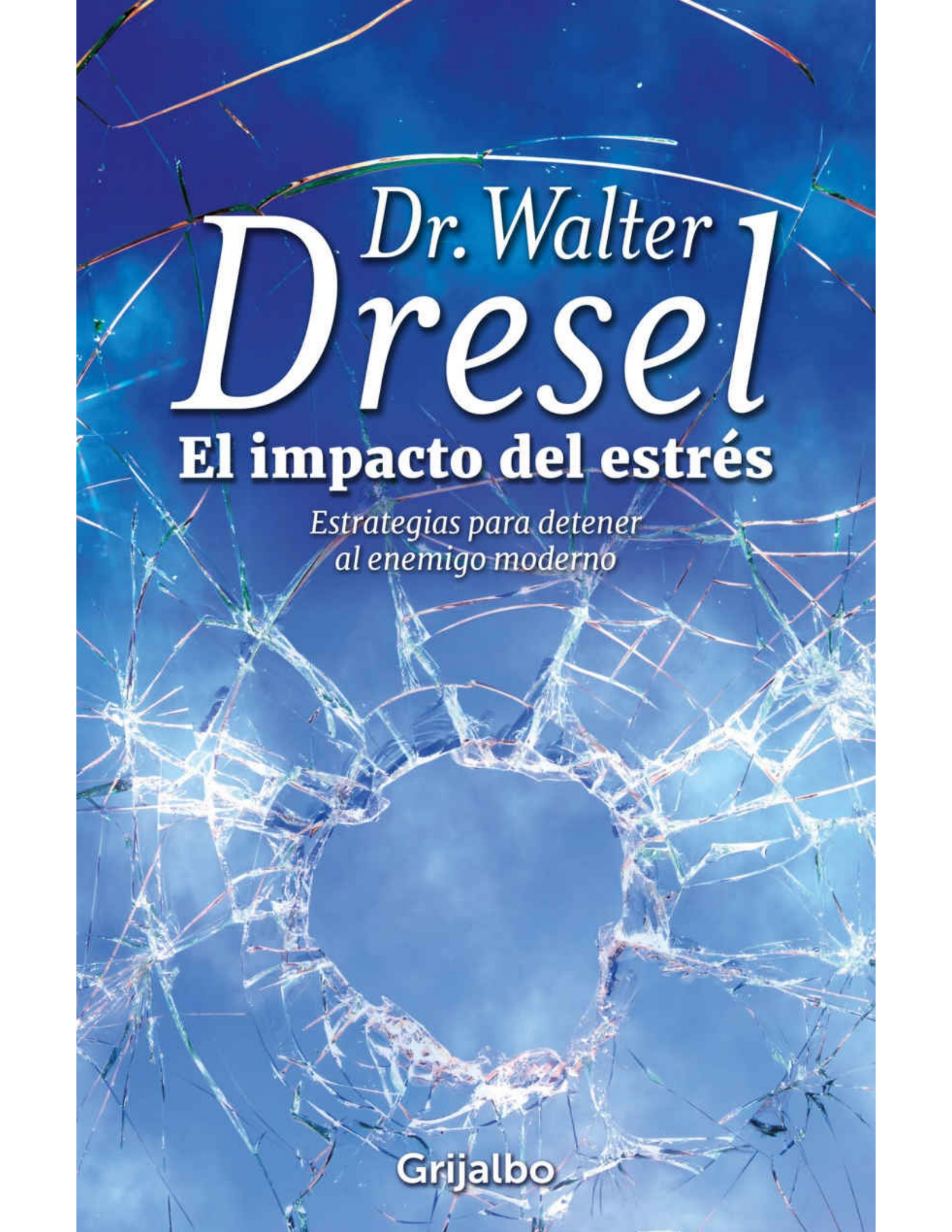




Dr. Walter
Dresel

El impacto del estrés

*Estrategias para detener
al enemigo moderno*

Grijalbo

Dr. Walter Dresel

El impacto del estrés

Estrategias para detener al enemigo moderno

Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleeruy



@megustaleeruy

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

PRÓLOGO

Hola. Sí, no mires a tu alrededor, es a ti a quien hablo. A ti que has tomado este libro entre tus manos porque seguramente el estrés te afecta, como a la casi totalidad de los seres humanos, perturbando el normal desarrollo de tu existencia.

El estrés se ha convertido en el enemigo moderno, en el asesino sigiloso que ocupa el primer lugar entre las causas de un sinnúmero de dolencias, tanto físicas como emocionales. No hay un medicamento específico para atacarlo y vencerlo. Nadie puede evitar la presencia diaria de los agentes que desencadenan una serie de reacciones negativas en nuestro organismo.

Solamente modificando nuestra actitud frente a esos factores es que estaremos en condiciones de limitar la acción deletérea que tiene el estrés sobre nuestros órganos y sistemas.

En este libro abordaremos en profundidad un programa destinado a evitar que este fenómeno que se ha convertido en el enemigo número uno del ser humano continúe dañándonos.

De nadie depende más que de nosotros mismos. El primer paso será que tú aceptes tu realidad y que, tomando un café contigo mismo, puedas ir al jardín de tu corazón y mirarte en el espejo de tu alma, para adquirir conciencia de lo que estás viviendo y revisar si el estilo de vida que llevas es el que realmente tú deseas.

Nadie lo puede hacer por ti. Lo importante es no esperar a tener ya un deterioro constituido para iniciar este proceso tendiente a controlar al principal agresor de la vida de hombres y mujeres, entre los cuales tú te encuentras.

Veremos cómo en buena medida la pasividad que mostramos los seres humanos ha permitido que en el término de unas pocas décadas se haya convertido en el principal factor de riesgo de una multiplicidad de enfermedades, que ponen en serio compromiso nuestro equilibrio y la armonía necesaria para acceder a la calidad de vida que merecemos.

La presentación está hecha. Solo resta que tú aceptes la invitación, como la que he extendido en todos los libros, para que me acompañes en esta nueva aventura, que tiene como único propósito desenmascarar a este enemigo y ponerle coto a su agresión constante.

Descuento que aceptarás esta propuesta, por lo que desde ya te agradezco tu buena disposición y voluntad de incursionar en los círculos más profundos del estrés.

Ponte cómodo, ya iniciamos este viaje que nos llevará a conocer las razones por las cuales el estrés ha calado tan hondamente en el cuerpo y en la mente de quienes luchamos por una supervivencia digna.

Aquí, en la mesita ubicada a tu lado, está el café, y verás también por allí algunos chocolates individuales, que van de maravilla con esta increíble infusión que me ha acompañado en la visita a los lugares más recónditos de la mente humana.

Ya está todo dispuesto. Así que allá vamos en este nuevo periplo que tiene como destino final brindar, a quien se acerque al contenido de esta obra, herramientas que le permitan reaccionar de un modo diferente ante los embates a los que se ve expuesto en el día a día.

Gracias nuevamente, prometo no defraudarte. Tanto tú como yo nos veremos enriquecidos con el análisis de las respuestas que utilizamos frente al estrés y así descubriremos cómo hacer para modificarlas en nuestro beneficio.

INTRODUCCIÓN

A fines de la década de 1970, mientras me preparaba para rendir la prueba final de mis estudios de posgrado de Cardiología, hablábamos del estrés como un factor de riesgo menor en la génesis de las enfermedades cardiovasculares. No se le podía comparar en importancia con el tabaquismo, la hipertensión arterial, el colesterol elevado en sangre ni el consumo indiscriminado de grasas animales.

Han pasado casi cuarenta años y cabe preguntarnos: ¿qué nos ha sucedido a los seres humanos? ¿Cómo es posible que en este período el estrés haya alcanzado un lamentable primer lugar entre los factores de riesgo, unido al sedentarismo, la obesidad, la diabetes y una larga lista de dolencias que concurren para que perdamos el delgado equilibrio entre la salud y la enfermedad?

Hemos avanzado en forma espectacular en lo que tiene que ver con la tecnología, que nos permite hoy estar comunicados al instante con los lugares más alejados del mundo; asimismo hemos progresado en los métodos diagnósticos que facilitan enormemente la tarea médica. Sin embargo, no hemos podido mantener un estilo y una calidad de vida acordes a lo que necesitamos para preservar nuestra salud.

Somos todos responsables de ello. No es cuestión de mirar hacia atrás y proclamar que antes vivíamos mejor, más tranquilos, sin tantas preocupaciones, sino que debemos entre todos analizar objetivamente cómo se ha ido dando este proceso de deterioro que culmina con el estrés como uno de los principales desencadenantes de desequilibrios y afecciones.

Este triste primer lugar no solo es aplicable a las enfermedades cardiovasculares, sino que también, como veremos en el desarrollo de esta obra, facilita la disminución de la eficacia de nuestro sistema inmunológico (o el sistema de defensa que tenemos para enfrentar las agresiones tanto externas como internas), produciendo una serie de desajustes que abren las puertas de par en par a las distintas patologías.

Si seguimos transitando por estos caminos cada vez más áridos e intrincados,

llegaremos a un destino que no deseamos quienes amamos la vida, por lo que se impone realizar una serie de ajustes en nuestra conducta y nuestra actitud en el día a día. **No se trata de sobrevivir, sino de intentar vivir de la mejor manera posible.**

El estrés que se sale de nuestro control genera pensamientos y emociones negativas que, de no procesarlas adecuadamente, van a proyectarse sobre nuestro cuerpo físico, generando al principio solamente alteraciones de la función de órganos y sistemas, para finalmente constituirse en enfermedades orgánicas, algunas de ellas de difícil y dudosa curación.

El organismo es nuestro mejor amigo. Él nos acompaña en todas las aventuras a las cuales lo invitamos. Él accede en forma complaciente, pero a la vez anota cuidadosamente todos los excesos que cometemos; porque su capacidad tiene un límite, y cuando este es alcanzado, a veces con aviso y otras sin él, el quebranto de salud se hace presente.

Cada hombre y cada mujer son diferentes. Con esto quiero significar que la tolerancia frente a los factores estresantes no es igual en todos los seres humanos. Esto se va a traducir en que para algunas personas la pérdida de su salud se dará en forma prematura, mientras que otras podrán resistir un tiempo más prolongado. Pero aun aquellos que poseen las estructuras más fuertes terminan claudicando ante la acción destructiva del estrés.

Creemos en forma engañosa que siempre podemos “un poco más”, que nada nos pasará, por esa complicidad que nuestro cuerpo nos regala y que pensamos que será infinita, pero eso no es así. **Somos fuertes, sí, pero no indestructibles.** Pasamos una prueba y otra, y otra, y otra, hasta que un día sentimos que no va más, y allí, sin preguntarnos si nos gusta o no, nos trasladan a un hospital o a un sanatorio, que es como ingresar al taller de reparaciones.

La diferencia radica en que no todas las piezas de nuestro organismo tienen repuesto. Esto lo tenemos que saber desde un principio, para no cometer el error de creer que la salud es para siempre. **Nada es para siempre** y tú lo sabes tan bien como yo. Por lo tanto, aplica esta premisa a tu propia vida.

Todo en la vida tiene un precio. Algunos objetos, prendas, viajes o alhajas se pueden adquirir mediante el dinero. Tienen un costo, y cada uno sabe si puede acceder a ellos o no. Sin embargo, cuando hablamos del estrés, el precio de no detenerse a tiempo se paga con la vida.

Sí, claro y conciso. En el mejor de los casos quedaremos con una cierta incapacidad, lo que no es deseable para nadie, pero en un número elevado de circunstancias la muerte se hace presente sin previo aviso. ¿Es para tenerlo en cuenta o no?

¿Qué valor tiene una fotografía? Una foto nos permite visualizar la escena que hemos protagonizado. Yo te invito ahora a que tú intentes obtener una instantánea de cómo es tu vida hoy. Mírate en ella y evalúa del uno al diez cuál es el nivel de estrés que crees que tienes. Si está por encima de cinco, ya sin dilaciones tienes que reestructurar tu existencia antes de que tu cuerpo te indique, a veces no de la mejor manera, que ya no hay más tiempo para ello.

Todo lo que puedas hacer para disminuir tu nivel de estrés redundará en un incremento de tu calidad de vida, lo cual, sin ser una garantía explícita, sustentará un razonable estado de salud, base fundamental de cualquier tipo de proyecto personal que tú hayas elaborado o desees diseñar en un futuro cercano.

Lo principal es que te reorganices. ¿Qué significa esto? Que veas qué tareas es imprescindible que lleves a cabo y cuáles puedes delegar, utilizando esas horas para crear, para generar nuevas ideas y para establecer un diálogo fructífero con tu mente, que es tu gran aliada. Lo que estarás haciendo es una reestructura de tu tiempo y de las horas en las cuales tú estás en actividad.

Verás cómo se amplía y recrea el panorama en la medida en que comiences a aceptar y a tomar conciencia de que hay una gran cantidad de tareas que asumías bajo tu responsabilidad, las que perfectamente podían ser realizadas por otras personas. Me refiero tanto a lo profesional, como a lo laboral y a las tareas inherentes a la administración del hogar.

En otras obras me he detenido sobre la importancia de vivir con dignidad. El respeto por nuestra integridad, el respeto por nuestra salud tanto física como emocional son claras demostraciones de lo que es la dignidad aplicada a la existencia humana. **Si tú no te respetas, nadie lo hará por ti.**

A ver... no es posible vivir sin una cierta cuota de estrés. No tenerlo significaría no estar vivo. Los factores que lo generan son externos a ti y también están los que residen en tu interior. En la enorme mayoría de los casos, no es posible controlarlos en su totalidad. Lo que te resta es poder modificar tu actitud frente a ellos. De eso nos vamos a ocupar en los próximos capítulos. Aprenderemos a convivir con el estrés, y a alejarnos de sus niveles peligrosos.

Es un tema apasionante porque nos sentimos todos involucrados. Además, el estrés no solamente es el responsable de la predisposición a un elevado número de enfermedades, sino que también nos ha obnubilado al punto de hacernos perder el contacto con nuestro interior, con la naturaleza, incluso con la noción de que ocupamos un lugar en el universo. Debemos defender ese sitio con una actitud proactiva, resguardando de ese modo el capital más importante que poseemos, que es **la calidad de vida**.

No demoremos más. Ya estamos listos para iniciar este nuevo viaje; uno más, hurgando siempre en los aspectos positivos que adornan a los seres humanos, aprendiendo entre todos a vivir mejor.

Si te parece, hacemos una breve interrupción para tomar un café... y luego, sí, vamos al encuentro de la primera sección de este libro.

1.^a SECCIÓN
¿QUÉ NOS ESTÁ SUCEDIENDO?

*Vivimos apurados.
No hay tiempo para la reflexión
Las responsabilidades son crecientes.
¿Hacia dónde nos dirigimos?
¿Te lo has preguntado?
¡Detente, piensa!
¿Dónde ha quedado tu calidad de vida?*

Dr. Walter Dresel

CAPÍTULO 1

¿TODO TIEMPO PASADO FUE MEJOR?

¿Es así como sugiere el título?

¿O es que necesitamos pensar de ese modo?

Siempre existieron conflictos.

Quizá con menos exigencias que hoy.

No mires hacia atrás.

El presente es lo que tienes.

¡Evalúa el nivel de tu estrés!

¡Preserva tu salud!

Dr. Walter Dresel

Solemos escuchar, sobre todo a los adultos mayores, decir que “todo tiempo pasado fue mejor”. ¿Será realmente así? ¿En qué sentido ha sido “mejor”? De pronto algunas respuestas comienzan a nublarse y no van quedando tan claras las bondades del tiempo pasado y ya vivido.

Cuando nos detenemos específicamente en el vocablo *estrés*, es evidente que hoy han aumentado en grado considerable los factores que desencadenan este fenómeno tan controvertido. Como vimos, en dosis adecuadas es un estímulo para la vida; pero cuando esa medida se eleva ampliamente, se convierte no solo en un enemigo de difícil control, sino en uno de los agentes de riesgo más importantes para la aparición de una serie de enfermedades sobre las cuales, en muchos de los casos, no podemos actuar, o a lo sumo podremos reparar apenas alguno de los daños que provocan.

En este sentido podría afirmarse que el tiempo pretérito era mejor. Al menos la vida

era más predecible y no había tantos enemigos externos e internos al acecho que desencadenaran las respuestas primitivas en el organismo de hombres y mujeres.

No obstante, a nivel emocional, en el pasado los seres humanos han sufrido los embates de las peripecias que les tocó vivir, del mismo modo que lo hacen los del presente. Los fracasos siempre dejaron heridas abiertas en el alma y los éxitos sirvieron para elevar la autoestima y la confianza en ellos mismos. En ese aspecto no ha habido grandes cambios.

En los albores de la humanidad, los factores estresantes que inquietaban a los seres humanos eran los fenómenos de la naturaleza, sumados a lo que significaba, por ejemplo, tener que enfrentarse a los animales prehistóricos de gran porte, que generaban un temor justificado ante el riesgo de perder la vida. Allí el hombre mataba o huía. Esas eran las dos posibilidades que podía manejar para sobrevivir.

Con el tiempo nos fuimos socializando y las condiciones de vida fueron cambiando y continúan modificándose permanentemente; hoy ya no existen esos animales a quienes temer, pero en cambio han surgido otros factores de agresión más sutiles que tienen que ver con la seguridad personal, con la incertidumbre respecto al futuro, con la presión que soportamos en el intento de cumplir con nuestras obligaciones.

Han pasado muchos siglos y seguimos respondiendo física y emocionalmente de la misma manera frente a estos enemigos con los cuales convivimos diariamente.

Estrés (del inglés, *stress*) es un término acuñado en la década de 1950 por un médico húngaro-canadiense llamado Hans Selye, y refiere a la contorsión que sufren el vidrio y otros materiales por la acción del calor.

Esta definición, aplicada al ser humano, pone de manifiesto la presión que sufren los individuos en su voluntad por vivir dignamente, enfrentándose a los desafíos a los que la vida los expone de modo constante.

Esos retos adquieren la forma de factores de agresión que se instalan en la mente de hombres y mujeres; desencadenan reacciones altamente negativas que desarmonizan tanto el cuerpo físico como el emocional, generando un sufrimiento que, de permanecer por un tiempo prolongado, afectará seriamente la salud de cada uno de ellos.

Se han descrito con meridiana claridad tres fases bien definidas en el estrés:

1. **Fase de alarma:** esta es la primera fase de la respuesta de nuestro organismo frente a la potencial agresión. Como dijimos, el organismo se tensa y se prepara para la

lucha o para la huida.

Se traduce en síntomas tales como palpitaciones, taquicardia (elevación de la cantidad de latidos cardíacos por encima de noventa por minuto), sudoración profusa y signos tales como la suba de la presión arterial, el aumento de la secreción de ácido clorhídrico por las células de la pared del estómago y una larga lista de desajustes frente al peligro.

Se conforma así **un escenario imprevisto**. Estos síntomas y signos se acompañan también de una sensación muy desagradable de miedo y hasta de pánico frente a un escenario que aparece en forma imprevista en nuestra vida. Ejemplo de cómo se produce esta primera fase de alarma puede ser el intentar cruzar una avenida y súbitamente percibir que un pesado vehículo se nos viene encima. Asimismo discusiones cotidianas que tenemos tanto en el ámbito de nuestra vida privada como en la laboral marcan también cómo se inicia este fenómeno negativo para la salud.

El daño no se produce por la acción de un episodio aislado, sino por la continuidad y por la magnitud que tienen para cada uno de nosotros las circunstancias que nos toca vivir. A mayor intensidad y duración de los factores estresantes actuando sobre nuestro cuerpo, mayor es el perjuicio que se producirá y a la vez menores las posibilidades de actuar para reparar el daño provocado.

2. **Fase de adaptación:** cuando los denominados factores estresantes se instalan por un largo tiempo en la mente de los seres humanos, las personas se “acostumbran” a vivir con una exigencia de su cuerpo físico y emocional que se halla por encima de las posibilidades que podríamos llamar normales.

¿Qué sucede? El organismo acompaña esta demanda excesiva, poniendo en juego todas sus capacidades de responder positivamente a las circunstancias en las que se ve compelido a intervenir, y de ese modo ingresa en la llamada fase de mantenimiento o período de adaptación.

Esta puede durar diez, veinte o treinta años, dependiendo de la fortaleza que cada uno posea, acusando por supuesto el desgaste que dicha sobreexigencia le produce al organismo, hasta que finalmente claudica, instalándose todos los desórdenes que esta situación sustentada durante tanto tiempo originó.

3. **Fase de agotamiento:** el estrés sostenido durante mucho tiempo finaliza venciendo las defensas que el organismo puso en alto durante varias décadas para dar una

respuesta positiva a la exigencia a la que fue sometido. Del mismo modo que en otras áreas de la vida nada es para siempre, aquí también se cumple esta premisa.

El organismo se defendió estoicamente frente a la agresión permanente a la que fue sometido. Un día comunica que no puede mantener más ese “estilo de vida” y renuncia. ¿De qué modo se derrumba? Lo hace a través de la instalación definitiva de múltiples dolencias que se alojan en los distintos sectores del cuerpo (en sentido físico y psíquico).

Ellas pueden recalar en el sistema cardiovascular, en el digestivo, en la piel, en trastornos severos de la conducta y del comportamiento, y la lista sigue. Lo que importa, al hablar de esta fase, es que una vez que se arriba a ella ya no hay posibilidades de regresar a etapas anteriores. En otras palabras, **el daño está hecho y no queda otro camino que asumir sus consecuencias.**

Es extremadamente importante que tengas esto en cuenta, porque seguramente hoy, que estás leyendo las primeras páginas de este libro, te encuentras —como la mayoría de hombres y mujeres— en la fase de adaptación o de mantenimiento. Todavía estás a tiempo de revisar y analizar cuáles son los factores agresivos que te producen una respuesta que tú no eliges, y que es en buena medida automática.

Una vez identificados los factores de agresión tanto externos como internos, puedes ponerles un límite, un freno, salvaguardando de ese modo tu integridad y tu salud. Valora si merece la pena vivir angustiado y con una ansiedad desmedida frente a determinados sucesos que te involucran.

A modo de ejemplo, revisa cuántas veces en los últimos tres o cuatro días has discutido o te has sentido mal por circunstancias que te han involucrado y que seguramente en muchas de ellas tú no conseguiste cambiar el escenario donde se presentaron.

Tú puedes responderme que “con el diario del lunes” todo es de más fácil interpretación. Si bien estoy de acuerdo contigo en que eso es cierto, también puedo decirte que habrá nuevos episodios en los que deberías controlarte y, a la luz de lo que ya has vivido, sacar conclusiones positivas para no repetir la misma conducta que tanto daño te hace.

El control de la actitud

No te estoy sugiriendo que seas insensible frente a los problemas o los conflictos que te atañen, o que no les des la importancia que tienen. Pero controla tu actitud, porque es lo único que puedes hacer para minimizar el daño que la exposición a estos factores que te desestabilizan producirá en tu organismo a lo largo del tiempo.

Para ello, haz una lista de esos agentes agresores clasificándolos por áreas. Por ejemplo: podrás poner los que se generan en el área laboral, en tu vínculo afectivo o amoroso, en el económico o en tu proyección hacia el futuro, y así irás enumerando lo que tu mente y tu pensamiento te vayan indicando.

Una vez que finalices esta tarea, comienza a evaluar uno a uno los ítems que has estampado en tu hoja, y analiza cuál es tu respuesta frente a ellos. Seguramente hallarás que en muchos de esos desafíos tu reacción es desmedida y que no se justifica si pones, como debes hacerlo, la salud en el primer lugar de tus desvelos.

Es que **sin salud física y emocional no hay nada que tenga sentido**. ¿Cómo puedes pensar en tu futuro si no tienes una mínima armonía interior, un equilibrio emocional adecuado y un cuerpo físico que esté siempre listo para responder a tus exigencias?

Es de ese modo que tienes que pensar, porque, aunque suene duro, privado de tu libertad en una cama de sanatorio o de hospital, nada de lo que estoy tratando de transmitirti tiene sentido.

En esas circunstancias todo el esfuerzo está dirigido a devolverte la salud y la fuerza necesarias para seguir adelante en la aventura de vivir. Lo que intento advertirte es que es fundamental que identifiques a tiempo aquellos factores que te generan una inquietud desmedida en tu vida, para erradicarlos para siempre si es posible; y si no, por lo menos tenerlos bajo estricto control.

Este juego de fuerzas positivas enfrentadas a las negativas se ha maximizado en el mundo moderno en el que desarrollamos nuestra vida. No es que en el pasado no existiera el estrés, pero sin lugar a dudas este no alcanzaba la trascendencia que tiene hoy, cuando lo vinculamos al concepto de salud integral. En ese sentido quizá sí el tiempo pasado fue mejor, porque también los daños que se podían atribuir al estrés eran menores.

El enemigo moderno

En contrapartida, en tiempos más lejanos la ciencia no estaba tan adelantada en el control de una multiplicidad de afecciones, y tampoco existían los métodos diagnósticos de los cuales hoy disponemos, por lo que las enfermedades y la muerte se producían por otros caminos.

En el pasado la medicina estuvo muy ocupada en el intento de controlar epidemias que mataban a cientos de miles de ciudadanos a lo largo y ancho del mundo, y es posible que no se le prestara mucha atención al tema del estrés. Por ello es que llamamos al estrés el asesino sigiloso.

En apoyo a este concepto puedo aportar el hecho de que a lo largo del aprendizaje en la Facultad de Medicina y de la práctica clínica en los hospitales no recuerdo ni una sola conferencia o mesa redonda que mencionara al estrés como algo importante en la vida de los individuos.

Actualmente, a la luz del crecimiento increíble de los daños atribuidos al estrés, las nuevas generaciones de profesionales de la medicina reciben formación al respecto. Es indudable que ejercer la prevención es lo que se impone para evitar las consecuencias irreversibles que se producen por la acción de este fenómeno, que es intangible, sí, pero que estoy seguro de que tú lo sientes tan a flor de piel como lo siento yo.

Como tengo ya unos cuantos años vividos, puedo ser testigo compareciente en la dilucidación de la pregunta que encabeza este capítulo. Verdaderamente no recuerdo que la palabra estrés inquietara a nadie en forma significativa en mi juventud.

Recién a fines de la década de 1980 comenzamos a hablar en mi programa radial de los efectos negativos de estar sometidos a factores que desencadenan la reacción del estrés en nuestro organismo.

Recuerdo que al principio eran muy pocas las personas que conocían el término, y menos todavía aquellas que tenían una noción clara del daño potencial que esta palabra de seis letras era capaz de infligirles tanto al cuerpo físico como al emocional de hombres y mujeres sin distinción de ninguna naturaleza.

El cansancio excesivo atribuido al volumen de trabajo desmedido era denominado como *surmenage*, palabra que hoy ha sido sustituida por el “agotamiento psicofísico”. Ambos términos encerraban, y continúan haciéndolo, el concepto de un estrés excesivo que vence las barreras defensivas del cuerpo humano, sumiéndolo en esa triste situación.

Llevó un tiempo considerable introducir el concepto del estrés aplicado a lo que es la vida cotidiana, unido a que, como ocurre en un elevado número de situaciones que vivimos a diario, no percibimos que nuestra respuesta nos esté dañando irremediablemente.

Claro está, quizá tú estés intentando expresarme que es imposible estar controlando cada una de nuestras respuestas, porque la vida es dinámica y los acontecimientos se suceden con una rapidez que no nos permite registrarlos estrictamente.

Pero la realidad indica que cuando el daño se hace presente nos reprochamos acerca de por qué no nos detuvimos a tiempo, anticipándonos a un despeño que era previsible, dado que cada hombre y cada mujer saben perfectamente cuándo están en su mejor forma y cuándo su organismo les envía señales de distinto tipo que indican que hay que detenerse.

Lo que sufre el corazón

Estoy de acuerdo contigo en que no es fácil controlarse, pero fíjate que si tú mantienes una discusión o varias de ellas todos los días, con una duración de diez o quince minutos cada una, tu corazón experimentará ciento diez o ciento veinte latidos por minuto; estarás generando una taquicardia que consume mucha energía y obligarás al corazón a trabajar con mucho esfuerzo; si esto se mantiene a través del tiempo porque tu situación personal es conflictiva, o porque el marco laboral no es el mejor, no te será muy difícil comprender por qué has de envejecer y enfermar prematuramente.

Continuando con este ejemplo, en condiciones normales el corazón de un ser humano debe latir entre sesenta y noventa veces por minuto. Esto le exige al músculo cardíaco llamado “miocardio” un determinado trabajo de acuerdo a las leyes de la física. Si tú lo obligas a latir con una frecuencia que está muy por encima de lo normal, ese músculo debe hacer un trabajo también excesivo, y como consecuencia de ello ha de envejecer prematuramente.

Entiendo que cuando nos enfrascamos en una discusión no estamos en las mejores condiciones de pensar en esto ni por asomo, pero una vez que salimos de esa situación conflictiva, o ahora que te has tomado un tiempo para la lectura, es bueno reflexionar sobre lo que estamos haciendo ya no solo con nuestro cuerpo, sino con nuestra vida.

No es que una discusión, o dos, o tres, vayan a cambiar el curso de nuestra existencia. Pero el estar constantemente sometidos a contextos de tensión excesiva, ya sea por las diferencias de opiniones o por estar involucrados en escenarios que nos generan una gran ansiedad, culmina con la instalación de un deterioro importante de nuestra calidad de vida.

Preocupaciones existieron siempre. En el pasado ellas también tenían un lugar preponderante en el pensamiento y en el sentimiento de todos. Es probable que pudiéramos entonces manejar mejor la incertidumbre y la inseguridad, o quizá la clave radicaba en no estar a merced de presiones excesivas, que nos exigieran respuestas que podían dañar nuestro organismo.

Hoy obviamente las preocupaciones no son las mismas; se han agregado unas cuantas que no existían en el pasado, y la lista es bastante extensa.

El desarrollo espectacular de la tecnología es una de las nuevas fuentes de factores que desencadenan la reacción del estrés en nosotros. La comunicación humana se ha transformado. Venimos perdiendo progresivamente la capacidad de mirarnos a los ojos y de interactuar cara a cara, y preferimos hacerlo a través de la pantalla pequeña de un teléfono celular, o de la pantalla de un ordenador personal.

No está mal el poder utilizar y disfrutar de todos los adelantos en materia de tecnología, pero no olvidemos que somos seres humanos sensibles y que necesitamos del contacto cercano de otros seres iguales a nosotros. No es deseable que, en lugar de utilizar el tiempo en comprendernos y en comunicar lo que pensamos y sentimos, nos enfrasquemos en el control de todos los mensajes recibidos por las distintas vías que el mundo virtual hoy nos ofrece.

Sin darnos cuenta, estamos invirtiendo un tiempo exquisito en banalidades que nada nos aportan, relegando a un segundo plano la comprensión entre los seres humanos, que debiera ser prioritaria, para poder mejorar la convivencia hoy tan deteriorada no solo a nivel social, sino también en la familia. En muchos aspectos el mal uso de la tecnología ha fracturado la comunicación entre los diferentes integrantes de los núcleos familiares.

Lo podemos observar claramente cuando, sin excepción, todos los integrantes de una familia o amigos sentados a una mesa contemplan con avidez la pantalla de su teléfono inteligente, sin intercambiar ni una sola mirada entre ellos. Es lamentable, porque lo más seguro es que ninguno extrae en ese momento alguna información relevante para su vida, desperdiciando sí una excelente oportunidad de compartir un espacio que cada vez es

menos frecuente.

Busquemos la forma de hacer compatibles ambas propuestas. Por un lado, continuar comunicándonos como lo hacíamos antes; y por otro, disfrutar de esta herramienta maravillosa que la tecnología hoy pone a nuestra disposición.

Los avances en materia informática han generado nuevas enfermedades y adicciones que lesionan severamente la personalidad de algunos individuos. La dependencia de estos administrículos o de los juegos que hoy se despliegan en este nuevo mundo de internet han cambiado radicalmente las normas de una convivencia pacífica y de la información entre los seres humanos.

En el pasado no contábamos con ninguna de estas increíbles herramientas, y eso nos obligaba a hablar frente a frente en el buen sentido, a tener que mirarnos a los ojos, para transmitir lo que queríamos que la otra persona recibiera de nuestra parte; de ese modo encontrábamos en esta área de las relaciones humanas menos factores que pudieran desencadenar la respuesta del estrés.

Nuevamente cabe preguntarnos: ¿era esto mejor comparado con lo que vivimos en la actualidad? Honestamente, no lo sé. Sin duda que tener al alcance un teléfono que nos permite comunicarnos en forma instantánea a cualquier parte del mundo, y escuchar la voz de un ser querido que está lejos, es formidable. Ese es solo uno de los aspectos positivos que encierra. Se suma el hecho de que en ese mismo dispositivo podemos registrar prácticamente todas las actividades que llevamos adelante en el día a día.

Lo que no está bien es el mal uso que se le puede dar a dicho aparato. Podemos crear progresivamente una dependencia a este, que es lo que observamos en la calle o cuando tenemos oportunidad de viajar en el transporte colectivo. Nadie mira a nadie. Todos están con los auriculares puestos y podemos observar sonrisas y risas que tienen que ver con la conexión virtual que esas personas establecen en ese momento, en forma individual. Es posible que hagan todo el viaje sin percatarse siquiera de quién ha estado a su lado.

Esto no ocurría en el pasado simplemente porque no teníamos el desarrollo de ese mundo virtual. Probablemente el estrés se desencadenaba justamente por lo contrario; por no poder comunicarnos, por ejemplo, en una situación de urgencia con otro país, debiendo estar sujetos a la posibilidad de que la operadora de la central telefónica pudiera hacer la conexión solicitada.

De todos modos, a pesar de ello, creo que el estrés era infinitamente menor, porque

este tipo de situaciones puntuales no se daban todos los días, y muchos seres humanos ni siquiera se veían enfrentados a este escenario porque todo su núcleo familiar estaba viviendo en la misma ciudad.

Menciono la tecnología porque en el siglo XXI es la responsable de enormes avances en áreas como el diagnóstico de enfermedades que antes ni siquiera sabíamos de su existencia, pero a la vez ha calado muy hondo en un deterioro del vínculo que debe existir entre hombres y mujeres entre sí, cuando evaluamos su impacto en las relaciones personales.

Hoy reflexiono y creo que cada etapa de la vida tiene sus angustias y sus remansos. Esto significa que tenemos períodos de calma y períodos de turbulencia. Estos últimos están señalados por una respuesta de agresión a nuestro cuerpo y, en última instancia, a nuestra salud. Es difícil controlarnos, pero por lo menos **es útil que sepamos a lo que nos exponemos si continuamos viviendo así.**

Cada vez “necesitamos” tener más objetos, hacer más viajes, comprarnos más ropa; y en ese afán de hacer el intento por tener todo, nos olvidamos de lo más importante, que es saber si estaremos vivos para poder deleitarnos con todo lo que vamos consiguiendo en esa loca carrera por acceder a un bienestar efímero y sin ninguna consistencia.

Ser ambicioso y querer lograr el éxito en lo que emprendemos me parece fantástico, porque estamos hablando de hombres o mujeres proactivos, que tienen metas, que tienen objetivos, que son capaces de elaborar un proyecto para sus vidas, pero no podemos olvidarnos de que somos individuos con responsabilidades, entre las cuales se encuentra, en el primer lugar, el cuidado de nuestra salud.

Quienes no reparan en el derroche de energía que realizan, y que deriva en un elevado número de casos en adicciones que contribuyen al menoscabo de su salud, sostienen que la vida está diseñada para vivirla y que “de algo hay que morir”. Así dilapidan su existencia, sin percibir que nadie puede elegir —por lo menos hasta el presente— el modo en que ha de iniciar su viaje hacia la eternidad.

Aun respetando el sentimiento y la postura frente a la vida que cada uno pueda tener, yo me siento en la obligación como médico, como comunicador y como escritor de advertir al respecto.

Este tipo de conductas de desenfreno pueden desembocar no solo en la muerte, sino en una incapacidad que puede durar años, generando una circunstancia penosa para quien la sufre y para sus seres queridos.

Con esto quiero significar que la responsabilidad no empieza y termina con cada uno de nosotros, sino que se extiende también en el daño que podemos hacerles a quienes comparten nuestra vida, ya que no tenemos el derecho de envolverlos en un escenario que está reñido con los más elementales principios de una sana convivencia.

¿Evitar tener un estilo de vida como el que acabo de describir es una garantía de longevidad y de ausencia de enfermedad? Definitivamente no, porque no existen las garantías cuando nos referimos a la existencia humana. Pero sí es cierto que si nos alejamos de las adicciones habituales como son el tabaco, el alcohol o las drogas de cualquier naturaleza, es muy probable que tengamos mejores posibilidades de tener una calidad de vida más digna. Así lo indican las estadísticas a nivel mundial.

Son muchas las incógnitas que tenemos respecto de cómo debemos conducirnos en esta aventura que significa vivir. A menudo nos preguntamos si nos conviene ser mesurados, metódicos en cuanto a la alimentación, el respeto por el sueño y el descanso, si hemos de alejarnos lo más posible de todos los factores que podemos percibir como agresivos hacia nuestra persona, tener una actitud de vigilancia permanente de nuestra salud... o por el contrario, si simplemente debemos vivir y fluir con lo que la vida nos ofrece.

Todos los extremos son malos. En mi opinión, lo que debemos mantener es el equilibrio. Lo que nos hace daño son los excesos y sobre todo si ellos se mantienen a lo largo del tiempo. A ver... si tienes deseos de comer algo que no es lo más adecuado y lo haces una vez y luego respetas una dieta saludable, esa “salida” no ha de causarte daño y puedes disfrutarla plenamente.

Ahora bien, si de siete días a la semana esas “salidas” son cinco veces, es evidente que tu cuerpo ha de manifestarte su desagrado frente a esa conducta. Lo mismo sucede en otras áreas de tu desempeño y de tu comportamiento. Todo lo que haces con mesura y con límites no afectará tu salud.

Esto no es extensivo a las que yo denomino “enfermedades de la conducta”, como son las adicciones, porque allí el consumo supuestamente no significativo mantiene al individuo ligado a la sustancia e inevitablemente aumentará en cuanto deba enfrentarse a situaciones conflictivas, como las que tenemos todos en el curso de la vida.

Si bien en el pasado buena parte de los enemigos que hoy están presentes no existían, enemigos siempre tuvimos. Me refiero sobre todo a los internos, aquellos que quizá nos impidieron tomar decisiones claras, contundentes y que pudieron cambiar el curso de

nuestra existencia.

No podemos culparnos por ello, solamente tenemos que extraer conclusiones de signo positivo para poder convertirlas en herramientas válidas para manejar nuestro presente y nuestro futuro.

Los enemigos internos son inmunes al paso del tiempo. Estuvieron allí en el pasado y hoy también se presentan cuando tenemos la obligación de tomar decisiones, desde las más insignificantes hasta las más trascendentes, aquellas que cambiarán el presente y el futuro de nuestra existencia.

La conclusión es que, personalmente, no me animo a afirmar que todo tiempo pasado fue mejor. Cada etapa de la vida y cada período de la humanidad han tenido y tienen sus factores de riesgo y de agresión, que desencadenaron y desencadenan la respuesta del estrés en el ser humano.

Mirar hacia atrás no tiene sentido, porque nunca hemos de regresar a ese tiempo ya vivido, y debemos circunscribir nuestro esfuerzo y utilizar nuestra energía en modelar un estilo de vida que esté de acuerdo con nuestros principios y valores.

Sin una cierta cuota de estrés, la vida no tendría sentido alguno. El problema radica en el desborde, en la incapacidad para poder controlar nuestras reacciones, ya sean de ira, de enojo, o a veces de silencio, como mecanismo para evitar las discusiones y la repercusión negativa que ellas tienen en nuestro organismo.

La vida en el siglo XXI se ha vuelto difícil de controlar. Todos estamos expuestos a una gran cantidad de factores que nos desequilibran. Únicamente la medida y el análisis pormenorizado de cada una de las situaciones que nos involucran nos ayudarán a disminuir significativamente los efectos negativos que nos produce la reacción de nuestro organismo frente a estos agentes.

Es como si debiéramos aprender a vivir cada día que transcurre. Desde que abrimos los ojos hasta que los volvemos a cerrar, estamos aprendiendo constantemente a poner la mejor cara frente a las dificultades y a las responsabilidades que nos competen.

Queda claro que pagamos un alto precio en ese intento. A veces puede pasar una buena parte de nuestra vida sin que hayamos podido aprender cómo posicionarnos frente a la existencia y a sus retos.

Cuanto antes lo logremos, más cerca estaremos de preservar nuestra integridad, social principal en todos los emprendimientos que deseamos concretar, cargados con nuestros sueños y nuestras ilusiones.

La vida es como una carrera con obstáculos. Esos inconvenientes son los factores que nos agreden y de los cuales tenemos que defendernos. Minimizar la respuesta del estrés será el objetivo a desarrollar en los próximos capítulos.

Demos vuelta la página. El tiempo pasado no es más que eso: un tiempo que ya hemos vivido. Cada uno lo catalogará de acuerdo a sus propias experiencias. Para algunos habrá sido mejor y para otros no. Pero la vida es hoy y es el futuro cercano. Es en este escenario que debemos desarrollar las estrategias para poder vivir mejor.

Mi amiga, mi amigo, hemos sorteado el primer capítulo de este libro, donde hemos presentado “en sociedad” al estrés. Si bien se proclama como un enemigo, mirémoslo ahora con otra perspectiva; enfoquémonos como seres que tenemos una respuesta primaria frente a las potenciales embestidas a las que nos vemos expuestos.

Aprendamos a conocer cómo contesta nuestro organismo y el costo que debemos pagar por no controlar la manera de responder frente a las agresiones. Preservemos nuestra salud... en el futuro estaremos agradecidos por ello.

Ya está pronto un nuevo café que nos ayudará a introducirnos en un tema candente, que es el siguiente: ¿cómo hacer para sobrevivir en el mundo contemporáneo?

Déjame alcanzártelo. Hoy, para variar la compañía invalorable del chocolate, tengo unas almendras exquisitas... recubiertas también de cacao. Aquí están. Gracias por estar a mi lado. Hace mucho más agradable este nuevo viaje que recién comenzó.

CAPÍTULO 2

¿CÓMO SOBREVIVIR EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO?

*Si esperas una respuesta, no la tengo.
Siento que lo mejor es fluir con la vida.
Dejar que los acontecimientos nos guíen.
Una vez allí, tomar las decisiones.
El acierto y el error mandan.
¡Disfruta de la vida y aprende de ella!*

Dr. Walter Dresel

Sobrevivir nunca ha sido fácil. No lo fue en el pasado ni lo es en el mundo contemporáneo. Lo importante es que podamos establecer con claridad cuáles son los factores que nos desestabilizan y al mismo tiempo generar estrategias para contenerlos, para impedir que nos provoquen un perjuicio que en algunos casos puede llegar a ser irreversible.

Lo que comprobamos a través del tiempo, en nuestro diálogo con quienes llegaban a nuestra consulta en busca de ayuda, era el elevado número de hombres y mujeres que tenían dificultades para manejar adecuadamente su vida cotidiana. Esto significa que encontraban obstáculos aparentemente insalvables a nivel del vínculo familiar, amoroso, laboral, en la interacción con sus amistades y en toda actividad que se tradujera en un contacto con otros seres humanos.

Cuando los conflictos se generalizan y aparecen a todo nivel, se torna necesario analizar en profundidad las características de la personalidad de quien está sufriendo a

causa de esas dificultades que hacen de su vida una tortura constante. La existencia de cada ser humano es un universo en sí mismo, y debemos ser extremadamente cuidadosos antes de emitir un diagnóstico presuntivo de qué es lo que sucede.

La sociedad contemporánea está colmada de retos, y esos desafíos en un elevado número de casos encuentran a hombres y mujeres no preparados adecuadamente para enfrentarlos y sortearlos con éxito. El mundo en el que pudimos vivir en el pasado y el actual es el mismo, es neutral y no está en contra de nuestros objetivos. Tampoco es de su interés ponernos obstáculos para hacer penoso el tránsito hacia la conquista de nuestros sueños.

El aturdimiento en el que estamos inmersos nos obliga a extremar nuestros esfuerzos por una supervivencia digna, en la cual podamos cumplir con nuestras obligaciones y responsabilidades y a la vez alcanzar una vida plena. Soy absolutamente consciente de que es más sencillo escribirlo que llevarlo a la práctica y efectivamente sentir que estamos cumpliendo con ambos objetivos.

Como en todas las áreas de la vida, tenemos que plantearnos metas que podamos controlar y que razonablemente podamos cumplir. Por lo tanto, cuando nos preguntamos cómo sobrevivir en el mundo de hoy también es imprescindible que tengamos un plan, que no tiene por qué ser único ni definitivo, pero por lo menos una hoja de ruta que nos permita saber en el día a día hacia dónde nos dirigimos.

No debemos perder de vista que el destino final de todo lo que haremos contemplará ponerles un límite al estrés de la vida cotidiana y a todos los efectos negativos que la exposición prolongada a los agentes agresores provocan en nuestro organismo. Recordemos que **el estrés es la respuesta espontánea de nuestro cuerpo frente a esos agentes, tanto externos como internos.**

No cabe duda hoy de que, desde que abrimos los ojos en la mañana, se suceden una serie de circunstancias que vivimos como potenciales agentes agresores; y de no ponerles un límite razonable, culminarán actuando como verdaderos misiles que impactarán duramente en nuestro equilibrio físico y emocional.

Todos somos diferentes

No existe una receta simple y universal, al mismo tiempo, para ser utilizada por cada

uno de nosotros. Todo lo contrario; el plan debe ser cuidadosamente elaborado por cada individuo, habida cuenta de que todos somos diferentes, y de que aquello que a algunas personas les desencadena un desequilibrio mayúsculo a otras no les afecta, pues ni siquiera perciben que está sucediendo.

Así operan los agentes agresores. De allí se desprende **la importancia de la actitud frente a los potenciales factores que pueden invadirnos.**

El mencionado hecho de que ante un mismo agente agresor las respuestas sean totalmente diferentes, y en algunos casos incluso opuestas, nos está indicando con certeza la importancia de que cada ser humano conozca sus modelos de comportamiento y sus paradigmas y creencias, porque es de acuerdo a ellos que responderá frente al ataque del cual debe defenderse.

En función de lo que antecede, y antes de elaborar un plan de acción o una estrategia para contener a esos agentes provocadores, se impone una visita al jardín de nuestro corazón para mirarnos en el espejo del alma y disponernos a tomar un café con nosotros mismos, para poder entendernos y saber por qué reaccionamos como lo hacemos.

Tan importante es este ejercicio que, mientras no nos dispongamos a llevarlo a cabo, seguiremos respondiendo siempre con un mismo formato, sea cual sea la agresión a la que podamos vernos expuestos.

Esto no se convertiría en un problema si no fuera porque ese modelo de respuesta nos conduce a un daño, sutil al principio, y luego a una pérdida de nuestra armonía y de nuestro equilibrio emocional. Un daño que se instala en nuestro interior, hasta que no logremos establecer un cambio razonable, preservando de ese modo nuestra salud.

Los agentes provocadores de nuestras reacciones son como los virus y las bacterias. Ellos existen y están a nuestro alrededor. Depende en buena medida de nosotros el abrirles la puerta para que ingresen en nuestro interior, o establecer una férrea defensa de nuestra integridad a través de una barrera infranqueable, definiendo lo que es importante y lo que no lo es, a los efectos de preocuparnos o no por su trascendencia.

No debemos olvidar que al hacer esta sistematización no solo estaremos eliminando una serie de factores que consideramos que no deben ni siquiera llamar nuestra atención, sino que **tomaremos conciencia de que estamos preservando nuestra salud, valor fundamental para sobrevivir** en el mundo contemporáneo.

Mientras estemos saludables para poder trabajar, para poder soñar y para poder mirar hacia el futuro con un mesurado optimismo, todas las puertas serán pasibles de abrirse.

Si les permitimos a los agentes agresores que ingresen libremente en nuestro interior, esa capacidad se irá menoscabando, hasta demandarnos la mayor parte de nuestro tiempo en atender la salud que hemos perdido.

Como vimos, la agresión está al acecho y pulula a nuestro alrededor. Llega a nuestro interior sin que esté escrito cuánto daño nos puede hacer. Es nuestra respuesta —la respuesta del estrés— la que determinará un desgaste creciente, en la medida que perdemos el rumbo y nos dejamos ganar por la desesperación. Claro que hay situaciones límite que nos descompensan y, como consecuencia de ello, nos resulta más difícil controlar nuestras emociones.

No existen todos los repuestos

Aun en estas circunstancias adversas, no podemos perder de vista que lo que se afecta no es solamente el emergente, como la economía, en el caso de que ese sea el tema, o una ruptura afectiva, o cualquier situación de otra naturaleza. Lo que se afecta profundamente es nuestra salud, y no existen todos los repuestos que necesitamos para su reparación.

Vivimos en la ilusión de que no importa demasiado cuánto podamos agredir nuestro cuerpo, dado que luego consultaremos al médico y este, por arte de magia, reparará el daño que nos hemos provocado. Esto no es así. Si bien algunas de las minusvalías son pasibles de mejoría o de cura, hay otras que no admiten un retorno al estado original, con las consiguientes secuelas irreversibles.

Una respuesta de estrés excesiva es el modo más simple de abrir de par en par las puertas para perder en forma progresiva el control de nuestra vida y quedar a merced de cuanto agente agresor desee ingresar en nuestro cuerpo.

Una reacción de estrés desmedida afecta nuestro sistema inmunológico (ejército de defensa de nuestro organismo), quedando entonces desprotegidos y sin respuesta, o a lo sumo con una muy pobre, ante el embate de esos actores que crecen en protagonismo.

Actualmente los factores que desencadenan la respuesta del estrés en nuestros organismos han crecido significativamente. Dicho de otro modo, la exposición que tenemos ha aumentado porque son muchos más los agentes a los que nos vemos enfrentados. Cuanto más sofisticada la vida, cuanto más nos envuelve el consumismo,

cuantos más frentes debemos atender, se multiplican las posibilidades de no poder hacerlo con la efectividad que desearíamos.

Por ello, sobrevivir en el mundo contemporáneo se ha convertido en una tarea no muy fácil de llevar a cabo y, como hemos dicho, se torna absolutamente prioritario tener un conocimiento cabal de cuáles son nuestras fortalezas y a la vez cuáles son nuestras debilidades.

Si queremos navegar con soltura en el mundo actual, no podemos postergar ni un minuto más el trabajar sobre las que hemos comprobado que son nuestras debilidades. Convertirlas en nuevas fortalezas será el siguiente objetivo.

No te pongas triste si has encontrado que tienes carencias en algunas áreas de tu vida. Todos las tenemos y todos también tenemos que trabajar en ellas para ir haciéndolas desaparecer.

El mundo contemporáneo es muy exigente con los seres humanos. Pero antes de atender todos esos requerimientos que son externos a ti, es preciso que seas riguroso contigo mismo. **¡Tú determinas la respuesta de estrés que permites que tu organismo exponga!** Nadie te lo exige, nadie tiene derecho a influir sobre tus decisiones.

De la multiplicidad de definiciones que han intentado explicar lo que significa el estrés para el ser humano, yo me he adherido a una que sugiere que es: lo que el individuo percibe del mundo en el cual habita.

Si avanzamos un poco más en tratar de entender este concepto, podemos deducir —así como dijimos— que como cada hombre y cada mujer son diferentes, también serán distintas sus reacciones ante situaciones que potencialmente puedan desestabilizarlos.

Si pensamos en la vida diaria, confirmamos la veracidad de ese enunciado. Hay sucesos que a algunas personas las afectan profundamente, y otras ni siquiera toman conocimiento de que aquellos han ocurrido a su alrededor. Así de distintos somos.

Hay seres humanos positivos y otros no tanto

Todos conocemos seres humanos que son positivos por naturaleza. Ellos siempre regalan una sonrisa y también constantemente intentan ver el lado bueno de cada una de las circunstancias que naturalmente se atraviesan en su aventura de vivir.

Sin embargo, también todos conocemos otros seres humanos que tienen la costumbre de anteponer un comentario negativo ante cualquier suceso, sin darse ni siquiera la oportunidad de evaluar con serenidad si efectivamente merece tal calificativo.

Deambulan por la vida chocando permanentemente con todo lo que se les cruza en el camino, generando de ese modo un malhumor, una irritabilidad y una enorme dificultad para adaptarse a los cambios del mundo contemporáneo. Su rigidez es de tal magnitud que llegan a perder la capacidad de sonreír, mostrando siempre un gesto adusto y el ceño fruncido.

Les cuesta enormemente sobrevivir en el mundo de hoy, dado que esa visión negativa de todo lo que sucede a su alrededor no les permite disfrutar de los aspectos positivos que toda existencia tiene, y en cambio tiñen con su negatividad cada minuto de su vida.

Son las personas de las cuales todos desean alejarse, para no “contagiarse” de lo que en el lenguaje cotidiano se denomina: “la mala onda”. Son **“personas tóxicas”**.

A ver... ubiquémonos en la realidad. Sobrevivir en el mundo contemporáneo hemos dicho que no es fácil. Pero hay una distancia significativa de ahí a contemplar todo lo que sucede con un cristal de negatividad.

Vayamos a la búsqueda de lo justo. Las dificultades existen, los problemas se presentan, así como los factores que intentan por todos los medios hacernos perder el equilibrio.

Nadie nos “vendió” la idea de que el mundo era fácil y que nos iba a resultar sencillo transitar por él. Sin embargo, en medio de esa batalla que todos llevamos adelante en el día a día, es cierto también que hay remansos, que hay escenas maravillosas de la naturaleza que podemos apreciar y que no tienen un costo económico. Es nuestra decisión el crear espacios que podamos disfrutar aún en medio del esfuerzo que hacemos por avanzar hacia el logro de nuestras metas y objetivos.

Sobre los factores que nos invaden no podemos actuar directamente. Pero si somos conscientes de que estamos rodeados de agentes que potencialmente pueden agredirnos si nosotros lo permitimos, seremos capaces de tomar los recaudos necesarios para disminuir al máximo la acción destructiva de estos.

Llama la atención que en el mundo moderno, por un lado, aumentan las estrategias para aprender a limitar el impacto del estrés, lo cual es altamente positivo, y paralelamente se incrementan los agentes agresores.

De algunos de estos somos absolutamente conscientes y otros actúan sutilmente sin

que podamos siquiera percibirlos. El peligro radica justamente en no darnos cuenta de que el ataque se está produciendo; en ignorar los síntomas y signos que hemos mencionado en el capítulo anterior. Muchos de ellos son notorios, pero existen otros desajustes internos de los cuales no somos notificados, lo que no significa que no atenten contra nuestra salud y contra la armonía necesaria para funcionar en sintonía con el mundo del cual formamos parte.

Menciono la armonía porque cuando me refiero al equilibrio, a la preservación de nuestra salud en el más amplio sentido del término, estoy enfocándome tanto en el cuerpo emocional como en el físico. Ambos son dañados casi al mismo tiempo.

Es probable que primero sean las emociones las que acusen el impacto del estrés; y si no somos capaces de controlar nuestras respuestas, rápidamente las alteraciones se proyectarán también a los órganos y sistemas que constituyen nuestro cuerpo físico.

De ese modo, así como defendemos la salud integral, también enfermamos de forma integral, generando una minusvalía que nos aleja cada vez más de la idea de poder sobrevivir en el mundo contemporáneo con dignidad.

Un día común en nuestra vida

Hagamos una representación de cómo puede llegar a ser un día común en tu vida o en la mía. Nos levantamos en la mañana, tomamos el desayuno y salimos a cumplir con nuestras obligaciones, en el caso de que estemos en actividad.

Si tenemos automóvil, vamos al garaje a sacarlo y vemos que un neumático ha perdido el aire. Llamamos al servicio de auxilio mecánico automotor y allí nos dicen que la demora en llegar será de aproximadamente sesenta minutos. Es excepcional que digamos “está bien, lo espero”. Nuestro interior comienza a bullir como si fuera una caldera en la cual estamos calentando agua.

Todo el esquema que teníamos ordenado para la mañana se ha visto alterado y ya no podremos cumplir con lo que nos habíamos propuesto. Si tú lo analizas objetivamente, el hecho de que un neumático haya perdido el aire y por lo tanto haya que repararlo no equivale a una enfermedad ni a una situación límite en la vida de ningún ser humano; sin embargo, puede llegar a alterarnos sobremanera, desencadenando la reacción del estrés en su máxima expresión.

En forma similar, supongamos ahora que no tenemos un vehículo propio, y nos dirigimos a varias cuerdas de nuestra casa, para tomar como todos los días el transporte colectivo que nos llevará a nuestro trabajo.

Cuando estamos a pocos metros de la parada, vemos que se acerca el bus que debemos abordar; corremos para alcanzarlo, pero cuando justo llegamos a su lado el conductor no nos abre la puerta y sigue su camino.

Por un lado, no creo que felicitemos al chofer del ómnibus por su conducta, y por otro tenemos un enojo creciente porque nos sentimos despreciados por ese personaje que nos ha generado un perjuicio que no merecemos.

Al igual que en el ejemplo anterior, ¿qué es lo que sucedió? Solamente que perdimos un bus que nos conduciría al trabajo. No es una enfermedad, no es una situación límite; sin embargo, nos ha desencadenado una furia desmedida. Hay en ambos casos una desproporción entre el hecho y nuestra reacción.

Pongamos un ejemplo más. Supongamos que tú ya estás retirado y que no tienes una responsabilidad laboral. Dispones de tu tiempo y también te levantas y tomas tu desayuno. Quieres saber qué sucede en tu país y en el mundo. Enciendes el televisor para ver el informativo, o te sientas en el ordenador para leer los periódicos de varias partes del globo y te encuentras con que la mayor parte de las noticias son acerca de desastres naturales, guerras, homicidios, hambre, y eso te genera una reacción de profundo desagrado, al comprobar que lamentablemente este es el mundo contemporáneo en el cual tú vives también. Inconscientemente en tu interior se pone en marcha la reacción del estrés, que no puedes controlar.

O también puede suceder que en el momento en que te dispones a encender el televisor hay un imprevisto corte de luz. Tú no lo puedes solucionar. Es un problema que está lejos de tu control. Seguramente es una interrupción transitoria. Sin embargo, se ha derrumbado el esquema que tú te habías hecho para la mañana. Experimentas una desazón que no está en proporción con el hecho en sí mismo.

Media hora después la energía eléctrica retorna a tu hogar y a toda la zona. Ya es tarde, porque la reacción del estrés se desencadenó en tu organismo con las consecuencias negativas tanto para tus emociones como para tus funciones orgánicas.

El desencuentro entre los seres humanos

El desencuentro entre los seres humanos es también un gran factor agresor, dado que no podemos explicarnos cómo, en una vida tan breve como la que tenemos hombres y mujeres, utilizamos nuestro tiempo en enfrentarnos, en intentar demostrar que somos mejores que los demás, en lugar de extender nuestra mano y confraternizar para promover el entendimiento, más allá de las diferencias naturales que existen entre cada uno de nosotros. En este último ejemplo también se produce la reacción del estrés con el consiguiente menoscabo de la salud.

Este es el mundo en el cual vivimos, querido lector, y esta breve descripción de lo que nos puede ocurrir en un día común en nuestra vida es solo una muestra de cómo aquellos acontecimientos que no tienen ninguna trascendencia pueden afectarnos profundamente.

Lo que tienes que pensar es que la sumatoria de las situaciones de esta naturaleza, que se dan en forma continua en nuestra existencia, desencadenando la respuesta del estrés, ponen en peligro todos los esfuerzos que podemos realizar para preservar nuestra salud.

La intensidad y la duración de los agentes agresores es una medida fiel de cómo se verá afectada nuestra salud. En los ejemplos anteriores solo evaluamos al azar lo que puede llegar a suceder en las primeras horas de la mañana. Faltaría analizar todo el resto de la jornada. Si lo hiciéramos, nos daríamos cuenta de cuán expuestos estamos en un solo día de nuestra vida. Enojos, contrariedades, situaciones que aparecen en forma imprevista, discusiones, problemas reales que nos afectan; todos se convierten en agentes desencadenantes de la reacción del estrés.

Por lo tanto, para sobrevivir en el mundo contemporáneo te sugiero que anotes la lista que expongo a continuación y la coloques en un lugar bien visible en tu casa y también en tu vehículo, si lo tienes. Además podrías llevarla siempre contigo en un lugar de fácil acceso, como puede ser tu billetera, para que puedas ver su contenido antes de que la reacción del estrés se despliegue con toda su intensidad.

Frente a situaciones como las que te relaté en este capítulo, o aun frente a otras de igual naturaleza o de mayor porte, es bueno recordar y tener presente este **decálogo del autocontrol**:

1. Mi vida y mi salud son lo más importante.
2. Debo evaluar la real magnitud de lo que sucede.
3. ¿Qué es lo peor que puede pasar?
4. Controló mi reacción. Preservo mi salud.

5. Todo puede esperar. Mi vida no.
6. Lo que me está sucediendo no depende de mí.
7. Evaluar mi respuesta sí es mi responsabilidad.
8. Si me enfermo, ¿quién sufre además de mí?
9. No me dejaré ganar por el descontrol.
10. Soy capaz de mantener el equilibrio.

Esta es una breve guía para que puedas seguir paso a paso lo que te aconsejo pensar y el modo como debes actuar frente a acontecimientos que aparecen en forma inesperada en tu vida. No pretendo que lo logres en el cien por ciento de las oportunidades en que estés proclive a desencadenar la reacción del estrés. Pero que lo puedas lograr en un porcentaje razonable ya será un gran avance en el cuidado de tu salud.

Ser el custodio de tu patrimonio

Valoramos siempre lo que perdemos. Cuando se trata de nuestra salud, no solo la perdemos momentáneamente, sino que resulta extremadamente difícil poder recuperarla en su totalidad. Eso es lo que tienes que pensar; y no creas que por defenderla puedan tildarte de egoísta. No, no lo eres, solamente estás ejerciendo tu derecho y tu obligación de ser el custodio de tu patrimonio más importante en la más amplia de sus expresiones.

Volvamos por un instante nada más a los ejemplos. En el primero, ese vehículo al que se le “enfermó” un neumático es probable que viva más años que tú. Por lo tanto, ¿vale la pena la contrariedad que puede producirte?

En el segundo ejemplo, ¿cuántas unidades del transporte colectivo han de pasar en el día y a lo largo de tu vida? Seguramente horas después del episodio ya te habrás olvidado de que perdiste aquel bus. Pero el daño ya quedó constituido, dado que no fuiste capaz de controlarte en el momento en que esto sucedió.

En el tercer ejemplo obviamente que nadie puede quedar insensible ante noticias de ese tenor. Pero lo que debes pensar es en cuánto puedes tú contribuir para que ello sea diferente. Y pensando de otro modo: si tú te enfermas, ¿quién acudirá en tu ayuda?

En el caso de la interrupción de la energía eléctrica, es una circunstancia absolutamente ajena a tu voluntad. Es cierto que perturba el ordenamiento de tu vida,

pero no es una situación de riesgo, sobre todo si sucede en horas de la mañana, cuando hay luz natural.

Si tú pierdes tu salud, seguramente tus seres queridos y quienes conforman tu entorno estarán a tu alrededor para asistirte. Por respeto a ellos y a ti mismo, es que tienes que evitar el poner en marcha la reacción del estrés que tanto te desestabiliza.

Reitero que este es el mundo contemporáneo, y lo que tú encuentras escrito en estas páginas nos involucra a todos por igual, dado que cada uno de nosotros está expuesto en forma permanente a los agentes agresores, que se han incorporado a nuestra vida cotidiana sin habernos pedido permiso, pero que están allí, al acecho y prestos para actuar si nosotros se lo permitimos.

Actualmente para cada una de nuestras actividades solemos tener un programa, un plan, una estrategia. Pues bien, ante el crecimiento desmedido de las consecuencias de la reacción del estrés por parte de nuestro organismo, se impone también poner en juego las mismas estructuras que utilizamos para incursionar en otras áreas de nuestra vida.

Es más, empresas que han comprendido que su capital más importante es el humano han generado lugares de esparcimiento para sus empleados, entendiendo que ellos tienen que tener un tiempo para descargar sus tensiones durante su horario de trabajo. Estas salas tienen cómodos sillones y están ambientadas con colores agradables y suaves en sus paredes, lo mismo que en el mobiliario.

También, y en la misma línea, existe hoy una certificación internacional de empresas “saludables”, donde todos estos factores son tenidos en cuenta, con el consiguiente mejor rendimiento por parte de quienes integran la organización.

Sin estrés no es posible la vida, pero es importante mantenerlo controlado, utilizándolo como un factor de motivación y de proactividad, y no como un enemigo más de los tantos que nos acompañan en nuestro tránsito vital.

Una guía y un procedimiento

Son tantas las obligaciones y las responsabilidades que tenemos y que asumimos a lo largo de la vida que resulta de capital importancia establecer una guía y un procedimiento para poder sobrevivir en este mundo contemporáneo.

No es que nos tengamos que manejar rígidamente con un determinado protocolo, pero

tampoco debemos esperar a perder la salud y enfermarnos para poner en marcha un plan de acción tendiente a proteger nuestra integridad.

Si bien siempre se puede volver a empezar, salvo ante la muerte, no es aconsejable obligar a nuestro cuerpo a acompañarnos en todas las exigencias al cual lo sometemos, porque a esa adaptación le sigue la fase de claudicación, donde estaremos en serio riesgo ya no solo de enfermarnos, sino asimismo de perder la vida.

Resulta más fácil comprender lo anterior si admitimos que solo podemos controlar una muy pequeña parte de todo lo que nos sucede. Eso debe llevarnos a pensar que en realidad somos receptores de una enorme cantidad de mensajes que nos golpean duramente a lo largo de los años y de la vida.

Ellos están allí, expectantes y a la espera de ver cuál es nuestra reacción. **No les demos a los agentes agresores la batalla por ganada;** defendamos por todos los medios nuestra salud, preservando de ese modo nuestras emociones y poniendo una barrera a las que tienen signo negativo, para de ese modo también proteger nuestro cuerpo físico. Pocas emociones positivas bastarán para mantener a distancia todos aquellos factores que buscan por todos los medios nuestra claudicación.

La sumisión ante aquellas situaciones que no podemos resolver en forma inmediata nos conducirá a abrir las puertas para que ingrese la ansiedad, la angustia y la depresión, enemigos irreconciliables de una vida saludable y de un pensamiento positivo, necesarios para poder poner un freno a la reacción del estrés. **Reflexiona por un instante qué tipo de existencia quieres llevar adelante.**

Luego de que llegues a una conclusión, que seguramente será la de que la vida se desliza de la mejor forma posible, entenderás por qué es tan importante ponerle un límite a la reacción del estrés, y comenzar ya a trabajar sobre la actitud que tú tienes y que despliegas ante cada una de las circunstancias que se convierten en agentes agresores de tu integridad.

La idea es no solo sobrevivir en el mundo contemporáneo, sino vivir con todo lo que ello implica. Vivir cada día mejor con lo que tenemos, aspirando a crecer en función de nuestra capacidad y de nuestra motivación para hacerlo, y **no sufrir por aquello que aún no hemos logrado.** Esto también se convierte en un factor que desencadena la reacción del estrés desde dentro.

No solo tenemos que establecer una férrea defensa ante los agentes externos, sino que también debemos eliminar al enemigo que se aloja en nuestro interior y que

permanentemente nos hace dudar de cada una de las decisiones que debemos y que queremos tomar, inoculando la duda, la culpa y la inseguridad ante esas contingencias. Las puedes identificar con claridad. Son los susurros que tú sientes por momentos como un zumbido en tus oídos y que descalifican tu autoestima, haciéndote dudar una y otra vez de tu capacidad para lograr aquello que quieres. Te infunden el miedo ante lo desconocido y su mensaje es que... “es mejor que permanezcas donde estás”, antes que explorar un mundo que no conoces. Son las voces defensoras de la zona de comodidad, ese espacio donde no estás bien, pero tampoco lo suficientemente mal como para iniciar un proceso de cambio genuino.

Lo más importante que quiero transmitirte es que tengas siempre presente que sí o sí estarás expuesto en el curso de tu vida a una multiplicidad de agentes agresores que esperan el momento adecuado para poder actuar en desmedro de tu salud.

Sobre ellos no podrás incidir, en su enorme mayoría, justamente porque son externos a ti. Solo podrás poner en juego tu inteligencia para detectarlos en forma precoz y de ese modo ajustar tu actitud como respuesta limitante.

Sí, mi amigo, mi amiga, este es el mundo que entre todos hemos construido. Cuanta más tecnología, cuantos más avances en distintos campos de la ciencia y del pensamiento humano, mejores condiciones de vida se logran, pero a la vez también se incrementan en una forma significativa los misiles que pueden actuar en detrimento de nuestra salud integral.

Sobrevivir en el mundo contemporáneo se puede. De hecho, lo estamos haciendo. Algunos lo hacen bien, otros no tanto, y otro grupo de seres humanos no han tomado conciencia ni siquiera de que deben cuidarse y proyectar luz acerca de este fenómeno de la reacción del estrés.

Estamos vivos y, por lo tanto, vamos a seguir avanzando en el próximo capítulo de esta obra para profundizar en el tipo de emociones que genera el estrés.

Para atenuar esta reacción, compartamos un rico café; y ya que lo dulce aplaca la ansiedad, lo acompañaremos de un delicioso chocolate que está allí esperándonos. Este es blanco, y los pequeños chips de cereales lo hacen todavía más apetitoso.

A pesar del estrés, estamos vivos aún. Utilicemos esa fuerza que nos da la salvaguarda de nuestra salud para introducirnos en el mundo de las emociones.

CAPÍTULO 3

¿QUÉ TIPO DE EMOCIONES GENERA EL ESTRÉS?

*Los pensamientos generan sentimientos.
Los sentimientos se convierten en emociones.
Estas guían tu comportamiento.
Ellas son la forma en que percibes el mundo.
¡Bienvenidas las emociones positivas!
¡Son las que sustentan la alegría de vivir!*

Dr. Walter Dresel

Cada uno de los sucesos que diariamente nos tienen como protagonistas generan emociones de distinto signo de acuerdo a cómo reaccionamos frente a ellos. En un mismo día y a diferentes horas podemos acuñar emociones positivas, que nos estimulan, y también las negativas, que nos inclinan a crear un concepto oscuro de la vida y de nuestra capacidad para transitar por ella.

De este libre juego antagónico entre emociones positivas y negativas, y dependiendo de cuáles predominan en nuestro día a día, se desprende cuál es nuestra visión de la existencia y qué estrategias ponemos en juego para sobrevivir a las agresiones que inevitablemente están presentes en la aventura de vivir.

Cada una de nuestras actividades o, dicho de otro modo, cada una de nuestras participaciones en las diferentes áreas en las que nos desempeñamos van a generar pensamientos que se transformarán en sentimientos y que luego quedarán grabados en nuestra mente como emociones.

Son esas emociones las que luego nos guiarán y nos presentarán tal como somos ante todas las personas con las cuales interactuamos. Veamos algunos ejemplos de cómo pueden instalarse las emociones positivas y las de signo contrario.

Un estímulo para avanzar y crecer

Ser exitosos en nuestro trabajo o en el ejercicio de nuestra profesión, tener un buen vínculo afectivo y una armonía familiar satisfactoria son solo algunas situaciones que nos provocan emociones positivas y que nos estimulan a avanzar y a crecer desde el punto de vista personal, apoyados en una autoestima cada vez más sólida.

Tenemos confianza en nosotros mismos y tomamos decisiones acertadas, lo que disminuye la reacción del estrés frente a los desafíos a los cuales nos exponemos diariamente. Las emociones positivas, generadas como consecuencia de un buen nivel de complacencia con lo que la vida nos devuelve, promueven en nuestro organismo una serie de modificaciones hormonales, que son la base del sentimiento de capacidad que percibimos para resolver los diferentes problemas que se nos presentan.

Son las endorfinas (sustancias que operan como algunos de los neurotransmisores y que tienen un efecto similar a la morfina) las que nos proporcionan el sentimiento de bienestar que experimentamos con las emociones positivas.

En sentido contrario, las emociones negativas producen en nuestro organismo una serie de trastornos que exceden nuestro cuerpo emocional, para proyectarse en nuestro cuerpo físico, extendiendo una sensación generalizada de malestar y de ineficiencia para enfrentar los retos de la vida.

Las emociones positivas son aquellas que nos ayudan a tener una visión esperanzadora de la existencia y a la vez son un estímulo constante para incursionar en nuevos proyectos tendientes a acceder al bienestar que todos merecemos. En este caso la dosis de estrés de signo positivo es altamente reconfortante. De esto se desprende que sin cierta cuota de estrés la vida no es posible.

En cambio, las emociones negativas surgen como consecuencia de estar expuestos, por ejemplo, a pérdidas de seres queridos, a fracasos en nuestra vida afectiva, a problemas en el vínculo con nuestros hijos y a todo conflicto que no podamos resolver adecuadamente de acuerdo a nuestras expectativas.

La acumulación de estas emociones conduce a una situación de incomodidad y desajuste en nuestra manera de ser y estar en el mundo, configurándose una espiral negativa que, de no ponerle un límite, terminará enfermándonos severamente.

Estrategias para combatir las emociones negativas

Veamos a continuación algunas estrategias útiles para combatir las emociones negativas y detener la consiguiente reacción de estrés que como consecuencia de ellas se produce.

1. **ACEPTA TU REALIDAD:** todo cambio que quieras o puedas instituir en tu forma de reaccionar frente a los agentes agresores, tanto externos como internos, requiere ante todo que aceptes tu realidad al día de hoy, sin retoques, por más que creas que sea conveniente hacerlos. La realidad es una sola y a ella debes remitirte. Aceptarla no significa que estés de acuerdo con ella. Es simplemente admitir que los hechos de tu vida son de una determinada forma y que tú lo reconoces.
2. **ELIMINA ALGUNA ACTIVIDAD:** si del análisis de la realidad que estás viviendo se desprende que el exceso de actividad puede ser la causa de tu cansancio o de tu agotamiento, revisa cuidadosamente qué puedes abandonar con el objetivo de sentirte mejor y disminuir así el caudal de emociones negativas. No siempre es fácil renunciar a alguna tarea; pero cuando es la salud la que está en juego, vale la pena por lo menos pensarlo y pensarlo bien. Si no lo haces, te expones a que más tarde o más temprano te veas obligado a desistir —momentánea o definitivamente— de todas tus responsabilidades.
3. **EQUILIBRA VIGILIA Y DESCANSO:** paralelamente a la sugerencia de repasar alguna de las actividades en las que tu presencia puede no ser imprescindible, revisa también qué proporción existe entre tus horas de vigilia y tus horas de sueño. Debes ir a tu profundidad, ser sincero contigo mismo y evaluar si, independientemente de la cantidad de horas que duermes, ellas te proporcionan un descanso que sientes es adecuado.

Puede suceder que una persona duerma seis u ocho horas y su sensación al despertar sea como si no lo hubiera hecho. En realidad, no ha descansado, y eso

hay que corregirlo. El sueño es la reparación natural de nuestro sistema nervioso central, y a él debes prestarle atención.

4. **APRENDE A PONER DISTANCIA:** las emociones negativas se instalan ante la incapacidad para resolver los conflictos que se nos presentan continuamente. Frente a ello es conveniente que tú aprendas a poner distancia de esos problemas y decidir cuáles requieren de tu atención inmediata y cuáles pueden esperar, ya que no son urgentes. El alejamiento transitorio de los aprietos que te involucran dejará un espacio libre en el que tu mente podrá decidir con mayor comodidad cómo dar solución definitiva al reto.

Asimismo es aconsejable que intentes relajarte antes de elegir el camino a tomar. ¿Cómo puedes hacerlo? Realizar alguna actividad en la cual tú te sientes a gusto es una forma de relajarte.

No me refiero solo a los caminos de la meditación o el yoga, más allá de que son excelentes métodos para alcanzar una armonía y una paz interior. La lectura, una caminata, una conversación placentera con un amigo, son algunos otros ejemplos simples de cómo puedes relajarte y alejar las emociones negativas que tanto daño producen.

5. **RESPETA TU SALUD:** si bien estamos hablando de emociones negativas y formas de poner en práctica mecanismos de control para limitarlas en su acción deletérea, ten en cuenta que es la salud en forma integral la que se verá afectada en la medida en que no logres controlar tus impulsos y vayas acumulando ira, rencores y conflictos no resueltos.

En este sentido, la práctica de una actividad física regular no solo protegerá tu sistema cardiovascular, sino que será un buen antídoto para mantener alejadas las emociones negativas, otorgándote los beneficios globales del ejercicio, sumados a una mayor claridad mental para resolver situaciones difíciles.

La actividad física puede ser de diferente tenor: desde la concurrencia a un gimnasio, hasta que tú te hagas el tiempo y el espacio para caminar alrededor de tu casa o de tu lugar de trabajo, durante veinte o treinta minutos todos los días. Recuerda que no hay excusas. Es solo un tema de *actitud*.

6. **CUIDA TU MANERA DE PENSAR:** el cuidado de la salud involucra también el de tu manera de pensar. Las personas negativas siempre observan la realidad a través de un cristal opaco, lo que les da una visión distorsionada de lo que están viviendo.

Todo en la vida tiene más de una interpretación; y aún en las crisis personales por las que tú puedes atravesar, también tienes la posibilidad de considerarlas como una oportunidad que la vida te está otorgando para que inicies un proceso de cambio.

¿Por qué quedarte con las emociones negativas? Piensa: ¿adelantas algo comportándote de esa manera? ¿Llegas más rápido a la solución de tus conflictos? Sé sincero y verás que no es así.

7. **ORDENA TUS PROBLEMAS:** puede sucederte que te veas súbitamente enfrentado a una serie de conflictos con contenidos diferentes y te encuentres ante la disyuntiva de resolver cuál va primero y cuál va después. En este punto existen dos bibliotecas. Una sostiene que primero tienes que abordar el problema más difícil, de modo que, una vez quitado ese peso, quedas en las mejores condiciones para decidir el destino de los más pequeños.

La otra biblioteca afirma que primero debes solucionar los problemas menos importantes, para luego sí dedicarte de lleno a los que consideras más trascendentes. Tú puedes elegir cuál de los caminos resulta más afín a tu manera de ser. Recuerda siempre que el objetivo de esta nueva estrategia es alejar lo más posible las emociones negativas que perturban tu salud.

A estos siete pasos en que hemos resumido estrategias para mantener alejadas las emociones negativas, para así minimizar su impacto en tu vida y tu salud, puedes agregarles aquellos que en forma individual y personal tú creas que pueden serte de utilidad.

Cada ser humano debe buscar cuál es su mejor modo de lograr transformar su manera de pensar, en la medida en que compruebe que tiende a incorporar emociones negativas en la mayoría de las situaciones a las que se ve enfrentado en su vida.

Para todas las personas, las dificultades que presenta la vida en sus diversos escenarios hacen que con extremada frecuencia las emociones negativas pululen a nuestro alrededor para anidar definitivamente en nuestro interior. Enfrentar con altura y dignidad los conflictos cotidianos aleja estas emociones que nada nos aportan.

Esta actitud no tiene nada que ver con la sensibilidad de cada hombre y cada mujer, que quedará intacta. Se trata solamente de no dejarse doblegar por panoramas que pueden aparecer como desoladores en nuestra primera lectura.

Las malas prácticas

Acostumbrarse a mirar siempre “la mitad del vaso vacío”, en lugar de observar que hay otra mitad que está llena, es una muy mala práctica y conduce a establecer una conexión de insatisfacción con la vida, que es injusta. Sabemos que tenemos problemas, sabemos de las dificultades para sobrevivir en este mundo contemporáneo, pero aun así no todo es negativo y debemos hacer el esfuerzo por agregar emociones positivas para que la reacción del estrés transcurra por los caminos que suman y no los que restan.

Yo sé que te puede costar admitirlo, pero tienes que tener en cuenta que solo podrás sumar beneficios con esta actitud; bondades que se traducen en el mantenimiento de un razonable estado de salud tanto física como emocional, pilares fundamentales para poder avanzar en la vida.

Someter a tu organismo al continuo influjo de la reacción de estrés te supedita a una vida llena de obstáculos; buena parte de ella transcurrirá deambulando de consultorio en consultorio con distintos médicos, en la búsqueda afanosa de una solución a todos los problemas que te van a aquejar.

Vivir de ese modo es estar “apagando incendios” todos los días, sin poder ver cuál es la verdadera causa de que estos se inicien. El desgaste de energía es prácticamente total, culminando en un agotamiento del que resulta por demás complicado recuperarse.

No es esta una visión negativa, es solamente la constatación de una triste realidad, que hemos comprobado durante el ejercicio de la medicina en todos los niveles.

Sin duda, nadie puede escapar totalmente a la acción de los agentes provocadores que cada día aumentan no solo en número, sino también en su agresividad. Es además cierto que nuestra capacidad para detenerlos va disminuyendo progresivamente en la medida que el organismo sufre por la acción de estos factores.

Es que los obstáculos no vienen de a uno, sino que habitualmente suman su efecto destructivo, colocándonos en una posición totalmente desfavorable, que les permite alojarse en nuestro interior con las consecuencias que ya hemos mencionado.

El ser humano ha sido diseñado en forma perfecta y su funcionamiento es similar a un mecanismo de relojería de alta precisión, para actuar en forma sincronizada mente y cuerpo. Del mismo modo, también somos extremadamente sensibles a cualquier agente que nos desarmonice y que nos desequilibre emocionalmente.

Cuando, sin tomar conciencia de ello, vamos acumulando emociones negativas, dado

que con ese signo vemos nuestra realidad y nuestra participación en esta vida, llega un momento en que ya no solo tenemos sentimientos nefastos, sino que se convierten en conflictos que comienzan a arraigarse en nuestro interior.

La dificultad para poder resolverlos adecuadamente hace que se vayan sumando uno a uno hasta que finalmente claudicamos, y bajamos los brazos. ¿Cómo? **Lo hacemos con el formato de una crisis personal.** Percibimos que se nos acerca una noche densa y que transitamos por un largo túnel sin luz.

Nos hemos quedado sin respuestas. Permanecemos estáticos y paralizados frente a un cúmulo de situaciones de distinta índole que nos involucran y nos afectan negativamente, sin que podamos esbozar una mínima defensa, ni ideas que nos conduzcan a su resolución definitiva.

Los agentes agresores han ganado transitoriamente la partida. Nos sentimos mal, muy mal, con síntomas de todo tipo, donde predominan la ansiedad, las palpitaciones, la sudoración; un puño potente parece que nos oprime por detrás del esternón, y la tristeza y las lágrimas son invitadas de honor.

¿Cuánto tiempo podemos permanecer así? No demasiado, porque a esas señales tan desagradables se sumarán nuevas alteraciones que rápidamente complementan este malestar. El apetito se esfuma, el sueño también, y pronto ninguno de los órganos y sistemas que conforman nuestro cuerpo funcionarán adecuadamente porque se ha roto la armonía, se ha fracturado el equilibrio que debe existir entre la mente y el cuerpo físico.

Es por ello que tenemos que saber que cuando nos enfrentamos a una cantidad de contextos que sí o sí van a desencadenar la respuesta del estrés por parte de nuestro organismo, dicha respuesta será no solo determinada por las emociones positivas o negativas, sino también a través de una participación muy importante de nuestro cuerpo físico.

En ello deberíamos pensar antes de responder automáticamente con nuestras creencias y paradigmas. Podemos tener una personalidad fuerte y combativa, y de ese modo ser firmes y sólidos en nuestra actitud frente a la agresión. También es de gran trascendencia evaluar el costo que estamos pagando por enfrentar con una alta cuota de riesgo las circunstancias que nos toca vivir.

Mira... si algún día tú te encuentras tranquilo, sin urgencias por resolver, piensa en el valor de tu vida, en lo que sucedería si tú te enfermaras o si tuvieras que estar internado en un sanatorio u hospital. Reflexiona acerca de cómo se modificaría el escenario de tu

existencia y el de tu familia. En consecuencia, ¿vale la pena intentar controlarse?

La respuesta está en ti.

Una estrategia inteligente

Es aconsejable que actuemos con serenidad y que podamos analizar cada uno de los episodios que nos involucran. Hacerlo no será una señal de debilidad. Todo lo contrario. Es una estrategia inteligente para cuidar nuestra salud y mantener a distancia al asesino sigiloso.

El tema es cómo hacer para mantener la entereza necesaria y suficiente para poder evaluar lo que nos sucede con la mayor objetividad, y combatir con certeza a quien busca por todos los medios menoscabar nuestra integridad.

Todos conocemos a personas que actúan con aplomo, con seguridad, y que frente a la adversidad se toman el tiempo necesario para establecer la mejor forma de resolver sus conflictos. ¿Son seres humanos especiales? ¿Tienen acaso una conformación emocional diferente a la tuya o a la mía? Definitivamente no; solamente han comprendido que el nerviosismo o la ansiedad desmedida no contribuyen a la solución rápida de los problemas.

En el otro extremo del espectro están las personas que tienen un muy bajo nivel de resiliencia, y que se desmoronan rápidamente frente a la adversidad, generando emociones negativas de gran intensidad, que nublan su mente e impiden el hallazgo de alternativas válidas para resolver los conflictos que se les presentan.

Si intentamos dibujar una escena típica de la reacción del estrés por parte de nuestro organismo, podríamos visualizar, por ejemplo, un partido de fútbol donde dos equipos se enfrentan y existe un árbitro que es el que dicta la justicia dentro del campo de juego.

Con nuestro cuerpo ocurre lo mismo. Todo puede suceder, pero ese juez, que es nuestra salud, dictaminará a su tiempo cuáles son las consecuencias de nuestra actitud ante los agentes agresores. Quizá no nos sea posible evitar todas las emociones negativas. Pero el objetivo tiene que ser que estas no se perpetúen, arrastrándonos inevitablemente hacia una crisis personal.

Recordemos que las crisis personales no son enfermedades en sí mismas; pero si no las detectamos a tiempo ni establecemos una estrategia para detenerlas, inexorablemente

nos conducirán a la aparición de trastornos funcionales en diferentes órganos y sistemas, para luego ya instalar una serie de dolencias de dudosa curación, e inclusive de difícil tratamiento.

Las crisis personales se asientan cuando nos sentimos desbordados por el cúmulo de emociones negativas generadas por una sucesión de problemas o conflictos a los cuales no les hemos podido encontrar una salida digna. La sensación de incapacidad para resolverlos nos abruma y aparece el sentimiento de que la vida nos ha ganado la partida.

Los problemas existen y los conflictos también. Debemos ser honestos y partir de esa base, que es común a todos los seres humanos. **El punto está en lo que cada uno hace con esos percances que habitualmente aparecen en la aventura de vivir.**

Y lo que interesa realmente es poder ayudar a aquellas personas que por distintos motivos tienen la tendencia a generar emociones negativas, que obviamente no suman a la hora de intentar emerger lo más rápido posible de estas incómodas posiciones en las que quedan sumidas.

Debemos estar atentos a la aparición de estas crisis, ya que se presentan con una máscara de decaimiento, falta de interés por la vida en términos generales, cierto abandono de la imagen personal y sobre todo un descreimiento acerca de las oportunidades que la existencia nos presenta a cada paso.

Los caminos indeseables

Esa visión devaluada del tránsito vital tiene sus riesgos y sus peligros, pues una persona sometida a una intensa reacción de estrés negativo por un tiempo prolongado puede en determinado momento percibir que su vida ya no tiene un sentido rescatable y tomar caminos que son indeseables desde todo punto de vista.

Quienes interactúan con estas personas, o los médicos o psicólogos, a los que se puede recurrir en estas circunstancias, deben extremar su atención para poder detectar en forma precoz cuál es la situación real de quien ha venido en busca de ayuda, para poder tomar los recaudos necesarios y revertir lo antes posible el sentimiento de indefensión frente a los agentes agresores que han desencadenado la reacción de estrés negativo.

De esta manera vamos develando la trascendencia que tiene abordar la reacción del estrés que se despliega en nuestro interior, como consecuencia de la exposición

indiscriminada a los agentes estresantes tanto internos como externos.

Ya no se trata solamente de desmenuzar cada una de las fases que involucran a este fenómeno, sino de las graves consecuencias que se producen cuando la intensidad y la duración de la agresión son prolongadas.

Erróneamente creemos que estas crisis personales se presentan en individuos que tienen todo el cortejo sintomático y, por lo tanto, el diagnóstico sería sencillo. La realidad es otra y muy diferente.

Hay miles y miles de seres humanos que continúan cumpliendo con sus obligaciones y con las responsabilidades asumidas, cargando sobre sí una crisis personal de larga data, que va minando progresivamente su capacidad de defenderse ante la agresión permanente que proviene tanto de su entorno como de viejos conflictos arraigados en su historia personal, que nunca han podido resolver.

Estas crisis personales que conviven con un hombre o una mujer que se presentan ante el mundo con una máscara que cubre su real forma de sentir y de expresarse son, sin duda, las más delicadas, pues el despeño se puede producir en cualquier momento. Basta con que una nueva agresión —tal vez simplemente una más de las que vienen soportando— se convierta en la que desborda el vaso que estaba ya lleno, hasta el límite.

Es como si la reacción del estrés tuviera un marco, y al traspasarlo se produce una explosión que culmina con el derrumbe definitivo de los mecanismos de defensa que hasta ese momento pusieron en juego los involucrados.

Aquí lo que se destaca es la trascendencia de que cada uno de nosotros intente detectar precozmente si estamos en ese camino, y pedir ayuda a tiempo, antes de caer a un precipicio, ya que luego el regreso se torna muy dificultoso.

La actitud que debemos asumir

No se trata de sonreír todo el tiempo como si nada pasara. Sabemos lo que significa intentar vivir con dignidad en este siglo XXI. Pero si hablamos de estrategias inteligentes, nos estamos refiriendo antes que nada a la actitud que debemos asumir cada mañana cuando nos disponemos a sortear exitosamente los desafíos que se nos presentarán.

Si sabemos desde el inicio que tendremos algunos inconvenientes a lo largo de la

jornada, cada vez que nuestro día transcurra sin contratiempos será una fuente de paz y de armonía que contribuirá sobremanera a mantener nuestro equilibrio emocional. Y vaya si esto es importante lograrlo en cada día de nuestra vida.

Las emociones gobiernan nuestra existencia y es en función de ellas que actuamos y que nos posicionamos de determinada forma ante los retos que se nos presentan. Por esa razón es importante incrementar las de signo positivo y disminuir al máximo las negativas, que solo traen desazón y angustia a nuestra vida.

A veces pienso, al mirar lo que escribo en la computadora, que todo parece muy sencillo en la teoría. Respetamos nuestra salud, cuidamos nuestro cuerpo y desarrollamos estrategias inteligentes para evitar el estrés excesivo.

A la vez soy consciente de que todo lo que antecede no es fácil de llevar a la práctica. Corre sangre por nuestras arterias y por nuestras venas, y el temperamento que tenemos nos lleva a la conformación de emociones de distinto signo.

Lo que sí se cumple casi como una constante es que aquellos hombres o mujeres que tienen una visión positiva de la vida también generan con más facilidad emociones de ese signo, en contraposición a quienes ven en la existencia un camino de sufrimiento sin fin. Estos últimos tienen siempre un cúmulo de emociones negativas que hacen de su vida un suplicio.

¿A quién le asiste la razón? ¿A quien se ha dado cuenta de que la vida y la salud están por encima de cualquier agente agresor y que el único objetivo es evitar el daño que se puede producir, o a quien siempre encuentra un obstáculo a cada paso que quiere dar?

La respuesta no es tan sencilla como parecería. A menudo aquellas personas que reparan en cada obstáculo argumentan que los que tienen emociones positivas solo enmascaran la realidad, y que en cambio ellos son mucho más prudentes; así justifican su amargura y su ceño fruncido en forma permanente.

Trabajar sobre la claridad y la luz

Ni tanto ni tan poco. No todo es color de rosa en el mundo de las emociones, ni tampoco todo es tiniebla y oscuridad en la vida. Existen claroscuros, sin duda. Nuestra misión es trabajar intensamente sobre la claridad, sobre la luz y sobre el modo de poder hallar el camino del encuentro con lo mejor de nosotros mismos, para fortalecernos ante

la adversidad.

Lo cierto es que hay que estar preparados para vivir dignamente. Y esa habilidad la tenemos que transmitir a las generaciones que vienen detrás de nosotros, desde los primeros años de vida, en forma paralela a la formación curricular que todos los niños y jóvenes tienen.

Tan importante como saber las capitales de los países que conforman el globo terráqueo, o las ecuaciones matemáticas, o el idioma del país donde residen, es que puedan incorporar estrategias inteligentes para salir a la vida independiente con herramientas válidas que los inclinen espontáneamente a la generación de emociones positivas.

Ello no significa que les diseñemos un mundo perfecto, o carente de obstáculos que se interpongan a cada paso. Teniendo las herramientas y las estrategias a su alcance, podrán por lo menos hacer el intento de superarlos en el menor tiempo posible.

También de ese modo estaremos minimizando el impacto negativo de la exposición a una reacción de estrés prolongada. Esto se llama prevención. Tengamos presente que estamos hablando de vidas humanas y de preservar su mente y su cuerpo.

Hemos llegado en tu compañía al final de este capítulo y nos preparamos para abordar un tema apasionante que implica el conocimiento de nuestras fortalezas y también de nuestras debilidades. Veremos cuál es la tolerancia que poseemos los seres humanos frente a los fenómenos que nos tienen como protagonistas.

Por favor, alcánzame un café, y por supuesto que uno para ti también. Ya seguimos...

2.^a SECCIÓN

LA TOLERANCIA DEL SER HUMANO

Somos fuertes.

Es cierto.

Aun así no somos indestructibles.

Tenemos límites.

Aprendamos a respetarlos.

Hagámoslo a tiempo.

¡Estaremos por siempre agradecidos!

Dr. Walter Dresel

CAPÍTULO 4

SOMOS FUERTES HASTA QUE...

Confía en tus fortalezas.

Vive sin limitaciones.

Disfruta de tus cinco sentidos.

Sé prudente.

Piensa en detenerte a tiempo.

¡Así, tu vida será plena!

Dr. Walter Dresel

Si algo caracteriza a la juventud, y es lo que a la vez la diferencia de los adultos y de los adultos mayores, es su concepción acerca del tiempo de vida. Mientras que para los jóvenes el futuro aparece como un camino infinito, quienes vamos más adelante en la larga fila de la existencia somos conscientes de que ese tiempo por venir tiene un fin, que no sabemos cuándo ni cómo será, pero que llegará antes de lo que deseamos.

Esta reflexión está íntimamente unida al concepto de nuestra fortaleza y de nuestra entereza ante los embates del día a día. ¿Hasta dónde podemos resistir? ¿Existe un límite para permitir las agresiones a nuestro cuerpo?

La vida está llena de enigmas y de misterios. La ciencia nos está permitiendo aproximarnos cada vez más a develar algunos de ellos. Sin embargo, hay otras incógnitas, como esta acerca de cuál es el límite de nuestra capacidad para tolerar agresiones, que permanecen incólumes. El intento por responderla está atado a la percepción que cada ser humano tiene de su cuerpo, de sus fortalezas y de sus debilidades. Aun así, el cálculo será siempre aproximado y de ello se desprende la

necesidad de ser extremadamente prudentes en el uso y no abuso tanto de nuestro cuerpo físico como del emocional.

Sin duda que hay diferencias entre los individuos, y algunos tendrán mayor resistencia frente a la reacción del estrés que otros, pero aun así ello no significa que estén en mejores condiciones en un sentido amplio para soportar el asedio de los factores de riesgo que pueden desencadenar enfermedades, algunas de suma gravedad.

Sucede que podemos tener una vaga idea de cuál es nuestra resistencia frente a la adversidad, y a la vez saber con qué mecanismos de defensa contamos para enfrentar los tiempos difíciles. Pero no debemos olvidar que hay factores genéticos que están operando en forma constante sobre nuestro desempeño, y que hasta el presente no podemos controlar ni modificar.

Esos factores son los que nos transmiten nuestros padres a través de los cuarenta y seis cromosomas que tenemos, veintitrés de cada uno, y que contienen una riquísima información que en un futuro cercano se podrá decodificar.

Es justamente ese contenido, sobre el cual no podemos actuar, el que condiciona no solo muchas de nuestras conductas, sino también el nivel de tolerancia que podemos ostentar frente a cada una de las batallas que enfrentamos en el día a día.

A esa información casi secreta hasta el presente se le suma nuestro estilo de vida, conformando de ese modo un binomio que explica cómo somos y cómo reaccionamos frente a los estímulos tanto externos como internos.

¿Dónde está el límite?

Por ello es que somos fuertes hasta que... un día nuestro organismo dice “¡este es el límite!” y nos envía un comunicado breve, pero contundente, a través del cual tomamos conocimiento de que somos portadores de una o más enfermedades limitantes, vinculadas al estrés que vivimos diariamente.

Este, sin duda, es el peor escenario que podemos manejar. Una estrategia inteligente es adelantarnos a los hechos que inevitablemente ocurrirán si no tomamos los recaudos necesarios, y construir un dique de contención frente a las embestidas de los factores que nos desestabilizan.

¿Cómo hacerlo? Estableciendo una nueva táctica que tenga por finalidad definir hasta

dónde somos fuertes, aunque no lo podamos saber con total exactitud. Las estrategias inteligentes para cuidar nuestra salud tienen que estar basadas en imaginarios que elaboramos en nuestra mente, que nos ayudarán a no sobrepasarnos en nuestros esfuerzos por acceder al bienestar que desde ya merecemos, pero no a cualquier costo.

Si estamos atravesando por un tiempo de nuestra vida que percibimos como crítico, he aquí algunas sugerencias.

1. **ADMITIR QUE HEMOS PERDIDO EL CONTROL:** como en tantos rubros de la vida, la aceptación de cuál es la realidad será el primer paso para la solución definitiva de un conflicto o de una crisis. Porque **lo cierto es que hemos perdido el control, pero no la vida.** Por lo tanto, estaremos a tiempo de recuperarnos y proyectarnos al futuro de un modo diferente. Este primer paso es fundamental para no ahondar el daño, y no llegar a la fase de agotamiento de nuestro organismo, en que ya defendernos será por demás complicado, pese a que utilicemos buena parte de nuestra energía a limitar el menoscabo infligido.
2. **SER RESPONSABLES:** asumir responsabilidades es definir con meridiana claridad en qué pudimos haber fallado, o de qué aspectos no tomamos conciencia a tiempo para haber llegado a esta situación tan crítica e indeseada. Los agentes agresores provienen del exterior en buena medida, pero también hay algunos enemigos internos que pueden afectarnos profundamente si no los detectamos a tiempo. Podemos estar involucrados y ser responsables de lo que nos sucede tanto por acción como por omisión. Por acción, por haber equivocado el camino, en la búsqueda de nuestro bienestar. Por omisión, por haber desconocido qué es lo que debíamos haber hecho para evitar llegar a la situación que hoy tanto nos preocupa. En la enorme mayoría de las circunstancias que vivimos como negativas, hay una considerable participación nuestra en el resultado adverso en el cual nos sentimos inmersos.
3. **ASUMIR NUESTRA OBLIGACIÓN:** Ser prudentes y no creer erróneamente que la fortaleza que exhibimos al día de hoy ha de mantenerse para siempre y de la misma forma. En ese sentido, **conocer nuestro cuerpo es fundamental.** Ese conocimiento nos permitirá saber con cierta aproximación hasta dónde podemos exigirlo y cuándo es el momento en que debemos poner un punto final a ese reclamo.

Recordemos una vez más que el organismo nos acompaña fielmente en cada una de las propuestas que le hacemos, porque en un principio no puede discernir entre lo que le es conveniente y lo que no lo es.

Con el paso del tiempo, y frente a una agresión sostenida, comienza a enviarnos señales que debemos atender. Somos nosotros los que tenemos que establecer el límite. No es menor este compromiso que debemos asumir, en salvaguarda de nuestra salud.

El no hacerlo redundaría en abrirle las puertas a una reacción de estrés desmedida, con todas las consecuencias que ello acarrea. **¡Actuemos a tiempo! ¡Evitemos los daños irreversibles!**

4. **APRENDER:** ¿Qué es lo que aprenderemos? Incorporaremos una nueva manera de apreciar nuestra capacidad y a la vez lograremos instaurar un modo inteligente de administrar nuestras fuerzas para no agotarlas en el corto plazo. El conocimiento cabal de la capacidad tanto de la mente como del cuerpo físico se tornan prioritarios para la buena administración de las fortalezas que poseemos. Sabemos a ciencia cierta que estaremos expuestos a una multiplicidad de agentes agresores y, del mismo modo que un estratega, debemos conocer con exactitud cuál es el potencial que podemos desplegar para frenar el impacto del estrés.
5. **CREER EN LAS BONDADES DEL CAMBIO:** cuando los seres humanos acumulamos una situación adversa tras otra y percibimos que estamos en una espiral descendente, esta inevitablemente culminará en una crisis personal donde bajaremos los brazos por no encontrar alternativas para superar los retos a los que la vida nos está enfrentando. Se impone, pues, detenerse y comenzar a pensar en la urgente necesidad de implantar cambios en la actitud que hemos mantenido hasta el presente, basada en las creencias y en los paradigmas con los cuales nos hemos manejado.

Dado que estamos precisando resultados diferentes, estamos urgidos a que la percepción que tenemos de la vida que nos toca sea distinta. Si bien sabemos desde ya que no todos serán éxitos y que el trayecto a recorrer no será una línea recta, nos gratificará tener la sensación de que hemos comenzado a recorrer un camino diferente, con la expectativa de que el resultado será bueno para nuestros intereses. Lo importante a destacar es que nadie podrá hacer esto por nosotros. Cada uno debe asumir la responsabilidad y el compromiso de saber lo que tiene que hacer; y

en el caso de que no lo podamos visualizar, pedir la ayuda necesaria para que se nos brinde la orientación que requerimos.

Si te encuentras en esta situación, inicia el proceso hoy, no mañana, ni la semana que viene, ni el mes que viene. **No permitas que los efectos de una reacción de estrés excesivo te ganen la partida** antes de que tú te hayas dado cuenta de que debes hacer algo para impedirlo. Recuerda bien este punto, que es trascendente.

6. **PASAR A LA ACCIÓN:** hasta aquí hemos evaluado diferentes puntos que nos conducen a la aceptación de que con cierta urgencia necesitamos introducir cambios en la actitud que tenemos en el día a día, cuando tomamos contacto con los agentes agresores que desencadenan la reacción del estrés que nos está perturbando.

Ha llegado el momento de pasar a la acción y esto significa que debemos analizar pasos concretos que nos conduzcan a los resultados esperados. Veamos...

- a. Identifiquemos dónde están las mayores dificultades.
- b. Analicemos cuáles han sido nuestras respuestas.
- c. Marquemos qué conductas debemos cambiar.
- d. Manejemos la posibilidad de alejarnos definitivamente de estos agentes agresores.
- e. Lo más probable es que no lo podamos hacer. Entonces, tomemos conciencia de ello y aboquémonos a trabajar directamente sobre cambiar nuestra actitud.
- f. Pequeños pasos nos darán la sensación de que caminamos ahora por territorios más seguros.
- g. Los cambios debemos hacerlos de a uno.
- h. Reacciona en adelante con tu nuevo patrón de conducta.
- i. Si no lo logras solo, pide ayuda ya.
- j. Recuerda: tu vida está por sobre todas las cosas. Es tu responsabilidad el tenerlo presente siempre.

7. **MIRAR AL FUTURO:** lo que hemos vivido, y cómo lo hemos vivido, no lo podemos cambiar. Tenemos que centrarnos en el presente y proyectar un futuro promisorio que contemple nuestras reales necesidades. Hemos tomado conciencia de que la reacción del estrés en nuestro organismo ya ha logrado vulnerar nuestras defensas. Cabe preguntarnos: ¿qué futuro nos depara? La respuesta no se hace esperar.

Si no detenemos esta verdadera catarata de agresiones diarias, nuestra salud se verá

seriamente perjudicada y deberemos emplear nuestro tiempo no en crear, no en avanzar ni en crecer como seres humanos, sino en interminables consultas médicas, en el intento de poner un límite a un embate que no hemos podido contener y por el cual hoy estamos pagando las consecuencias.

¿Es eso lo que deseas para tu vida? Estoy convencido de que no, por lo que ya te estoy invitando a que pongas en práctica esta estrategia, u otra, pero que lo hagas ya, en pos de una salud integral para tu vida. Tienes una sola: ¡cuídala!

Toma cada uno de estos puntos que hemos repasado y comienza a trabajar en ellos con firmeza. Ponte como objetivo final el preservarte de los efectos altamente negativos que supone permanecer pasivo frente a los agentes agresores que intentan ingresar en tu interior, y ante la pobre e inconsistente actitud que puedes haber tenido al no percibir los riesgos que corres con conductas que no protegen tu capital más importante, tu salud.

¿Se puede atenuar la reacción del estrés?

Recuerda que no hay medicamentos para poder atenuar la reacción del estrés. Los que se usan habitualmente, como los ansiolíticos o los antidepresivos, modifican la respuesta emocional y el individuo se “siente mejor”, pero eso no significa que a nivel interno la reacción del estrés haya cambiado sustancialmente.

Trabajar sobre nuestra actitud no requiere de medicación alguna y es una tarea de conocimiento interior, de disposición a mirarnos en el espejo de nuestra alma, y de visitar el jardín de nuestro corazón, para en ese remanso tomar un café con nosotros mismos y poner en práctica las estrategias que nos permitan cambiar radicalmente nuestra postura frente al enemigo que está permanentemente al acecho.

Sí, es así, el enemigo está cerca y permanece en silencio. No lo notamos porque estamos tan ensimismados en cumplir con nuestras obligaciones, con todo lo que ello implica, que nos parece natural o normal que tengamos que elevar nuestra voz un sinnúmero de veces al día, o que tengamos que participar de discusiones, o ser protagonistas de episodios que nos alteran sobremanera, sin medir cuáles son las consecuencias de la intensidad y de la duración de esas circunstancias.

El asesino sigiloso espera el momento justo... hasta que cumple con el mandato que lo motiva. Un día nos encuentran la presión arterial elevada, alteraciones en el

electrocardiograma, o consultamos por un trastorno digestivo que al principio fue leve, pero que se fue agravando con el paso del tiempo, sumado a que nos cuesta enormemente conciliar el sueño y sentimos que ya no podemos más con nuestra vida, la que percibimos como al borde de un precipicio.

La pregunta que tenemos que formularnos es: ¿es necesario arribar a este punto? Llegó la hora de darnos cuenta de que las agresiones están a la orden del día, que tenemos un solo cuerpo para responder a ellas, y que en un elevado número de oportunidades no lo hacemos ni siquiera bien, lo que nos expone a sufrir indefinidamente por la acción de todos estos agentes nefastos.

¿Creemos que somos realmente tan fuertes como para tolerar todo tipo de injurias? Déjame decirte que no solo no somos tan fuertes, sino que en realidad **somos mucho menos resistentes de lo que creemos.**

Lo que sucede es que las dolencias no aparecen de un día para otro, sino que en términos generales atraviesan un largo proceso que puede mantenerse silencioso por años.

Lo primero que se alteran son nuestras emociones, y esto puede transcurrir durante un largo período. Si no somos capaces de detectar a tiempo esta invasión de nuestra privacidad, el daño continúa, ahora proyectándose a los distintos órganos y sistemas.

Si tú percibes que estás irritable, que estás hipersensible, si tu humor es un desastre, es probable que estés en esa primera etapa donde tu organismo intenta defenderse como puede. ¡Ayúdalo a revertir ese sentimiento tan desagradable y comienza ya a cambiar tu forma de reaccionar intempestivamente! Recurre a la mesura y a la observación objetiva de lo que te afecta.

Si no lo logras, lentamente comenzarás a sentir las primeras consecuencias de este ataque de largo alcance bajo la forma de alteraciones de algunas de las funciones de tus órganos y sistemas. Te encuentras ya en una etapa más avanzada de esta batalla desigual, que por el momento estás perdiendo absolutamente.

A veces son tan aleatorias las repercusiones que no nos permiten desde el punto de vista médico configurar una determinada enfermedad. Hay una verdadera ruptura de la armonía que involucra tanto al cuerpo físico como emocional.

Debemos ser cuidadosos con los diagnósticos superficiales tales como: “Su desgaste es producto de muchas horas de trabajo”, o: “Es causado por la acumulación de situaciones negativas”. Y por lo tanto: “Tómese unos días de vacaciones, y verá cómo se

siente mejor”. No, las cosas no son así de ningún modo. Si bien el estrés no es una enfermedad en sí misma, sí es un desencadenante de la génesis de una enorme cantidad de dolencias que nos aquejan en el día a día.

El abordaje integral de nuestras fuerzas

El abordaje debe ser integral y en ese encare debe incluirse la evaluación de nuestras fuerzas. Esto podemos realizarlo analizando las horas de trabajo, el ambiente en que se desarrollan, la situación personal y familiar, el estado de ánimo, la respuesta básica frente a los desafíos, y otros parámetros que nos permitirán tener un panorama de cuán fuertes somos y hasta dónde podemos resistir sin resentir nuestra salud. Siempre es mejor ejercer la prevención que luego tener que suspender nuestras actividades porque la enfermedad se instaló definitivamente.

No solo cuando abordamos el tema del estrés es adecuado cotejar nuestras fuerzas, sino que, en términos generales, en una vida en la que no nos resulta sencillo transitar a través de ella, por los múltiples obstáculos que se nos presentan a cada paso, se torna imprescindible saber con qué atributos contamos para sortear exitosamente los desafíos que se suceden en forma permanente.

Una evaluación adecuada no se detiene únicamente en el concepto de las fuerzas físicas, sino que se aboca también a sopesar nuestra resiliencia. O dicho de otro modo, a saber cuál es la capacidad que tenemos para superar hechos adversos que pueden presentarse en el curso de nuestra existencia.

Esta palabra, resiliencia, que ha venido a incorporarse a nuestro lenguaje cotidiano, pretende expresar cuál es la reserva que tenemos para recuperarnos frente a situaciones desagradables que pueden tenernos como protagonistas centrales. Nos estará hablando de las fortalezas emocionales que ponemos en juego para detener el impacto del estrés.

Lo interesante de la evaluación de esta capacidad, que es diferente para cada ser humano, radica en que aquellas personas que detentan una buena resiliencia son menos sensibles a los efectos de un estrés excesivo. Mientras que las que exhiben un bajo nivel de ella son presas rápidamente de las alteraciones que se producen bajo el influjo de los agentes agresores procedentes de todos los flancos.

De aquí se desprende la trascendencia de abrir nuestra mente a la comprensión de que

nuestras fortalezas no residen únicamente en nuestros grupos musculares. Se asientan en buena medida también en la actitud que asumimos frente a la adversidad, y en el tiempo que transcurre entre los episodios que vulneran nuestra integridad y la recuperación de nuestro estado de ánimo y la voluntad de continuar avanzando por los caminos de la vida.

Estas últimas son las verdaderas fortalezas a las cuales nos estamos refiriendo. Son las que sustentan efectivamente nuestros avances, nuestra motivación, nuestra voluntad de crecer y poder cumplir con nuestros sueños.

Seres humanos integrales

Las fortalezas físicas son, por supuesto, también importantes, habida cuenta de que hablamos de seres humanos integrales, en quienes se fusionan pensamientos, sentimientos y emociones con un cuerpo físico que funciona como un perfecto mecanismo de relojería de primer nivel, y que establece también un dique de contención frente a los obstáculos que aparecen en forma continua a lo largo de nuestra vida.

Es la sinergia entre lo emocional y lo físico lo que nos defiende ante el embate de los distintos tipos de agresión a los que estamos expuestos. De allí que no tenemos que descuidar ninguno de los dos polos de nuestros mecanismos de represión, impidiendo de esa manera el ser atacados y que nos tomen desprevenidos. La actitud que asumimos modula al mismo tiempo la acción de las emociones, transformando las negativas en positivas y colaborando sobremanera a incrementar nuestra respuesta física ante la reacción del estrés.

Somos fuertes hasta que... El título de este apartado pretende significar que hay parámetros que son mensurables y que pueden darnos una pauta de cuán resistentes somos, a los efectos de valorar una sobretensión a la que podemos estar sometidos. Pero aun así no establecen con certeza cómo reacciona cada uno de nuestros órganos y sistemas bajo la acción de un estrés desmedido.

Todo se basa en suposiciones, por lo que se impone la cautela. Es mejor ser sensatos y tomar los recaudos necesarios, que confiar en que nuestro cuerpo sí o sí y ante cualquier situación tendrá las respuestas que necesitamos para resguardarnos de los ataques a los que estamos expuestos.

Hay datos que nos tienen que hacer reflexionar. Si pensamos que en poco menos de cuarenta años el estrés pasó a ocupar un triste primer lugar entre los factores de riesgo para la adquisición de enfermedades cardiovasculares, que estadísticamente son las responsables de la mayor cantidad de muertes en el mundo occidental, ello nos señala que los agentes responsables se han multiplicado y paralelamente nuestra capacidad de respuesta ha disminuido significativamente.

¿Somos por ello más débiles? No, solamente que el equilibrio de fuerzas se ha modificado; y ante un crecimiento desmedido de las situaciones que desencadenan la reacción del estrés, nuestro organismo sigue contando con las mismas herramientas biológicas para enfrentarlas.

Donde es posible actuar para incrementar la defensa de nuestro cuerpo es, como hemos visto, en la actitud que asumimos cada vez que debemos decir “presente” en defensa de nuestros límites físicos y emocionales.

Solemos creer que nuestro organismo se autorregula, y en buena medida sí lo hace, pero no en todos los órdenes. Por lo tanto, se impone pensar en que nuestra participación activa en esos procesos es también importante. Supone extenderle una mano fraterna a nuestro propio cuerpo en defensa de su integridad y en apoyo a nuestras fortalezas, que son las que nos ayudan a sobrellevar la adversidad.

Somos seres sensibles y, como consecuencia, en mayor o en menor medida los sucesos que vivimos y que nos involucran como protagonistas principales nos afectan. La sensibilidad es muy difícil de modificar. De algún modo viene implícita en nuestro ADN, y es la manera en que reaccionamos frente a los episodios que jalonan el tránsito por nuestra vida.

En lugar de luchar infructuosamente para cambiar la sensibilidad, aparece como mucho más práctico y a la vez posible trabajar sobre nuestra actitud. **Recibimos el impacto de lo que nos sucede, nuestra sensibilidad lo acusa**, y en ese preciso momento es la decisión que tomamos respecto a cómo vamos a responder lo que sí puede tener cambios.

La clave está en conocer nuestro cuerpo físico, así como llegar hasta la profundidad de nuestras emociones. Si logramos tener un panorama claro respecto a la importancia del cuidado de nuestra salud, resultará más fácil comprender que no podemos mantener las mismas actitudes que muy probablemente ya han determinado la instalación de algunas dolencias que son las que nos han hecho reflexionar.

Nada es para siempre; y aun en el pensamiento y en el sentimiento de que somos fuertes, de que resistimos y de que somos capaces de afrontar todo tipo de riesgos, la medida y el análisis de nuestras reales capacidades nos harán concluir que es de nuestra absoluta responsabilidad saber cuándo debemos detenernos, en salvaguarda de una salud integral que nos permita continuar interactuando inteligentemente con nuestros semejantes.

Quizá este candente tema del estrés no esté lo suficientemente difundido en cuanto a sus efectos nocivos para nuestra salud. Se toma simplemente como una palabra de la cual se habla con frecuencia. Incluso a la pregunta habitual de: “¿Cómo estás?”, a menudo la respuesta que obtenemos es: “Muy estresado”.

Si buscamos la interpretación de esta afirmación, la realidad nos inclina a pensar que esta persona está sometida a una cantidad elevada de agentes agresores, ante los cuales no ha podido acuñar respuestas adecuadas, lo que desemboca en la sensación de “estar muy estresado”.

Seguramente, en un principio, este hombre o mujer hipotéticos se basaron en sus fortalezas para poder responder a la agresión. Pero superados rápidamente por la intensidad y, quizá también, por la duración del ataque múltiple de estos factores, culminaron claudicando y expresando con esas palabras sus sentimientos frente a la vida.

Mi querido lector: la existencia en toda su extensión es un permanente juego de fuerzas que se da entre los agentes provocadores, que se interponen en nuestro camino, y los mecanismos de defensa que exhibimos los seres humanos para aplacar la reacción del estrés que se desencadena automáticamente como respuesta ancestral de nuestra especie.

Lo que hoy cabe como diálogo, entre tú y yo, es que miremos hacia el futuro y busquemos cómo ayudar a nuestros semejantes a comprender que la vida y la salud están por encima de cualquier acontecimiento, por mayor impacto que en el momento creamos que tiene en nuestra vida.

Solo cuando miramos hacia atrás y vemos episodios que en su momento nos parecieron de capital importancia, y que ahora han perdido totalmente su influencia sobre nosotros, llegamos a la conclusión de que reaccionar en la justa medida es una de las alternativas que debemos manejar.

Solemos tener respuestas desproporcionadas, y que están muy por encima de nuestras fuerzas, frente a circunstancias que forman parte de nuestro deambular por la vida. Lo que sucede es que se mezclan allí angustias, ansiedades, frustraciones, conflictos no

resueltos... y como si todo ello estuviera en un único recipiente, este de pronto explota: respondemos excesivamente ante hechos que no tienen la relevancia que les damos en primera instancia.

Sin duda que la vida es una reflexión constante, en la que tenemos que definir y redefinir cuál será nuestro itinerario y cuál el destino final al que queremos arribar. Al igual que en cualquier viaje que iniciemos, debemos saber qué equipaje necesitamos y evaluar si lo tenemos; y en caso de que no sea así, cómo lo hemos de adquirir. En otras palabras, si somos lo suficientemente fuertes como para soportar el asedio de las diferentes agresiones a las cuales nos tendremos que enfrentar, o si se impone urgentemente un cambio en nuestra actitud frente a la vida.

Te dejo pensando en esto mientras voy hacia la bandeja que sostiene la máquina de café, para tener el gusto de compartí uno más contigo. Bajemos la reacción del estrés. Degustemos esta infusión con un chocolate que nos está esperando allí. Mira... se le ven las almendras... ¿Qué tal? ¿No es mejor leer de esta manera? ¿Verdad que sí?

Nos espera un capítulo importante y duro al mismo tiempo. Vamos a introducirnos en qué es lo que nos sucede cuando no somos capaces de detenernos a tiempo.

No te estreses, date un pequeño descanso. Tomemos este café con nosotros mismos. Por unos minutos no pensaremos ni en la irritación que puede producir el café en nuestro aparato digestivo, ni en las calorías de la compañía que hemos decidido saborear.

En última instancia... los gustos hay que dárselos en vida. ¿No crees?

CAPÍTULO 5

EL PRECIO DE NO DETENERSE A TIEMPO

*Todo en la vida tiene un precio.
Nuestra salud también.
Detenerse a tiempo refleja sabiduría.
No todo tiene reparación.
Es mejor conservar lo original.
¡Adopta una actitud inteligente!
¡Detente a tiempo, antes de que sea tarde!*

Dr. Walter Dresel

Así es, amiga, amigo. Es preferible detenerse a tiempo antes de que los daños se hagan presentes. Pues cuando emergen, comienza un largo periplo de consultas médicas, psicológicas y de interminables estudios, intentando establecer la magnitud de los perjuicios provocados por una reacción de estrés que ha desbordado nuestra capacidad defensiva.

Cada ser humano es capaz de conocer su cuerpo mejor que nadie y a la vez saber perfectamente cuándo su rendimiento está en un cien por ciento o en un porcentaje significativamente menor. Esto es extremadamente importante por varias razones.

En primer lugar, porque cuando detectamos que nuestro rendimiento va descendiendo, y que nos cuesta terminar la jornada porque nuestras fuerzas se agotan en la mitad del día, no solo debemos detenernos para evaluar cuáles pueden ser las razones, sino para descubrir a qué agentes agresores estamos expuestos que puedan ser la causa del escaso provecho de nuestro esfuerzo.

Claro está que desde el punto de vista médico siempre es prioritario buscar exhaustivamente razones orgánicas que justifiquen lo que sentimos. Esto es de buena práctica, porque en el caso de que la investigación las descarte estaremos seguramente ante un desborde emocional como consecuencia de una reacción de estrés desmedida.

Debemos ser cuidadosos con las corrientes modernas que todo lo atribuyen al rol de las emociones en la génesis de prácticamente todas las enfermedades. Estoy de acuerdo en el papel preponderante que tienen esas emociones —sobre todo las de signo negativo— como elementos concurrentes en la instalación de un número elevado de dolencias, lo que no significa que desde un comienzo les podamos atribuir la responsabilidad total en su aparición.

Convengamos que las bacterias, los virus, los tumores, las obstrucciones arteriales y una enorme lista de patologías son reales y que ellas constituyen la causa primaria del arribo de las enfermedades.

En lo que sí podemos estar de acuerdo es en que **la reacción de estrés excesiva y mantenida durante un tiempo prolongado disminuye significativamente nuestro sistema inmunológico o nuestros mecanismos de defensa**, permitiendo de ese modo que estos agentes agresores se instalen en nuestro organismo, casi sin resistencia de nuestra parte.

Es importante que este concepto lo tengas bien claro y también presente. Los pensamientos, los sentimientos y las emociones que estos provocan forman una parte inseparable de nuestra actitud frente a la vida.

La desestabilización de nuestra salud

Pero también es cierto que estamos expuestos a un elevado número de factores de provocación que están al acecho, justamente a la espera de que como consecuencia de una reacción de estrés desmedida, que genera emociones de difícil control, las puertas se abran de par en par, para poder ingresar sin restricciones a cumplir con el cometido de desestabilizar nuestra salud.

De allí que **detenerse a tiempo tiene como objetivo evitar la apertura de dichas compuertas a la enfermedad**. Es una medida preventiva para poder resguardar no solamente nuestro cuerpo físico, sino también para darnos un tiempo razonable a fin de

ubicar nuestras emociones en el sitio correcto.

La detección a tiempo del cúmulo de inquietudes negativas que se van depositando en nuestro interior a través de años de luchar por nuestra supervivencia, en el mejor sentido del concepto, nos coloca en condición de aprovechar la libertad que tenemos de elegir de qué modo queremos vivir. El buen uso de ese libre albedrío es lo que impedirá que las emociones negativas nos dañen o que nos hagan perder la armonía, el equilibrio y la paz.

Te parecerá quizá excesivo el concepto de la libertad que tenemos de elegir el modo como queremos vivir; pero si te detienes por un instante a pensar en la realidad de tu vida y la de cualquier ser humano, lo cierto es que efectivamente **cada individuo elige el camino a recorrer en su existencia.**

Hay circunstancias que nos conducen a tener un estilo de vida que no deseamos. Pero esto puede suceder durante un cierto tiempo, luego del cual deberemos establecer lo que realmente queremos para nosotros y tomar las decisiones que corresponden. No podemos permitir acostumbrarnos a vivir mal y asumirlo como un patrón de normalidad.

Es posible que no estemos viviendo como desearíamos, pero eso se debe a que nuestras creencias o nuestros paradigmas no nos han permitido hasta el presente romper las ataduras que nos unen a un malestar continuo, el cual genera una distorsión de nuestro humor y una actitud negativa de cara a la realidad que nos toca vivir.

Detenerse a tiempo no solo significa evitar la acción altamente nociva de una reacción de estrés que excede nuestra tolerancia; también implica hacer un alto en el camino de nuestra vida para saber si estamos transitando por la senda correcta o se impone establecer un cambio radical, tendiente a lograr un mayor nivel de satisfacción en esta aventura apasionante que es vivir. Detenerse a tiempo es tener la sabiduría de respetar nuestra salud, nuestro cuerpo, y poner un punto final a situaciones que durante años nos han generado tensión, una tensión que ha estado muy por encima de lo aconsejable, más allá de que es muy difícil programar la vida.

Sin embargo, como nada es para siempre, a pesar de haber soportado un asedio constante durante años, ahora es el momento justo de contenerse para no explotar, y tomar decisiones acertadas que únicamente nos traerán beneficios a corto y a mediano plazo.

El análisis de la reacción de estrés tiene componentes vinculados con el funcionamiento de nuestro cuerpo físico y las etapas que hemos revisado, pero también tiene una fuerte vinculación con la concepción de vida que cada uno de nosotros posee.

Esa concepción de vida pasa por definir lo que queremos para nuestra existencia y qué es lo que estamos haciendo para lograrlo. No te angusties, quizá llegues a la conclusión de que no estás haciendo nada, pero el solo hecho de pensar en esto te aproxima a la hora de tomar decisiones de trascendencia, para cambiar el contexto en el que se desarrolla tu presente y para que puedas diseñar un proyecto para tu futuro.

Eso requiere de estrategias que sean el soporte de tus decisiones. Para ello te sugeriré una serie de variables que deberás tener en cuenta a fin de poder detenerte a tiempo, antes de que el estrés cause estragos en tu salud.

1. **CONOCE TU MÁXIMA CAPACIDAD:** ten presente siempre cuál es tu máxima capacidad. Eso lo puedes conocer a través del tiempo, evaluando cuáles son tus mejores desempeños. Recuerda cuáles han sido los escenarios en los que te has sentido mejor y establécelos como referencia para compararlos con períodos de tu vida en los que puedas percibir que la reacción al estrés de tu organismo te supera. Si tú sabes qué es lo que necesitas para estar en sintonía con tu mejor estado tanto físico como emocional, sabrás detectar rápidamente cuándo las agresiones exteriores y las que provienen de tu interior están actuando negativamente sobre tu rendimiento.
2. **PERCIBE LAS PRIMERAS SEÑALES:** el agotamiento psicofísico puede manifestarse de distintas maneras. Puedes sentirte cansado luego de mínimos esfuerzos, algo a lo cual no estabas acostumbrado; puedes tener también pérdida de apetito, dificultad en la conciliación o en el mantenimiento del sueño, trastornos digestivos, irritabilidad y ansiedad desmedida. Todos estos síntomas y muchos más están marcando con claridad una ruptura de la armonía corporal, tanto física como emocional.
3. **PREGÚNTATE QUÉ HACER:** ante todo, toma conciencia de que estás frente a una situación de riesgo potencial. ¿Qué significa esto? Los primeros síntomas que aparecen traducen una alteración en la función de tus órganos y sistemas. En la medida en que tú no te detengas a tiempo, y no solicites la opinión de tu médico de cabecera —o si no lo tienes, de un profesional al que consultes—, estos trastornos pueden profundizarse y constituir definitivamente enfermedades de difícil reversibilidad.
La reacción del organismo al estrés provocado por los agentes agresores es instintiva, y no podrás controlarla solamente con tu voluntad.

Es aconsejable que te tomes un tiempo prudencial para reflexionar acerca de cómo estás viviendo y que evalúes la importancia de modificar tu actitud frente al escenario de tu existencia.

No hay medicamentos específicos para controlar este malestar, que es muy significativo. Los problemas y los conflictos existen, son reales. Ahora bien: ¿los puedes resolver estando enfermo? Contéstate esta pregunta con absoluta sinceridad. La respuesta es una sola: no. Por lo tanto, haz una lista de todo lo que tienes que encarar, teniendo en cuenta que tu salud es el capital más importante que posees y que debes cuidarla al máximo.

4. **RESPETA TU VERDAD:** es muy fácil dar consejos desde afuera sin saber con exactitud cuál o cuáles son los problemas que te afectan. Soy absolutamente consciente de ello. Sin embargo, creo también que más allá de los matices naturales y las diferencias que existen entre cada hombre y cada mujer, los conflictos a los cuales nos enfrentamos tienen en general un común denominador.

Sean ellos vinculados al factor económico, a las relaciones laborales o las afectivas, o a la incertidumbre respecto al futuro o nuestro desasosiego ante la aparición de una enfermedad, la reacción de nuestro organismo al estrés que estos escenarios provocan es muy parecida.

No obstante ello, cada uno de nosotros esgrime una verdad diferente para solucionar en el menor tiempo posible estas dificultades, intentando siempre escapar del daño que la intensidad y la duración de la acción de los agentes agresores produce en nuestro organismo.

Sé fiel a tu verdad, y únicamente la debes modificar si percibes que esta no te está indicando el camino hacia la solución de los dilemas que afrontas y, a la vez, te está dificultando tu recuperación.

Los modelos que utilizan los seres humanos de tu entorno no necesariamente te serán de utilidad, ya que responden a verdades que no son las que tú manejas.

5. **PONTE EN MARCHA:** existe un sinnúmero de sugerencias referentes a diversas modalidades de ejercicios o actividades para reducir el nivel de estrés al que estamos sometidos tanto hombres como mujeres. Sin embargo, muchas de ellas no son prácticas desde el punto de vista de la posibilidad real de poder llevarlas a cabo. He aquí dos sugerencias que puedes incorporar en tu rutina diaria.

- a. **Actividad física:** Ya hablamos de sus beneficios. Ponte ropa cómoda y un

calzado adecuado para reducir el impacto de la marcha, e intenta caminar entre veinte y treinta minutos al día. Puedes hacerlo alrededor de tu casa, o durante el descanso que tienes en tu trabajo, o en la noche al regreso. Esta simple actividad física reduce significativamente la reacción nociva del estrés. Tómalo como una norma y no como una obligación. Rápidamente disfrutarás del beneficio que ello te produce.

b. **Calma psicofísica instantánea:** si a lo largo del día percibes que estás al límite y que la angustia y la ansiedad por no encontrar respuestas válidas a los problemas que tienes te acucian, recuerda que tu organismo refleja rápidamente tu malestar. Para aliviar esta desagradable sensación, existe un ejercicio muy simple y que te calmará rápidamente.

- No importa dónde te encuentres. Puedes hacerlo en tu oficina, en tu estudio, en tu automóvil, en una unidad de transporte colectivo, o simplemente en la calle.
- Respira hondo y retén el aire.
- Cuenta de uno hasta siete, lentamente.
- Comienza a soltar el aire suavemente mientras en silencio te representas la palabra “calma”.

El valor de este simple ejercicio es que la respiración es el vínculo más importante que tiene el ser humano con respecto a la vida. Al realizarlo, lo que urge es recuperar el aire, por lo que todo lo demás pasa a segundo plano. Lo puedes hacer todas las veces que necesites o desees, y del mismo modo se puede repetir varias veces si la tensión es muy fuerte.

Por supuesto que existen una infinidad de metodologías, como la meditación, el yoga, el reiki y otras prácticas y técnicas que contribuyen a disminuir los efectos nocivos de una reacción desmedida de nuestro organismo frente a la agresión. Estas dos que te he sugerido las puedes poner en práctica ya, dado que no necesitas nada especial para poder incorporarlas.

En estas estrategias que te sugiero, lo esencial es saber que no somos invencibles y que no siempre podemos con todo lo que se nos presenta en la ardua tarea que significa vivir.

No quiere decir que seamos débiles o estemos faltos de respuestas válidas para

enfrentar uno a uno los problemas que pueden presentarse. Solamente se trata de reconocer con madurez que tenemos límites y que estos límites debemos respetarlos.

Basta mirar a nuestro alrededor para ver cómo hay personas que sí creyeron que sus fortalezas eran infinitas, y que han pagado muy caro ese error en su pensamiento y en su acción.

Es cierto que esas fuerzas que cada uno de nosotros podemos exhibir se basan, por un lado, en los factores genéticos que traemos de nuestros ancestros, sumados al estilo de vida que hemos llevado hasta el presente, que en un número elevado de casos no lo pudimos elegir pues las circunstancias nos condujeron a él. Pero también es claro que ante el peligro inminente de perder nuestra salud se impone modificar con inteligencia nuestras creencias y la actitud que tenemos frente a lo que la vida nos está ofreciendo.

Esa misma vida de la que hablamos es una sola, y eso no debemos olvidarlo jamás. Cada día que transcurre es un día menos en la cuenta regresiva imaginaria, en la cual no pensamos, pero ella es real y existe. Si nos detuviéramos a reflexionar en eso, tomaríamos decisiones que tuvieran como único objetivo hacer el intento de disfrutar de la existencia al máximo, minimizando y poniendo en su justo lugar los problemas que tenemos que afrontar.

No cubrírnos los ojos

No se trata de cubrírnos los ojos para no ver la realidad. Es darles a los inconvenientes que se presentan con frecuencia su justo lugar, poniéndolos en su sitio, y de ese modo evitando que afecten nuestra salud. Deberíamos repetirnos una y otra vez que nuestras fuerzas no son interminables y que administrarlas bien es no solo un derecho, sino también una obligación, como tantas otras que asumimos.

Cada mañana al despertarnos es aconsejable recordar que el cuidado de nuestra salud es una cuestión de responsabilidad individual y que nuestra actitud a lo largo del día obrará a favor o en contra de esta premisa.

Repetir esto cada mañana y ser agradecidos por tener un día más de vida nos pondrá en sintonía con la importancia de reconocer dónde están nuestras fortalezas y dónde las debilidades o carencias.

La existencia transcurre mucho más rápido de lo que desearíamos. Nos damos cuenta

de ello cuando llegamos a la etapa de adultos mayores y mirando hacia atrás en nuestra historia evaluamos el camino recorrido. Todo parece que fue ayer. Sin embargo, han pasado veinte, treinta o cincuenta años.

Siempre estamos en condiciones de elegir qué tipo de respuesta esgrimiremos frente a las dificultades que se nos presentan. La de la amargura y el desconcierto, o la de transformar ese suceso en una oportunidad para hacer un paréntesis y optar por una respuesta que evite que la reacción del estrés atente contra nuestra salud.

En todo lo referente a nuestra integridad los precios siempre son elevados. Cuando la perdemos, nos tenemos que privar de trabajar, con el consiguiente balance negativo desde el punto de vista económico, y alejarnos transitoria o definitivamente de las que han sido hasta ese momento nuestras actividades. Pero además tenemos que tener en cuenta los costos de estudios diagnósticos, medicamentos y tratamientos a seguir para paliar la situación creada como consecuencia de un estrés agudo o crónico. Todo esto, que es real, nos hace concluir que no es un hecho menor el saber detenerse a tiempo.

Es cierto que nosotros no buscamos a los agentes agresores, sino que ellos se presentan solos, sin ser invitados. Pero una vez que se involucran en nuestra vida, ya la responsabilidad se inscribe en nuestro territorio, y rápidamente debemos saber cómo manejar la situación creada.

Si lográramos detenernos a tiempo, en el sentido de “aprender a contar hasta diez” antes de reaccionar con ira, con odio o con desconcierto frente a lo que nos sucede, tengo la certeza de que nos evitaríamos el tener que atravesar períodos desagradables de nuestra vida, aquejados de dolencias que perfectamente pudimos haber evitado.

Claro está que con los hechos a la vista es más sencillo emitir un concepto o un juicio de valor. Sin embargo, basta, como dije antes, el mirar a nuestro alrededor para saber el precio que otros seres humanos ya pagaron por no saber, o no poder, detenerse a tiempo. Sin duda que ha sido muy elevado.

Lo más triste de esto es que buena parte de los daños que contraemos no son reversibles y nos condenan a convivir con ellos por el resto de nuestra vida. Seguramente no es lo que queremos, pero no alcanza solo con una declaración de principios.

Es necesario instrumentar el autocontrol, el ser ecuánimes en el juicio que nos merecen los acontecimientos que nos involucran, y así poder tomar distancia de lo que no es relevante para nuestra existencia. Eso es detenerse a tiempo. Eso es protección para nuestra mente y nuestro cuerpo. Eso es lo que tú tienes que hacer ya.

Ejercer el autocontrol

¿Cómo ejercer el autocontrol si cada uno reacciona de acuerdo a su visión del acontecimiento del cual es protagonista? Cada individuo enfrenta su realidad según un esquema preestablecido, del cual muchas veces no es ni siquiera consciente. Esto significa que en un número elevado de situaciones la respuesta es absolutamente desproporcionada con respecto a la magnitud o a la intensidad de la agresión.

No cabe duda de que en este caso no hay autocontrol, sino una respuesta espontánea, casi automática. En la medida en que como seres pensantes nos vamos dando cuenta del daño que nos provocamos una y otra vez, se impone transitar por un camino de reconstrucción, de manera de responder de otra forma frente a las situaciones que desencadenan la reacción del estrés por parte de nuestro organismo.

¿Por dónde empezar? Ante todo, el primer concepto a manejar es el respeto por nuestra vida. No existe situación, por más estresante que la podamos considerar, que esté antes que la protección de nuestra existencia, el capital más importante que poseemos. Lo cierto es que nos cuesta llegar a esa conclusión, por la errónea convicción de que no hay nada que pueda dañar definitivamente nuestro organismo.

Esto no es así, y la continuidad de la exposición a agentes agresivos para nuestra integridad va socavando nuestras defensas, hasta encontrar el nicho por donde ingresar y provocar los daños, que pueden llegar a ser irreversibles. No tenemos que esperar esta fotografía de la realidad. Se impone actuar antes y entrenarnos para ello.

Un agregado a la estrategia que te sugerí anteriormente puede ser que te hagas la propuesta de que la próxima vez que te veas ante uno o varios agentes agresores priorices tu vida, en lugar de establecer una respuesta explosiva que tiene como consecuencia negativa el poner en riesgo tu existencia.

Corre sangre por tus venas y arterias

Sí, yo sé que sientes que no serás capaz, porque corre sangre por tus venas y por tus arterias, pero siempre tienes que pensar en las consecuencias finales de tus actos, como en otras áreas de tu vida. Sin duda que tendrás que esforzarte; vale la pena que lo hagas.

Es posible que si lo logras una y otra vez, evitando discusiones inútiles tanto a nivel

de tu vida privada como en la interacción humana —que se da, por ejemplo, en el tránsito, o en la oficina donde trabajas, o donde ejerces tu profesión, o con clientes en tu empresa o comercio—, te verás compensado con un funcionamiento adecuado de tus órganos y sistemas.

Créeme que, en este siglo XXI que está transcurriendo, un funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo físico y emocional no es algo que podamos encontrar con frecuencia. El vértigo en el cual vivimos y las constantes agresiones de las cuales somos objeto desencadenan diversas minusvalías, por las que pagamos un precio muy elevado al no haber sabido detenernos a tiempo.

También es real el hecho de que cada ser humano es dueño de hacer con su vida lo que más le plazca. Pero el frecuente desconocimiento de las consecuencias de actitudes que atentan contra nuestra salud es lo que nos impulsa a advertir enfáticamente sobre la trascendencia de detenerse a tiempo y no pagar un precio tan elevado por nuestros errores. En este caso el yerro está en el contenido violento de nuestra respuesta.

Todos nuestros sistemas son extremadamente sensibles a las múltiples acometidas a las que se ven expuestos en forma continua. No todos los hechos de nuestra vida nos producen el mismo efecto. Hay algunos de ellos que pasan absolutamente desapercibidos para nosotros, mientras que otros impactan duramente en nuestras emociones, poniendo en marcha una reacción de estrés intensa y profundamente negativa para nuestra integridad.

El daño involuntario a nuestra salud

Es justamente frente a esos hechos, que tanto nos afectan, que tenemos que aprender a separar la realidad de las emociones que nos genera dicha realidad, que a menudo no nos agrada. Que no sea atrayente para nosotros no significa que demos rienda suelta a nuestra irritabilidad y a nuestro enojo, dañando involuntariamente nuestra salud.

Nos damos cuenta de ello cuando ya no encontramos maneras de controlar nuestras respuestas. En el intento de recuperar la armonía interior necesaria es que nos disponemos a pedir ayuda. Pero para entonces ya hemos pagado un precio muy elevado por no haber sabido detenernos a tiempo. Lo que intento transmitirte es que no llegues a esa situación, valora a tiempo tu vida presente y la futura.

Quiero comprometerte a que cuando cierres el libro, ya sea en esta página, en este capítulo, o en cualquier otro, no te olvides rápidamente de lo que leíste. Lo que aquí te expreso es la genuina realidad de haber comprobado durante décadas lo que puede llegar a producir una exposición prolongada e intensa a agentes agresores que no podemos o no sabemos cómo manejar.

No tengas ni miedo ni vergüenza. Si no puedes modificar tu respuesta por ti mismo, solicita ayuda. Pero hazlo a tiempo. Hay muchos sucesos en tu vida que pueden esperar por tu atención. Tu salud no. Ejercer el respeto por tu persona es, entre otras cosas, que sepas detenerte a tiempo cuando las circunstancias de tu vida no son favorables.

Es durante las crisis personales que puedes, aun en medio de la desazón, hacer un alto en el camino y reflexionar acerca de hacia dónde debes dirigirte. La confusión será muy grande e intensa, pero siempre debes priorizar el estar lo suficientemente fuerte como para soportar los embates que puedas recibir.

Piensa por un instante que nadie está libre de tener que vivir esas zozobras. La única manera de sobrellevarlas con dignidad es mantener tu salud física y emocional —ambas golpeadas por el huracán que se desató en tu vida— en las mejores condiciones posibles.

Nadie lo puede hacer por ti. Es tu actitud, es tu resiliencia la que está en juego en estas difíciles circunstancias.

Fíjate que no estoy minimizando el impacto que todo esto te produce. Lo único que quiero remarcarte es que solamente estando razonablemente sano puedes enfrentar estos temporales que abaten tu vida.

Espero haber sido claro y conciso en hacerte partícipe de una realidad a la cual asistimos cotidianamente. Son miles los comprimidos de medicamentos que se ingieren con el objetivo de atenuar los efectos de una reacción de estrés desmedida.

Solo un cambio de actitud y el saber detenerse a tiempo serán los antídotos naturales para evitar ingresar en el territorio de tinieblas que significan las enfermedades tanto agudas como crónicas.

Esta es una instantánea de nuestra existencia, y hacia su análisis nos dirigimos en el próximo capítulo, café mediante, y tras el consabido breve descanso para seguir descubriendo el secreto de las respuestas a aquellas preguntas que refieren a la esencia de los seres humanos. ¿Somos complicados o hacemos la vida más difícil de lo que ella naturalmente es?

Quizá no la podamos simplificar, pero sí podemos cuidar nuestra salud. Nadie más

agradecido que nosotros mismos. Ser objetivos cuando estamos inmersos en los problemas no resulta sencillo, pero tenemos que hacer el esfuerzo por lograrlo. ¿Aceptas el desafío? Tu vida cambiará para bien.

CAPÍTULO 6

UNA INSTANTÁNEA DE NUESTRA EXISTENCIA

*Una foto refleja una realidad puntual.
La vida es una sucesión de imágenes.
En ellas vemos la evolución de nuestra existencia.
Retén aquellas que más aprecies.
¡Serán el reflejo de lo que deseas!
¡Tenlas presentes a cada minuto!
¡Ellas te guiarán en tu existencia!*

Dr. Walter Dresel

Para aproximarnos a lo que pretendo decir con “una instantánea de nuestra existencia”, hagamos un recorrido ficticio a lo largo de un día de una persona común, como somos todos nosotros; apreciaremos los obstáculos que se le presentan y, sobre todo, cómo esa persona imaginaria se las ingenia para sortear las dificultades a las cuales debe enfrentarse.

Veremos dos ejemplos, una jornada habitual en la vida de un hombre, y una en la vida de una mujer. Hemos de detenernos en sus reacciones, a los efectos de extraer las conclusiones que podamos aplicar en nuestra realidad para evitar todas aquellas situaciones que ponen en jaque nuestra salud.

Ejemplo 1

Gabriel, hombre de cuarenta y cinco años, está casado y tiene dos hijos. Trabaja como

empleado de una empresa multinacional, con personal a su cargo, siendo un mando medio dentro de la organización. Veamos un día en su vida.

Hora 6.45: Suena su alarma. Nuestro hombre, que no ha pasado una buena noche, pues ha tenido múltiples sueños, los cuales no recuerda, saca su mano de entre las sábanas y apaga su despertador. Se levanta un poco malhumorado por la mala noche sin descanso, y va rumbo a darse una ducha que espera lo reanime lo suficiente como para enfrentar la jornada.

Hora 7.15: Bañado, afeitado y vestido, se dispone a desayunar, mientras su esposa se encarga de despertar a sus dos hijos, de once y siete años, a quienes él llevará al colegio. Los niños se resisten a levantarse y Gabriel ya comienza a inquietarse, pues tiene a las 8.30 una reunión con su gerente de área y otros mandos medios, y teme no llegar en hora. Eleva su voz e insta a sus hijos a que se apuren.

Hora 8.00: Intenta sacar el auto del garaje, pero el vehículo de un vecino tiene un desperfecto en el motor y ha quedado justo por delante del de Gabriel, a la espera del servicio de auxilio mecánico. Dado que una luz roja se ha encendido en el tablero del auto del vecino, este no quiere moverlo ni empujarlo para que nuestro hombre pueda salir.

Gabriel comienza a desesperarse, mirando su reloj, junto a sus hijos. Deja el auto en su lugar y se dispone a llamar uno de alquiler. Intenta con varias centrales telefónicas y todas están ocupadas, por lo cual recurre a una de las aplicaciones que tiene en su teléfono inteligente.

Hora 8.20: Las gotas de sudor surcan su frente y su ritmo cardíaco se ha acelerado. Llega el auto requerido y lo abordan con destino al colegio de los niños. Ellos descienden en el recinto escolar y Gabriel le solicita al chofer que lo conduzca a la empresa. El tránsito está denso, como todas las mañanas, con lo que arriba a la empresa a las 8.45, quince minutos tarde.

Hora 9.00: Ingresa a la reunión y encuentra que todos los participantes ya están sentados alrededor de la mesa. En forma simultánea todos giran su cabeza para ver quién entra, y Gabriel se siente no solo observado, sino culpable por su demora, lo que le provoca una súbita sudoración y una sensación nauseosa. Interactúa en el encuentro y, a su finalización, su gerente en buenos términos le marca su llegada tarde. Gabriel piensa e intenta explicarle lo que ocurrió, pero inmediatamente se detiene pues cree

que su superior le responderá que para evitar que eso suceda debe salir antes de su domicilio.

Hora 10.30: Gabriel se encuentra ya en su oficina, sentado ante su escritorio. Se afloja la corbata para sentirse más cómodo y piensa: “Recién son las 10.30, y todo lo que me ha sucedido desde que me levanté...”. Atiende varias llamadas telefónicas y a varios clientes que le plantean problemas que tiene que resolver. Los retos no son demasiado importantes; pero con la carga emocional que Gabriel ha tenido desde las primeras horas de la mañana, todo le parece arduo.

Hora 12.30: Almuerzo. Gabriel se reúne con sus compañeros en el coqueto salón comedor de la empresa para degustar el menú del día. Está conversando con sus colegas cuando el sonido de su celular se hace sentir. Es Ana María, su esposa, quien con voz entrecortada le comunica que su mamá no se siente bien, preguntándole si le es posible salir para trasladarla hasta la institución de asistencia médica de la señora, para su diagnóstico y eventual tratamiento.

Gabriel siente que la comida ha quedado detenida antes de llegar a su estómago, y le dice a su esposa que hará todo lo posible para salir antes, aunque su horario normal es hasta las 17 horas.

Hora 15.30: Gabriel tiene que hablar nuevamente con su superior para plantearle el contenido de la llamada telefónica que recibió, y se da cuenta de que es la segunda vez que tiene que enfrentar a su gerente en el día con un problema que es estrictamente personal. Lo encuentra comprensivo, y este le autoriza el retiro antes de la finalización de su horario, deseándole que lo que sucede no sea de trascendencia.

Gabriel vuelve en taxi a su casa, allí saca el auto del garaje y pasa por casa de su suegra, para trasladarla hasta el sanatorio, acompañado de su esposa. Al llegar toma conciencia de que en treinta minutos debe ir a retirar a sus hijos del colegio, por lo que deja a su suegra y a su esposa en el sanatorio y va a buscar a los niños.

Hora 17.30: Gabriel ya se encuentra en su casa. Se ha quitado la vestimenta formal y se ha puesto cómodo. Prepara algo rápido para comer y acompaña a sus hijos, preguntándoles cómo les ha ido en el colegio ese día. Trata de distenderse y así llega la hora de sentarse frente al televisor a mirar el informativo, que comienza a las 19 horas.

Hora 19.20: Cuando ya nuestro hombre empieza a tranquilizarse y armonizarse, suena nuevamente su teléfono. Es Ana María, quien le comunica que lo de su suegra

ha sido una falsa alarma, que está bien y que le han otorgado el alta, por lo que le pide que las vaya a buscar.

Gabriel respira profundamente, vuelve a vestirse y, con un estado de ansiedad que se traduce en un golpeteo constante en sus sienes, sale a la calle para tomar su automóvil. Seguramente su presión arterial se ha disparado, pero él cumple con la misión que le han solicitado.

Hora 21.00: La familia se encuentra reunida al momento de la cena alrededor de la mesa. Ana María le pregunta a Gabriel cómo ha sido su día. Gabriel duda entre callar o decir que ha sido normal, o repasar uno a uno los incidentes que ocurrieron a lo largo de la jornada. Prefiere callar y su organismo acompaña esta decisión, pero le indica y le señala que no será gratuita esa postura.

Hora 23.00: Gabriel ha finalizando otro extenuante día, y se dispone a intentar descansar para iniciar en unas horas una nueva jornada.

Ejemplo 2

Verónica es una mujer de cuarenta años, soltera, que vive con su madre y con su abuela materna. Trabaja en una oficina del Estado y su ingreso económico no le ha permitido independizarse. Su madre tiene setenta años y su abuela noventa y dos, con un estado de salud bastante frágil. Veamos cómo transcurre un día en su vida.

Hora 7.00: El reloj comienza a sonar y Verónica, que no ha tenido una buena noche, pues durante gran parte de esta la abuela se ha quejado de un dolor abdominal, intenta levantarse sin mucho éxito, ya que su deseo es permanecer en la cama hasta más tarde. Sin embargo, sus obligaciones no se lo permiten, por lo que abandona el lecho pensando que un buen baño habrá de despertarla definitivamente.

Hora 8.00: Verónica prepara el desayuno para las tres. Su abuela permanece en su habitación, por lo que ella desayuna con su madre, que es portadora de una diabetes insulino dependiente, sumada a otras dolencias en sus huesos y articulaciones, propias de su proceso de envejecimiento.

El desayuno transcurre en forma apacible hasta que la madre de Verónica le pide que pase a retirar unos medicamentos por la farmacia de la institución médica donde se asiste, y que a la vez solicite una hora con la endocrinóloga para el control de su

diabetes.

Asimismo le extiende una lista que ha preparado para que, cuando regrese, haga las compras en el supermercado, ya que ella no puede ausentarse por tener que cuidar a la abuela, que presenta algunos signos de deterioro intelectual.

Hora 9.00: Verónica se encuentra en la parada donde abordará el vehículo del transporte colectivo que la llevará a su lugar de trabajo. Llueve intensamente. Con su paraguas abierto se acerca al cordón de la vereda, para visualizar el número de una unidad que se acerca, y en ese momento pasa un taxi a gran velocidad que levanta un caudal importante de agua que le empapa toda la ropa.

El sentimiento de impotencia es muy grande, y tampoco puede volver a su casa porque la hora de ingreso a su oficina está cercana y, de llegar tarde, eso se le descontará de su ya magro sueldo.

Luce aparentemente resignada; y digo bien, aparentemente, ya que en su interior su ira y la imposibilidad de manejar tantas emociones negativas, generadas apenas ha comenzado el día, se traducen en un malestar generalizado. Aun así, se traslada hasta su lugar de trabajo.

Hora 10.00: Ya en la dependencia estatal donde trabaja, marca en el reloj la entrada con su huella digital y se dirige al lugar donde presta funciones. Pone en orden su escritorio, y en ese momento se acerca una señora al mostrador, visiblemente contrariada porque hace aproximadamente una hora que la han hecho recorrer oficina tras oficina en la búsqueda de una respuesta a su planteo.

Verónica, que está visiblemente sensible, recibe una andanada de improperios, cuando en realidad ella no tiene ninguna relación con todo lo que está viviendo la usuaria demandante. Verónica se contiene para no explotar, pone la mejor cara y atiende a la señora, intentando calmar su enojo y buscando una solución rápida a su inquietud. “¡Vaya comienzo del día!”, se dice a sí misma.

Hora 12.30: Verónica se ha tranquilizado y se dispone a descansar y a disfrutar de la hora que tiene para almorzar. Comparte con algunos compañeros ese espacio en su trabajo; y cuando ya está por finalizar, su teléfono celular vibra y suena al mismo tiempo. Es su mamá, que le comunica que se siente mal, que se ha tomado el nivel de azúcar en sangre (glicemia) y que este se halla por debajo del mínimo. Verónica advierte que su madre está cursando una hipoglicemia, por lo que la insta a que ingiera un alimento con azúcar.

Más allá de que ella ya está acostumbrada a este tipo de episodios, siempre le generan cierta aprensión. Un motivo más para que su organismo responda con la reacción de alarma del estrés.

Hora 18.00: Salida de su trabajo tras algunas horas extras; Verónica se dirige a cumplir con lo solicitado por su madre. Llega a la institución médica y tiene que hacer una fila que le insume media hora en la farmacia para retirar medicamentos, y otra media hora para obtener un número para la consulta de la médica tratante. Una vez cumplido este trámite se dirige al supermercado con la lista de compras para la casa.

Hora 20.30: Verónica regresa a su hogar visiblemente agotada, luego de una jornada que se repite día a día y que le impide tener una vida social al margen del cumplimiento de sus obligaciones tanto laborales como familiares. Se prepara luego de la cena para acostarse y rezar para que la noche sea tranquila y que tanto su madre como su abuela también puedan descansar.

Veremos ahora cómo responden los organismos tanto de Gabriel como de Verónica frente a las múltiples situaciones generadoras de la respuesta del estrés.

En el caso de Gabriel, ya desde la hora más temprana de la mañana se ha tenido que enfrentar a distintos escenarios adversos. Él no percibe las reacciones de su organismo; pero si pudiéramos estar presentes con un aparato de presión, veríamos que esta se ha elevado considerablemente, que sus latidos cardíacos están muy por encima de la media normal y que los antiácidos que consume responden a un aumento desmedido de la secreción de ácido clorhídrico por parte de las células de la pared de su estómago.

Ha tenido que superar distintas circunstancias que han puesto a prueba su resistencia. Quizá, si hubiera sido posible, Gabriel habría huido por unas horas, como forma de preservarse y alejarse de tantos obstáculos en un día gris de su vida.

En este análisis lo que se destaca es la suma de situaciones adversas que se han constituido a lo largo de una jornada común en la vida de Gabriel.

Lo que debemos advertir es que, con algunas diferencias, la mayor parte de los días de la semana de nuestro hombre imaginario se verán adornados de episodios similares.

Todos ellos son agentes agresores que desencadenan la respuesta del estrés. Su intensidad y duración serán la clave para evaluar en alguna etapa de su vida los daños que se han producido.

Algo similar ocurre con Verónica, con el agravante de que, además de estar atenta a

las dolencias de su madre y de su abuela, prácticamente no tiene vida social ni personal, tratándose de una mujer de cuarenta años, lo que adiciona una ira contenida, a la vez que un sentimiento de impotencia por no poder cambiar el escenario de su existencia.

Los organismos de Gabriel y Verónica serán impactados por la fase de mantenimiento o de resistencia del estrés, hasta que un día, de acuerdo a la conformación de sus cuerpos, aparecerán las consecuencias negativas de haber tenido que lidiar con tantos contextos difíciles y de no encontrar alternativas que les permitieran descargar la energía negativa acumulada a través del tiempo.

Con estas últimas palabras quiero significar que es imposible no atender las demandas que surgen en la aventura diaria de vivir, porque ni Gabriel ni Verónica podían ausentarse con el fin de evitar experimentar las dificultades. Pero tanto ellos como nosotros debemos buscar opciones que nos permitan liberarnos de las emociones negativas que se generan como consecuencia de nuestra exposición a los agentes agresores.

Una actividad deportiva, caminar, andar en bicicleta, ir al gimnasio; ejercicios intelectuales como escribir, participar de un taller literario, hacer pintura, manualidades; aprender a cocinar... tareas estimulantes y que nos permitan en ese tiempo aislarnos de la problemática que tenemos permanentemente. No podemos cambiar nuestra realidad ni los hechos que nos tienen como protagonistas. Pero sí podemos buscar alternativas que nos permitan moderar las emociones negativas que acumulamos en el diario vivir.

Lo más importante es que cada uno de nosotros busquemos y encontremos aquella actividad con la cual mejor nos identifiquemos, y que no se convierta en un problema más, sino en la descarga necesaria para disminuir las consecuencias de un estrés que nos ha desbordado.

De la vida no hay vacaciones

La vida no nos autoriza a tomarnos vacaciones de nuestras responsabilidades. Ellas estarán allí cada mañana, cada tarde y cada noche. Lo que es de estricto compromiso de cada uno de nosotros es buscar los antídotos suficientes y necesarios para poder neutralizar las constantes agresiones a que somos sometidos. Sin duda que es una lucha titánica, pero no podemos abandonarnos, debido a que lo que está en juego es ni más ni

menos que nuestra existencia.

También es cierto que las vivencias de cada ser humano son diferentes. Hay quienes están más expuestos a los agentes agresores que recalcan en su vida y que llegan desde lugares bien distintos.

Asimismo los problemas tienen disímil importancia, pero todos terminan impactando en el cuerpo físico y emocional de las víctimas.

Si bien la vida es dinámica y es movimiento, siempre tenemos que tener presente que el exceso de actividad y la exposición indiscriminada a estos agentes culmina en enfermedad y muerte.

Sí, tal cual lo estás leyendo. Si tomamos las historias clínicas de personas que incidentalmente están en un centro de tratamiento intensivo por haber sufrido una enfermedad cardiovascular aguda, y nos entrevistamos con ellas, podremos descubrir rápidamente el grado y la duración de su exposición a los más variados agentes agresores. Estos han desencadenado en forma constante la reacción del estrés, para culminar en el accidente agudo que priva a estos individuos de su integridad física y que los obliga a luchar por su vida en un centro hospitalario.

Es que los factores de agresión no solo alteran el normal funcionamiento del organismo, sino que inducen a la persona a adherirse a un estilo de vida altamente negativo para sus intereses.

Alcohol, tabaco, drogas y otras adicciones dañinas ingresan a la cotidianidad de quienes no han podido poner un límite a la agresión de la cual son objeto, y acuden erróneamente a estas alternativas, creyendo que su ansiedad y su angustia se verán controladas o por lo menos mitigadas, para poder pensar con mayor claridad cuál es su presente y cuál será su futuro.

Lo único que logran es sumar más factores de agresión a sus ya golpeadas existencias, y de ese modo acelerar el deterioro que culminará con el infarto de miocardio, con el accidente vascular encefálico, o cualquier otra dolencia que podremos atribuir a la suma de factores de riesgo, potenciados por un estilo de vida equivocado.

Piensa por un instante en la molestia que produce un dolor en la boca por una pieza dental que está enferma. O la incomodidad de un dolor en los pies que nos impide desplazarnos correctamente. Si lo miramos en perspectiva, son pequeñas contrariedades; y sin embargo, nos cambian el humor.

Ahora... piensa en una enfermedad más importante, o en varias enfermedades que

pueden aparecer como consecuencia de una exposición excesiva a agentes agresores de distinta naturaleza. El impacto del estrés será mucho mayor y la incapacidad también seguirá el mismo camino.

¿Es necesario que nuestro médico nos diga que no podemos seguir así, que se impone urgentemente una modificación sustancial al modo de encarar nuestra vida? Si llegamos a esa instancia, será porque ya el daño estará constituido y la pérdida de la salud se habrá hecho presente.

Conceptos básicos a respetar

Prevenir y anticiparnos a los hechos es una estrategia inteligente para cuidar nuestra salud. Nadie puede lograr eso por nosotros.

“¿Cómo lo hago?”, te estarás preguntando. No habrá una receta que funcione para todas las circunstancias que se nos presentan en la vida. Pero sí existen conceptos básicos que debemos acatar.

El primero es el respeto por nuestra existencia. Dicho de otro modo, las situaciones pueden aparecer como extremadamente graves en la pantalla de nuestra mente; pero ellas no podrán ser nunca más importantes que nuestra vida y nuestra salud. Si enfermamos o nos morimos, automáticamente lo que era sumamente urgente dejará de serlo, y ya no estaremos para saber de qué modo se han resuelto nuestros problemas.

¿Es eso lo que quieres? Imagino que no. Por lo que, a partir de este momento, **les tendrás que dar a las dificultades que se presentan en tu vida su justo valor** y no la reacción desproporcionada que quizá hasta el presente le otorgabas a cada uno de los conflictos que debías resolver.

Pon siempre tu salud primero, tu vida primero, y verás cómo todo adquiere una dimensión distinta. No te estoy sugiriendo que seas indiferente frente a lo que ocurre en tu existencia. De ninguna manera; solamente te sugiero, como estrategia para el cuidado de tu salud, que les des a los acontecimientos el valor que ellos tienen; nunca pueden ser más importantes que tu vida.

Sin salud y sin vida, tampoco hay soluciones; por lo cual aparece como muy claro qué va primero y qué va después. Cuando evocamos sucesos que vivimos en el pasado y que en su momento tuvieron una gran trascendencia en nuestra existencia, y los traemos al

presente, en la mayoría de los casos han perdido vigencia, han perdido importancia, y los podemos evaluar con mucha mayor tranquilidad.

Ese equilibrio con que hoy podemos juzgar hechos del pasado nos permite ver que no eran tan trascendentes como creímos en primera instancia, pero igual causaron un impacto altamente negativo para nuestra salud.

¿Es solamente el paso del tiempo el que nos hace visualizar nuestra realidad en un contexto diferente? Si bien el tiempo amortigua en buena medida lo que sentimos al respecto, también la experiencia, la madurez y la sabiduría que vamos adquiriendo en los caminos de la vida nos permiten juzgar los hechos desde un ángulo diferente.

Defender la vida

Lo importante es que tenemos que defender la vida, tenemos que preservar nuestra salud. La única manera de hacerlo con dignidad es poniendo los acontecimientos existenciales en su verdadero sitio, sin sobredimensionarlos ni permitir que calen hondo en nuestra alma y en nuestro ser. Yo sé que es difícil, porque a mí también me cuesta mucho hacerlo, pero he llegado a la conclusión de que es la única manera de proteger nuestra existencia.

La instantánea en la vida de cada uno de nosotros puede ser distinta. De hecho, todos los seres humanos somos diferentes. Aun así, tenemos un denominador común, que es nuestra salud; y por encima de ella, nuestra vida. Una y otra no pueden ser postergadas bajo ningún concepto o razón. Son los pilares básicos de la existencia humana, sin las cuales nada, absolutamente nada, tiene sentido.

Quizá llegó el momento de que cada uno de nosotros diseñe una instantánea de su vida, para poder ver en vivo qué sucede en cada día de nuestro deambular existencial. Servirá este ejercicio para detectar cuál o cuáles son los agentes agresores que se presentan con mayor frecuencia y cómo los estamos enfrentando.

Si percibimos que hace tiempo que nos están haciendo daño y que no hemos podido establecer una estrategia inteligente para cuidar nuestra salud, se impone trabajar ya, en pos de elaborar la defensa de nuestra vida. El respeto por nuestra existencia y por nuestra salud obrará como un muro de contención, que impedirá que los factores agresores cumplan con su misión de destruirnos.

De este modo, iremos construyendo una táctica para detener cada uno de esos agentes culpables de hacernos perder la armonía y el equilibrio emocional, elaborando un paquete de medidas que iremos aplicando cada vez que las circunstancias así lo ameriten. En otras palabras, debemos prepararnos para establecer una férrea autodefensa.

El escenario del siglo XXI se ha caracterizado hasta el momento por un incremento importante no solo de los agentes que nos agreden, sino también específicamente de las enfermedades como consecuencia de su acción. Es como si hubiéramos perdido la habilidad para defendernos, o el nivel de agresividad de estos agentes hubiera aumentado significativamente.

Defender nuestros legítimos derechos

Sea cual sea la explicación, lo cierto es que estamos más expuestos a perder la salud en la medida en que no tomemos conciencia de lo que estamos viviendo ni nos decidamos a defender nuestros legítimos derechos a una vida digna y saludable.

No podemos aislarnos, no podemos evitar la mayoría de las situaciones que nos involucran, pero sí podemos asumir una actitud totalmente diferente frente a ellas. Este es el mensaje que yo quiero compartir contigo.

La ciencia hoy nos permite vivir más años en función de una serie de descubrimientos que han hecho posible poner un límite, un freno, a enfermedades que diezmaron a la humanidad. Sin embargo, esa misma ciencia no ha podido con los factores de riesgo que nos acechan en forma permanente, ni ha logrado incidir en la calidad de vida de cada uno de los habitantes del planeta Tierra.

Esto significa que no podemos descansarnos en que otros o los demás harán algo en algún momento para que podamos vivir mejor. Eso no es así. Si quieres mejor calidad de vida, si quieres una salud razonable, tendrás que ajustar tu estilo existencial para que esté acorde a tus expectativas.

Recuerda siempre que nadie acudirá en tu ayuda y la conservación o la dilapidación de tu vida y de tu salud es de tu absoluta responsabilidad.

No quiero asustarte, es solo mostrarte la realidad tal cual es. ¿A quién vamos a acusar cuando estemos conectados a un monitor, con uno o varios sueros pasando por el interior de nuestras venas? ¿Hay alguien culpable de estas circunstancias? Las razones pueden

ser múltiples, pero la respuesta es una sola. Si no modificamos nuestra actitud a tiempo, la consecuencia será esta que te estoy describiendo, o quizá la pérdida de la vida misma.

Ten en cuenta que te estoy transmitiendo mi experiencia por haber transitado la mayor parte ya de mi existencia, sumada a lo que he presenciado a través de más de cuatro décadas de ejercicio profesional en la medicina, tomando contacto con hombres y mujeres de los más diferentes oficios, profesiones o trabajos, enfrentados todos — incluyéndome— a los agentes agresores que escalonadamente se hicieron presentes en el escenario de nuestras vidas.

La existencia humana es una propiedad privada. Está sometida a todo tipo de depredaciones, desde las más simples hasta las extremadamente complejas. Cada individuo tiene su ejército de defensa y tiene que establecer la mejor estrategia para batallar. Si no sabes cómo hacerlo solo, pide ayuda, pero no permanezcas quieto, inmóvil o paralizado por no saber cómo actuar.

Nunca bajes los brazos

No esperes a que el daño sea mayor. Nunca bajes los brazos. Tú vales como persona y como ser humano y tienes derecho a vivir como lo deseas, siempre y cuando no invadas territorios que no son tuyos. Haz uso de esa libertad para defenderte por todos los medios de las agresiones de las cuales eres objeto. Es tu derecho y es tu deber. La clave no está en vivir más años, sino en cómo has de disfrutarlos.

Ya vimos que la reacción de nuestro organismo al estrés es tan antigua como la presencia del hombre en la Tierra. No se ha modificado ni un ápice, solo han cambiado las circunstancias, los escenarios donde se desarrolla nuestra vida y los mecanismos que utilizamos para preservarnos.

En el pasado no existían las redes sociales, los teléfonos inteligentes, las computadoras personales, que son hoy nuestros grandes aliados. Pero ¿son realmente nuestros aliados, o se han convertido por su mal uso también en nuevos agentes agresores de nuestra paz interior y de nuestro equilibrio emocional?

El uso abusivo de estas valiosísimas herramientas ha generado nuevas adicciones que son tan negativas como las clásicas que conocíamos hasta el presente.

Basta con observar una mesa en un restaurante, o quienes comparten un viaje en un

bus, o quienes simplemente se desplazan por las calles de la ciudad. Todos, o su gran mayoría, están absortos mirando una pantalla, perdiendo progresivamente la capacidad de comunicación que siempre distinguió a la especie humana. Lo que debería ser una herramienta versátil, para hacer de nuestra vida algo más sencillo, se ha convertido en un enemigo potencial que se agrega y que se suma a la ya larga lista de agresiones que sufrimos en esta instantánea que hemos intentado trazar en un día en la vida de un ser humano común, como tú o como yo.

Actuemos a tiempo

En suma: cuidarnos es la clave; preservarnos es el mandato; la vida y la salud son únicas y no tienen reposición. No lo olvidemos. ¡Actuemos a tiempo!

Incrementar nuestra calidad de vida será, a partir de ahora, la incursión que haremos en la tercera sección de este libro. Veremos cómo reorganizarnos para extraer de nuestra existencia lo mejor.

Y hablando de mejor... un delicioso café para la pausa, para la reflexión, para tomar conciencia de cuál es nuestra misión en la vida y para qué hemos venido a ella. No te abrumo más; descansamos brevemente, degustamos nuestro café, abrimos una nueva tableta de chocolate y continuamos en este periplo a través del impacto del estrés.

Gracias... ya seguimos.

3.^a SECCIÓN
HACIA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Vivir mejor es el objetivo.
¿Cómo lo harás?
Evitar las agresiones es el primer paso.
Lo externo no podrás modificarlo.
Cambia tu actitud.
¡Tendrás una mejor calidad de vida!

Dr. Walter Dresel

CAPÍTULO 7

LA PRIORIDAD: REORGANIZARSE

*Un cambio se impone.
Analiza tu cotidianidad.
Pon tus prioridades.
Reorganiza tu día.
Verás que aparecen espacios libres.
Utilízalos para cuidar tu salud.
¡Serás el único beneficiado!
¡Tu vida es una piedra preciosa!
¡Cuidala!*

Dr. Walter Dresel

“Las horas del día no me alcanzan”, “tengo mi agenda al tope”, “el estrés que me produce enfrentarme a todo esto me destruye”. Estas afirmaciones y otras similares las expresamos o las escuchamos de familiares, amigos o compañeros de trabajo, cada vez con mayor frecuencia.

¿Es real la cantidad de responsabilidades que asumimos para ser cumplidas en un solo día?, ¿o no hemos aprendido a distribuir nuestro tiempo en forma adecuada?

El solo hecho de visualizar nuestra agenda o nuestro teléfono celular con todo lo que tenemos que hacer a lo largo de una jornada nos angustia y nos genera una ansiedad desmedida, que desencadena en forma automática la reacción del estrés por parte de nuestro organismo.

Ahora bien: ¿tenemos que hacer todo lo que hemos escrito o hemos dicho que vamos

a realizar? Esta es una pregunta clave; porque si por un lado distribuimos nuestro tiempo y, por otro, discernimos cuáles compromisos son ineludibles y requieren de nuestra presencia y cuáles pueden ser delegados, nos estaríamos quitando un peso importante que aliviaría la imperiosa necesidad de “hacer todo y hacerlo bien”.

No se trata de eludir compromisos ya asumidos, sino de reordenar lo que va primero y lo que puede esperar. O dicho de otro modo, en qué escenarios nuestra presencia es imprescindible y en cuáles no. Si nos proponemos sanear nuestra agenda, veremos que comienzan a aparecer espacios libres, quizá pequeños, pero significativos. Serán los que podremos utilizar para descansar o para disminuir la tensión en la que vivimos en el día a día.

Una asignatura pendiente

La administración del tiempo es una asignatura que la enorme mayoría de los seres humanos tenemos pendiente. En primer lugar, porque no es abordada en ninguna etapa de nuestra formación básica ni en la mayor parte de la enseñanza terciaria. Queda circunscrita a algunos seminarios empresariales o talleres en que se habla de este tema, que es de gran trascendencia como generador de un estrés altamente negativo.

En realidad, no necesitamos de ningún protocolo especial para hablar sobre cómo utilizar las horas en las que estamos activos, con el fin de disminuir al máximo los efectos negativos de una reacción de estrés que destruye nuestra energía vital. No podemos ni debemos olvidar que el objetivo fundamental es preservar la salud física y mental. La mala administración de nuestro tiempo se suma a otros agentes agresores para socavar nuestra armonía y nuestra paz interior.

Aunque nos preciamos de tener una memoria excelente, mi consejo es utilizar una agenda o alguna de las aplicaciones de nuestro teléfono celular, tableta, u ordenador personal. Escribir aquello que tenemos que hacer y luego visualizarlo nos da un panorama global, y nos permite comenzar a hacer las correcciones o modificaciones que necesitamos para aliviar la carga emocional que se genera cuando repasamos paso a paso todo lo que hemos escrito para un solo día.

En primera instancia, nos sorprenderemos de todo lo que supuestamente tenemos que hacer, razón por la cual deseamos extender las horas para que nos rindan más.

Rápidamente nos damos cuenta de que ello no es posible, y entonces sentimos la imperiosa necesidad de comenzar a marcar prioridades.

Esto significa establecer qué es lo que verdaderamente requiere de nuestra presencia y qué tareas pueden ser delegadas o postergadas para el día siguiente o para los próximos días.

Estamos estableciendo una estrategia inteligente para cuidar nuestra salud. Al clasificar las tareas a realizar y separar las que no requieren de nuestra presencia, comenzarán a aparecer ventanas que podemos ocupar con actividades que deseamos realizar o que pueden contribuir a pacificar nuestro ser interior.

El vértigo en el que vivimos y las exigencias cada vez mayores, en lo que tiene que ver con nuestras responsabilidades, nos exigen que busquemos estas zonas libres para poder desarrollar acciones que contribuyan a poner un límite o un freno a la escalada de agresiones que sufrimos cada día de la semana.

Veamos ahora un ejemplo práctico para poder generar una destreza más en nuestro deseo de controlar la reacción excesiva del estrés que tanto nos golpea constantemente. Analicemos cómo podría ser la agenda de un día de la semana en la vida de nuestros personajes imaginarios, Gabriel y Verónica.

La agenda de Gabriel

Hora 8.00: Lleva a sus hijos al colegio.

Hora 8.30 a 9.00: Ingresa a la empresa en la que trabaja.

Hora 12.30: Tiene una hora libre para almorzar.

Hora 15.30: Reunión con gerente de área.

Hora 17.00: Sale de la empresa y recoge a los niños.

Hora 18.00: Paga facturas varias en la red de cobranzas.

Hora 19.00: Regresa a su casa.

En este simulacro de agenda diaria, Gabriel no tiene demasiados espacios libres. Lo que podría delegar es la tarea de llevar a sus hijos al colegio e ir a buscarlos, recurriendo a la contratación de un vehículo de transporte escolar (siempre y cuando pueda costearlo). A la vez, el pago de facturas en las redes de cobranza es una tarea que puede delegar quizá en su esposa o en otra persona de su confianza, o realizarlo por débito

automático o en línea.

Hoy las posibilidades son múltiples, y es utilizándolas que aparecen esos espacios tan útiles para aliviar el peso de la pluralidad de tareas que conducen a un cansancio que puede llegar hasta el agotamiento.

Si así lo hiciera, tendría una hora en la mañana y otra en la tarde para poder dedicarlas a actividades gratificantes. Por ejemplo, una caminata a primera hora, lo que es aconsejable no solo como un excelente acondicionamiento cardiovascular, sino también como una descarga y una preparación mental para enfrentar de una mejor manera a los agentes agresores que le desencadenarán la reacción del estrés a lo largo del día.

En el rato libre en la tarde, Gabriel podría, por ejemplo, ir a un taller literario, a un curso para incrementar su conocimiento en informática, o simplemente detenerse a pensar en lo que quiere para su vida, y los pasos que está dando a esos efectos. Las actividades pueden ser múltiples, y el objetivo siempre será preservar su salud, y su equilibrio emocional.

La agenda de Verónica

Hora 8.00: Prepara el desayuno para su madre y su abuela. Desayuna.

Hora 9.00: Sale de su casa rumbo a su trabajo.

Hora 10.00: Ingresa en la dependencia del Estado en la que presta funciones.

Hora 12.30: Tiene una hora para almorzar.

Hora 18.00: Sale de la oficina.

Hora 18.30: Hace algunas diligencias para su madre y su abuela.

Hora 20.30: Regresa a su hogar.

En el análisis de esta agenda, aparentemente, no existirían demasiados espacios libres. Sin embargo, entre la salida de su trabajo y la vuelta a su hogar hay dos horas y media que pueden ser utilizadas en forma inteligente.

Es probable que no todos los días Verónica se vea obligada a realizar diligencias para su mamá y su abuela, por lo que concentrando esos trámites en un día, más allá de los imprevistos, ella podría también dedicarse a realizar una actividad placentera que le reporte paz y tranquilidad; algo que mucha falta le hace.

Estos dos son ejemplos teóricos que pueden ayudarnos, pero lo más importante es que

cada uno pueda analizar su agenda y decidir cómo diseñar los espacios libres. No olvidemos que la agenda la confeccionamos nosotros, de modo que podemos agregar o quitar todos los compromisos que hemos estampado allí.

El ocio elegido

La intención es intercalar responsabilidades con un ocio elegido, en el cual la meta sea “descender nuestras revoluciones internas”, atenuando de ese modo la intensidad de la reacción al estrés. Todos estamos muy sensibilizados con lo que nos sucede diariamente y eso nos conduce a tener respuestas que con frecuencia son desproporcionadas frente al hecho que nos involucra.

Esa descarga intensa se traduce en una alteración global de las funciones de nuestro organismo, lo que va minando nuestra energía vital y nos predispone a contraer un sinnúmero de dolencias.

El concepto de reorganizarse va mucho más allá de la simple revisión de nuestra agenda. Con tiempo, con mesura y con prudencia, podemos también evaluar si nuestro trabajo debe ser realizado del mismo modo que lo venimos haciendo hace tanto tiempo, o si nos permitiría establecer modificaciones que redunden en nuestro beneficio.

Cuando nos gana la rutina, perdemos la perspectiva de lo que hacemos, se nos nubla la mente y parecería que desperdiciamos asimismo la capacidad de pensar y de introducir innovaciones en la manera de cumplir con nuestras obligaciones.

Si hemos consultado al médico, si nos han indicado medicamentos para calmar el ardor y la acidez estomacal, si todo lo que comemos nos “cae mal” y nos produce estos síntomas que indican que hay un volumen de ácido clorhídrico aumentado en nuestro estómago, y que es el responsable del malestar que nos aqueja, la solución no está en aumentar la dosis de los remedios. Debemos instrumentar modificaciones para no culminar en la generación de una úlcera gástrica o duodenal.

Si hace ya un tiempo que no podemos conciliar el sueño en la noche y eso ha significado un cambio importante, ya que siempre lo hacíamos sin inconvenientes, la solución no radica solamente en que nos indiquen medicamentos inductores del sueño. Vayamos a la búsqueda de las razones por las cuales nuestro descanso se ha alterado, e intentemos reorganizarnos para recuperar la merecida tregua de nuestro sistema nervioso

para poder cumplir con satisfacción nuestras obligaciones.

Evitar el agotamiento psicofísico

Del mismo modo, si nos sentimos irritables o intolerantes, o si explotamos ante la mínima situación adversa, la solución no está solamente en que nos indiquen ansiolíticos o antidepresivos si fuera necesario. Al igual que en los ejemplos anteriores, debemos ir a las causas que seguramente nos conducirán a la necesidad de reorganizar la estructura de nuestras actividades, evitando el agotamiento psicofísico que es consecuencia de una reacción sostenida del estrés.

Recordemos que una respuesta de estrés desbordada es nuestro peor enemigo. Es dejar las puertas abiertas para que el asesino sigiloso cumpla con su cometido.

El organismo es sabio y nos envía señales bajo distintas formas, para que actuemos en la preservación de nuestra integridad.

Anticiparse a todos estos hechos es una estrategia inteligente para cuidar nuestra salud. Si percibimos que progresivamente vamos perdiendo el control de nuestra manera de enfrentar la realidad, si sentimos que explotamos con ira ante mínimas situaciones que se salen de los límites a los cuales estamos acostumbrados, una señal de alarma se ha disparado y debemos atenderla rápidamente.

Algo está sucediendo en nuestro interior que nos hace decir: “Yo no era antes así”, “no sé qué es lo que me está pasando”; frases que a menudo pronunciamos y que indican nuestra sorpresa ante cambios negativos en la forma de enfrentar las situaciones que se presentan en la vida. ¿Hemos cambiado? ¿No somos los mismos que antes?

Mira... los seres humanos cambiamos, es cierto. No somos las mismas personas a los veinte años que a los cuarenta o a los sesenta. No somos los mismos, porque los seres humanos somos la consecuencia de lo que nos toca vivir, y por lo tanto también nuestras reacciones son diferentes.

Quien ha tenido una vida sencilla sin complicaciones, es posible que reaccione con serenidad frente a diversos agentes agresores; mientras que aquel que ha tenido una vida difícil, con muchos contratiempos, sea un ser irritable, con muy poca paciencia y a la vez muy intolerante.

De todos modos, debemos estar preparados, ya que aquellas personas que han tenido

la dicha de tener una vida apacible pueden en algún momento verse enfrentadas a situaciones adversas que las descompensen, porque no han conocido lo que ello significa y por lo tanto no tienen preparadas estrategias para sortearlas exitosamente.

Asimismo quienes se han caído innumerables veces y se han levantado, y continuado con dignidad en esta aventura que se llama vivir, tienen herramientas para reorganizarse e ir resolviendo uno a uno los problemas o los conflictos que se han hecho presentes en su existencia.

Nada de esto es sencillo. Las dificultades son concretas. Los problemas existen, sí, por supuesto. Pero no olvidemos que **la vida está por encima de todas las contrariedades**, y que una reacción de estrés desmedida nos deja fuera de la conversación, porque enfermos y hasta internados en un sanatorio u hospital no nos será posible poner en juego ninguna estrategia para cuidar nuestra salud. Ya será tarde.

Quizá creemos que un poco más podremos tolerar. Desafiamos a nuestro organismo exigiéndole más y más, sin tener un control de hasta dónde podemos llegar. Es un juego extremadamente peligroso, en el cual una de las posibilidades es la de perder la vida.

Sí, tal cual te lo estoy advirtiendo. Logramos perder la vida o contraer una enfermedad importante. O sea que con nuestra resistencia no podemos negociar un alargue, como si fuera un partido de fútbol. O tomamos las decisiones a tiempo, o nos exponemos a enfermar seriamente.

Por lo tanto, hoy, que estás leyendo este capítulo, debería ser el primer día de tu proyecto de reorganización. Establezcamos una estrategia, que es el objetivo de esta obra.

Primero, analiza cómo te sientes con tu vida cotidiana. Una forma de valorar tu grado de satisfacción o insatisfacción es que durante una semana, al terminar cada jornada, dediques veinte o treinta minutos a evaluar cómo fue tu día y cómo te sientes con él. Anota tus conclusiones y hazlo así por siete días.

Pon una puntuación, por ejemplo, del uno al diez, donde uno sea el grado máximo de insatisfacción y diez el máximo de satisfacción. Haz un balance, y ese será el primer paso para que tú sientas la necesidad de reorganizar tu vida. Es posible que al principio te niegues a hacerlo, pensando que reajustar es sinónimo de tener que salir de tu zona de confort, y puede que eso te genere cierta incomodidad.

Lo que tienes que pensar es que o te propones cambiar, lo cual significa que debes sí o sí establecer prioridades, o estarás incrementando tu desequilibrio cada vez más. Llegará

un momento en que ya no podrás resolver tu situación por ti mismo, teniendo que solicitar ayuda profesional y quizá farmacológica para poder contener el derrumbe estrepitoso tanto de tu cuerpo físico como emocional.

La dinámica de la existencia

Es solo una cuestión de tiempo. Lo que hoy es válido, en la vida de cualquier ser humano, quizá mañana ya no lo sea. Esto nos habla de la dinámica de la existencia y de la necesidad de ajustar nuestras creencias y paradigmas al escenario cambiante de nuestra vida. Por ello es que reorganizarse es una estrategia inteligente, entre otras cosas, para cuidar nuestra salud.

Y digo “entre otras cosas” porque reorganizarse es actualizarse, es tener una visión de conjunto de lo que sucede en nuestra vida, y es una forma de establecer una barrera de contención a una reacción fuera de contexto del estrés.

Tan dañina es la reacción del estrés que abarca todos los sectores de nuestro organismo, sin dejar ninguno afuera de su acción demoledora. No debes olvidar que estás estableciendo una batalla contra el asesino sigiloso que está al acecho frente a cualquier descuido de tu parte.

La proliferación de un número elevado de técnicas, sobre todo de origen oriental, para controlar la reacción del estrés nos está hablando de una necesidad imperiosa en el mundo moderno de protegernos, del modo que sea, ante el embate de agentes agresores que nos atacan implacablemente.

Nuestra actitud y el conocimiento de la existencia de estos agentes es lo que nos impulsa a comprender la necesidad de renovarnos para sobrevivir a este enemigo que no solo muta, convirtiéndose cada vez en más agresivo, sino que ataca estructuras nobles de nuestro organismo.

Es una tarea individual. Y te explico por qué. Cada uno de nosotros sabe cuál es su agenda y a la vez cuáles las prioridades. En función de esto es que reajustarnos constituye una tarea personal, más allá de las sugerencias que podamos hacer al respecto. Lo que tienes que asumir es que reorganizarte sí es una prioridad y que el hacerlo es impostergable.

En la vida, un hombre o una mujer pueden establecer cambios cuando tienen una

visión clara de lo que les sucede y sienten que necesitan modificar sus parámetros; o bien atraviesan por una crisis personal, o un fracaso que ha significado una pérdida importante, por lo que se torna imperioso introducir nuevos paradigmas a su modo de vivir.

En cualquier caso, estamos ante la presencia de agentes agresores que están al acecho en forma permanente, a la espera de nuestras claudicaciones, para actuar impunemente y causar estragos en nuestro cuerpo. No lo permitamos y seamos inteligentes en el sentido de adelantarnos a los hechos y ver nuestra realidad de manera de establecer una férrea defensa de nuestra integridad.

Buscar el mejor perfil

No temas, piensa cuántas veces has cambiado a lo largo de tu vida, porque has tenido que buscar el mejor perfil para continuar con tu existencia. Hoy habrás de hacerlo una vez más, claro está, siempre y cuando tú sientas que te está faltando el aire y percibas que estás acorralado por un sinnúmero de circunstancias que te ahogan y no te dejan reflexionar con claridad y con certeza.

Te reitero, **no hay medicamentos antiestrés**. Solamente podemos químicamente reducir la ansiedad y el desasosiego que generan las constantes agresiones de las cuales somos objeto. Comprendes que esa no puede ser la solución, porque no debes pensar que por el resto de tu vida estarás unido a una o varias cajas de medicamentos, en el intento de controlar tus reacciones.

No es lógico y mucho menos aceptable. Establecer prioridades te brindará un panorama más amplio de cuáles son tus reales posibilidades de enfrentar en forma natural a todos los agentes agresores que pululan a tu alrededor.

Ellos seguirán existiendo, pero tú habrás creado un mecanismo de contención para evitar el daño permanente. Insisto, una reacción de estrés normal puede llegar a ser positiva y estimulante. El exceso, en cambio, siempre causará un daño, que en algunos casos es irreversible.

A ver... todo cambio siempre cuesta. Y el costo no es en dinero, sino que es en apertura mental hacia un presente y un futuro diferentes. Cambiar no te convertirá en una persona distinta a la que eres hoy. Solo te permitirá posicionarte mejor en el escenario de

tu vida. Debes erradicar el concepto de que una reingeniería personal es abandonar todo lo que fuiste hasta el presente.

El temor a ingresar en territorios desconocidos es real y debes asumirlo como tal. Al miedo hay que abrazarlo y decirle que, aun en la incertidumbre, tú estás dispuesto a intentar una transformación en tu posicionamiento frente a la vida, pues el que tuviste hasta el día de hoy te ha proporcionado heridas en el alma que aún sangran profusamente.

Generar una nueva postura implica la incorporación de algunos paradigmas diferentes a los que manejabas hasta el presente, y que fueron útiles en la medida en que se convirtieron en la estructura con la cual transitaste por los caminos de tu existencia. Pero si el contexto cambió o está cambiando, también lo debes hacer tú.

Seguirás siendo la misma persona, tendrás los mismos sentimientos y las mismas emociones, pero te habrás adaptado a nuevas coordenadas que están básicamente dirigidas a proteger tu salud de los embates despiadados de los agentes agresores que te rodean.

Reorganizarte es una actitud de avanzada, es una actitud inteligente, y es a la vez ejercer el respeto por ti mismo, uno de los pilares fundamentales de la autoestima.

En nuestra vida no solo tenemos que saber lo que queremos de esta, sino que también se torna imprescindible tener el conocimiento de cómo lo hemos de lograr.

Sabemos que nuestra reacción al estrés está en sus niveles más elevados, por la suma de factores que nos invaden constantemente. Si lo sabemos, si lo sentimos, si lo percibimos:

¿Por qué no actuamos?

¿Por qué la parálisis?

¿Por qué ganan los invasores?

¿Por qué no nos defendemos?

¿Por qué nos cuesta tanto abandonar viejos modelos de comportamiento que han quedado obsoletos?

Salgamos de nuestra zona de comodidad o de confort, que en realidad hace tiempo que dejó de ser confortable para convertirse en una lucha constante para poder sobrevivir.

Tomar decisiones con serenidad

La vida no tiene por qué ser así. Problemas sí existen, conflictos múltiples también, pero todos pueden ser procesados y a todos podemos encontrarles la solución si logramos mantener nuestro eje, si logramos pensar y tomar decisiones con serenidad, si trabajamos en pos de mantener la armonía necesaria para tener la certeza de que estamos transitando por el camino de nuestra verdad, la que siempre nos amparará.

La reacción del estrés nos protege o nos destruye. Es curioso, pero es así. En su primera fase de alarma, nos está advirtiendo de un riesgo inminente, con lo cual nos ayuda a cuidar nuestra integridad. Pasada esa fase, y cuando los factores de agresión se hacen continuos, comienza a configurarse el daño permanente y progresivo que termina con todos los intentos de protegernos de sus efectos.

Cuanto más rápidamente tomemos conciencia de nuestra situación, más velozmente podremos contener al asesino sigiloso. No olvidemos que el estrés no es una bacteria, no es un virus, no es un tumor maligno, pero es sí la antesala de grandes desórdenes en nuestro interior.

Hay muchas enfermedades que no podemos prever y que se presentan en forma intempestiva en la vida de los seres humanos. En este caso del estrés tenemos bien claro qué es lo que sucede. Actuemos, pues, en consecuencia antes de que sea lamentablemente tarde.

¿Puede existir prioridad más importante que la vida y la salud? Creo firmemente que no. Si estás de acuerdo, no puede hallarse excusa válida para la inacción, o para la permisividad respecto a todos aquellos factores que hoy pueden quebrar el delgado límite entre la salud y la enfermedad.

La reacción del estrés se ha convertido rápidamente en el agente agresor de mayor envergadura de los últimos cuarenta años. Más allá de que en forma natural nuestro organismo tiende a la curación, cuando la entidad de la agresión es muy significativa, esto no es posible e inexorablemente habremos de enfermar.

No es lo que deseamos, por lo que es necesaria una conducta activa al respecto. Mi insistencia está sustentada en la voluntad de transmitirte con la mayor claridad lo que ven constantemente los médicos y los psicoterapeutas en su consulta.

Los daños se dan tanto en lo físico como en lo emocional. Nos resulta más sencillo detectar las anomalías en lo físico, no tanto así en lo emocional. De acuerdo a la

estructura de la personalidad, podemos ver un amplio espectro que va desde los trastornos de ansiedad, que son los más visibles, hasta depresiones enmascaradas, como consecuencia de la incapacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

Es extremadamente compleja la reacción de un ser humano que está sometido a presiones constantes en su vida. Sabemos que tenemos límites y que una vez sobrepasados estos quedamos indefensos y a merced de los agresores. Por todos los medios debemos evitar arribar a esa situación desfavorable para nuestros intereses.

Llegamos a la conclusión de que no es fácil vivir en el mundo actual. Nos toca asistir a un elevado número de situaciones de difícil resolución que nos afectan sobremanera.

Las personas más sensibles enfermarán antes, y los que más resisten lo harán más tarde, pero a todos les sucederá lo mismo. Sin embargo, actuando a tiempo y anticipándonos a los escenarios negativos que ya conocemos, porque lamentablemente otros seres humanos ya han transitado por ellos, la consigna es ¡reorganizarnos ya!

La sugerencia está hecha y sustentada en la información que hemos recogido a propósito del estudio de lo que nos sucede a los seres humanos cuando estamos sometidos por un largo tiempo a los efectos de distintos agentes agresores.

Las prioridades las establecerá cada uno, teniendo en cuenta su vida y su salud, como objetivos primarios a preservar y respetar.

Un capítulo más y seguimos avanzando para encontrarnos con el respeto por nuestra integridad.

Un café puede ser la pausa que necesitamos para continuar el abordaje de este tema tan apasionante. Te dejo a ti la gentileza en esta oportunidad de servirlo. Pero... primero tú, que eres el invitado.

CAPÍTULO 8

EL RESPETO POR NUESTRA INTEGRIDAD

*Respeto por nuestro cuerpo.
Respeto por nuestras emociones.
Celosos de nuestra integridad.
Así actuamos los seres humanos.
Nunca abandones esta actitud.
Si pretendes que los demás te respeten: ¡muéstrales cómo lo haces tú!*

Dr. Walter Dresel

¿Qué entendemos cuando afirmamos que debemos respetar nuestra integridad? Nos estamos refiriendo a considerar nuestra persona como un todo, uniendo indisolublemente lo que nos sucede tanto a nivel emocional como físico.

Esta concepción unitaria del ser humano es la que debería primar en la medicina del siglo XXI, en que el individuo está sometido a intensas presiones que desencadenan la reacción del estrés, muchas veces desmedida, y que impactan duramente en la salud, considerándola desde una perspectiva holística.

Esta se trata de una visión integradora que considera al hombre y la mujer como una unidad indivisible, habida cuenta del impacto que tienen en su organismo los sucesos de los que son protagonistas. Tanto si la puerta de entrada es la emocional, como si lo es un disturbio físico, la consecuencia siempre es una sola y se traduce en una ruptura de la delgada línea que separa la salud de la enfermedad.

El cuidado de nuestra integridad

Frente a este panorama, crece el concepto de la autorresponsabilidad que debemos tener en el cuidado de nuestra integridad, asumiendo que nadie lo podrá hacer por nosotros, por más que valoremos la buena intención que quienes nos rodean pueden tener.

Esto es así: recibimos consejos, advertencias, sugerencias; pero hasta que no tomamos conciencia de que lo que está en juego es ni más ni menos que nuestra vida, no actuamos en consecuencia.

Es frecuente que tenga que suceder un acontecimiento adverso en relación a nuestra salud para que nos demos cuenta de que debimos haber actuado antes. Lo ideal es que esto no ocurra y que podamos poner distancia de los obstáculos que se nos presentan en el diario vivir, para ejercer de ese modo la protección de nuestra integridad.

En última instancia, llegamos a la conclusión de que, sea cual sea el escenario donde se desarrollen los acontecimientos de nuestra existencia, siempre hay una elevada cuota de responsabilidad de nuestra parte en la actitud que asumimos frente a las circunstancias que se nos presentan y por ende en el impacto que ello tiene en nuestra salud.

La reacción del estrés es automática cuando debemos luchar contra los agentes agresores, que dejan de estar al acecho, para intentar ingresar en nuestro organismo. Sin embargo, la percepción que tenemos del mundo que nos rodea es de capital importancia en modular nuestra respuesta interna.

Esto es crucial, sobre todo cuando estamos sometidos a una agresión permanente en la cual la salud se ve amenazada y nuestro cuerpo intenta adaptarse a una situación hostil, defendiéndose como le es posible.

Digo “como le es posible” porque apela a todos los mecanismos de defensa de que dispone para frenar la ruptura de la armonía que debe existir, intentando así preservar su integridad por todos los medios.

El organismo normalmente tiende a su curación espontánea, salvo en los casos donde la agresión es de tal magnitud que no puede defenderse con eficacia y entonces claudica, dejando lugar para que la enfermedad se constituya en su más amplia expresión.

Quiero que comprendas lo complejo del funcionamiento de nuestro cuerpo y cómo debemos ayudarlo para minimizar los daños a los que estamos expuestos, por el solo

hecho de intentar vivir con cierta normalidad.

Esto avala la realidad en la que nos hallamos todos los seres humanos que tenemos que convivir con circunstancias que no siempre son favorables para nuestros intereses, y aun así, con coraje y con valentía, mañana a mañana nos disponemos a cumplir con nuestras obligaciones, exponiéndonos a una multiplicidad de factores de riesgo que pugnan por desestabilizarnos.

Recuerda siempre que el capital más importante que posees es tu vida; y junto con ella, tu salud. Todo lo demás se inscribe en una zona que está por debajo de estas dos palabras claves en tu presente y en tu futuro.

No es ajeno a nuestro conocimiento que hay situaciones límite que nos impactan emocional o físicamente; sin embargo, aun reconociendo la relevancia de los hechos con los cuales debemos convivir, la vida y la salud siguen siendo por lejos lo que ante todo tenemos que proteger con todas nuestras fortalezas.

Los mandatos que recibimos

Te reitero que nadie lo hará por ti. Este es uno de los tantos mandatos que recibimos hombres y mujeres cuando se nos otorga la vida para cuidar de ella y para ponerla a resguardo de los elevados riesgos a los que estamos expuestos.

¿Cuál es la diferencia entre aquellos individuos que se reponen con cierta facilidad frente a las agresiones y quienes quedan absolutamente destruidos ante el cúmulo de situaciones adversas con las cuales tienen que lidiar?

Una de las diferencias fundamentales es el nivel de autoestima que detentan. Una buena autoestima aplicada a la defensa de nuestra integridad hace que el ser humano confíe en su capacidad para emerger indemne de la situación que lo involucra circunstancialmente, basado en su conciencia acerca de la importancia de preservar su persona.

Estos individuos presentan una buena resiliencia. Acusan los golpes, se caen, pero rápidamente logran levantarse y establecer una defensa sólida de su vida y de su salud. Acuden a todas las herramientas que están a su alcance, entendiendo que quedarse en el fondo del precipicio en el que han caído no les suma absolutamente nada, y que la existencia los enfrenta cotidianamente a retos que hay que sortear sí o sí.

En el otro extremo del espectro, aquella persona que tiene una autoestima que se ha ido deteriorando a través del tiempo, al sentir impotencia ante la agresión que aumenta día a día, es posible que se vuelque a buscar bastones que la ayuden a seguir transitando por la vida y que la conviertan en un ser cada vez más indefenso.

La ilusión de que esos puntos de apoyo lo ayuden a resolver sus conflictos no es más que eso, una fantasía que lo llevará a conocer los aspectos más oscuros de su personalidad.

Si te sientes identificado con esta última fotografía, de un individuo que atraviesa por una crisis personal como consecuencia de la sumatoria de circunstancias adversas a las cuales tiene que enfrentar, no dudes en pedir ayuda ya.

Cuanto más demores en hacerlo, mayor será el daño a tu integridad y más tiempo llevará la construcción de una buena autoestima, soporte en el cual tú tendrás que apoyarte para emerger de la incómoda situación en la que quedaste atrapado.

Claro está que no solamente una buena autoestima será necesaria para la preservación de tu integridad. También tienes que encontrar las soluciones a los conflictos que te involucran. En este caso, el reconocimiento de tus capacidades y de tus potencialidades se torna imprescindible. No alcanza con saber que te tienes que cuidar.

El aporte de ideas

Se torna necesario aportar ideas, elaborar una estrategia y avanzar con firmeza, generando una distancia de los agentes agresores, que actúe como una barrera infranqueable contra ellos.

Quiero que comprendas que estoy hablándote de lo que tienes que hacer tú como hombre o como mujer. No es posible actuar o incidir en la virulencia de los agresores. Solo te es posible mejorar tu respuesta frente a ellos, preservando siempre tu integridad.

¿Significa esto que debes bajar los brazos y esperar pasivamente a ver cuál será el nivel de penetración que exhibirán estos enemigos? No, de ningún modo debe ser así. Todo lo contrario; adoptar una actitud activa, anticipándote a los hechos, te brindará una protección adicional, la que puedes poner en marcha cuando los efectos nocivos impacten en tu cuerpo.

Una vez más, la prevención es lo aconsejable. Teniendo en cuenta que en la actualidad

el estrés es uno de los principales factores de riesgo a los que nos vemos expuestos, es necesario poner en marcha todos los mecanismos posibles para desactivar las agresiones que van sumándose día tras día.

Debemos reconocer que, más allá de todos los adelantos en lo que tiene que ver con la tecnología y en otros aspectos de nuestro desempeño cotidiano, la vida en sí misma se ha convertido en una aventura complicada de diligenciar. Esto no es más que una comprobación y no nos exime de la responsabilidad de proteger nuestra integridad.

Cada acción que llevamos a cabo en el día debe tener siempre una máxima, que es el cuidado de nuestra salud, que no es otra cosa que cuidar la vida, el tesoro más importante que poseemos.

Si lo pudiéramos hacer espontáneamente sin tener que pensar en ello, no solo nuestra existencia sería más apacible, sino que también nuestro organismo estaría eternamente agradecido. **Nadie nos puede cuidar tanto como nosotros mismos.**

El estrés ha ganado todos los estratos de la sociedad. No distingue posición social, ni económica, ni religión o color de piel. Nos afecta a todos y es entre todos que tenemos que encontrar parámetros que nos permitan detener esta escalada de daños a nuestra integridad. Aportemos cada uno nuestras ideas y sumemos experiencias que nos habiliten a adaptarnos a una realidad cada vez más exigente por parte del mundo que habitamos.

La escalada de tensión

Cuando nos detenemos a tomar un café con nosotros mismos, llegamos a la conclusión de que esta escalada de tensión en la que vivimos es creada por los propios seres humanos y que no tenemos ante quién quejarnos por lo que debemos soportar.

Somos los hombres y las mujeres quienes tenemos la responsabilidad de erigir un muro inexpugnable para no continuar con esta progresión que nos llevará a nuestra propia destrucción.

¿Cuál sería la estrategia a aplicar para poder concretar una verdadera defensa de nuestra integridad? Veamos algunos conceptos que pueden ayudarte.

1. Tu vida y tu salud son lo más importante.

- 2. Evalúa con medida cuál es la verdadera situación.**
- 3. Utiliza tus mejores recursos para resolver el conflicto.**
- 4. Conoce a la perfección cuál es tu modo de reaccionar.**
- 5. Introduce siempre una pausa para pensar, antes de actuar.**
- 6. Dale a los sucesos de tu vida su justa dimensión.**
- 7. Intenta ver siempre la oportunidad y no solo la amenaza.**

Puedes agregarle a esta lista otras ideas que sumen en tu voluntad de proteger tu integridad. Ten presente que debemos estar alineados en el cuidado de nuestra vida y por ende también de nuestra salud.

Todos los esfuerzos siempre serán escasos ante la magnitud de los hechos que se suceden a nuestro alrededor. Créeme que esta no es una visión apocalíptica de la vida. Es el fiel reflejo de una realidad que nos golpea intensamente y que nos impulsa hacia un callejón sin salida, en la medida en que no tomemos rápidamente los recaudos necesarios para que ello no suceda.

No hay medicinas para esto, no hay sustancias naturales o químicas que puedan detener este verdadero huracán de problemas y conflictos de todo tipo que debemos resolver a lo largo de nuestra existencia.

Al no poder evitarlos ni huir, como quizá más de una vez desearíamos, no nos queda otra alternativa que elaborar una estrategia contundente para resguardarnos de los potenciales daños que pueden minar nuestras defensas y sumirnos en la tristeza y el desamparo que significa estar enfermos y alejados de nuestra libertad de actuar y de decidir respecto de nuestra propia vida.

Teóricamente nadie va en busca de conflictos o problemas que le compliquen la vida. Sin embargo, sí hay un grupo de personas a las que siempre les sucede algo que los pone en una situación de desventaja cuando se comparan con sus congéneres. Son quienes están en guerra con la vida, y quienes siempre sobredimensionan los hechos que les suceden, sin importar su magnitud.

Están constantemente mirando a ver si su sombra los sigue, y cada situación en la que se ven involucrados los coloca en el rol de víctimas de circunstancias a veces inexistentes, y que solo se representan en su mente, lamentablemente enferma pues no logran ver la realidad tal cual es.

Sufren intensamente cuando tienen que resolver acontecimientos adversos, porque

sienten que no cuentan con armas ni estrategias para hacerlo. Han perdido lastimosamente su tiempo buscando responsables para su pobre desempeño en la vida, comprometiendo de ese modo su salud y su integridad.

La necesidad de buscar ayuda

Estas personas necesitan urgentemente ayuda para tomar contacto con una realidad que es bien diferente a la que ellos perciben. Esa distorsión los acompaña en buena parte de su existencia, haciendo de esos hombres y mujeres seres humanos resentidos y con la sensación de que no encajan en el único mundo que tienen para desarrollar su vida.

Brindan un espectáculo lamentable, perdiendo la noción de lo que es importante y de lo que no lo es, dejando de ese modo su salud a merced de los verdaderos agentes agresores, que penetran con extremada facilidad para generar dolencias que los hacen sufrir continuamente.

Nadie es dueño de la verdad, es cierto; pero tener una visión adecuada de lo que nos sucede será de gran ayuda para utilizar de la mejor manera las estrategias que han de proteger nuestra integridad.

La razón fundamental por la que debemos cuidarla es poder mantener nuestra independencia y nuestra autonomía, tanto la intelectual como la física, a lo largo de la mayor parte de nuestra existencia. Solo la pérdida de estos atributos nos hace tomar conciencia de la importancia que tienen.

Si lo sabemos, ¿por qué no actuamos a tiempo? La respuesta no es sencilla, pero una de las posibilidades es que confiamos en que nuestro organismo responderá positivamente a nuestras demandas, sin considerar que todo tiene un límite y que las exigencias desmedidas no pueden ser atendidas por él. La claudicación se traduce en dolencias que van desde las más insignificantes hasta las que definitivamente nos hacen perder la independencia y la autonomía que teníamos previamente.

El agresor no espera

No es mañana, no es en el futuro, es hoy, es ya, porque el agresor no espera ni tiene fecha para atacar. Está siempre dispuesto a causar el mayor daño posible, y por ello no

importa en qué etapa de tu existencia te encuentres. Cuanto antes defiendas tu reducto, mejor calidad de vida tendrás.

La existencia humana no tiene vacaciones, ni tiempo libre para poder definir qué es lo que queremos para nuestro futuro. Sea cual sea la decisión final al respecto, la única verdad es que la salud debemos respetarla al máximo, porque es lo que le da soporte a nuestros sueños.

Sin salud nada tiene sentido, y vaya que es muy triste llegar a perderla por nuestra omisión en actuar a tiempo.

Hay enfermedades que se presentan en forma intempestiva sin darnos un espacio para defendernos. Pero cuando nos estamos refiriendo a los efectos de la exposición a un estrés excesivo a través del tiempo, estamos hablando de la posibilidad real de buscar mecanismos de contención para minimizar dichas consecuencias. Solos o pidiendo ayuda, en el caso de que no lo logremos en forma personal, teniendo en cuenta siempre que la protección de nuestra integridad es el objetivo final.

Saber que el tiempo de vida no es infinito, ni mucho menos, nos ayuda a actuar en forma inmediata. Tenemos que querernos, tenemos que respetarnos, del mismo modo que la sociedad nos exige ese mismo tratamiento hacia los demás.

¿Por qué nos resulta más sencillo reverenciar las necesidades de quienes conviven con nosotros que respetar nuestra integridad? Sin duda que las pautas culturales y educativas nos guían en ese sentido. La sugerencia es que, sin abandonar la observancia de las reglas de convivencia social con nuestro entorno, utilicemos el mismo criterio en la protección de nuestra integridad.

Es la única forma de ser auténticos con nosotros mismos, habida cuenta de que nadie puede hacer esto en sustitución de la responsabilidad que nos compete. Lo que nos ayuda, en este sentido, es tener una visión de largo plazo acerca de nuestra existencia.

No hay tiempo para lamentarse

¿Qué puede suceder en la medida que no lo hagamos? Lo que ocurrirá es que un día, inesperado por cierto, nos veamos enfrentados a la pérdida de nuestra salud, quizá en forma irreversible. No habrá entonces tiempo para lamentarse, pues las posibilidades estuvieron siempre a disposición. Las pudimos tomar o las dejamos pasar, de acuerdo a

nuestras creencias respecto a la capacidad de nuestro organismo de defenderse por sí mismo.

Ahora que sabes que no es así y que debemos ayudar a nuestro cuerpo físico y emocional a lograr su mejor estado, ejerciendo una protección activa ante el efecto negativo de una exposición prolongada al estrés, no te descansas en la hipótesis de que nada ha de suceder.

Te reitero que no es mañana, pero algún día tendrás que ocuparte de este tema. Cuanto antes lo hagas, no solo mejorarás tu calidad de vida, sino que también tu integridad te ayudará a llevar a buen puerto los proyectos que puedas tener para el presente, así como para el tiempo que está por venir.

Cuando hablamos de integridad no debemos limitarnos al momento que estamos viviendo, sino que es necesario tener una visión panorámica de los tres tiempos de la vida, que son: el pasado, el presente y el futuro.

El análisis del pasado nos mostrará cómo nos hemos desempeñado frente a episodios traumáticos que desencadenaron la reacción del estrés por parte de nuestro organismo. Hoy, a la distancia, estamos en las mejores condiciones de evaluar esa respuesta y ponerle un signo positivo o negativo en referencia a cómo ha impactado en nuestra integridad.

Partiendo de este análisis nos trasladamos al presente para realizar las correcciones que consideremos pertinentes, a los efectos de proteger nuestro organismo. Del mismo modo y al mismo tiempo estaremos ejerciendo una prevención para futuras circunstancias que pueden aparecer en el curso de la aventura de vivir.

Si bien no podemos saber *a priori* qué es lo que nos ha de suceder, lo cierto es que cada uno de nosotros conoce a fondo cuál es su realidad y estamos en condiciones de extraer conclusiones respecto a qué actitud debemos asumir frente a las agresiones de las cuales podemos ser objeto.

La conducta a desarrollar es similar a la que adoptamos frente a las enfermedades causadas por las adicciones más comunes: el tabaco, el alcohol y las drogas. Sabemos de antemano lo que nos sucederá si continuamos adheridos al pensamiento de que “a mí no me ha de pasar”, haciendo referencia a que los daños los recibirán los demás, pero no nosotros. En el fondo tenemos claro que eso no es verdad, pero la adicción es tan fuerte que este pensamiento prima sobre la razón.

Pensamiento y acción

El pensamiento y la acción tienen que ser maduros y responder a una apreciación justa de nuestra realidad, por más negativa que ella sea. Ocultar lo que sentimos en nuestro interior no nos ayuda a resolver los conflictos; tampoco detiene una reacción de estrés, que conforma una espiral ascendente hasta hacerse intolerable, y que culmina desencadenando finalmente la claudicación irreversible de nuestros sistemas de defensa.

Lo que antecede debes incorporarlo desde ya. Esto significa que no hay nada gratuito en la vida y en esa línea de pensamiento queda claro que **con el estrés no se juega**. Es muy alto el precio que pagamos por no cambiar nuestra actitud frente a los acontecimientos de nuestra existencia.

Los hechos no se modificarán porque transformemos el modo de abordarlos. Pero tener un pensamiento positivo, basado en nuestras fortalezas y en la capacidad para superar la adversidad, será de gran ayuda en esta tarea de proteger nuestra integridad.

El pensamiento positivo por sí solo no actuará mágicamente. La acción que debe estar íntimamente unida a este tipo de razonamiento sí será una gran aliada para mantener la distancia necesaria de los conflictos y no sufrir inútilmente por ellos.

A todo lo que nos sucede en la vida hay que darle su justa medida. No es fácil, pues, cuando nos sentimos involucrados en un problema que nos atañe; es como que nuestra mente se cubriera de una densa niebla que no nos permite pensar con claridad, y mucho menos actuar en defensa de nuestra integridad.

Los seres humanos deberíamos ayudarnos unos a otros. Este es un caso típico en el cual cuando vemos que estamos perdidos, que no encontramos el rumbo, que todo nos afecta sobremanera, no tenemos que cerrarnos y aislarnos del mundo exterior, sino que lo que se impone es salir en busca de ayuda. De una ayuda que contenga una palabra objetiva, imparcial, y que nos auxilie en darles a los acontecimientos que nos atormentan su justo valor y su justo lugar.

No necesariamente tiene que ser ayuda de un profesional. Cualquier persona que nos merezca respeto y que pueda tener una visión imparcial de lo que nos sucede será válida para que podamos compartir con ella nuestros sentimientos y nuestras emociones. Obviamente que no deberá estar involucrada en nuestros problemas.

Quizá también sea fundamental contar con alguien que nos abrace y nos transfiera una energía positiva que nos ayude a sentirnos mejor.

No esperes a estar exasperado, abatido, sin respuestas y deprimido. Actúa antes, se trata de tu salud física y mental. Hay situaciones que nos desbordan, que no nos permiten percibir con verdadera luz cuál es la solución. Compartir con alguien lo que nos sucede alivia la carga emocional y nos ayuda a ver con mayor claridad dónde está la salida al problema que hoy nos tiene tan angustiados.

Un ser humano sensible

No es necesario que tú creas que eres un superhombre o una mujer maravilla que todo lo puede. Eres un ser humano de carne y hueso, y como tal eres sensible a todo lo que te sucede. Algunas situaciones las podrás resolver rápidamente y sin demasiado esfuerzo, y otras desencadenarán una reacción de estrés intensa y demoledora.

Es de estas últimas que debes preservarte, pues son las que van minando tu integridad y por sobre todo van destruyendo la confianza en ti mismo, en tus decisiones, en tus acciones y en la validez de tu proyecto de vida. Nada de esto tiene que ser así.

Tú eres un ser valioso, te ocurren acontecimientos de distinto signo, pero aun así eso no roza tu rectitud ni tu honestidad en el procesamiento de toda la información que llega a tu mente.

El no poder resolver el cien por ciento de los conflictos que se presentan a lo largo de tu vida no hace más que confirmar tu condición humana. Esa condición que te hace falible, que te hace perceptivo de una realidad que no siempre es la que desees, pero que se inscribe en el escenario donde se desarrolla tu existencia.

El saberte humano y el aceptar que no posees todas las herramientas que te conduzcan a la resolución de la totalidad de los conflictos que se presentan en tu vida te quita un enorme peso y responsabilidad ante esta realidad.

Algunos de estos problemas los podrás resolver sin daño alguno para tu integridad. Aquellos que desde ya puedes percibir que están por encima de tus posibilidades ciertas debes compartirlos con quien pueda ofrecerte una orientación, aunque siempre la última decisión será de tu competencia.

Esto es importante que lo retengas. El pedir ayuda o compartir tus dudas respecto a cómo resolver problemas que pueden afectar tu integridad no significa que aquella persona a la cual recurras en busca de su opinión, consejo u orientación tenga la

responsabilidad de tomar decisiones acerca de tu actitud frente a un problema puntual, o ante el presente y el futuro de tu vida.

Hay momentos en tu existencia en que debes reflexionar y tomarte un tiempo para ingresar en el jardín de tu corazón y allí evaluar todas las posibilidades. Las exigencias cada vez mayores de la vida que hoy intentas llevar adelante hacen que no tengas al alcance de tu mano todas las soluciones para aplicarlas en forma inmediata.

Detenerte no es retroceder

Recuerda que detenerte no es retroceder. Es tomarte un tiempo en salvaguarda de tu integridad, y además un espacio para decidir cuál será la mejor de las decisiones. Los caminos de la vida son múltiples y la vorágine de la información que recibes te obliga a hacer este alto en el tránsito hacia el control del estrés que tanto te afecta y desequilibra.

Después de una tormenta, por más intensa que sea, vuelve a salir el sol que tanto bienestar nos proporciona. De esta tormenta que puedes estar atravesando, también saldrás airoso. Utiliza las estrategias para el cuidado de tu salud y preserva tu integridad.

¿Se podrá vivir sin estrés? Ese es el desafío del próximo capítulo. Café, ¿verdad? Sí, sin duda, apelemos a nuestra fiel compañera, esta deliciosa infusión que ha estado a nuestro lado en el recorrido de este libro.

Eso sí, el estrés lo aliviaremos con un exquisito chocolate. Puede ser amargo, con un alto porcentaje de cacao, o con almendras. Elije el que más te guste.

CAPÍTULO 9

¿SE PUEDE VIVIR SIN ESTRÉS?

*Una cuota de estrés es necesaria para la vida.
La motivación se alimenta de él.
Únicamente en la muerte no lo experimentamos.
El límite está dado por la medida.
No le temas, ¡contrólalo!*

Dr. Walter Dresel

La vida de los seres humanos sería extremadamente aburrida si no estuviera presente el estrés. En su justa medida es un ingrediente estimulante de la motivación y de las realizaciones personales. El problema se plantea cuando esta reacción innata en el individuo se sale de los límites aceptables, generando la larga lista de alteraciones físicas y emocionales que hemos analizado en capítulos anteriores.

Desde el hombre primitivo hasta el de la actualidad la reacción del estrés ha sido siempre la misma. Lo que diferencia claramente las épocas en que este fenómeno se produce es la intensidad, la duración y la cantidad de agentes agresores, que han ido aumentando progresivamente, hasta llegar en el presente a hacer más difícil alcanzar la armonía interior y el equilibrio emocional.

El mundo se desarrolla, la ciencia avanza, la tecnología nos deslumbra; pero en este contexto ¿dónde se ubica el ser humano como tal? ¿En estas evoluciones se le considera el centro de la atención, o los descubrimientos van en paralelo al desarrollo de la existencia de hombres y mujeres?

Si bien se supone que todos los adelantos van dirigidos a hacer la vida más fácil y a

optimizar el tiempo y el rendimiento de nuestras actividades, lo cierto es que la cuota de estrés ha ido en un aumento sostenido.

La ansiedad por usufructuar todos estos avances, o por lo menos la mayoría de ellos, ha hecho ingresar a los seres humanos en una carrera contra el tiempo, generando una cuota importante de angustia y ansiedad, al comprobar que no todo lo pueden lograr. Esa impotencia frente a un mundo que se transforma, un mundo que es cada vez más exigente, ha contribuido a elevar significativamente la cuota de estrés a la que estábamos acostumbrados.

La preocupación por tener el último modelo de teléfono inteligente, por tener la pantalla más grande y más moderna de televisión, la conexión más rápida a internet y otros tantos avances —que sin duda son extremadamente útiles, pero que no se nos va la vida por no poseerlos todos al mismo tiempo— ha venido a engrosar la larga lista de agentes agresores que pugnan por causarnos el mayor daño posible.

Un consumismo irracional

Lo triste de todo esto es que no nos damos cuenta de que estamos siendo presas de un consumismo irracional, que relega la salud y la armonía a un lugar absolutamente secundario, con los riesgos que eso conlleva.

Crecer, desarrollarnos y tener sanas ambiciones es lo que debemos estimular en todas aquellas personas que desean un futuro mejor para sus vidas. Pero no lo podemos hacer al precio de poner en alto riesgo nuestra salud, a causa de la cuota tan importante de estrés que se agrega al hecho de intentar alcanzar todo lo que deseamos, a lo que se suma enfrentar los desafíos a los que la vida nos expone en el día a día. Lo justo sería hacer un balance real entre nuestras posibilidades y aquello que queremos lograr.

La presión social es tan fuerte que llegamos a endeudarnos para estar a la altura de lo que obtienen otras personas, agregando de ese modo un nuevo factor de riesgo y de agresión, al tener que cubrir económicamente aquello que hemos pactado y que se traduce en un sobreesfuerzo por poder cumplir con nuestras obligaciones.

¿Te das cuenta de esta loca carrera en la que ingresamos? ¿Tiene algún sentido? La vida vale la pena vivirla con lo que tenemos, y no debemos sufrir por aquello que hoy no está a nuestro alcance.

¿De qué serviría tener todo lo que hoy el mercado nos ofrece si luego sufrimos un accidente cardiovascular o el desarrollo de una enfermedad incurable? ¿De qué serviría acceder al mejor televisor, el mejor automóvil, o el último teléfono celular, si las deudas contraídas nos generarán una hipertensión arterial, un insomnio, una gastritis y otras dolencias, por no poder cumplir con todo aquello con lo que nos hemos comprometido y en lo que hemos estampado nuestra firma?

Hemos visto que el estrés se ha convertido en uno de los factores de riesgo más importantes en la génesis de muchas enfermedades. La lógica nos diría que lo que tenemos que hacer es disminuirlo y no aumentarlo gratuitamente. Ya tenemos suficientes agentes agresores, tanto externos como internos, para darnos el lujo de agregar algunos más.

No es posible vivir sin estrés, pero tampoco es posible vivir siendo acosados por un cúmulo de situaciones creadas por nosotros mismos, en una escalada de autoagresiones que culminan con la muerte.

¿Dónde quedarán todas nuestras aspiraciones y nuestros deseos de tener todo ya? ¿Quién disfrutará plenamente de todo aquello por lo cual nos hemos pasado muchas noches sin poder conciliar el sueño? No es un pensamiento egoísta, es solo uno realista. Si tienes salud, si tienes trabajo, si tienes una familia, considérate una persona pudiente. Puedes decidir lo que vas hacer cada día y cuáles son tus metas y objetivos.

La existencia, un camino unidireccional

Si estás maniatado por una reacción de estrés que se desborda a cada minuto, tu mente no será capaz siquiera de pensar qué es lo mejor para tu existencia. No permitas que eso te suceda. Te arrepentirás luego, porque la vida es un camino unidireccional. Va en un solo sentido y no tiene retorno. **El tren pasa una sola vez por cada estación; y si lo dejas partir, es posible que no haya una nueva oportunidad de abordarlo.**

Parece una contradicción, pero en realidad no lo es. Por un lado, yo afirmo que sin estrés no es posible la vida; y por otro, te estoy advirtiéndote que el exceso se convierte en el principal enemigo de la salud. Es así, necesitamos estímulos para realizarnos, crecer, desarrollarnos y pensar en nuestro futuro. Sin embargo, cuando sin darnos cuenta vamos agregando día a día nuevos escenarios que nos provocan más y más estrés, esto culmina

anulándonos y dejándonos a merced de todas las agresiones posibles.

Ahora bien... ¿Dónde está el límite? ¿Cómo sabemos cuándo debemos detenernos? Aquí no hay una única respuesta. Como vimos, cada ser humano debe conocerse en profundidad, y esto significa que debe saber cuáles son sus fortalezas y cuáles sus debilidades. Al mismo tiempo, cada uno sabe cuándo su rendimiento está al cien por ciento y cuándo comienza a decaer. Ese es el momento justo para detenerse e intentar mantener siempre dicho rendimiento al máximo.

Esta radiografía interna nos permitirá advertir a tiempo cuándo estamos ingresando en territorios peligrosos para nuestra integridad y para nuestra salud. Todo aquello que no es estrictamente necesario para desarrollar nuestra vida debe quedar al margen, para no agregar una cuota de estrés adicional al que ya tenemos por el simple hecho de intentar vivir con dignidad.

No podemos dejar pasar el reconocimiento de que la vida nos pone obstáculos permanentemente y que sortearlos conlleva un porcentaje de esfuerzo que en algunas circunstancias está por encima de nuestras reales posibilidades. Allí nos exigimos y esperamos la complacencia de nuestro organismo, que siempre nos responde, aunque nos advierte que esa ayuda extra que le estamos solicitando no puede reiterarse en forma constante.

La medida y el diálogo interno

Ese mensaje nos tiene que conducir a la medida y al diálogo interno para establecer con claridad cuáles son nuestras prioridades y cuál es la mejor manera de preservar nuestra integridad. La vida transcurre velozmente. Quedan en el camino sueños, ilusiones, metas que no pudimos cumplir y objetivos que no ha sido posible alcanzar. **Sin embargo, estamos vivos y tenemos que sentirnos agradecidos por ello.**

Nuestro organismo es el motor que mueve nuestras inquietudes. El respeto por él se traduce en asumir una actitud de obediencia a las señales que nos envía en cuanto a lo que podemos exigirle o solicitarle que ponga a nuestra disposición. El solo hecho de vivir lleva implícito un desgaste natural, tanto de nuestro cuerpo físico como del emocional.

Invertimos nuestra energía vital en atender no solo las necesidades biológicas, sino

también en enfrentar los contratiempos que en forma permanente aparecen en el curso de la vida. También utilizamos esa energía positiva para poder dar rienda suelta a nuestros proyectos y encarar el futuro con esperanza y con valor.

Todo ello se traduce en estrés positivo en el caso del éxito y de los avances, y de un estrés negativo cuando hablamos de los reveses de la existencia.

De este balance entre lo positivo y lo negativo surgirá espontáneamente el nivel de estrés al que estamos sometidos. Una forma de medición podría ser que nos preguntemos, en una escala del uno al diez, cuál es el nivel de estrés que experimentamos. Nuestra respuesta será el punto de partida para una revisión profunda de nuestro modo de vivir.

Tenemos claro que es ingrata la sensación de no poder respirar profundamente porque esa respiración queda entrecortada por la angustia que nos provocan tantos agentes agresores, que nos atacan por varios frentes en simultáneo. El no poder elaborar una defensa que los contenga se agrega a la desazón por no encontrar una respuesta válida que detenga el acoso al cual estamos sometidos. **¿Somos víctimas o responsables de ese malestar que tanto nos preocupa?**

Las cargas están repartidas. Lo que nos resta averiguar es cuál es el porcentaje mayor: todo aquello que hemos hecho en forma inadecuada, o lo que nos ocurre porque somos víctimas pasivas de un mundo cruel e insensible que no tiene miramiento alguno en provocarnos circunstancias que lesionan nuestra integridad.

Vivir con dignidad se ha convertido en una peripecia sin igual. Desde que iniciamos la jornada, quedamos a merced de un estrés como nunca lo habíamos experimentado en el pasado. Consideremos el tránsito, la inseguridad personal, la coyuntura económica, o los desastres de la naturaleza en los distintos países. Todo nos afecta, aunque algunos episodios se den en zonas geográficas distantes de donde estamos, porque también nos sentimos identificados con esos problemas.

El mundo dejó de ser apacible

Ya no depende del grado de sensibilidad que tengamos. El mundo se ha convertido en un lugar que hace ya mucho tiempo ha dejado de ser apacible, para volverse una fuente creciente de agentes agresores que intentan desestabilizarnos y provocar enfermedades

de difícil diagnóstico y dudosa curación.

Hasta dónde llegaremos es la pregunta que debemos hacernos. Si bien no es posible una vida sin estrés, lo que estamos viviendo actualmente es una escalada sin precedentes. Testigos de ello son la enorme cantidad de seres humanos que ocupan el cien por ciento de las camas de hospitales y sanatorios en toda época del año, más allá de las enfermedades típicas de una determinada estación, como las respiratorias en el invierno, o las digestivas en la época estival.

Algo que deberíamos hacer es reunirnos a compartir nuestras experiencias, que cada uno cuente la suya y entre todos podamos establecer un criterio común para preservar nuestra integridad. Si bien el nivel de estrés varía en buena medida de acuerdo a la percepción que cada ser humano tiene del mundo que le rodea, hay ciertos parámetros que nos identifican a todos y que no dependen de la sensibilidad individual.

Tenemos que establecer con claridad cuáles son los agentes agresores más frecuentes y determinar si ellos impactan en forma similar en todas las personas, o solamente en aquellas que tienen una sensibilidad puntual respecto de tales agentes. De esa lista extraeremos conclusiones acerca de qué factores son comunes a todos o a la mayoría, y cuáles tienen incidencia personal o individual.

Cada día se torna más necesaria la colaboración entre hombres y mujeres para detener al enemigo moderno, al asesino silencioso, al flagelo que ha calado muy hondo en los seres humanos y que hoy tiene el triste privilegio de ser el causante de un sinnúmero de enfermedades ante las cuales nos sentimos desprotegidos.

No podemos permitir que esto suceda, pues el nivel de decesos irá en aumento, ante la mirada pasiva de quienes asistimos al triste espectáculo del deterioro sin retorno de hombres y mujeres por igual.

Reitero que no se trata de administrar fármacos que puedan detener la agresión indiscriminada. Somos nosotros los que tenemos que tener claridad en saber hacia dónde nos dirigimos en la vida, qué es lo que queremos, y qué es lo que no deseamos que nos suceda. El saber cuál es el grado de compromiso que podemos asumir en salvaguarda de nuestra salud será un indicador interesante para comprometernos con nuestra integridad.

El estrés no es un tema estrictamente médico. Es una cuestión de responsabilidad frente a la vida; la tuya, la mía y la de las demás personas que conviven con nosotros. Existe, de eso ya no cabe la más mínima duda. Ayudémonos, pues, unos a otros para entender qué es lo que nos ocurre y poder actuar en consecuencia. Un poco sí,

demasiado no.

La vida está en tus manos

Al decir que no es un tema que atañe únicamente a la medicina o a los médicos, lo que quiero significar es que más allá de que lógicamente el profesional es el que evalúa el cuadro clínico —analiza el resultado de los exámenes que ha solicitado y en función de ello extiende un diagnóstico, un pronóstico y un consejo o sugerencia—, a partir del momento en que dejas el consultorio la vida está en tus manos.

Son las actitudes y el concepto que tengas acerca de la importancia de la salud y de tu existencia los que marcarán el rumbo por donde has de transitar, a partir de esa entrevista que has tenido y que marca el comienzo probablemente de una reestructura de tu vida. Quizá la debiste haber hecho hace ya mucho tiempo. Pero casi siempre existe un inicio, un punto de partida que nos indica con claridad que así no podemos seguir.

La luz que debe guiarnos en la difícil tarea de vivir dignamente es la que nos indica que lo que está en juego no es una meta o un objetivo, sino que lo que estamos poniendo en peligro es el bien máspreciado que tenemos: la vida. Si tuviéramos presente esto en cada una de las respuestas que elaboramos a lo largo de los días, las semanas, los meses y los años, tomaríamos conciencia del daño que nos estamos provocando.

También es cierto que no podemos vivir en una caja de cristal, alejados de la realidad que nos circunda. Estamos integrados en un conglomerado social que tiene sus aspectos positivos y negativos. De estos últimos es que nos tenemos que preservar, sin por ello dejar de interactuar con quienes convivimos cotidianamente.

Yo te sugiero que nos centremos en el presente y en el futuro. Es posible que en el pasado hayas tenido que atravesar situaciones que te produjeron un alto nivel de estrés. Creo firmemente que a la enorme mayoría de los seres humanos les ha sucedido esto, y me incluyo en ese grupo. Lo cierto es que ese tiempo ya pasó, ya fue vivido: bien, mal, regular; cada uno lo podrá catalogar de acuerdo a su visión acerca de su existencia. No tiene cambio, no es posible modificarlo ni un ápice.

Lo que se impone, pues, es analizar nuestro presente, el modo en que estamos viviendo hoy, y a la vez la importancia que le estamos atribuyendo a los agentes agresores en la desestabilización de nuestra vida. En esta evaluación lo más trascendente

será clasificar esos factores y ver cuáles son los que más influyen en el malestar que experimentamos.

Una vez detectados, haremos una revisión para saber si realmente son tan importantes o si somos nosotros los que por sensibilidad o por permeabilidad los hemos colocado en esa posición. Esta determinación será de utilidad para percibir que en realidad son escasos los agentes agresores que tienen profunda incidencia en nuestros desequilibrios. El resto aprovecha nuestra debilidad transitoria para poder también tener un rédito de su accionar malicioso.

El desafío del futuro

En esta línea de pensamiento tenemos también que planificar cómo vamos a desafiar en el futuro a los potenciales agentes agresores. Si bien no está a nuestro alcance saber de antemano a qué situaciones nos vamos a ver enfrentados, lo que sí podemos saber —y ejercitarnos desde ya— es a qué le daremos importancia y qué no la merece.

Lo que constantemente estará en juego es nuestra salud, nuestra integridad y la vida misma.

La existencia es como un juego de ajedrez. Las piezas se mueven constantemente con inteligencia, en una confrontación entre quienes defendemos la vida y los agentes agresores que pretenden destruirnos.

También debemos admitir que hay períodos de nuestra existencia en que nos resguardamos mejor, y hay otros en que mostramos serias carencias o debilidades, lo que es utilizado rápidamente por quienes nos agreden para penetrar tanto en nuestro cuerpo físico como en el emocional.

Es lo que sucede habitualmente con las personas que están sometidas a un intenso nivel de estrés. Al no poder controlarlo adecuadamente, ingresan en una espiral destructiva, adquiriendo conductas que supuestamente las ayudarán a sobrellevar su angustia y su ansiedad. Aparece así una irrefrenable vinculación con supuestos salvavidas que veladamente las llevan a una silenciosa e irreversible decadencia de su salud.

Lo que es importante destacar es que ninguna de estas alternativas que terminan convirtiéndose en verdaderas adicciones contribuye a disminuir la cuota de estrés que las

personas perciben. Es solo en la mente de ellas que se genera la idea o la sensación de que el camino elegido traerá cierta calma a su agitado estilo de vida.

Lo que no se tiene en cuenta es el precio que se está pagando por esa “tranquilidad”, o por esa supuesta claridad para pensar en un futuro mejor. Dicho precio es alto, y no se traduce en términos económicos, de dinero: lo que se está poniendo en juego es la salud y la vida.

El pensamiento falso

“Un poco no me hará mal” es el pensamiento de quien ingenuamente está ingresando en los caminos de las adicciones. “Cuando esté mejor, dejo”, “a mí no me produce nada”, “yo sé controlarme”, “mis análisis están normales”, son algunos de los argumentos esgrimidos por quienes, sometidos a un elevado nivel de estrés, claudican y optan por elegir sustancias que en su pensamiento sustituirán la responsabilidad de abordar seriamente la importancia de preservar su vida.

Somos los líderes y los administradores de nuestras alegrías y tristezas, de nuestros éxitos y fracasos, de nuestras lágrimas y sonrisas, y también tenemos la obligación de administrar adecuadamente nuestros niveles de estrés. Nadie lo hará por nosotros; no porque no pudieran estar dispuestos a ayudarnos, sino porque es una reacción individual que cada ser humano pone en marcha, frente a la percepción del mundo que habita.

De allí surge el concepto de responsabilidad individual respecto a nuestra existencia y a nuestra salud, como principal elemento a tener en cuenta cuando nos referimos al estrés al que estamos sometidos.

Si le damos a la vida el lugar que le corresponde, veremos que los agentes agresores van a ir perdiendo protagonismo frente a la magnitud y a la dimensión que toma el cuidado de la existencia y de nuestra integridad. Nada ni nadie puede ser más importante que esta tarea que se nos ha encomendado.

Sin vida y sin salud nada tiene sentido. Repitémonos esto cincuenta veces por día hasta que quede totalmente integrado a nuestro pensamiento.

A partir de ese momento sabremos cómo actuar frente a cada situación que nos involucre y en la cual puedan estar en peligro ambos pilares fundamentales de nuestra razón de ser.

Si no alcanzan las cincuenta veces, repitámoslo cien, pues es una forma práctica de generar una estrategia inteligente para proteger nuestra existencia.

No lleguemos tarde

No lleguemos tarde a cuidar nuestra integridad. Ahora lo tienes bien claro. He tratado de explicarte qué es el estrés, cómo actúa, cuáles son sus fases y cómo va minando nuestras defensas hasta promover la claudicación de nuestro organismo, abriendo las puertas de par en par para la instalación de enfermedades que nos van limitando cada vez más, hasta poner en peligro nuestra vida.

Quizá la forma inconsciente en la que actuamos, sobre todo cuando somos jóvenes, se deba a que por temor o por desconocimiento nunca se habla de la muerte como una eventualidad que está siempre presente en el curso de la vida de los seres humanos. Hablar sobre lo que habitualmente no hablamos, es decir, sobre la finalización de la vida, arrojaría claridad a todo esto que estamos desarrollando.

No solo en la juventud intentamos soslayar el tema de la muerte, sino que también en etapas más avanzadas de la vida, así como a nivel académico y específicamente en la Facultad de Medicina, tampoco hemos recibido formación adecuada al respecto.

Somos conscientes de la ignorancia acerca de diferentes aspectos de esta última estación de la existencia; pero tengo la certeza de que si estuviéramos más familiarizados con el significado de la muerte, actuaríamos con mayor celeridad en la preservación de nuestra vida y de nuestra salud. Dicho de otro modo, seríamos más celosos en la salvaguarda de nuestra integridad y nos protegeríamos más frente a las agresiones de las cuales somos objeto.

En determinado momento de mi vida experimenté la necesidad de escribir un libro acerca de la muerte, con un criterio esperanzador tanto para quien tiene que partir como para quienes permanecen aún en la Tierra. Como autor me ha servido para reordenar mis pensamientos y para agregar nuevos valores al significado de la vida y la importancia de evitar por todos los medios que el estrés la acorte.

Personalmente he vivido en carne propia lo que significa estar sometido a un estrés desmedido, y por ende también he pagado sus consecuencias. Es que, lógicamente, los mecanismos de contención también tienen un límite, y a algunos agentes agresores fui

capaz de ponerles coto y otros me ganaron la partida.

Lo he tomado como el libre juego de la vida, en el que a veces ganamos y a veces perdemos. Perder en este caso ha significado enfermedad, ha significado ausencias en días de trabajo, de capacidad para crear y de poder disfrutar lo que la existencia nos ofrece.

Hoy a la distancia me pregunto: ¿valió la pena? También te hago la pregunta a ti, que seguramente has atravesado por tiempos difíciles. ¿Te valió la pena? ¿Algo se solucionó porque tú o yo estuviéramos enfermos?

La respuesta es una sola: no, nada cambió. Solo enfermamos y nos hundimos más en nuestras crisis.

Por ello, si tú tienes la suerte de no haber todavía atravesado por una o varias situaciones de esta naturaleza, toma tus recaudos a tiempo y no permitas que el estrés te gane el reto. Con salud tendrás vida; si tienes vida, tienes alternativas, tienes opciones; aunque hoy no las puedas ver. Ten la certeza de que si no tienes salud, y por supuesto que si no tienes vida, todo se habrá terminado para siempre.

El exceso enferma y termina siendo letal. No hay términos medios. O nos proponemos estar por encima de los agentes agresores, teniendo conciencia de que somos más inteligentes que ellos, o definitivamente nos entregamos a nuestra destrucción.

“Fallo multiorgánico”, estampan los médicos en las historias clínicas de pacientes internados, queriendo significar que ese organismo no pudo defenderse frente a una agresión desmedida y los distintos órganos y sistemas fueron alterando su función hasta llevar a ese ser humano a la muerte.

Cansancio, agotamiento, insomnio, irritabilidad, pérdida de peso o apetito desmedido, alteraciones cardiovasculares, digestivas, neurológicas, y así, sucesivamente, síntomas y signos se van sumando para plantearnos un panorama desolador, que es la antesala de circunstancias mucho más graves en un futuro cercano.

Nuestro organismo resiste, seamos conscientes de ello o no. Pero no lo hace para siempre. Cuando la energía vital se agota y ya no está al servicio de la protección de nuestra integridad, todo se derrumba, y los distintos órganos y sistemas van claudicando en un orden que va obviamente desde los más afectados en forma directa hasta aquellos en los que menos repercusión ha tenido el ataque.

Las llaves están en tus manos. Tienes ahora el conocimiento de cómo se van dando las circunstancias paso a paso. Es la hora de actuar. No dilapides tu vida ni tu salud. Es el

capital que tienes para vivir con dignidad. ¡Defiéndelas y ten siempre presente que tú eres el artífice de tu presente y tu futuro! Tendrás obstáculos, sí, pero tú eres quien les das a ellos el justo valor que tienen.

Siempre que hablamos de la vida y de la salud nos extendemos en consideraciones que tienen que ver con la concepción que los seres humanos tenemos acerca de nuestra existencia.

Cada uno de nosotros maneja su propia verdad, esa verdad que es la consecuencia de todas las vivencias que atesoramos a lo largo de la vida. Pero más allá del respeto por lo que cada uno de nosotros esgrime como lo cierto para su tránsito vital, el estrés es un fenómeno que no permite que ningún ser humano quede fuera de sus garras.

Elaborar estrategias inteligentes para convivir con él es lo que hemos intentado hacer a lo largo de esta obra. La consigna será la de diseñar estrategias para detener al asesino sigiloso.

Un nuevo café nos acompañará. Permíteme alcanzarte el pocillo y acepta este chocolate que, te aseguro, no te arrepentirás de degustar. Es de cacao puro... una delicia.

CAPÍTULO 10

PENSAMIENTOS ACERCA DE LA VIDA

*El tiempo pasa.
Tu existencia también.
Deja de lado lo banal
Céntrate en lo que es importante.
Trabaja sobre tu bienestar.
¡La vida puede depararte sorpresas!*

Dr. Walter Dresel

En este capítulo voy a dejar que mi mente recorra los intrincados caminos que transitamos en la aventura de vivir. Necesariamente esos trayectos han sido de fuego tanto para mí como para ti. Cada paso que damos nos deja una enseñanza que debemos incorporar para comprender qué pretendemos de nuestra existencia.

Sin duda, por todo lo que he expuesto en los capítulos anteriores, el estrés desmedido se ha convertido en el gran enemigo al que tenemos que enfrentar. La pregunta que nos hacemos constantemente es cómo hacerlo, y si lo estamos haciendo bien.

Más allá de las técnicas de respiración o las diferentes corrientes filosóficas o religiosas que nos muestran caminos alternativos para el autocontrol, creo firmemente que reflexionar acerca de la trascendencia de la vida es lo que puede ayudarnos a poner al estrés en el sitio que le corresponde. Me refiero a que seamos los seres humanos los que lo podamos controlar y no a la inversa.

Es una reacción automática que se desencadena a propósito de una determinada situación que nos involucra. Pero si logramos separar los hechos de los sentimientos que

estos nos provocan, habremos dado un gran paso para controlar nuestra manera de reaccionar.

Es que con extremada frecuencia nos olvidamos de priorizar nuestra vida como el capital más importante que poseemos.

El estrés no es solamente una palabra de moda. Provoca una serie de desajustes que se producen en nuestro cuerpo físico y emocional, que obligan a nuestro organismo a extremar sus mecanismos de defensa; pero aun así la experiencia nos muestra con total crudeza que este termina perdiendo estrepitosamente frente a la magnitud y la duración de la agresión de la que es objeto.

Cada individuo reacciona de acuerdo a su perfil de personalidad y a la percepción que tiene del episodio que le toca vivir. Y eso es muy difícil poder modificarlo farmacológicamente. Como vimos, los medicamentos no actúan sobre nuestra manera de reaccionar, más allá de que podemos atenuar las respuestas al precio de atontar a la persona. Tienen una acción limitada, y hasta el presente no se ha podido crear una sustancia que logre amortiguar **la actitud** frente al estrés.

Yo te invito a pensar por un instante en la vida. Ya no genéricamente, sino en la tuya, en la que vives en el día a día y que está plena de alegrías y tristezas, de lágrimas y sonrisas, y de éxitos y fracasos.

Es muy probable que estos últimos sean los que te produzcan un estrés excesivo. De acuerdo a la resiliencia que tú exhibas, tu poder de recuperación será rápido o no alcanzará para evitar que quedes atrapado en las garras de la desesperación, atravesando por varios estadios intermedios.

Déjame decirte que aun en las peores circunstancias que te toque atravesar, si vives y si puedes leer estos párrafos, tienes que considerarte afortunado, porque has logrado rescatar lo más importante, que es tu existencia.

Lo que hagas con ella dependerá de que logres un mínimo equilibrio emocional, para que puedas hurgar en tu profundidad y hallar allí la potencialidad que todo ser humano posee, para ponerla al servicio de tu recuperación.

Cuanto antes logres encaminar tu vida, más rápidamente alejarás los efectos deletéreos del estrés y estarás de ese modo protegiendo tu salud. Junto con tu mente, son las que te proporcionan la posibilidad de crear alternativas, proyectos y fijarte metas y objetivos para el futuro.

Las estrategias para el control del estrés deben ser inteligentes. ¿Qué significa?

Sabemos que la reacción de estrés existe y que ella es cada vez más fuerte, debido a que cada día nos exponemos a más agentes agresores, tanto externos como internos.

Si partimos de esa base y atendemos su peligrosidad, concluiremos que la mejor defensa es proteger nuestra vida, dándoles a los acontecimientos que nos envuelven la jerarquía que merecen, sin sobredimensionarlos.

Esto que parece absolutamente lógico, en la práctica cuesta bastante. Solemos minimizar nuestra capacidad para enfrentar situaciones adversas, porque nos embotamos en el impacto que nos provocan los fracasos y las situaciones conflictivas que nos vemos obligados a vivir.

La historia —la reciente y la remota— está llena de experiencias límite por las que han debido atravesar hombres y mujeres para lograr sobrevivir y reconvertir sus vidas. La idea es que no tengamos que ser protagonistas de este tipo de desgracias para darnos cuenta de que vivir es lo más importante y que a la vez intentar vivir de la mejor manera posible es una forma natural de protegernos del estrés negativo.

Un convidado no elegido

Cada día que iniciamos nuestra travesía a través de los intrincados caminos de la existencia, sabemos que estaremos expuestos a escenarios donde el estrés es un convidado no elegido. No lo llamamos, no le abrimos la puerta; sin embargo, está allí presente e intenta infiltrarse por donde pueda en nuestro interior.

Un ejemplo práctico. Noche de lluvia, viento y frío. Te desplazas en tu automóvil y de pronto compruebas que la dirección se inclina hacia tu derecha o izquierda, e inmediatamente percibes que uno de tus neumáticos ha sufrido un desperfecto. Claro que es una incomodidad, ya sea si tú te dispones a hacer el cambio, o si acudes al auxilio mecánico para que lo haga.

Es sin duda una perturbación, pero comprende que es solo un neumático que sufrió un desperfecto por algo que tú no pudiste controlar. Sin embargo, es muy probable que eso te desestabilice y pongas involuntariamente la reacción del estrés a funcionar con todos los efectos negativos sobre tu cuerpo físico y emocional.

Seguramente, un par de días después, cuando pienses en lo que ocurrió, puedas darle una interpretación absolutamente diferente, porque la solución fue encontrada con

rapidez. Sin embargo, el precio que tuviste que pagar por tu falta de control en el momento en el que el hecho sucedió ha sido alto. Aunque no lo notes en forma inmediata.

Solo debes reflexionar acerca de cuántos episodios de esta naturaleza te ocurren en un día común de tu semana, para poder aquilatar la magnitud del daño que te estás provocando.

Lo que tienes que tener claro es que la acumulación de situaciones estresantes es lo que mina tu sistema defensivo en forma lenta, pero sostenida, hasta llegar a la claudicación definitiva. Piensa por un instante si eso es lo que tú quieres. Estoy seguro de que no es lo que deseas para tu vida.

Una vez más la anticipación es estrictamente necesaria, en el sentido de poder adelantarte a los daños que el estrés puede provocarte. Después de que estos están instalados, no habrá marcha atrás y continuarás viviendo, sí, pero con minusvalías que te limitarán significativamente.

Yo te sugiero que, leyendo estas palabras, tomes finalmente la decisión de detenerte y reflexionar acerca de cómo está tu vida hoy y si estás conforme o no con lo que te sucede en el día a día.

Lo más probable es que haya puntos altos de satisfacción con lo que vives y otros que sientes que tienes que cambiar con cierta urgencia. Es muy difícil que todo sea una línea recta en la existencia de un ser humano y que no tenga oscilaciones.

Fíjate que al tiempo que harás una revisión de cómo está tu vida, al día de hoy, estarás también poniendo límites a los efectos altamente negativos de un estrés que una vez que ingresa en tu organismo se va apoderando de todo tu ser.

A partir de realizar este balance personal, es un buen momento para que tú puedas definir lo que deseas para tu vida y qué es lo que necesitas para sentirte bien. Estos dos interrogantes son fundamentales para poder poner límites a los agentes que te agreden diariamente.

Saber lo que deseas para tu vida, aunque hoy creas que no puedas acceder a esos sueños, es un acicate importante para que comiences a trabajar en tu persona, te conozcas profundamente, sepas qué es lo mejor de ti, y qué aspectos reconoces que debes mejorar.

Las agresiones de las cuales puedes ser objeto existen. Son reales y están al acecho en forma continua. Solamente el cambio de tu actitud será capaz de ponerles un muro de

contención a los daños que pueden producirse si esos agentes ingresan libremente en tu interior.

Que nada es para siempre tú lo sabes perfectamente. Lo hemos hablado a lo largo de esta obra y en otros libros anteriores. En ese concepto está enmarcada la vida y la salud también. Quiero decirte con esto que si tú no tomas una conducta activa en el sentido de protegerte, no puedes esperar que nadie acuda en tu auxilio. Lo que se pierde, perdido está, y será muy complicado devolverte la integridad que necesitas tanto en lo emocional como en lo físico para abordar el futuro.

Es en este devenir en el que tienes que pensar. Pero no en el futuro dentro de veinte años, sino en los próximos meses, en el próximo año, en el tiempo cercano. En la medida en que lo hagas, surgirá la necesidad de prepararte para intentar vivirlo de la mejor manera.

Cuando acumulas síntomas de diversa índole, como dolor de cabeza, dificultades con el sueño, trastornos en tu alimentación, palpitaciones y otras señales que no configuran una enfermedad específica, debes pensar que quizá estés sometido a presiones excesivas que desencadenan en ti los fenómenos vinculados a una tensión desmedida que ha quedado fuera de control.

Los síntomas te están advirtiéndote que hay un desajuste en tu organismo. Un desequilibrio que quizá haya comenzado en tu cuerpo emocional, pero que culminó instalándose definitivamente en tu cuerpo físico. Como has visto, los síntomas son intrincados y orientan claramente a un camino que culmina en un agotamiento psicofísico, o lo que antes denominábamos *surmenage*.

Obviamente que no debes llegar a esa situación que requiere de un reposo y un descanso para recuperar tu capacidad y tus fuerzas, para enfrentar nuevamente los escenarios por los cuales debes transitar. Si las situaciones estresantes se repiten, cada vez será mayor la dificultad para lograr la recuperación y el equilibrio físico y emocional.

Yo sé que tú al igual que yo, y que la enorme mayoría de los seres humanos, debemos enfrentarnos a distintas circunstancias que nos despiertan incertidumbre, falta de certeza y que inevitablemente desencadenan la reacción del estrés. Lo económico, lo afectivo, lo laboral, las relaciones humanas, los vínculos familiares, son algunos de los escenarios más frecuentes que provocan desequilibrios vinculados al estrés.

El no encontrar soluciones inmediatas a los problemas que se nos presentan nos

desestabiliza, y esa es la mejor forma de permitir que el estrés vaya ganando terreno y no solo nos vaya quitando poco a poco la capacidad de pensar y tomar decisiones, sino que nos afecte las funciones básicas y fundamentales de nuestro organismo.

Una pequeña palabra

Tú puedes pensar: “¿Cómo una palabra tan pequeña y que tiene solamente seis letras le puede provocar tanto daño a un ser humano?”. Pero sin duda que es así; y ese individuo puedes ser tú, porque a ti te comprenden las generales de la ley y estás integrando ese enorme grupo de personas que sufrimos las consecuencias de un estrés creciente.

Te das cuenta de que la conversación ya no gira alrededor de un tema médico, sino del hecho de que hombres y mujeres debemos actuar mancomunadamente para aportar cada uno lo que mejor sabe hacer con un objetivo común: **mejorar nuestra calidad de vida.**

Sí, de eso se trata... de mejorar la calidad de vida. Mira... nadie sabe cuánto ha de vivir, de modo que no hay tiempo para perder en esperar que todo se solucione positivamente en nuestra existencia, para recién entonces comenzar a pensar en hacer el intento de vivir mejor.

La cita con la vida es hoy, es en este preciso instante en que tú estás leyendo estas líneas. Me sentiría satisfecho con mi misión si logro que por lo menos tú comiences a pensar acerca de la incidencia que el estrés tiene en tu vida, cómo lo has abordado hasta ahora, y qué trascendencia les has dado hasta el presente a tu vida y a tu salud.

Si estoy en lo cierto, ya mismo pon manos a la obra y comienza a quererte y a hacer funcionar tu autoestima. Quererte no es una señal de egoísmo; todo lo contrario, es cuidar tu vida y tu salud para poder entregar a aquellas personas que desees lo mejor de ti.

Mi reflexión gira alrededor de la brevedad de la vida, de la importancia de tratar de disfrutar de los momentos de distensión y de bienestar que nos podemos otorgar, y de encarar con seriedad y con herramientas válidas los problemas y los conflictos a los que nos vemos expuestos en esta aventura que se llama vivir.

No todo es color de rosa, lo tengo más que claro. Por eso no te sugiero que cierres los ojos y que evadas tu realidad, porque de ese modo no te estaría ayudando ni un ápice. Lo

que sí te reclamo es que no demores en disponerte a pensar acerca de cómo está tu vida en el presente y cuáles son los factores estresantes que te acorralan en tu diario vivir.

El hacerlo no solo te ubicará exactamente en el lugar donde te encuentras, sino que también te ayudará a aceptar tu realidad tal cual ella es.

La realidad es una sola, y únicamente su aceptación te lleva a reconocer aquellos aspectos de tu comportamiento que pueden estar errados, como un primer paso hacia su corrección.

El análisis de tu realidad te brindará un panorama amplio acerca de tu vida. Sé que puedes angustiarte y que puede generarte una gran ansiedad el reconocer lo que no está bien en tu existencia. Pero es estrictamente necesario para sanar viejas heridas y ayudarlas a que aceleren su proceso de cicatrización.

En ese encuentro contigo mismo, verás que han existido en tu historia personal respuestas emocionales que han puesto en peligro tu integridad, y que hoy comprendes que no fueron necesarias, que no valieron la pena, y que de ningún modo justificaron arriesgar tu salud y tu vida.

Allí comprendes la enorme capacidad de tu organismo para soportar las presiones a las que lo sometes, pero también comienzas a entender que si nada es para siempre, la complacencia de tu organismo en acompañarte en todos los excesos a los que tú lo sometes... tampoco será para siempre.

Recuerda que solamente ante la muerte nos quedamos sin alternativas y sin posibilidades. Fuera de esa situación límite, todo lo que vivimos no solo tiene más de una interpretación, sino que también nos da la posibilidad de tener una o más oportunidades para revertirlo.

Lo que te pido es que **tengas una mirada amplia acerca de tu vida, de lo que te sucede**, de lo que te preocupa y de todo aquello que hoy sientas que afecta tu calidad de vida. No podrás solucionar todo en un mismo día, o con una visita única al jardín de tu corazón. Pero es importante empezar, es importante que asumas este reto con seriedad, pues eres el único beneficiario de poder controlar la reacción del estrés.

El gobierno de las emociones

Las emociones nos gobiernan, los sentimientos forman una parte inseparable de

nuestro estilo de vida. Si estamos de acuerdo en estos conceptos, sabremos ubicar a los acontecimientos de nuestra vida en su justo sitio, sin desbordes y sin sufrir inútilmente por ellos.

Esto no es un llamado a la insensibilidad. Todo lo contrario, es una alerta para que tú te protejas de las emociones negativas que tanto daño te están haciendo. Si priorizas tu existencia, sabrás cómo alejarte de situaciones tóxicas y de vínculos que están dañando tus estructuras más nobles.

La agresión es tanto externa como interna. De la externa puedes alejarte si tienes el coraje y la valentía de defender tu integridad como ser humano. Más difícil es luchar contra la agresión interna, contra la autodevaluación, contra la pérdida de tu autoestima y de la imagen que tú tienes de ti mismo.

El juicio que te merece tu propia persona es fundamental para combatir al enemigo interno que te provoca una reacción de estrés muy importante. Es ese enemigo que te susurra que no podrás, que no hagas el intento porque fracasarás, que te quedes en el mismo lugar porque lo desconocido es un territorio agreste que es mejor no explorar.

Todos esos mensajes altamente negativos impactan en tu equilibrio emocional, y destruyen la armonía interior que necesitas para poder llevar a cabo tus metas y tus objetivos.

La protección debe partir de tu concepción de la vida y de tu salud.

Si alguna vez tuviste que vivir esa desagradable situación de estar privado de tu bienestar, internado en un hospital o en un sanatorio, comprenderás cabalmente lo que te quiero transmitir. Yo como médico sí tuve que atravesar varias veces por esa incómoda circunstancia de ser paciente, y puedo asegurarte que aprendí a valorar lo que significa ser libre, estar sano y respetar la vida en todos sus términos.

De esas experiencias pude extraer varias conclusiones, vinculadas a la trascendencia que tiene la existencia humana y al hecho de cómo cuando por diversos motivos perdemos nuestra libertad de acción valoramos lo que hemos malogrado.

La idea es no llegar a ese extremo y poder anticiparnos.

Es cierto que la vida no es como nosotros quisiéramos que fuera, pero es la única que tenemos y es nuestra obligación transitar por sus caminos de fuego quitando las malezas que impiden que avancemos.

Tú puedes. Sé que hay momentos en que tienes ganas de bajar los brazos definitivamente y dejar que los agentes agresores hagan su obra destructiva. Pero no, no

te entregues, no dejes que tu vida transite por caminos oscuros.

Tienes que buscar la luz, tienes que recurrir a tus capacidades y a tu potencial para alejar definitivamente de tu vida a los agentes agresores que tanto daño pretenden hacerte. Es probable que para ello tengas que tomar algunas decisiones importantes.

Tampoco esto es sencillo, estoy de acuerdo... pero piensa en tu vida, piensa en tu salud, piensa en tus emociones, y piensa con un criterio adulto. ¿No te lamentarás por no haber tenido el coraje y la valentía de tomar el mando de tu vida, preservando tu integridad?

Recuerda que la vida la vivimos una sola vez. Yo abogo por intentar vivir plenamente y es justamente por ello que te estoy sugiriendo que detengas aquellos factores de agresión que de ti depende el ponerles coto.

Disminuir el volumen de la agresión

Si tú logras disminuir significativamente el volumen de la agresión, ya estarás preservando tu salud y por ende tu vida.

Estas reflexiones me ayudan a mí a ver también mi existencia desde esta perspectiva y compartir contigo mis pensamientos acerca de un fenómeno que me ha acompañado a lo largo de mi vida tanto personal como profesional.

El estrés es inevitable, pero es posible controlarlo, disminuirlo y llevarlo a la mínima expresión si somos capaces de ver nuestra realidad con un criterio objetivo, honesto e imparcial. Descubrir si no nos estamos haciendo daño gratuitamente forma parte de este ejercicio emocional tendiente a recuperar la armonía interior y la paz que por mucho tiempo nos ha sido esquiva.

Creemos erróneamente que la vida es así, y nos doblegamos ante las circunstancias que nos toca vivir. Sin embargo, hay muchos escenarios que podemos modificar, que podemos situar en una posición que nos permita tener la esperanza de un presente y un futuro cercano mejores.

Debemos aprender a separar aquellos hechos que nos involucran y cuyo cambio no depende de nosotros, de los otros cuya erradicación de nuestra vida sí está a nuestro alcance, o a los que por lo menos podemos ponerles un muro de contención para que no nos afecten. Lo único válido es la acción y la acción inmediata.

Me ha hecho bien reflexionar acerca de la vida y sus peripecias, y espero que por lo menos te haya ayudado a ti a que puedas tener una visión diferente de lo que hoy estás viviendo. Te reitero, sé agradecido por el solo hecho de estar vivo y poder cambiar algunos aspectos de tu existencia; paso a paso, pero con firmeza y con la convicción de que puedes dominar el estrés que hasta hoy te ha perseguido implacablemente.

Tomamos otro café, porque ya nos acercamos a transitar por las reflexiones finales, que no serán más que cavilaciones acerca de la vida y del significado que asume en la concreción de nuestros sueños. Hacia allí nos dirigimos. Valoremos la existencia y pongámosle al café una cucharadita de crema chantilly, y acompañemos esta delicia con un trozo de chocolate amargo. Estamos celebrando la vida y el final de esta obra.

CAPÍTULO 11

REFLEXIONES FINALES

*Todo llega a su fin.
También lo hace esta obra.
¿Qué me deja satisfecho?
Que hayas comprendido el valor de la vida.
Solo eso ya es suficiente.
Recuerda que nada es para siempre.
La existencia queda enmarcada en este concepto.
¡Presérvala y cuídala, es una joya muy valiosa!*

Dr. Walter Dresel

El impacto del estrés merece unas reflexiones finales. Ha sido tan importante su incidencia en los últimos años, en la génesis de una multiplicidad de enfermedades, que hasta los más escépticos respecto a su trascendencia se han detenido a estudiar en profundidad las derivaciones nocivas de vivir bajo una presión desmedida y bajo los efectos de una reacción de estrés que no podemos controlar.

En esa línea de pensamiento, lo primero que nos hemos impuesto es analizar qué es lo que nos está sucediendo. ¿Han aumentado los agentes agresores, o nosotros hemos bajado la guardia y somos más vulnerables frente a la acción de estos? Creo sólidamente que ambas afirmaciones son ciertas.

Por un lado, los agentes agresores han crecido desmedidamente, dado que los seres humanos nos involucramos cada vez en una mayor cantidad de escenarios, quedando de ese modo expuestos a un elevado número de embates.

Por otro lado, el abandono progresivo del cuidado de nuestra salud, en función de la cantidad de obligaciones que asumimos, nos ha dejado desguarnecidos y con escasos recursos para hacer frente a los efectos nocivos del estrés desmedido.

De nada sirve pensar si el tiempo pasado fue mejor o no lo fue. Cada época de la vida tiene sus vibraciones particulares. Las positivas y las de signo contrario. Lo cierto es que hoy hombres y mujeres nos vemos enfrentados a un cúmulo de situaciones conflictivas que tenemos que resolver con las herramientas con las que contamos. Sucede que a veces no son suficientes, o no las sabemos utilizar adecuadamente.

La pregunta que una y otra vez nos formulamos es: **¿cómo hacer para sobrevivir en un mundo tan agitado y tan hostil?** Antes de pensar cómo hacer para sobrevivir, es fundamental darles a la vida y a la salud la importancia capital que ellas tienen. Si incorporamos esa verdad, todo será más fácil, pues cada una de nuestras actitudes estará dirigida al cuidado de aquellas y a la preservación de nuestra integridad.

El estrés excesivo genera una alteración en nuestras emociones, inclinando la balanza a favor de las de signo negativo, que inciden directamente en la disminución de nuestros mecanismos de defensa, facilitando de ese modo la instalación de las enfermedades.

Las emociones juegan en la actualidad un rol muy destacado en la armonización o el desbalance de nuestro ser interior, que está íntimamente ligado al buen funcionamiento de nuestro cuerpo físico.

La tolerancia del ser humano frente a las diversas agresiones tiene un límite. Ese límite está dado por la resistencia que podemos tener ante los diferentes ataques de los cuales somos objeto.

Recordemos que la reacción del estrés es innata y que se presenta en tres fases bien definidas. La primera es la respuesta de alarma frente a un peligro real o potencial. Ya aquí hay una serie de alteraciones a nivel del organismo, todas ellas tendientes a protegernos de un posible daño, pero que ponen en jaque nuestro equilibrio interior. Son reversibles en la medida en que el elemento agresor tenga un principio y un final cercano.

Una segunda fase es la de mantenimiento o de resistencia o de adaptación, la manifestación más acabada de la tolerancia que tiene tanto nuestro cuerpo físico como el emocional, y que puede extenderse por varias décadas. Esto dependerá de la intensidad y de la duración de la agresión o de los diversos ataques y cómo ellos se presentan.

Una tercera y última fase es la llamada de agotamiento. Es el final. Hemos utilizado

todos nuestros recursos para convivir con una reacción de estrés sostenida a lo largo del tiempo, hasta que nuestro organismo claudica a través de un accidente agudo en algún sector de nuestros sistemas, o directamente con la muerte.

Entre la primera fase y la última transcurren en general muchos años, lo que nos permitiría teóricamente actuar para detener los daños que se van produciendo. Sin embargo, como creemos que nuestra capacidad de defensa será para siempre, no nos detenemos a pensar cómo hacer para disminuir la pesada carga que llevamos en el día a día.

Todos nos sentimos fuertes y resistentes hasta que abruptamente nuestro organismo nos dice que no es tan así, y que hay límites que tenemos que respetar. Una estrategia inteligente para cuidar tu salud es no esperar a que esto suceda, y que tú tomes conciencia de qué es lo que te está ocurriendo, de modo que puedas valorar lo que es proteger tu integridad. El asesino sigiloso está al acecho para dar su zarpazo en el momento menos esperado.

Si no te detienes a tiempo, pagarás las consecuencias. Mira a tu alrededor y pregúntale a quien puede ya haber atravesado por estas vivencias cómo se ha sentido, y si vale la pena poner en riesgo la salud y la vida.

Tú me dirás que no has elegido vivir bajo la presión de una reacción de estrés intensa. Y yo estoy de acuerdo contigo en que nadie elige vivir mal. Pero una vez que te das cuenta de que lo estás haciendo, tienes que priorizar qué es lo que va primero y qué es lo que va luego.

Toma algo para escribir y una hoja para estampar tus ideas. Haz una lista de tus actividades diarias y de cómo impactan en tu estado de ánimo y en tu humor. Reflexiona acerca de cuántas veces en el día has tenido contratiempos y cómo has reaccionado frente a ellos. Saca conclusiones finalmente y evalúa cómo te sientes al respecto. Si tienes que realizar modificaciones en tu estilo de vida, hazlas ya y no te demores.

La intención será siempre mejorar tu calidad de vida. Hay muchos caminos para lograrlo. Claramente uno fundamental es descender significativamente el nivel de estrés al cual estás sometido. Esto no se dará por arte de magia, sino trabajando intensamente sobre la importancia que les das a los agentes agresores y cómo ellos impactan en tu persona.

Quizá no puedas erradicar los problemas de tu vida. Sin embargo, si te lo propones, puedes modificar tu actitud frente a ellos. Esa potestad la tienes y es bueno que la

utilices a tiempo.

Es probable que si logramos reorganizar parte de nuestra existencia, también, como consecuencia, podamos disminuir significativamente la presión a la cual estamos sometidos en la vida cotidiana.

Reorganizarse es establecer un orden de importancia en lo que hacemos diariamente. Quedan incluidos en este balance el trabajo, los afectos, nuestra interacción social y todos los rubros en los cuales estamos inmersos.

Una premisa tiene que guiarnos y es el respeto por nuestra integridad. Cada decisión que tomemos tiene que estar respaldada en este concepto. Nuestra integridad es de estricta responsabilidad individual. Si tenemos este pensamiento incorporado, sabremos cómo cuidarnos y cómo darle importancia a aquello que lo tiene y no a lo que es superfluo para nuestra existencia.

No existe la vida sin una cierta cuota de estrés. La incógnita es: ¿cuál es esa cuota? ¿Hasta dónde es “normal” o “tolerable”, y cuándo se convierte en una agresión despiadada? Cada ser humano tiene su propio termómetro para medir la temperatura de la reacción del estrés. Una medida no siempre certera, pero válida al fin, es evaluar cómo nos sentimos con la vida que estamos llevando.

La insatisfacción será seguramente un marcador de la presión que soportamos en esta difícil aventura que es vivir.

Hemos recorrido y analizado juntos lo que significa el estrés en nuestra vida. El mundo se torna cada vez más complejo y en ese laberinto nos vemos insertados los seres humanos que pugnamos por salvar nuestra existencia y por emerger indemnes de todas las situaciones que nos involucran.

La elaboración de estrategias inteligentes para cuidar nuestra salud se impone cada vez con mayor fuerza, teniendo en cuenta que ella es una cuestión de responsabilidad individual.

No debes subestimar al asesino sigiloso. Él está allí esperando el mejor momento para poder causar el daño definitivo. De ti y de todos los hombres y mujeres depende el establecer una férrea y sólida defensa de nuestros cuerpos físicos y emocionales.

Tengo un último pedido que hacerte. Tómate un tiempo para reflexionar acerca de lo que has leído. No podrás cambiar tu vida de un día para el otro. Si tomas conciencia de la trascendencia que tiene este asesino sigiloso, lentamente irás logrando modificar algunas conductas que te llevarán a preservar tanto tu salud como tu vida. ¡De ello no te

arrepentirás jamás!

Gracias, muchas gracias por tu compañía. Hizo mucho más agradable el análisis de estos temas. Nos tomamos un último café, y desde ya te estoy citando para que iniciemos en breve una nueva travesía por caminos que nos lleven a comprender por qué actuamos como actuamos y a que, en la medida de lo posible, seamos capaces de incrementar nuestra calidad de vida, soporte fundamental del bienestar que todos merecemos.

Nos encontramos próximamente. Te convocaré; ya nos conocemos y esa confianza hace más fácil el abordaje de los enigmas y los misterios de la conducta humana. ¡Hasta pronto!

SUGERENCIA

Si la lectura de este libro te ha llamado a la reflexión, como es mi intención, y si ha generado en ti interrogantes, preguntas o comentarios, ten la certeza de que ellos son sumamente importantes para mí.

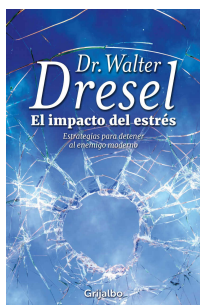
Los conceptos que se vierten en mis libros los pongo a consideración de los lectores, quienes son los jueces inapelables de mi trabajo.

Si sientes la necesidad de transmitirme algo que haya surgido del análisis profundo de tu situación personal, o sentimientos que se hayan despertado al tomar contacto con tu realidad, no vaciles en hacerme llegar tu inquietud al respecto, sabiendo desde ya que ella será bienvenida.

Puedes escribirme a wdresel@adinet.com.uy; visitar mi página web: www.exitopersonal.org y mi blog: www.walterdresel.blogspot.com; o seguirme en Facebook: [Walter Dresel Sitio Oficial](#), Twitter: [@walter dresel](#), e Instagram: [walterdresel](#).

Desde ya, muchas gracias.

Dr. Walter Dresel



Seguramente el estrés te afecta, como a la casi totalidad de los seres humanos, perturbando tu existencia. Nadie está a salvo. Este enemigo moderno ocupa el primer lugar en las causas de un sinnúmero de dolencias tanto físicas como emocionales, y no nos deja vivir en paz. La buena noticia es que se puede atajar a tiempo, o contrarrestar, si modificamos nuestra actitud frente a los factores que desencadenan una serie de reacciones negativas en nuestro organismo.

En este nuevo libro, el doctor **Walter Dresel** explica de forma práctica cómo evitar que el estrés —ya sea laboral o vinculado a las relaciones personales— continúe dañándonos. Verás que es posible y que depende de ti lograrlo. Podrás analizar las respuestas que utilizamos frente al estrés y cómo hacer para modificarlas en tu beneficio.

Recuerda que el estrés que se sale de nuestro control produce emociones negativas que, de no procesarlas adecuadamente, van a proyectarse sobre nuestro cuerpo físico, generando al principio alteraciones funcionales, para finalmente constituirse en enfermedades, algunas de difícil curación. Deja a un lado la pasividad, no esperes a que deteriore tu organismo. No se trata de sobrevivir, sino de recuperar el capital más importante que poseemos, la calidad de vida.



WALTER DRESEL

Es médico cardiólogo y homeópata. En 1988 fundó el Centro de Medicina del Bienestar con el objetivo de brindar ayuda a los pacientes a la hora de comenzar a transitar la etapa de adultos mayores con dignidad y respeto. Es también creador del Centro de Liderazgo y Administración de la Vida Humana. Ha dado numerosas conferencias y capacitaciones, tanto en el ámbito social como en el empresarial, sobre la importancia del autodesarrollo y el crecimiento personal.

Entre sus libros se destacan: *El lado profundo de la vida*, *Toma un café contigo mismo*, *Entre tú y yo*, *Un sueño posible*, *Lo que quiero para mi vida*, *El espejo del alma*, *Yo te manipulo... ¿y tú qué haces?*, *Caminos de fuego*, *Hilos de plata*, *años de oro*, *En el límite*, *Vuelve a empezar*, *Reflexiones para tu vida*, *El jardín de tu corazón*, *Preguntas claves* y *Hablemos de lo que no se habla*. Todos llegaron a lectores de América Latina, España e incluso Estados Unidos.

Actualmente dirige el programa radial Mediodía con salud en Diamante FM 98.7 de Montevideo. Además de otros numerosos reconocimientos internacionales, en octubre del 2010 fue distinguido en Uruguay con el premio al hombre más destacado de los años 2009 y 2010 en el rubro Literatura.

wdresel@adinet.com.uy

Web: www.exitopersonal.org

Blog: www.walterdresel.blogspot.com

Facebook: [Walter Dresel Sitio Oficial](#)

Twitter: [@walterdresel](#)

Instagram: [walterdresel](#)

Primera edición: octubre de 2019

Edición en formato digital: noviembre de 2019

© 2019, Walter Dresel

© 2019, de la presente edición:

Penguin Random House Grupo Editorial

Colonia 950, piso 6. C.P. 11.100 Montevideo

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-9974-903-20-3

Conversión a formato digital: Libresque

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

El impacto del estrés

Prólogo

Introducción

1.^a Sección. ¿Qué nos está sucediendo?

Capítulo 1. ¿Todo tiempo pasado fue mejor?

El control de la actitud

El enemigo moderno

Lo que sufre el corazón

Capítulo 2. ¿Cómo sobrevivir en el mundo contemporáneo?

Todos somos diferentes

No existen todos los repuestos

Hay seres humanos positivos y otros no tanto

Un día común en nuestra vida

El desencuentro entre los seres humanos

Ser el custodio de tu patrimonio

Una guía y un procedimiento

Capítulo 3 ¿Qué tipo de emociones genera el estrés?

Un estímulo para avanzar y crecer

Estrategias para combatir las emociones negativas

Las malas prácticas

Una estrategia inteligente

Los caminos indeseables

La actitud que debemos asumir
Trabajar sobre la claridad y la luz

2.^a Sección. La tolerancia del ser humano

Capítulo 4. Somos fuertes hasta que...

¿Dónde está el límite?
¿Se puede atenuar la reacción del estrés?
El abordaje integral de nuestras fuerzas
Seres humanos integrales

Capítulo 5. El precio de no detenerse a tiempo

La desestabilización de nuestra salud
No cubrirnos los ojos
Ejercer el autocontrol
Corre sangre por tus venas y arterias
El daño involuntario a nuestra salud

Capítulo 6. Una instantánea de nuestra existencia

Ejemplo 1
Ejemplo 2
De la vida no hay vacaciones
Conceptos básicos a respetar
Defender la vida
Defender nuestros legítimos derechos
Nunca bajes los brazos
Actuemos a tiempo

3.^a Sección. Hacia una mejor calidad de vida

Capítulo 7. La prioridad: reorganizarse

Una asignatura pendiente
El ocio elegido
Evitar el agotamiento psicofísico
La dinámica de la existencia
Buscar el mejor perfil
Tomar decisiones con serenidad

Capítulo 8. El respeto por nuestra integridad

El cuidado de nuestra integridad

Los mandatos que recibimos
El aporte de ideas
La escalada de tensión
La necesidad de buscar ayuda
El agresor no espera
No hay tiempo para lamentarse
Pensamiento y acción
Un ser humano sensible
Detenerte no es retroceder

Capítulo 9 ¿Se puede vivir sin estrés?

Un consumismo irracional
La existencia, un camino unidireccional
La medida y el diálogo interno
El mundo dejó de ser apacible
La vida está en tus manos
El desafío del futuro
El pensamiento falso
No lleguemos tarde

Capítulo 10. Pensamientos acerca de la vida

Un convidado no elegido
Una pequeña palabra
El gobierno de las emociones
Disminuir el volumen de la agresión

Capítulo 11. Reflexiones finales

Sugerencia

Sobre este libro

Sobre el autor

Créditos

Índice

El impacto del estrés	2
Prólogo	4
Introducción	6
1. ^a Sección. ¿Qué nos está sucediendo?	10
Capítulo 1. ¿Todo tiempo pasado fue mejor?	11
El control de la actitud	15
El enemigo moderno	16
Lo que sufre el corazón	17
Capítulo 2. ¿Cómo sobrevivir en el mundo contemporáneo?	24
Todos somos diferentes	25
No existen todos los repuestos	27
Hay seres humanos positivos y otros no tanto	28
Un día común en nuestra vida	30
El desencuentro entre los seres humanos	31
Ser el custodio de tu patrimonio	33
Una guía y un procedimiento	34
Capítulo 3 ¿Qué tipo de emociones genera el estrés?	37
Un estímulo para avanzar y crecer	38
Estrategias para combatir las emociones negativas	39
Las malas prácticas	42
Una estrategia inteligente	44
Los caminos indeseables	45
La actitud que debemos asumir	46
Trabajar sobre la claridad y la luz	47
2. ^a Sección. La tolerancia del ser humano	49
Capítulo 4. Somos fuertes hasta que...	50
¿Dónde está el límite?	51
¿Se puede atenuar la reacción del estrés?	55
El abordaje integral de nuestras fuerzas	57
Seres humanos integrales	58
Capítulo 5. El precio de no detenerse a tiempo	62
La desestabilización de nuestra salud	63

No cubrírnos los ojos	68
Ejercer el autocontrol	70
Corre sangre por tus venas y arterias	70
El daño involuntario a nuestra salud	71
Capítulo 6. Una instantánea de nuestra existencia	74
Ejemplo 1	74
Ejemplo 2	77
De la vida no hay vacaciones	80
Conceptos básicos a respetar	82
Defender la vida	83
Defender nuestros legítimos derechos	84
Nunca bajes los brazos	85
Actuemos a tiempo	86
3. ^a Sección. Hacia una mejor calidad de vida	87
Capítulo 7. La prioridad: reorganizarse	88
Una asignatura pendiente	89
El ocio elegido	92
Evitar el agotamiento psicofísico	93
La dinámica de la existencia	95
Buscar el mejor perfil	96
Tomar decisiones con serenidad	98
Capítulo 8. El respeto por nuestra integridad	100
El cuidado de nuestra integridad	101
Los mandatos que recibimos	102
El aporte de ideas	103
La escalada de tensión	104
La necesidad de buscar ayuda	106
El agresor no espera	106
No hay tiempo para lamentarse	107
Pensamiento y acción	109
Un ser humano sensible	110
Detenerte no es retroceder	111
Capítulo 9 ¿Se puede vivir sin estrés?	112
Un consumismo irracional	113
La existencia, un camino unidireccional	114

La medida y el diálogo interno	115
El mundo dejó de ser apacible	116
La vida está en tus manos	118
El desafío del futuro	119
El pensamiento falso	120
No lleguemos tarde	121
Capítulo 10. Pensamientos acerca de la vida	124
Un convidado no elegido	126
Una pequeña palabra	129
El gobierno de las emociones	130
Disminuir el volumen de la agresión	132
Capítulo 11. Reflexiones finales	134
Sugerencia	139
Sobre este libro	140
Sobre el autor	141
Créditos	143