiembre, 2353, piso 16
Torre San Ramón, Providencia
Santiago (Chile)
Tel. Gerencia (562) 652 29 43
Fax (562) 652 29 12
www.planeta.cl

Colombia

Calle 73, 7-60, pisos 7 al 11
Bogotá, D.C. (Colombia)
Tel. (571) 607 99 97
Fax (571) 607 99 76
Mail: info@planeta.com.co
www.editorialplaneta.com.co

Ecuador

Whymper, N27-166,
y Francisco de Orellana
Quito (Ecuador)
Tel. (5932) 290 89 99
Fax (5932) 250 72 34
Mail: planeta@access.net.ec

México

Masaryk 111, piso 2.º
Colonia Chapultepec Morales
Delegación Miguel Hidalgo 11560
México, D.F. (México)
Tel. (52) 55 3000 62 00
Fax (52) 55 5002 91 54
Mail: info@planeta.com.mx
www.editorialplaneta.com.mx
www.planeta.com.mx

Perú

Av. Santa Cruz, 244
San Isidro, Lima (Perú)
Tel. (511) 440 98 98
Fax (511) 422 46 50
Mail: rosales@eplaneta.com.pe

Portugal

Planeta Manuscrito
Rua do Loreto, 16-1.º Frte.
1200-242 Lisboa (Portugal)
Tel. (351) 21 370 43061
Fax (351) 21 370 43061

Uruguay

Cuareim, 1647
11100 Montevideo (Uruguay)
Tel. (5982) 901 40 26
Fax (5982) 902 25 50
Mail: info@planeta.com.uy
www.editorialplaneta.com.uy

Venezuela

Final Av. Libertador con calle Alameda,
Edificio Exa, piso 3.º, of. 301
El Rosal Chacao, Caracas (Venezuela)
Tel. (58212) 952 35 33
Fax (58212) 953 05 29
Mail: info@planeta.com.ve
www.editorialplaneta.com.ve



Planeta es un sello editorial del Grupo Planeta www.planeta.es

Índice

Portada	2
Desestrésate	4
Santiago Rojas	6
Créditos	8
Dedicatoria	10
Introducción	11
Parte I	13
Estrés	15
Síntomas del estrés	19
Cuerpo y mente son uno solo	23
Vulnerabilidad	28
Síndrome de estrés postraumático	30
Eustrés	33
Adaptación	36
Integración	39
Motivación	41
El triángulo del estrés	44
Parte II	47
El tiempo	49
Competencias	51
El contexto laboral	53
Los tóxicos y las adicciones	55
El planeta y la tecnología	59
El estudio	64
Las relaciones humanas	67
Las emociones sin control	71
Los cambios hormonales	75
La incertidumbre	78
Los trastornos del sueño	80
Las dietas	83
Las enfermedades	86
El dinero	88

Las pérdidas	91
Parte III	95
Control, compromiso y desafío	97
El agradecimiento	101
La alimentación	103
Valores espirituales	106
Risa, felicidad, alegría y gozo	108
Actividad física	111
Autoestima	114
Imaginación y creatividad	117
El amor	121
Fantasía, excitación y relajación	124
Relaciones correctas	126
Meditación y oración	129
Respiración consciente	132
Parte IV	136
La sanación energética	138
Aromaterapia	140
Abrazoterapia	142
Cromoterapia	144
Tecnología frente al estrés	146
Psicoterapia	149
Farmanutrientes	151
El sonido y la música	154
El agua	156
Reflexoterapia	159
Esencias de flores	161
Parte V	164
El Ave Fénix	166
Eustrés, eustrés, eustrés. El logro de la coherencia	168
Conclusiones	170
Anexo 1	171
Ejercicios de relajación	173
Anexo 2	175

Reprogramación neuronal	177
Anexo 3	179
Restauración energética	181
Agradecimientos	183
Bibliografía	184