El reto de ser feliz

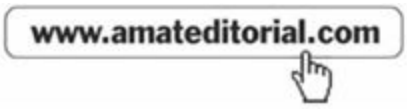
Cómo vivir sin estrés

Juan Manuel Opi

Amat
editorial

El reto de ser feliz

Si desea recibir información gratuita
sobre nuestras publicaciones, suscríbase en:



Amat Editorial
Travessera de Gràcia, 18, 6.º 2.ª
08021 - Barcelona
Tel. 93 410 97 93
Fax 93 410 28 44
e-mail: info@amateditorial.com

Juan Manuel Opi

El reto de ser feliz

Cómo vivir sin estrés

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Juan Manuel Opi, 2010
© Editorial Amat, S.L., Barcelona, 2010 (www.amateditorial.com)

ISBN ePub: 978-84-9735-486-8
Conversión a ePub: booqlab.com

Referencias

Sobre el autor

Juan Manuel Opi es investigador en el campo del comportamiento humano, es diplomado en Psicología Clínica, Psicoterapia, Análisis Transaccional, Márketing y Dirección de empresas. Juan Manuel Opi es consultor "coach" y formador de directivos y personal de empresas y organizaciones privadas y públicas. Colabora en diversos medios de comunicación además de ejercer como conferenciante y ponente habitual en congresos nacionales e internacionales.

Más información sobre el autor

Sobre el libro

Este libro muestra las claves para conseguir escapar del estrés que rodea nuestra sociedad hoy en día. Un libro para conseguir la armonía y equilibrio, un eficaz control de nuestra vida para que no se vea superada por el estrés que genera el "estilo" dominante en nuestra sociedad.

Más información sobre el libro y/o material complementario

Otros libros de interés

Índice

Agradecimientos

Prólogo

Introducción

1. Sentirse bien

- El estrés
- Tipos de estrés
- Respuestas ante el estrés
- Formas buenas y malas de estrés
- Ampliar y adquirir nuevos conocimientos

2. Introducción al análisis transaccional

- Eric Berne, creador del A.T.
- ¿Qué es el A.T.?
- Estructura de la personalidad
- Guión de vida
- Los impulsores de la personalidad
- Los Juegos Psicológicos como fuente de estrés
- Posición existencial

3. Cómo prepararse para afrontar el estrés

- Aceptar el estrés
- La solución de conflictos
- Las preocupaciones de las personas
- Actitud ante el estrés
- Guión histórico del estrés
- Perfeccionarse a través del estrés

4. Defensas contra el estrés

- Los peligros de la rutina

Gestión eficaz de los cambios
Preparase para las sorpresas
Reducir y tolerar la incertidumbre
Revisar los mandatos o «reglas expresas»
Planificación y gestión del tiempo
Aprender a cuidarse

5. Cuidar el cuerpo y la mente
Técnicas básicas de respiración
El Yoga: una herramienta antiestrés

6. La alimentación. Influencia en el estrés
La alimentación y sus consecuencias
Composición y funcionamiento del cuerpo humano
Sistema nervioso y funcionamiento del cerebro
Pautas generales para llevar una dieta equilibrada

7. Corolario
Tome las riendas de sus pensamientos y de su vida
Satisfaga sus necesidades y deseos
Reduzca las exigencias
Reflexiones sobre el dominio del estrés

Bibliografía

A Lucia, una maravillosa fuente de «Eustrés»

Agradecimientos

A la Dra. **María Isabel Beltrán Margarit**(*). Sin dudad una de las más prestigiosas médico-nutricionistas de nuestro país y allende de nuestras fronteras. La Dra. Beltrán ha sido una colaboradora imprescindible para poder desarrollar el capítulo dedicado a la nutrición. A través de ella he podido descubrir la importancia de la nutrición en el funcionamiento del cerebro y su influencia en los aspectos emocionales de las personas.

* www.doctorabeltran.com

A **Matti Hemmi**(**). En un tiempo fue mi alumno, (posiblemente preferido) ya desde hace tiempo, un admirado y prestigioso profesional en el mundo empresarial. Gran dominador de la teorías más avanzadas sobre Organización y Psicología aplicada a las empresas y organizaciones y con un espectacular bagaje de éxitos como asesor, formador y "coach". Le quedo muy agradecido por aceptar prologar este libro y sobre todo por aceptarme como amigo.

** www.matti.hemmi.com

Prólogo

Hace tiempo que no creo que en las casualidades. Creo en cambio firmemente en la sincronicidad. Creo que cuando las personas tienen algún motivo por el que entrar en contacto, terminan encontrándose.

Conocí a Juanma Opi en 1997. En aquel momento yo dirigía una empresa de ingeniería.

Su discurso era, y sigue siendo, cautivador. Tras un rato de conversación acordamos empezar a desarrollar formación en Análisis Transaccional en nuestro equipo. Lo que yo no sospechaba en aquellos momentos, era que aquella relación profesional que entonces comenzaba, se iba a convertir en una de las más importantes de mi vida, pero no solamente en el plano profesional, sino en el personal.

A raíz de la formación que hicimos en nuestra empresa, me enganché con la psicología. Comencé a ir con él a congresos nacionales, y decidí que quería formarme más en profundidad. A raíz de esa decisión, seguí asistiendo a más congresos, pero esta vez, internacionales: México, Gran Bretaña, Estados Unidos, Sudáfrica.

En enero de 2004, todavía en el puesto de director en el que le conocí, decidí que «de mayor quería ser como él». Dedicarme a ir por las empresas ayudándolas a sacar lo mejor de si mismas.

En 2006 monté mi propia empresa de consultoría, y hoy disfruto de mi vida, de mi mujer y mis hijos, de una manera que no imaginaba fuera posible. Me dedico a aquello que soñaba y le debo a él una gran parte de esa maravillosa culpa.

Y ahora que estamos en un año tan distinto a los anteriores, en el que el ritmo de cambio es tan alto, en el que la confianza en el sistema no está en su mejor momento y la incertidumbre acecha por doquier, en el que las empresas necesitan reinventarse para seguir sobreviviendo, y en el que mi propio ritmo de trabajo es más alto de lo que yo querría, Juanma me dice que le prologue un libro sobre la gestión del estrés. ¡Qué casua…, sincronicidad! ¿No será porque me habrá sentido más estresado de lo que toca?

Desde luego que acepté prologarle el libro a mi gran amigo, pero sobre todo, acepté sacarle tiempo para leerlo con detenimiento, recordar algunas lecciones olvidadas y aplicarme ya algunas de las sugerencias que aconseja. Y le puedo asegurar querido lector o lectora, que funcionan.

El libro que tiene en sus manos, más que un libro, lo definiría como un tratado

práctico sobre como mantener el estrés a raya, sobre cómo disfrutar del eustrés, y eliminar o minimizar el distrés.

Como ya ha hecho en sus anteriores libros, Opi, como le llamamos muchos, nos introduce un par de personajes que ayudan a dar a la lectura ese toque divertido, para un tema que puede ser tan doloroso.

El amplio conocimiento que posee de esta disfunción tan extendida hoy en día, le permite comunicar su mensaje de forma inequívoca, desde un amplio número de perspectivas.

Empezando por sus orígenes, tratados desde la psicología, y apoyados desde la neurofisiología, guiando al lector a través de los pasos que ha de dar para conseguir dirigir su vida, irguiéndose en su protagonista, y no en su víctima.

Apunta la necesidad de conducirse uno mismo a la velocidad que le permita avanzar en su búsqueda de sentido de forma sólida, y estando en el aquí y ahora, que en definitiva es lo único real que de verdad tenemos.

Para ello, deberá practicar algunas de las sugerencias como la autoaceptación. Esto le permitirá encontrar dentro de si mismo, lo que muchas veces busca fuera; unas veces mediante la compra compulsiva, otras mediante el consumo de sustancias de dudoso beneficio para su organismo.

A partir de ahí, será más fácil empezar a estar en contacto con sus valores, y en definitiva consigo mismo, a la vez que, pone a su estrés bajo control. Además, la revisión de sus creencias le permitirá empezar a cuestionar determinados aspectos de su vida que hasta ahora daba por hecho, y que le ayudarán a cambiar en la dirección de mayor salud mental y física.

Y para que no quede nada sin atender, y me refiero a la parte física, en la parte final del libro encontrará mucha información útil, tanto de carácter científico como de aplicación directa, sobre otras sustancias más o menos tangibles a las que las personas permitimos la entrada en nuestro cuerpo, y que influyen directamente en el estrés. Son, efectivamente, la respiración y la alimentación.

En definitiva, tiene ante usted un amplio tratado sobre el estrés en el que se describe la importancia de tratar desde la calidad de sus pensamientos, hasta la calidad de su respiración, y alimentación; todos ellos formas de energía que de una u otra forma utilizamos, unos para sobrevivir, y otros, como dice Juanma, para «súper-vivir».

Estoy seguro de que va a disfrutar de la lectura de este libro. Confío en que aprenderá o tomará conciencia de aspectos de su vida que hasta ahora le habían pasado desapercibidos.

Disfrute de su eustrés.

MATTI HEMMI

Socio director de inKNOWation

Introducción

Es este un libro escrito con alevosía y premeditación, y también, confieso, con algo de nocturnidad. Todo sea por conseguir el objetivo previsto: Que después de su lectura, usted haya tenido el coraje y la actitud positiva para seguir algunas de sus «recomendaciones» y sea más feliz.

No es necesario que aplique todas les técnicas, sugerencias y teorías que se describen, podría costarle un «empacho» de felicidad y posiblemente no esté preparado/a para semejante situación. Pero voy a insistir una vez más para que usted sea más feliz, vamos… que se sienta mejor como «invitado» que fue a pasar un tiempo en este «nuestro mundo», sin duda, para unos más bueno que para otros.

Me gustaría acertar al pensar que su deseo es, que su estancia, mientras dure, que espero sea lo más prolongada posible, sea muy placentera y feliz ¿acerté?

Sobre el tema del estrés, mucho se ha hablado y se ha escrito, montañas de consejos, teorías científicas y esotéricas más o menos eficaces que nos inundan a través de los innumerables medios de información. Pero, para este autor, lo que cuenta es el deseo, posiblemente quimérico, de que le sea de utilidad algo más del tiempo que conlleva la lectura de esta obra.

Confieso que he tenido alguna dificultad para escoger entre la multiplicidad de opciones que se me presentaba. Se trataba de seleccionar aquellos temas que sin ser demasiados (es obvio que faltan muchos) para no abrumar, fuesen lo suficientemente «amenos y útiles» para que sin excesivo esfuerzo/estrés se pudiesen incorporar a la vida de cualquier persona ayudándole a ser más feliz.

El material que usted tiene entre sus manos, por razones obvias de espacio, no refleja pues, todo el arsenal que podría poner a su disposición en el tema del estrés. Es el resultado de años de estudio, y porque no decirlo, en cercana convivencia con el estrés. He aprendido muchas cosas de mi propio estrés, también de muchas personas estresadas que me han transmitido sus vivencias. Por supuesto, también muchos profesionales del mundo de la medicina y la psicología, muchos de ellos, autores de libros y artículos científicos que han publicado con interesante información, de la cual no he reparado en tomar prestada (todo sea por extender el bienestar de las personas) y adecuarla a mis propias teorías y a los tiempos que nos está tocando vivir.

Soy consciente que escribo, en algunos casos, para personas con el interés y deseos de

crecer cada día un poco más como «seres humanos» y ser si cabe más felices, estando dispuestos a adquirir nuevos conocimientos y a ponerlos en práctica. Pero también para potenciales lectores básicamente con prisa y olvidadizos, y que a muchos, les gustan los libros de pocas páginas, letra grande y con dibujitos, salvo que sea un «novelón» best seller, por cierto, muchos de ellos con más «paja que grano». Y que aunque no aporten nada, o muy poco a sus vidas, se «tragan» las quinientas o seiscientas páginas, dejándoles más vacíos que antes y por eso tienen la necesidad de empezar otro y otro… o en el mejor y más genial de los casos, cubren el objetivo de entretenerse para pasar el tiempo «sin más». Una carrera más estresante que intelectual que no seré yo quien critique…

Esta reflexión que les acabo de narrar, me la hacía una persona que yo califico de ponderada e inteligente, y me agradecía, que algunos, nos dediquemos a escribir libros de «verdadera» autoayuda, donde a través de la lectura amena e incluso divertida, se pudiesen adquirir conocimientos y técnicas para aplicarlos y ayudar a conseguir una vida más feliz y placentera. Aquello que, después de leer el libro, la persona se siente mejor, y dispuesta a cambiar algo en su vida, porque siente que «sabe más» y «es más».

Este libro, aunque también tiene algunos «peculiares» personajes protagonistas, no es una novela y, ni siquiera esta «novelado». Quede constancia que no tengo nada contra las novelas, (yo mismo he nove lado la mayoría de mis escritos) pero, espero **no** sea este, un libro que usted lo lea y se olvide de él a los pocos días.

Este es un libro que pretende ser ameno y útil a la vez. Es un libro para trabajar, pero no se asuste estimado lector o lectora, no se trata de sudar la camisa. Pero no olvide que si quiere sentirse más feliz en la vida, algo tendrá que cambiar, si no piensa cambiar «algo» en su forma de pensar sentir o hacer, lo siento, pero acaba usted de tirar unos euros. Remato: ***Si quiere conseguir algo que nunca tuvo, tendrá que hacer algo que nunca hizo.*** Esto sirve para todo lo que tiene valor en la vida y fundamentalmente para la felicidad.

Este libro está escrito para acompañarle y ayudarle para que usted pueda realizar esos cambios positivos, sintiéndose seguro o segura y acompañado/a. Escoja y ponga en práctica con ilusión, aquellas propuestas que encontrará a partir de ahora. Piense que, en todo momento, yo estaré ahí, justamente a su lado, espero no se moleste. Gracias y adelante.

Juan Manuel Opi
L'Arboç. Tarragona

1

Sentirse bien

Sentirse bien es un deseo manifiesto y aparentemente consciente de «casi» todas las personas.

Aunque la anterior frase pareciera que debería ser una afirmación clara y rotunda, lo cierto es que muchas personas, incluso me atrevo a afirmar, que la gran mayoría de seres humanos, se conducen en la vida de tal forma que les resulta imposible encontrarse bien, y aunque a estas personas se les presentase de forma clara y racional las consecuencias negativas de su conducta, una y otra vez caerían en repetirlas, como si parte de su objetivo en la vida fuese el de «no sentirse bien». Se diría que dominan el «arte de NO sentirse bien».

Hay personas que tienen verdaderas dificultades para sentirse bien. Personas que no tienen problemas económicos, tienen una buena profesión, son eficaces en su trabajo, estudiaron carreras universitarias, masters en las mejores escuelas, etc. pero, tienen dificultades para relacionarse con los demás, para enfrentar el futuro con optimismo o para resolver problemas cotidianos relacionados con otros o con ello/as mismo/as.

El sentirse bien o ser feliz, no puede considerarse o entenderse como un estado predeterminado, uniforme, unidireccional y permanente. En la vida hay muchos elementos y circunstancias que nos pueden afectar de diferentes maneras, proveyéndonos de momentos buenos y menos buenos, de lo que se trata pues, es que los buenos superen lo máximo posible a los «otros».

Sentirse bien, tiene un significado diferente para cada persona. Para algunas, sentirse bien puede significar una, o más, de las cuestiones siguientes:

- *Ausencia de dolor*
- *Sentirse comprendido/a*
- *Tener éxito social*
- *Estar / sentirse a gusto consigo mismo/a*
- *Tener en buen aspecto físico, rostro, figura, etc*.
- *Sentirse reconocido profesionalmente*
- *Etc*.

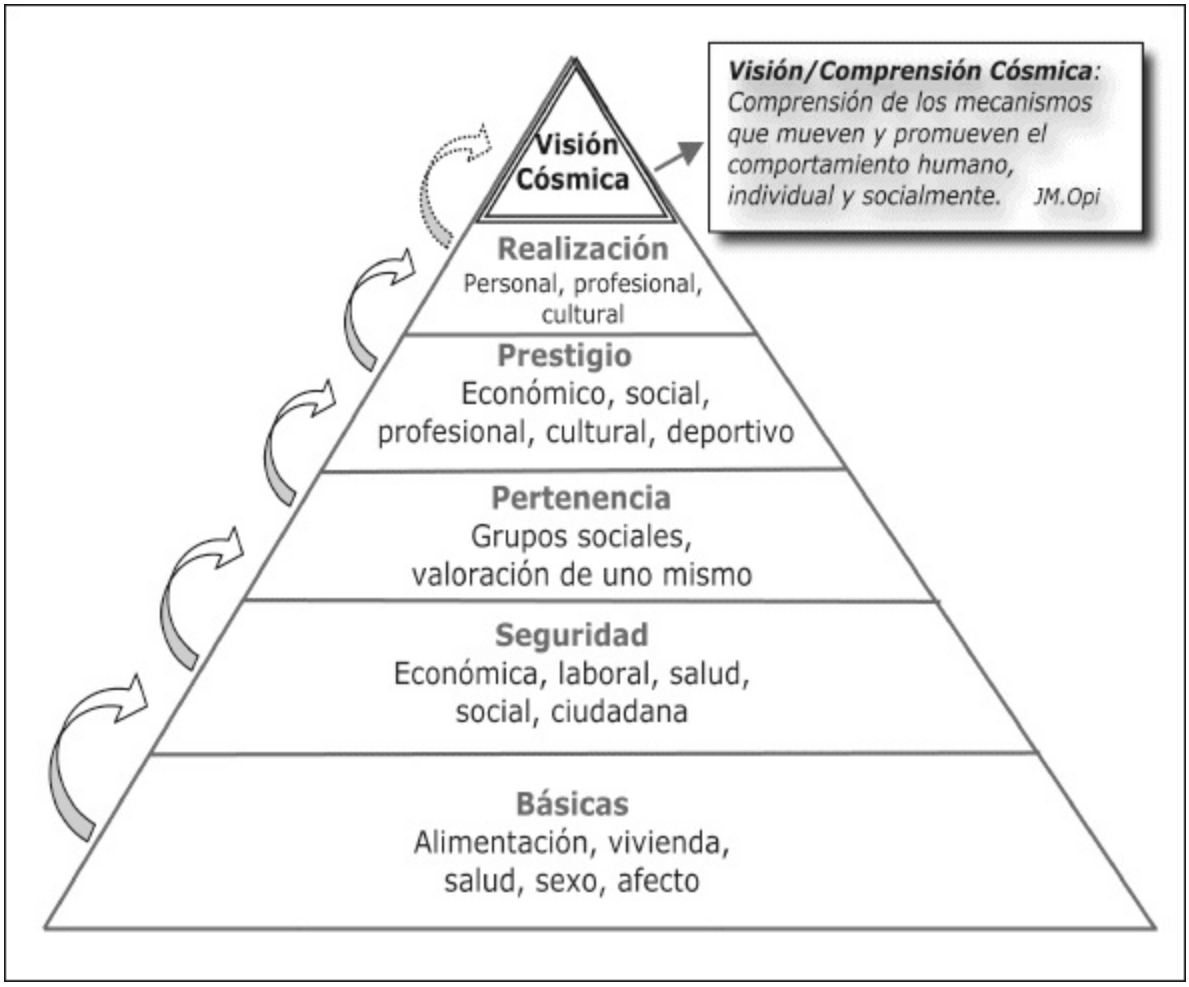
Para la mayoría de las personas el «sentirse bien» (S.B.) no es cuestión de tener resuelto un sólo aspecto de la vida. La cultura más popular lo representaría de forma casi

definitiva con la conocida canción *«Salud, dinero y amor»*. La sabiduría popular lo podría hacer de forma más «contundente» en forma de refrán concreto y definitivo *«Muerto el perro se acabó la rabia»*.

Aunque personalmente pienso que falta alguna «actualización», (hago un apunte en la cúspide de la pirámide) algo más actual y científico es la teoría de A. Maslow sobre la *jerarquía de las necesidades*, según la cuál, el ser humano a medida que va cubriendo sus primeras necesidades de «subsistencia básica», va aspirando a otro tipo de «conquistas» o necesidades tal como se describe en su «Pirámide».

Maslow observó y estudió durante años el comportamiento y la trayectoria de diferentes grupos de personas, llegando a la conclusión que, en líneas generales, las personas tenemos unas necesidades, a las que les dio categoría de «básicas» a unas, y a otras de «superiores», a estas últimas, aplicamos aquí el término necesidad como *«sensación de carencia»*, indicando que cuando la persona tiene cubiertas las más básicas, aspira a conseguir nuevos logros, que él ubicaba en un escalón superior, a estos logros, Maslow los fue superponiendo en su archifamosa «Pirámide», tal como indicamos en la siguiente figura.

Muchas personas viven en un constante estrés por la «ambición mal entendida» de intentar ubicarse en una escala superior a cualquier precio. Ese *cualquier precio*, genera una vida con un alto y continuado nivel de estrés. Muchas personas, se quedaron en el intento porque no supieron medir las consecuencias del esfuerzo que suponía pasar a un «escalón» superior.



Sin ánimo de contradecir a Maslow, (él ya lo expresó en alguna ocasión) a través del estudio del comportamiento humano, hemos podido comprobar que la cosa no es siempre así, es decir, hay personas que intentan pasar con excesiva rapidez de una escala a otra superior, incluso sin tener debidamente satisfechas las más básicas, debido fundamentalmente a la mal entendida *competencia social*, que nos han vendido, sobre todo, algunos «gurús» made in USA, de la economía y por qué no decirlo de algún tipo de «autoayuda» que lo único que pretenden es crear personalidades al servicio de los «poderosos» (el capital) con la «ilusión» de que todos podemos llegar a presidentes de una empresa, incluso de un país… También colaboran en mayor o menor medida, en este «come cocos» el cine, la TV y algunas publicaciones, donde prima más el «tener» que el «ser» y el «poder» que la «ética». Así nos va.

Estas «ambiciones», generan importantes dosis de estrés con el resultado de, malas prácticas profesionales, como desfalcos, abusos de poder, prevaricaciones, corruptelas, etc. con las consecuencias de todos conocidas: disputas, agresiones, cárcel, en algunos casos y enfermedades e incluso muertes en otros.

Si tomamos como punto de referencia la escala de necesidades de A. Maslow, deberíamos preguntarnos muy seriamente ¿Qué «escalas» deberíamos tener cubiertas

para sentirnos «básicamente» bien? Y deberíamos seguir planteándonos, ¿merece la pena el esfuerzo/precio a pagar para ascender a la siguiente escala?

Aun dando por supuesto que la vida no es de color de rosa, la inmensa mayoría de la gente en nuestra sociedad, sufre mucho más de lo que la existencia le tenía deparado.

ELEMENTOS BÁSICOS QUE INTERVIENEN EN EL «SENTIRSE BIEN»		
YO	→ FÍSICAMENTE (Salud) → PSICOLÓGICAMENTE (Equilibrio emocional, autocontrol)	
OTROS	→ PERSONAS QUERIDAS → RESTO DE PERSONAS	
ENTORNO	→ GENERAL (País, mundo) → CERCANO (Pueblo, grupo) → ÍNTIMO (Amigos, familiares)	- Cultura •Climatología •Régimen político •Leyes •Comunicación

Una «adecuada gestión» de estos elementos, podrían garantizar a las personas una vida placentera y con un cierto grado de felicidad. Pero, sucede que cada elemento contiene tal cantidad de variables e influencias internas y externas a las personas que, en general, supone una tarea no solamente ardua y difícil, sino imposible de poder gestionar en su totalidad con éxito.

El resultado del intento de un adecuado control de todos estos parámetros, lleva a la persona a sufrir desajustes en su vida, que en función del nivel de control/descontrol conseguido, puede hacer que ésta, sea más o menos feliz.

Dos causas fundamentales que intervienen en la vida de las personas y tienen una vital importancia en las mismas y que en la forma negativa se manifiestan a través de lo que conocemos como estrés:

Elementos relacionados con la conducta que ayudan a la aparición o al mantenimiento del estrés:

- *Mala alimentación*
- *Falta de objetivos positivos*
- *Sedentarismo / falta de ejercicio adecuado*

- *Tabaco, alcohol, etc*.
- *Trabajo inadecuado*
- *Círculo social de influencias negativas*
- *No respetar los ritmos biológicos*
- *Dormir poco o a «deshoras»*
- *Ambición desmedida*
- *Trabajo en exceso*.
- *Etc*.

Elementos relacionados con la personalidad que ayudan a la aparición o al mantenimiento del estrés:

- *Personalidad / Guión de Vida*
- *Impulsores de la Personalidad / Drivers*
- *Aptitud Mental Negativa (A.M.N.)*
- *Emociones no controladas*
- *Falta de criterio propio, dejarse «comer el coco». (comulgar con teorías contaminadas, falsas, etc.)*
- *Vacío existencial*

Todos estos elementos que configuran los aspectos conductuales y de personalidad, si no funcionan en un relativo equilibrio, son los causantes del distrés, «estrés malo», con las correspondientes consecuencias negativas derivadas y que se explicaran en otros capítulos.

Estos factores y algunos más que podríamos añadir, están inmersos e impregnados por un factor básico y determinante: ***La Presión del Entorno***.

Es indudable que el entorno que «acoge» al ser humano, sobre todo el «sociocultural», no es el más adecuado para favorecer una vida sin estrés, pero sucede que, como causa del propio funcionamiento del planeta y la influencia que el ser humano va ejerciendo sobre él, este planeta, la Tierra, nuestro «gran hogar», también se está estresando, con las influencia que ello supone para los que habitamos en su «regazo». Esta manifestación, entre otras, está contrastada con la conocida Resonancia de Schuman que paso a explicar de forma muy resumida.

> **La Resonancia Schumann**. *Llamada así por el físico alemán que la descubrió, W.O. Schumann, quien constató en 1952 que La Tierra está cercada por un campo electromagnético poderoso que se forma en la parte inferior de la ionosfera, desde el «ras» del suelo, hasta cerca de 100 km. por encima de nosotros. Ese campo posee una resonancia más o menos constante de unas 7,83 pulsaciones por segundo. Ha sido así*

durante miles de años. La Resonancia Shumman o «Latido de la Madre Tierra» desde 1980 se ha estado acelerando, en éste momento está cerca de los 12 hrtz o ciclos, a los 13, el modelo científico dice, que La Tierra se detiene, dejaría de girar durante dos o tres días y cuando volviese a girar lo haría en el sentido contrario al actual.. Dejamos aquí las explicaciones de las consecuencias… y nos centramos en el «Hoy». Lo cierto, es que el tiempo parece acelerarse mientras nos acercamos a ese «punto cero». El día de 24 horas, se está haciendo en 16 horas o menos… es una nueva y poderosa «presión del entorno» que deberemos vencer en nuestra lucha contra el estrés.

EL ESTRÉS

«Estrés», debemos reconocerlo, es una de las palabras más populares de nuestro tiempo. Triste popularidad por cierto.

Durante algunas décadas, sobretodo a partir de los 60-70 el estrés era como algo «glamoroso», fue la época de los «ejecutivos *yuppie»*. Que además, ¡mira que aportaron poco positivo a la sociedad! Pero era, y es, una cuestión de estatus. Eran los triunfadores y triunfadoras, aunque las mujeres se han incorporado algo más tarde, y lo triste, es que siguen cayendo en los mismos errores.

Eran y son, los que viajaban en avión, tenían o tienen, unos buenos autos, y si eran, o son, de línea deportiva, tipo GT, TDi, etc. mucho mejor. Trabajaban y siguen trabajando muchas horas y no tenían, ni tienen, tiempo para «nada». Personas con «cara de velocidad» y que en muchos casos se les podía, y puede, identificar porque «hacían, y hacen, nada *a toda leche»* Todos eran, y son, cosas para ir más deprisa. Si a esto le añadimos, que fumar (de «todo») y beber alcohol era, y es, de «hombres o mujeres *guay*», pues ya tenemos servido el cóctel.

Las consecuencias de aquel trepidante modo de vida, hoy las están pagando muchos de aquellos aguerridos yuppie. No me voy a molestar en relacionar estadísticas, pues bien sabidas de todos son.

Hoy, aunque pueda parecer que no lo es tanto, el ritmo trepidante, no sólo no ha disminuido, sino que se ha acelerado, eso sí, con los nuevos «silenciadores», se hace menos ruido, (nos referimos a los fármacos y a algunos avances tecnológicos) pero los infartos, cáncer y otros tipos de enfermedades, a pesar de los grandes avances de la medicina, cada día tienen una mayor incidencia en la sociedad. ¿Qué nos está pasando?

Hagamos un poco de historia.

VIDAS PARALELAS: Glodito frente a Moderneitor

AYER: (Es decir, en la prehistoria) En su amplia cueva en las estribaciones de una

suave montaña, Glodito I seguía dormido desde hacia unas ocho horas en su confortable «colchón» de secas hierbas, por fin abrió un ojo (cuidado, ¡era un ojo prehistórico!) el otro estaba algo agarrotado y le costó algo más separar sus pestañas. Con un contundente manotazo se sacó de encima unas cuantas ramas bien provistas de suaves hojas perennes, secas, eso sí. Se incorporó y mientras se desperezaba de su reparador sueño, miró un pequeño haz de ramas, también de suaves hojas perennes y secas, debajo de los cuales se percibió un ligero movimiento que separó algunas de las ramas, lo justo para que dos enormes ojazos se vislumbrasen por aquella rendija, al momento una susurrante voz emergió de aquel bien organizado haz de ramas, parecía una pregunta, Glodito I la debió entender, porque con un gesto de su mano izquierda a modo de ¡no nada gracias! Dio por contestada la pregunta. Era la respuesta a Istórica A, «compañera de fatigas», de «lecho y cueva» de Glodito I.

Como no existía en aquel tiempo santoral al que consultar, se habrá podido comprobar de lo poco original del nombre de nuestros protagonistas. Pues una vez realizadas las presentaciones, sigamos con nuestra historia.

Glodito I, se pasó su mano por el estómago cubierto por una gruesa piel otrora propiedad de un peludo animal. No se sentía bien, estaba inquieto ¿Tenía estrés? Pues sí, y ahí estaba el quid de la cuestión, el mensaje era claro; *«Ayer no cenaste, hoy tienes hambre»*. Era la llamada de la naturaleza.

Se dirigió hacia la «puerta» de la gruta, durante el recorrido, se iba desperezando, posiblemente debido tanto al olor a leña quemada, como a los aromáticos efluvios que emanaban de unos atillos de romero y tomillo que estaban amontonados para ayudar a avivar el fuego en determinados momentos. Inspiró profundamente unas cuantas veces, él sabía que esto era bueno para «arreglar» el cuerpo y el espíritu, y ciertamente, pareció que su estómago se entonaba y su cabeza se despejaba e iba tomando conciencia de la situación.

Una vez en la entrada (o la salida según se mire) de la gruta, Glodito I percibió, llenando el reverencioso silencio del amanecer, un agradable olor a «tierra mojada», producto de algún pequeño chaparrón caído durante la noche. El cielo estaba de un tono más bien azul-grisáceo, pero con una apariencia de limpio e impoluto. Semejaba un inmaculado lienzo que cubriese de forma tenue el abovedado «cielo». Bonito, pero presagiaba lluvia. ¡Cachis!

Aquel clima no le beneficiaba, frunció el ceño, se rascó su abundante, larga y poco higienizada cabellera y volvió al interior de la gruta mascullando una especie de aullido mientras daba una soberana patada a una pequeña ranita que con grandotes ojos le contemplaba. Estaba claro que maldecía el clima, se sentía mal… ¿Acaso sentía *estrés*?

Cogió un bártulo a modo de rudimentario palo de béisbol que tenía apoyado en la pedregosa pared y se dirigió a la salida de la gruta. Antes de salir, volvió su mirada al interior y un suave olor a leña quemada le tranquilizó algo su ánimo. No en balde, Istórica A, había conseguido (una vez más) rehacer una buena llama que seguro conseguiría mantener hasta que él llegase con la consabida y necesaria pieza de caza.

Una vez fuera, miró el cielo de nuevo, frunció el ceño y una vez más, quedo pensativo, como dudando entre: amenaza lluvia, *lo mejor es volver a la gruta o, tengo hambre y tengo que ir a cazar algo, para dos*… ¡menudo dilema!

La verdad es que algo *estresado* ya se le veía, a pesar de ser un hombre prehistórico, finalmente emitió una especie de gruñido a modo de *¡«a por ellos que son pocos y cobardes»!* (Que por cierto aun hoy perdura) y comenzó a caminar con decisión.

Como podemos apreciar, hace más de trescientos mil años la *toma de decisiones* ya generaba *estrés*.

Glodito I se dirigió hacia una zona que hacía mucho tiempo que visitaba, era por no romper la *rutina*, (más vale malo conocido…) intuía que en aquella zona, como en otras tantas ocasiones, podría cazar algún animalillo sin demasiadas complicaciones.

Se trataba de un frondoso valle con un espeso y alto arbolado. Se acercó con sigilo a una zona de abundantes matorrales agarrando con fuerza su garrote. Tener «algo» a lo que agarrarse, aunque fuese un rudimentario garrote, ya transmitía cierta seguridad en aquellos tiempos. (Ahora nos agarramos a otras «cosas»).

Sigamos con nuestro cazador. En esta zona, pensó, dada la frondosidad, como en otras ocasiones debería haber bastantes especies de animales para realizar una buena cacería (entonces todavía no estaban bautizados los animalillos).

De pronto escuchó un extraño ruido, era como un potente rugido, ¡huyyy! ¡Nunca había oído semejante bbbbbrrrrrrrr! en aquel lugar *¡Sorpresa!* Su corazón empezó a bombear algo más de sangre de la habitual, las glándulas suprarrenales liberaban adrenalina a toda marcha, sus músculos se tensaron, su larga cabellera casi se le eriza cual puerco espín, agarró con fuerza el garrote, caminó con sigilo unos pasos y de

pronto, ¡zasss! Un enorme (suponemos) prontosaurio apareció ante sus ojos. ¡Cachis! Esto no se lo esperaba, agarró con más fuerza el garrote, miró, y su cerebro en milésimas de segundo, calculó, así a grosso-modo la distancia, la fuerza y fiereza de aquel animal, su torrente sanguíneo se llenó aún más de adrenalina y cortisol, levantó el pesado garrote, pero rápidamente sus piernas comenzaron a temblar, sobretodo cuando semejante bicho empezó a caminar hacia él con una cara de pocos amigos. Glodito I giró velozmente sobre sus pies y dio un potente salto justo antes que el prontosaurio le alcanzase de un poco seductor bocado.

Parecía imposible que un homo (más o menos sapiens) de aquellos tiempos, fuese capaz de dar semejante salto, fue como si un resorte bajo sus pies lo impulsase a una enorme velocidad y distancia. Era una respuesta inusual y extraordinaria ante aquella situación. Era la respuesta del *estrés* ante una situación muy comprometida. Ante la alternativa de lucha o huida, nuestro amigo, en esta ocasión, acertadamente escogió la segunda, ello le acababa de salvar la vida.

Después de una vertiginosa carrera y asegurándose que no era perseguido, Glodito I se sentó en el tronco de un árbol caído, (de estos y otros hay muchos ahora) se secó el sudor de su frente con su antebrazo y esperó a que su alterado corazón se estabilizase. ¡Vaya situación estresante!

Pero… a pesar de la experiencia negativa, tenía que seguir, el estómago no estaba para bromas, y además la imagen de Istórica.A, apareció en su mente, se la imaginó atizando el fuego, yendo a recoger agua al riachuelo del valle, barriendo con su rudimentaria escoba el suelo de la gruta, ¡Vale, vale! Ya voy a por otro bicho más asequible. Como podemos intuir, además del estomago, también estaba la llamada de la conciencia, o amor propio, las emociones jugaban su «papel»… ¿o ya había algo de machismo? De ser así, temprano empezó la cosa…

Glodito I se tomó la situación con calma, no era cuestión de estresarse más. Ahora se trataba de pensar cúal sería el siguiente paso. En esta ocasión, no tuvo que dedicar mucho tiempo a pensar; tenía que conseguir comida, era la llamada de la supervivencia.

Una vez hubo reducido su resuello, se encaminó hacia un nuevo lugar de caza, allí seguro que no le daban estos sustos, pues el bosque no era tan espeso en cuanto a número de árboles, y de haber algún grandullón podría verlo con suficiente antelación y así evitar el encuentro. ***Pensar en las consecuencias de las decisiones, tambien es una buena decisión***.

Llegado al pequeño valle, se apostó tras un tupido matorral esperando que apareciese la víctima de turno. En esta ocasión, se trató de un animalillo, este sí era «asequible», parecido a un cervatillo, que por desgracia para él, recibió semejante garrotazo entre «oreja y oreja» que no le permitió decir ni «mús».

El objetivo del día habia sido cumplido. Glodito I, ya se imaginó llegando a su gruta y llamando con gritos de alegría a su compañera Istórica A. Harían un buen asado y una

vez saciada su hambre física darían rienda suelta a sus emociones para saciar otro tipo de «hambres», pues los dos se entendían muy bien a la hora de ejercitar algunos jueguecillos sexuales. Mientras pensaba en estos episodios, su rostro se le iba iluminando y transformando con un cierto halo de felicidad. Su cerebro se iba desbordado de endorfinas y dopamina. Sí, sin lugar a dudas, de sentia muy bien.

Glodito I agarró por las patas el animalillo y lo cargo sobre sus hombros. Muy bien, se acabo la preocupación, ahora era momento de ocuparse. Con «esto», de momento tendremos más que suficiente. Ellos no necesitaban más, porque..

«Nunca es poco lo que es suficiente»

HOY: (Es decir, hoy) Moderneitor.b2 dormía inquieto en su sofisticado colchón de «látex hiperbólico», de pronto sonó el despertador. ¡Maldita sea! ¡Ya son las seis! La verdad es que había cenado demasiado y dormido pocas horas, se sentó en la cama, cogió la almohada y la lanzó al suelo con rabia, pareciera que estaba ¿estresado?

Caminó hacia la ducha - Eso me despejará. – pensó. De pronto recordó algo… ¿Y Liberty2? ¡No estaba en la cama! Una vez más su «compañera de fatigas y de hipotecas», se había levantado antes que él ¡que rabia!

Antes de entrar en el baño y mientras le llegaba el aroma de un sabroso y «liofilizado» café, mezclado con un extraño hedor proveniente de su cuarto de baño, el cual sufría desde hacía unos días una extraña y maloliente humedad al parecer proveniente de algún escape de aguas poco «claras» de algún piso de los de «arriba». *«Vaya, este olor me revuelve el estómago ¡ufff!»*.

Levantó la persiana de la ventana de su comedor, que daba a una estrecha pero concurrida y ruidosa calle. La verdad es que la visión no era muy clara ¿será niebla o polución? (no lo duden, era lo segundo) Bueno, da lo mismo, la obligación es la obligación… ¡lo que faltaba! Encima está lloviendo, vaya día para ir en moto, con el coche es muy difícil aparcar, el metro es una asco ¡menuda olor a humanidad! ¡bbbbbrrrrrrrr! ¿Recuerda? la misma exclamación que Glodito I. Moderneitor.b2, ¿estaba estresado?

Nuestro amigo tenía una reunión con su jefe regional. Finalmente cogió el coche. *«A ver si tengo suerte y aparco cerca de la oficina»*- pensó - ¿suerte? El tráfico estaba más que congestionado, en las grandes ciudades, la lluvia afecta a la salud del tráfico, pues siempre se «congestiona». Unas diez vueltas dio a toda la zona. Así como pasaba el tiempo, su corazón latía con más fuerza, *«Seguro que llegaré tarde a la reunión, y que le digo yo a ese "Inútil"*» (se refería a su «jefe» de nombre Inútil Moderado).

Finalmente aparcó y finalmente se cumplieron sus presagios (los presagios negativos se suelen cumplir) y llegó tarde a la reunión.

El jefe regional, no estaba de muy buen humor, Moderneitor.b2 estaba acongojado

ante la fiera mirada de su jefe. El Jefe, Don Inútil Moderado, salto: *¡Además de no cumplir la previsión de ventas del mes llegas media hora tarde! ¿También cumples así tus compromisos con los clientes? ¿Llegando tarde a las entrevistas?* A Moderneitor.b2 le temblaban las piernas, las manos, la boca, las orejas, etc. le faltaba cuerpo para temblar ¿estaba estresado?

De buena gana le habría dicho cuatro cosas a aquel jefe inútil, tenía deseos de lanzarse a su cuello y chuparle la vida cual hambriento vampiro, finalmente desistió de tal acción, aguantó todo el chaparrón, en este caso verbal, del Jefe Inútil Moderado y salió de la reunión sudoroso y angustiado, es decir «súper-estresado». Y aun, dando gracias que las cosas no hubiesen ido a mayores. Aunque ganas de mandarlo a la mierda no le faltaron, pero de pronto le vino a su mente la imagen de Liberty2. Seguro que, habiendo ordenado y aseado la casa y ya sentada en su despacho, dando órdenes a sus colaboradores, después participando con eficacia en una reunión de Directores, firmando informes y contratos, etc.… ¡ufff! ¡Vale, vale! Ya voy a por otros clientes…

Como podemos intuir, además del estómago, también estaba la llamada de la conciencia, o amor propio… ¿O era algo de machismo? De ser así, tiempo ha durado la cosa…

Se dirigió a la máquina expendedora de café cogió su café «corto», eso sí, con doble ración de sacarina, se dirigió hacia su mesa, se dejó caer en su silla, saco de uno de los cajones una botella de buen güisqui, eso sí, envuelto en un papel que disimulase el contenido alcohólico del mismo, decantó una buena ración en su vaso de café y empezó a beber con cierta prisa. – Esto, -pensó, - me ayudará a pasar el estrés.

Miró su reloj y dio un salto cuál agredido felino (¿sería estrés?) ¡Ostras! ¡Con la de cosas que tengo que hacer hoy!

Moderneitor.b2 necesitaba trabajar mucho y rápido. Necesitaba ganar mucho dinero, pues quería comprarse un chalet, como mínimo como el de su amigo Triunfin, un coche como el de su vecino Pablo, apuntarse a un Master en una reconocida escuela de negocios, porque él quería ser «jefe gordo», y así fue repasando una lista de «necesidades» que debía cubrir, y además ¡en el menor tiempo posible!

Esta visto que para algunos…

«La avaricia hace que tenerlo todo, no sea suficiente»

Como podemos comprobar, vidas paralelas las de nuestros protagonistas Glodito I y Moderneitor.b2. Aunque también hay que decirlo, muy diferentes en algunos aspectos.

Es cierto, hay cosas que a través de los siglos han cambiado muy poco. Algunas sí, claro, pero no pensemos que todas para bien… ya lo iremos analizando.

Con ello no estoy proponiendo volver a las cavernas, ¡válgame Dios! Pero algunas cosas ya nos iría bien seguir haciéndolas como antaño.

Y como bien podemos comprobar, el estrés es inevitable. Tanto si sus detonantes son unos agresivos y temidos prontosaurios o tigres u otros monstruos de la época en la jungla prehistórica, como si se trata del tipo de «vida moderna» actual, con su escasa «calidad de vida» familiar, la poco edificante acción de la mayoría de políticos, o los «peculiares» estilos de dirección de las empresas u organizaciones en la jungla corporativa moderna.

En ambos casos, es un hecho de la vida que no queda otro remedio que enfrentar o soportar. Pues aunque hay muchas cuestiones provocadoras de estrés que son causa del entorno, muchas de ellas son la consecuencia del tipo de vida que los integrantes de esta «moderna sociedad» han decidido «vivir», o mal-vivir.

El estrés que experimentamos hoy, es más intenso, duradero e implacable que aquel que sufrieron nuestros antepasados como Glodito I e Istórica A. cuando un tigre o un dinosaurio atacaban a un hombre primitivo. El cuerpo de este respondía con la clásica reacción de *«lucha o huye»*. Con los dramáticos cambios que experimentaba su cuerpo, se preparaba física y psicológicamente para adoptar cualquiera de las dos opciones: huir o atacar. Su elección era bien clara: o se dejaba comer, en cuyo caso el estrés no contaba, o sobrevivía y su cuerpo rápidamente volvía a su estado normal. Con independencia del resultado, la respuesta de su cuerpo ante el estrés estaba destinada a su supervivencia.

Se podría afirmar, que en muchos sentidos su estrés era su aliado, y es probablemente una de las razones por las que el ser humano ha evolucionado.

Hoy, el estrés que experimentamos es menos obvio pero es más «constante» y está más generalizado. Para muchas personas, el estrés no es ni mucho menos un aliado, sino la causa del deterioro de su salud, de su falta de productividad, falta de humor, hastío, o de simple, o no tan simple, depresión.

El estrés que experimentamos hoy, no es tan tangible como el de nuestros antepasados, consecuentemente, nuestras opciones para aliviarlo no están tan claramente definidas. Normalmente, centramos nuestros esfuerzos en cortar los síntomas, y no en localizar las causas que sería lo correcto. También solemos asignar las causas a elementos externos.

Les confesaré, que Moderneitor.b2 creía que la mayoría de sus problemas eran causados por el «Inútil» de su jefe. También le «enervaba» la suerte de su pareja Liberty2 en su trabajo, o los clientes que, según él, la mayoría de ellos eran unos «gilipuás», ignorantes y sólo sabían pedir lo imposible… Se pasa el tiempo comiéndose el coco con estas cuestiones, y por lo tanto, con un estrés continuado…constante, implacable… Aunque a base de tabaco, alcohol y café, va tirando… ¿la vida?

Echar la culpa a «los otros», es «deporte nacional» por excelencia, y este no es el buen camino. Hay que romper los círculos viciosos de los pensamientos negativos, pero como veremos, aunque importante, no es suficiente.

El estrés es la forma en que reaccionamos, física y emocionalmente ante los cambios que nos suceden y las exigencias que debemos cumplir

El estrés es una parte integrante de la vida de las personas y, aunque podemos enfrentarnos a él, difícilmente podremos esperar eliminarlo por completo.

Incluso, podemos pensar como solución, en los efectos beneficiosos de un masaje, una sesión de yoga o un paseo por la playa o montaña, cierto, aliviará la tensión durante un período corto de tiempo, pero si la causa permanece, rápidamente volvemos a padecer los mismos síntomas. Es ésta, una de las razones principales por la que el estrés es un mal tan generalizado en el mundo actual; tratamos los síntomas, pero no las causas.

Muchas veces, no tratamos las causas, simplemente porque tenemos miedo. Miedo al cambio y reconocer que estábamos equivocados o miedo a descubrir cosas profundas y misteriosas sobre nosotros que no puedan gustarnos. En ambos casos, podemos afirmar que sólo son fantasías, pues reconocer que algo tenemos que cambiar no es aceptar que éramos unos incompetentes, estúpidos, etc. Y en cuanto a descubrir misterios de nuestro inconsciente, pues es simplemente un mecanismo de defensa para dejar todo como está y no acometer el esfuerzo del cambio.

El estrés es nuestra respuesta «adaptativa» ante los sucesos producidos por la ansiedad. Es una reacción ante el cambio. Es un síndrome que incluye dos respuestas principales:

1. **FÍSICA**
2. **EMOCIONAL / PSICOLÓGICA**

Son las respuestas al estrés del siglo XXI:

En estos tiempos, la vida es una constante sucesión de cambios. Al estrés se le ha denominado como *«el síndrome de adaptación del organismo a los ataques internos o externos que sufren las personas»*, así lo definió H. Seyle, el considerado «padre» de las teorías del estrés, lo que nos permite, como veremos más adelante, ir digiriendo o tramitando de manera «aceptable» estos cambios.

Hoy, por suerte, podemos afirmar que las personas podemos entender y aprender a controlar cuánto y cómo nos afectará el estrés.

De momento y para entrar en materia, le propongo un primer test para tener una aproximación a su nivel de estrés. Si lo supera, casi puede obviar seguir leyendo este

libro, aunque no se lo aconsejo. Seguro que podrá aprender algo interesante, hasta lo bueno es mejorable. Ese es mi reto.

A continuación se relacionan una serie de situaciones que pueden afectar a cualquier persona. Indique el nivel de estrés que le produce cada una de ellas puntuando de 0 a 4 en función de su afectación.

0 *– No, NUNCA.*

1 *– Algunas veces, pocas.*

2 *– Bastantes veces*

3 *– Muchas veces.*

4 *– Sí, SIEMPRE*

	PUNTUACIÓN
1.- ¿Sufre digestiones pesadas u otros problemas de estómago?	
2.- ¿Tiene problemas o preocupaciones que le hacen sentirse mal?	
3.- ¿Sufre accesos de ira?	
4.- ¿Fuma tabaco?	
5.- ¿Toma bebidas alcohólicas?	
6.- ¿Consume algún tipo de estimulante?	
7.- ¿Toma pastillas para dormir?	
8.- ¿Reacciona de forma competitiva ante el comportamiento incorrecto de otros conductores?	
9.- ¿Trata de imponer su opinión a los demás?	
10.- ¿Ha adquirido el hábito de hacer rechinar sus dientes?	
11.- ¿Se ve obligado a reprender a sus hijos o familiares?	
12.- ¿Se ve obligado a reprender a sus empleados o compañeros?	
13.- ¿Discute con su jefe?	
14.- ¿Discute con su pareja, mujer o marido?	
15.- ¿Sufre ahogos o taquicardias?	
16.- ¿Práctica juegos de azar como lotería, ruleta, bingo, etc.?	
17.- ¿Se siente fatigado sin causa aparente?	

18.- ¿Sufre fobias o temores sin excesivo fundamento?	
19.- ¿Le irrita ahora cosas que antes no le alteraban?	
20.- ¿Piensa que no controla, o no es capaz de resolver todos los asuntos que tiene encomendados?	
21.- ¿Ha crecido su nivel de colesterol recientemente más allá del límite aceptable?	
22.- ¿Ha aumentado de peso recientemente?	
23.- ¿Ha sufrido recientemente trastornos emocionales?	
24.- ¿Cree estar afectado por alguna importante preocupación de futuro en su vida personal o profesional?	
25.- ¿Está en peligro su estabilidad económica?	
26.- ¿Ha subido su tensión arterial, o se ha desequilibrado?	
27.- ¿Siente que su carga de trabajo ha crecido en el último año?	
28.- ¿Carece de objetivos claros y escritos para su vida profesional)	
29.- ¿Carece de objetivos claros y escritos para su vida personal?	
30.- ¿Tiene tareas atrasadas por falta de tiempo?	
31.- ¿Cree que la vida es o ha sido injusta con usted?	
32.- ¿Tiene la sensación que su vida es rutinaria y monótona?	
33.- ¿Piensa que es un/a incomprendido/a, que la gente no le comprende?	
34.- ¿Cree que ha perdido algo de memoria?	
35.- ¿Duerme mal por las noches, o menos de seis horas?	
TOTAL	

Análisis de la puntuación:

0 - 30 puntos

¡Muy bien! Usted controla y se siente bastante bien, pero siga leyendo, hasta lo bueno puede mejorarse

31 - 70 puntos

Está en el buen camino. Controla parte de su vida, pero seguro que aun puede mejorar bastante.

71 - 100 puntos

¡El libro le ha llegado que ni pintado! Póngase manos a la obra y sea persistente. Los resultados no se harán esperar.

100 - 140 puntos

¡No se desanime! En primer lugar felicitarle por su sinceridad a la hora de puntuar. Y ahora un mucho de coraje y esfuerzo, merece la pena… se trata de su vida, para usted sin duda lo más valioso.

TIPOS DE ESTRÉS

Como tantas otras cosas en la vida, al estrés lo podríamos clasificar en infinidad de categorías, que a su vez, podríamos «ramificar» en multitud de estructuras de toda índole: Estrés Laboral, estrés Familiar, estrés del Estudiante, etc. Podríamos añadirle todas las situaciones modernas del estrés «post». Post-vacacional, Post-parto, etc.

En esta ocasión, y partiendo del objetivo práctico de nuestros escritos, lo vamos a agrupar en tres partes, sobre todo atendiendo a los tres tipos de respuestas que suele producir en las personas que lo padecen: *Físico, mental, emocional*.

Estrés físico

El estrés físico es la respuesta a la agresión que, por las razones o medios que fuere, recibe nuestro organismo, disparando nuestros mecanismos biológicos. Ni Glodito I ni Moderneitor.b2, sin olvidarnos de sus competentes compañeras dejaron ni dejarán de sentir esos síntomas.

La liberación de adrenalina tensa nuestros músculos, dilata nuestras pupilas y aumenta nuestro ritmo cardiaco. (Es lo más parecido al ataque del tigre o el prontosaurio, es una amenaza inmediata a nuestro ser físico, por ejemplo: accidentes de tráfico, una herida, sufrir un atraco, etc.) Una vez que la situación estresante ha pasado, nuestro cuerpo vuelve a la normalidad y dejamos de producir adrenalina.

El estrés físico, como síndrome de adaptación tiene también sus funciones positivas. Si cogemos con las manos una barra de hielo o las sumergimos en agua muy fría, rápidamente el corazón bajará su ritmo de funcionamiento, los vasos sanguíneos de la piel se contraerán y el bello se erizará con la típica piel de «carne de gallina». Todo este proceso, gestionado por el cerebro, ha permitido que el interior del cuerpo siga manteniendo la temperatura necesaria para su normal funcionamiento. Como podemos apreciar el estrés también tiene su parte útil.

Es estrés físico, también puede desencadenarse como consecuencia de alguna enfermedad, durante la cual, el organismo intenta el equilibrio de las diferentes variables orgánicas para recuperar la homeostasis, es decir el funcionamiento normal, equilibrado y adecuado de nuestro organismo.

Estrés mental/psicológico.

El estrés mental es mucho más complejo, debido a que:

- *Es más difícil de identificar y de aceptar*.
- *Implica cuestiones complejas compuestas por comportamientos y emociones difíciles de ver objetivamente*.
- *Suele implicar a otras personas y sus emociones, valores y comportamientos*.
- *Suele tener componentes del comportamiento/normas de la sociedad*.

Glodito I lo sintió cuando pensó en como quedaría delante de Istórica A si llegaba sin la pieza de caza, y Moderneitor. b2, si se presentaba ante Liberty2 sin un buen sueldo o incluso despedido de su trabajo.

También suele comprender algún tipo de fobias, en muchos casos incomprensibles para el que las padece: adicción al trabajo, agorafobia (miedo a los espacios abiertos), hipocondría, problemas/disfunciones sexuales, etc. También pueden ser situaciones de tipo social: hablar en público, acudir a un examen, etc.

Este tipo de estrés, se manifiesta generalmente con estados de preocupación o temores, que si no se resuelven, pasan a estados de ansiedad o angustia, donde ya hay manifestaciones claramente observables en el ámbito físico.

Estrés emocional

El estrés emocional, muy ligado y a veces paralelo al psicológico, es muy difícil de soportar debido a que nos puede afectar de forma importante cuando:

1. *Algo amenaza nuestras creencias, nuestros valores, nuestra seguridad y nuestro bienestar*.
2. *Intentamos adaptarnos a algún cambio*.
3. *Perdemos el control y nos sentimos vulnerables*.
4. *Nos sentimos minusvalorados / despreciados, insultados…*
5. *No se realizan nuestras expectativas*.
6. *Sentimos celos, envidia, etc*.

Este tipo de estrés suele somatizarse y aparecer disfrazado como «estrés físico» en forma de estados de ansiedad, asma, síntomas de infarto, etc.

También podemos clasificar el estrés como el resultado de un efecto endógeno (interno) o exógeno (externo).

Estrés **ENDÓGENO / AUTÓGENO**

Interviene nuestro tipo de vida:

- *Alimentación: inadecuada, excesiva, escasa, etc*.

- *Alcohol, tabaco, drogas*.
- *Tipo de diversión*.
- *Guión de Vida, Drivers (se explica en el capítulo de Análisis Transaccional)*
- *Envidia, celos, avaricia*.
- *Sedentarismo*.
- *Genética*.
- *Falta de A. M. P. (Actitud Mental Positiva)*.
- *Ruido*.

También y de forma muy importante, como resultado de nuestros pensamientos. A través de nuestros pensamientos, podemos inducir a la generación de determinadas substancias en nuestro cerebro.

Si los pensamientos son muy negativos y persistentes, acabamos sintiéndonos mal, la explicación a este fenómeno es muy simple. Los pensamientos son estructuras que se organizan como resultado de la interacción de grandes grupos de neuronas en nuestro cerebro. Las neuronas se comunican a través de impulsos eléctricos y la transmisión entre ellas de unos «productos químicos» llamados neurotransmisores, algunos de estos productos son los que configuran el componente emocional, que puede ser, miedo, rabia, fobias, etc. Por lo tanto la secuencia es: si pienso negativamente segrego substancias negativas que hacen sentirme mal, y para percibir ese mal estado se dan ordenes desde el cerebro para segregar otras substancias que acaban depositadas en la corriente sanguínea afectando a la salud física, sobre todo al sistema inmunitario.

Por lo tanto, según nuestra teoría, una persona que tiene pensamientos negativos, es una persona estresada, porque se «siente mal».

Estrés **EXÓGENO**

Es el estrés «social» por excelencia. Es el resultado de las «exigencias» o las agresiones provenientes del exterior. Lo que hemos denominado presión del entorno y como nosotros la valoramos, e intervienen en su generación entre otros:

- *Aspectos laborales, todo lo relacionado con el trabajo y o la profesión: Sobrecarga de trabajo, ambigüedad de los puestos, moobing, etc*.
- *Familia, padres, pareja, hijos, etc*.
- *Amistades*.
- *Medios de información*.
- *Medio ambiente, polución, ruido, etc*.
- *Hobbies, utilización tiempo libre*.
- *Toma de decisiones*.
- *Medios de transporte: retrasos, atascos, etc*.
- *Injusticias sociales*.

• *Leyes injustas*.

RESPUESTAS ANTE EL ESTRÉS

Ya vimos en el relato referido a un día de la vida de nuestro antepasado Glodito I y nuestro coetáneo Moderneitor.b2, que hay tres modos básicos de responder al estrés, independientemente de si la causa es mental o física: (vamos a obviar en aras a la eficiencia de este escrito, las múltiples clasificaciones que pueden hacerse. Vayamos pues a lo «esencial»)

1. Resistirse / Revelarse

Podemos luchar contra el prontosaurio o el tigre, contra un jefe, un atracador u otras agresiones del entorno. En este caso, el estrés es algo producido por un agente externo y respondemos adoptando una actitud defensiva.

2. Evitarlo / Ignorarlo.

Podemos cerrar los ojos o escondernos y esperar a que aquello que vaya a hacernos sentir mal pase de largo. (No hay mayor ciego que el que no quiere ver, es la «técnica del avestruz»).

Si una persona tiene dolor de cabeza, no suele preguntarse: «¿Por qué tengo dolor de cabeza?», sino que se hace la pregunta «¿Dónde están las aspirinas?»

La gente no se pregunta por qué necesita tomar una copa cuando vuelve del trabajo, por qué necesita un somnífero para dormir, por qué necesita un cigarrillo para concentrarse en las tareas o un coche como el de Pablo.

Si las personas se hicieran estas preguntas, y estuvieran en armonía con su cuerpo, no tardarían en obtener respuestas muy sugerentes. Pero por miedo, o por las razones que fuere, una técnica común y muy utilizada, es «evitarlas» y recurrir a la adicción al trabajo, al tabaco y otras «hierbas», alcohol o a las drogas.

3. Afrontarlo, Enfrentarse / Adaptarse.

Se puede trabajar para identificar la causa real del estrés y así eliminarlo. Esta va a ser nuestra apuesta en este libro.

Si no es posible, por las razones que fuere, enfrentarnos directamente al estrés, entonces podemos idear la forma de adaptarnos a dicha situación para que no destruya nuestras vidas. Esta, por supuesto, es una buena opción para afrontar el estrés moderno, aunque nunca hay que desestimar alguna conducta relacionada con las otras dos respuestas.

FORMAS BUENAS Y MALAS DE ESTRÉS

ESTRÉS BUENO «EUSTRÉS».

Suele llamar la atención cuando explicamos lo del «estrés bueno», ya que al término «estrés», normalmente se le asocian connotaciones negativas, pero como vamos a explicar no es exactamente así.

El llamado ***estrés bueno***, también conocido cómo *«eustrés»*, no se refiere a una situación o a un suceso en particular, sino a cómo una persona en concreto reacciona ante el mismo.

El buen estrés, es todo aquello que causa placer. Es todo lo que se desea hacer de acuerdo y en armonía con uno/a mismo/a. Es el estrés que puede llevar a la autorrealización de la persona. Es el estrés que deseo y espero que usted potencie al máximo. Es, el *live motive* de este libro. Ejemplos de eustrés pueden ser:

- *Conseguir un nuevo trabajo*
- *Ser responsabilizado de un proyecto deseado*
- *Una reunión agradable*
- *Hacer el amor*
- *Un tiempo de relajación*
- *Una conversación con un amigo*
- *La creación de una obra de arte*
- *La culminación de un buen trabajo*
- *El abrazo de los hijos (o de una nieta)*
- *Etc*.

Todo esto, y más… son ejemplos de estrés bueno.

Por suerte, aún hay personas que se levantan de buen humor, cantan en la ducha, (por cierto, pruebe a cantar y a enfadarse a la vez, verá que es imposible) van con ilusión a trabajar, no se enfadan por el tráfico intenso, ni si llueve, o si hace viento. Aceptan las situaciones como consecuencia de una vida y unos tiempos que nos ha tocado vivir, y son capaces de controlar sus emociones sin dejarse arrastrar por el victimismo, la «mala leche» o la depresión

«No cantamos porque estamos alegres, estamos alegres porque cantamos»

Cuando se experimenta eustrés las personas se sienten:

- *Muy centradas*

- *Llenas de energía*
- *Motivadas*
- *Conscientes de todas las opciones*
- *Desafiantes positivamente*
- *Creativas*
- *Con iniciativa*.
- *Alegres*

Reacción del organismo ante el eustrés:

- *Los músculos se relajan*
- *El ritmo cardíaco es normal*
- *La presión arterial disminuye*
- *Las manos están calientes y secas*
- *El estómago se relaja*
- *Segregación adecuada de dopamina / endorfinas, etc*.
- *La creatividad aumenta*

EL ESTRÉS MALO «DISTRÉS»

El **estrés malo** o *«distrés»*, suele tener su origen en aquellas cuestiones que nos disgustan y van desde un incidente menor, hasta un caso de verdadero peligro para nuestra vida.

La tristeza, la pena, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las coacciones, el mobbing, la falta de libertad, la falta de recursos económicos, la rutina, el aburrimiento, el «vacío existencial», los cambios no deseados, la incertidumbre.… todo esto, y más, es el estrés negativo.

Como puede apreciarse, la idea generalizada que asocia el estrés solamente con actividades frenéticas, grandes responsabilidades, falta de tiempo, etc. no son las únicas causas, piense que una persona aburrida, es una persona «técnicamente» estresada, pues esta persona no se «encuentra bien» y una parte de su organismo no «está fino».

Tanto nuestros antepasados Glodito I e Istórica A, como nuestros coetáneos Moderneitor.b2 y Liberty2 tuvieron y tienen motivos para sumirse en el distrés u optar por «gestionarlo» y vivir una vida más «eustresante» y feliz.

Cuando se experimenta distrés las personas se sienten:

- *Tensas / Ansiosas*
- *Agresivas*

- *Enfadadas, rabiosas*
- *Falta de auto control, ganas de pegar golpes*
- *Frustrados*
- *Baja autoestima*
- *Bloqueos cognitivos*
- *Somatizaciones*
- *Deprimidas, sin fuerzas*

Algunas reacciones del organismo ante el distrés.

1. *Los músculos se tensan*
2. *El ritmo cardíaco aumenta*
3. *La presión arterial suele ser alta*
4. *Las manos se enfrían y sudan*
5. *El estómago se tensa*
6. *Alta segregación de adrenalinas y cortisoles*
7. *Trastornos de la memoria*
8. *Depresión*
9. *Bajan las defensas*
10. *Estreñimiento*

La reacción física (estadio de alarma) ante el estrés, es siempre la misma, pero en el caso del estrés negativo, nuestro cuerpo permanece tenso y no se relaja.

Síntomas y consecuencias comunes del distrés

Los expertos estiman que sobre el 80/90 por ciento de todas las consultas médicas están relacionadas con el estrés. Las quejas más comunes son:

- *Insomnio / desórdenes del sueño*
- *Disfunciones sexuales*
- *Úlceras, diarreas u otras molestias abdominales: hinchazón, flatulencias, etc*.
- *Dolores de cabeza / Dolores musculares*
- *Presión arterial alta / ataques cardíacos*
- *Enfermedades crónicas (gripe, resfriados, etc.)*
- *Urticarias*
- *Problemas respiratorios (asma)*
- *Palpitaciones*
- *Sensación de ahogo*

- *Nauseas*
- *Infertilidad**
- *Etc*.

> ***Infertilidad, algunas causas:** Diferentes y muy actuales estudios han establecido una clara relación entre «infertilidad» y peso corporal anormal (tanto superior como inferior)*.
>
> *El estrés psicológico, el hábito de fumar, la alteración de las pautas del sueño, (mal dormir o dormir poco) los trabajos sedentarios, el consumo de alcohol y cafeína, la exposición a contaminantes y el consumo de marihuana, influyen incluso en el pronóstico de los resultados de las técnicas de reproducción asistida*.

Al menos el 50 por ciento de la población sufre algunos de estos síntomas regularmente.

En España se considera que hay casi cuatro millones de personas estresadas, que se pierden más de 160.000 jornadas laborales al año. Afecta a 500.000 personas con responsabilidades directivas medias o altas en las empresas y reduce del 20% al 30% la capacidad profesional (rendimiento) de los afectados. Estos datos se han disparado con la llegada de la crisis en 2008.

Coincide la realización del presente trabajo, con el inicio de la que se está dando en llamar la *«crisis económica más profunda de todos los tiempos*», superando incluso a la famosa «del 29».

Millones de trabajadores se están quedando sin trabajo. Las «Bolsas», esa lacra, refugio y herramienta de especuladores, uno de los más grandes errores de los tiempos modernos, (aunque ya sé que los «no pensantes», ignorantes y los especuladores no estarán nada de acuerdo con mi teoría) funcionando a trompicones y llevándose por delante, algunas de las más grandes fortunas, y esto no es lo que más duele, ya que son los dramas de las familias con pocos recursos, lo que es realmente preocupante. Algo impensable hace sólo unos pocos días. Ahora viene a cuenta aquella frase que mentaba un rico famoso, *«La fortuna (dinero) cuesta más mantenerla que amasarla»* ¿Se imagina el estrés que genera mantener una fortuna de 50.000 millones de euros? ¡Pobrecitos! Pero vayamos a lo nuestro… lo serio.

Ojalá algunas cosas de las que estoy escribiendo en este libro, puedan ser de utilidad y ayude a mitigar muchas situaciones estresantes causadas por esa plaga endémica que sigue acechando a una selecta saga de seres humanos ¡la avaricia!

No olvide estimado lector y lectora, que la avaricia desmedida es una segura generadora de estrés, (piense que la clase social más estresada es la de lo ricos, la gran mayoría suelen estar en manos de médicos, psiquiatras, curanderos, videntes, etc. etc.)

aquí encontrará algunas vacunas contra ella.

Tanto para tiempos de abundancia, como para tiempos de crisis, esta es una de mis máximas (ya repetida) en la vida:

«Nunca es poco lo que es suficiente»

MÁS SÍNTOMAS DEL DISTRÉS CONTINUO

En estos «tiempos modernos», y de «desenfreno», la secuencia de acontecimientos y el «bombardeo» de información existente, es muy difícil lograr una autentica relajación entre una crisis y la siguiente.

Cuando nuestro cuerpo permanece pendiente de recibir, analizar y tomar decisiones como consecuencia de la ingente información recibida, también puede causar tensión emocional y consecuentemente distrés.

Muchas personas, confían en los medicamentos para tratar los síntomas del estrés y en muchos casos, esta es una buena opción. Pero debemos tener en cuenta que, mientras que las medicinas pueden aliviar de forma inmediata la sensación de inquietud o ansiedad, no hacen nada, o muy poco, para eliminar el origen del estrés.

Los síntomas del distrés psicológico continuado incluyen:

- *Aislamiento de la familia y amigos*
- *Abuso de drogas, alcohol y tabaco*
- *Depresión / ansiedad / alexitimia (incapacidad para verbalizar una emoción)*
- *Irritabilidad / cambios bruscos de humor/Agresividad*
- *Bulimia / anorexia, problemas digestivos*
- *Malos tratos a cónyuge / hijos / empleados*
- *Alteraciones o fallos en los procesos cognitivos*
- *Abuso de la comida: sobrepeso, obesidad*
- *Bruxismo (Roce intenso de los dientes)*
- *Inseguridad*
- *Angustia*
- *Dificultad para concentrase*
- *Falta de creatividad*
- *Impaciencia*
- *Introversión*
- *Desinterés por la salud*
- *Fallos de memoria*

• *Aburrimiento*
• *Depresión*
• *Etc*.

La liberación de adrenalina en respuesta a un periodo de estrés corto (huir de prontosaurio o esquivar el coche que casi le atropella), no suele dañar el sistema inmunológico. Es cuando sufrimos estrés de forma continuada en el tiempo, cuando nuestro organismo libera más cortisol del habitual pudiendo llegar a provocar un desequilibrio hormonal con todas su consecuencias negativas para la salud.

Cuando el distrés se hace crónico, la salud física y emocional sufren.

La diferencia en cómo reaccionamos ante el estrés, depende en gran medida, de cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo vemos nuestra situación

El exceso de trabajo y la ansiedad, suelen tener como consecuencia un desequilibrio hormonal. Biológicamente se produce una estimulación del sistema simpático hipófiso-cortico-suprarrenal, segregándose adrenalina o cortisona, secreciones que al regularse mal, provocan alteraciones somáticas. Esta situación se manifiesta claramente con un elevado cansancio de la persona.

Estas hormonas, reducen la capacidad de nuestro sistema inmunológico para luchar contra las enfermedades. Este funcionamiento es el mismo en todas las personas, pero su utilización armónica o disarmónica es variable y dependerá de la estructura de la personalidad (psiquismo) de cada persona, además de su propia genética, lo que dará como resultado un tipo de estrés positivo o negativo.

En esta situación de defensas inmunológicas poco activas, estamos a merced de cualquier virus, o de cualquier célula descontrolada, puede ser el inicio de una enfermedad, desde un simple catarro a un cáncer…

Tanto la adrenalina como el cortisol, son hormonas necesarias para la vida de las personas, el problema es cuando, se descontrolan y se da una producción excesiva o insuficiente.

Exceso de adrenalina:

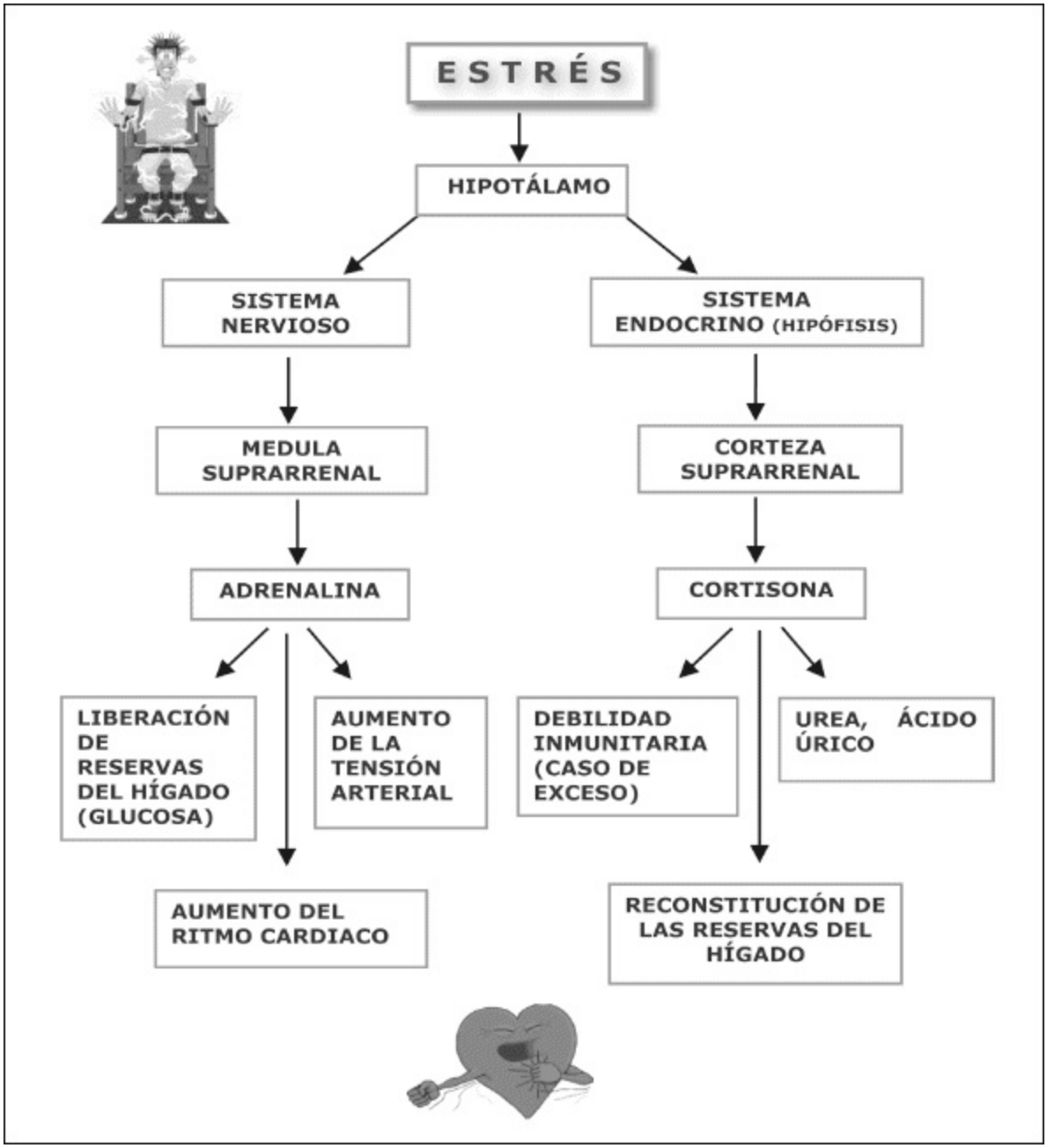
• *Acelera el ritmo cardiaco*
• *Aumenta la presión sanguínea*
• *Libera azúcar a través del hígado*
• *Acelera el ritmo respiratorio*

• *Dilata los bronquios*
• *Aumenta la transpiración*

El descontrol del cortisol produce:

• *Trastornos metabólicos y orgánicos*
• *Disminución de las defensas inmunitarias (linfocitos)*
• *Sensibilidad a procesos alérgicos*
• *Sensibilidad a las infecciones y alergias*
• *Problemas con la glucosa (diabetes)*

Veamos cual puede ser el circuito del estrés y sus consecuencias:



AMPLIAR Y ADQUIRIR NUEVOS CONOCIMIENTOS

Alcanzar el éxito en el complicado mundo de hoy, requiere el perfeccionamiento y uso de un gran número de aptitudes. Piense por un momento, en las muchas que utiliza cada día en todas las cosas que sabe hacer. Piense también en el estrés que le afecta cuando se encuentra inmerso en una situación sin tener la competencia necesaria para solucionarla.

Nuestro antepasado Glodito I, junto a Istórica A, tuvieron que aprender a mantener el fuego de forma permanente en su gruta, y no quiero ni imaginar el estrés que sufrieron aquel día que por poco se les apaga totalmente aquel pedazo de tronco que tanto les había costado sustraer a un vecino que residía en otra gruta unas cuantas «lunas» más

arriba en la montaña.

Algo similar a lo que sufrió nuestro coetáneo Moderneitor.b2 aquel día de sus inicios con su primitivo «tratador de textos» en su ordenador y vio con estupefacción como todo su prolijo y detallado informe de ventas del trimestre, desaparecía cuando «sin darse cuenta» tocó una tecla no prevista, (aunque él siempre aseguró que «no había tocado nada»)

Tanto nuestros antepasados como nuestros coetáneos, fueron ampliando sus conocimientos, y hoy, semejantes situaciones ya no son objeto de un agresivo estrés. Hoy, nuestro amigo Moderneitor.b2 ya se las ha apañado para ser incompetente en otras «materias» (algunas muy simples, créanme) para ir auto generándose nuevas situaciones de estrés, una extraña habilidad de los seres humanos que vivimos estos «peculiares» tiempos modernos. Hay quien afirma que el «homo», empezó a sufrir el estrés, cuando se hizo «sapiens».

Y seguimos multiplicando nuestro estrés a pesar de haber multiplicado por mucho nuestros conocimientos y aptitudes. Y entendemos por:

- **Conocimiento:** «*Información comprendida por alguien»*
- **Aptitud:** «*Habilidades o conjunto de conocimientos que nos ayudan en todas las actividades de nuestra vida diaria»*.

La aptitud, no se limita al talento personal, tocar el violín o la batería, ni a las prácticas profesionales especializadas, soplar vidrio o manejar un programa de ordenador o conducir un automóvil, sino que abarca los cientos de habilidades que conocemos y aplicamos cada día. El estudiante que organiza sus estudios y aprueba el examen, el mecánico que repara nuestro automóvil o el médico que nos diagnostica una enfermedad, lo hace porque está capacitado para ello.

Lo cierto es, que por muchas aptitudes/habilidades que adquiramos siempre parece que nos faltan aquellas que tiene que ver con «algo» que afecta al desarrollo de nuestra vida personal o profesional.

Cuando se acostumbre a pensar en situaciones de aptitudes, se debería preguntar en cada situación que le produzca estrés: «¿Qué necesito aprender a hacer que me ayude a enfrentarme con esta situación?». En cuanto descubra qué aptitudes o conocimientos precisa, podrá empezar a perfeccionarlas. Muchas veces es solamente un problema de saber pensar, o de humildad, aunque a veces el estrés no nos deja pensar ni ser humildes. Piense, piense.…

Piense que la ignorancia también está repartida entre todos los humanos, y que todos los conocimientos de la humanidad están distribuidos entre todos lo miles de millones de seres que la componen, por lo tanto, nadie lo sabe «todo», ni nadie es ignorante de todo. Usted también sabe muchas cosas que, incluso personas del más relevante nivel científico desconocen, y si usted piensa que sabe «mucho», puede que sea cierto, pero es

posible que aún le pueda quedar algo interesante por descubrir y que en un momento dado le podría ser de mucha utilidad.

Seamos humildes para ser grandes, seamos aprendices de la vida, reconozcamos que aún nos queda mucho por saber y que otros nos pueden facilitar esos conocimientos.

Seamos asertivo/as, en relación con los demás, pero también con nosotro/as mismo/as. Las personas que carecen de la serie de aptitudes en que se fundamenta la asertividad, experimentarán un estrés considerable casi todos los días de su vida.

Observemos la vida con los ojos de la razón. Dejemos el egoísmo de lado y caminemos por la senda del aprendizaje.

En esta obra, usted encontrará información interesante para que una vez comprendida, pueda servirle como «herramienta» que le permitan afrontar, prever y resolver situaciones de estrés.

Mi primera propuesta es introducirle en el apasionante mundo de la psicología. La psicología moderna y más concretamente el Análisis Transaccional, tratan de las claves del comportamiento humano y nos introduce en el mundo del funcionamiento del cerebro como gestor de todo lo que somos y por lo tanto del resultado de ese «ser», que nos llevará hacia una vida más o menos feliz.

2

Introducción al análisis transaccional

Como hemos comentado en el capítulo anterior, el estrés psicológico/mental es uno de los que resultan más difíciles de diagnosticar e incluso de comprender para quien lo padece y por lo tanto, de los más complejos de tratar y superar.

La psicología, es la ciencia que trata estos aspectos del mundo de la mente.

Conocer como funciona nuestro cerebro y nuestra mente, nos ayudará a comprender muchas de las consecuencias de nuestra forma de ser y de relacionarnos, y que en muchas ocasiones, son la base de nuestras situaciones estresantes. Para ello nos basaremos en algunos aspectos básicos que nos aporta el Análisis Transaccional, la herramienta más potente, eficaz y comprensible de la psicología moderna.

Los temas que vamos a tratar sobre el Análisis Transaccional, sólo son una pequeña parte de las herramientas que aporta esta teoría, no obstante, espero sean suficientes para darle a usted un «empujoncito» para acercarse un poco más a la capacidad de «auto ayudarse» para entender, prever y resolver situaciones de estrés en su vida personal y profesional.

> *Quien esté interesado en profundizar más en esta materia puede estudiar otras obras del mismo autor y quien ya las conozca puede obviar este apartado*.

ERIC BERNE, CREADOR DEL A.T.

Mucho se ha escrito sobre el Análisis Transaccional (a partir de ahora para abreviar lo denominaremos A.T.). Pero como mi intención es que este libro llegue a muchas personas que todavía no lo conocen, voy a hacer una reseña sobre el mismo.

El A.T. es una nueva ciencia - ve la luz en los años cincuenta- de la conducta creada por el psiquiatra canadiense Eric Berne.

Se llama «*Análisis*» por separar el comportamiento en unidades fácilmente observables, y «*Transaccional*» por su énfasis en las transacciones, que para el A.T. significa «comunicación entre personas».

Eric Berne, cuyo nombre completo original era Eric Lennar Bernstein, nació en Montreal, Canadá, en 1910, de padre médico y madre escritora.

Berne siempre se significó por la idea de acercar la psicología a la calle, poner los conocimientos psiquiátricos y psicológicos al alcance de todas las personas, insistiendo para ello, en utilizar términos fácilmente entendibles aunque no se perteneciese al mundo de la psicología. Este empeño, es algo que todos debemos agradecer.

El A.T. rechaza toda terminología compleja y farragosa que utilizan tanto la psicología, como otras ciencias, ya que sólo sirven para intentar crear «clases», y en muchos casos, a través de corporativismos baratos, disimular grandes complejos de inferioridad.

¿QUE ES EL A.T.?

Encuadrada dentro de la psicología humanista el A.T. es una «herramienta» singular y a la vez muy completa, ya que dispone de:

- **Una filosofía:** confianza en el ser humano. Tiene su origen en la Teoría Existencial de J.P. Sartre. Aunque podríamos remontarnos a Confucio (500a. A. A.C.) para encontrar interesantes rasgos de humanismo en su filosofía.
- **Una Teoría**: teoría de la personalidad y los intercambios sociales.
- **Unas Técnicas**: técnicas para darse cuenta de el «aquí y ahora» y desarrollar procesos de cambio.

Se utiliza como método racional para analizar y comprender comportamientos. Permite conocer y comprender muchos de los aspectos que intervienen en el desarrollo del proceso de: ***«crecer como persona»,*** facilitando los procesos de cambio.

EXPLICA EL PROCESO DESDE UNA VISIÓN:

ANTROPOLÓGICA.

Origen de la especie, algunas características de la misma y algunas necesidades.

NEUROFISIOLÓGICA.

Estructura genética. La importancia de la genética en la predisposición hacia unas determinadas estructuras que facilitarán, o impedirán, el desarrollo de algunos aspectos relacionados con el carácter y la conducta.

Funciones cerebrales. El cerebro como «gestor» y motor de los procesos emocionales.

TRANSCULTURAL.

Sociológica ⇒ raza - cultura - país - etc. Su influencia en las formas de pensar y actuar de los grupos y los individuos.

Psicológica ⇒ madre - padre - familia - profesores - etc. Como influencias más poderosas en el proceso de «programación» de los comportamientos.

FENOMENOLÓGICA.

Estudia y analiza comportamientos individuales, interrelaciónales, y consecuencias de los mismos.

** «Qué ocurre entre las personas»*

ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD

Lo más profundo del hombre no es el deseo de poder ni el deseo de placer, si no el deseo de sentido.

V. Frankl

Eric Berne, con su gran capacidad de observación, se dio cuenta de que toda la complejidad que supone el «edificio» estructural de la personalidad, se puede agrupar en tres bloques bien claros y diferenciados.

Definición de «personalidad»:

Es el modo habitual por el cual las personas piensan, sienten, hablan y actúan, para satisfacer sus necesidades de tipo personal y social.

Las diferentes áreas y territorios que configuran nuestra personalidad, están distribuidas por muchas partes de nuestro cerebro, en muchas ocasiones ni siquiera están en un sólo lugar, sino que se comparten funciones o se ubican de forma «extraña» en varios lugares a la vez. Lo cierto es, que todavía nos queda mucho por saber del cerebro, y sobre todo de su funcionamiento.

Berne, lo que hizo, fue agrupar todo este gran entramado, (no olvidemos que el cerebro está compuesto por más de cien mil millones de neuronas, cada una de las cuales puede tener más de mil ramificaciones, que suponen unos cuantos centenares de kilómetros de «red») independientemente de su ubicación en tres grupos o áreas; es decir, que si todos los «servicios» que da el cerebro se agrupasen en tres departamentos, ateniéndonos a la agrupación de Berne, nuestro dibujo del cerebro se asemejaría más a la figura B. que a la figura A.

Tres áreas claramente diferenciadas, cada una de las cuales tendría una información y se ocuparía de unas funciones determinadas.

Lo cierto es, que no es así de simple y de funcional, pero a través de la imaginación de Berne, podremos comprobar, que no hay ninguna dificultad para agrupar las grandes áreas estructurales de nuestro cerebro en estos tres «bloques» o departamentos.

Figura A.

Figura B.

E. Berne, había observado que las personas, solemos tener una serie de comportamientos repetitivos, y que de alguna manera, se podían agrupar.

La idea germinal de su teoría, la explica Berne en dos trabajos que publicó en el año 1.957 bajo los títulos de «*La imagen del Yo»,* y «*Estados del Yo en psicoterapia*». En estos artículos, Berne explica cómo se fue configurando su teoría a través de lo que llamó el «caso Ned».

Ned, era paciente (aunque el término paciente no es del agrado de los «transaccionalistas» por sus connotaciones de enfermo, lo utilizo para que todo el mundo lo entienda, en A.T. se suele utilizar el término «cliente») de Berne. Ned tenia 35 años, era abogado, y en su labor profesional era una persona seria y responsable, y muy respetado por sus clientes, los cuales le confiaban sus casos relacionados con la justicia o

con la Administración. Asuntos como la gestión de sus patrimonios, donde le eran confiadas grandes cantidades de dinero que Ned administraba de forma eficaz. Pero Ned durante los fines de semana, cambiaba sus comportamientos, se refugiaba en una cabaña de su propiedad, donde se dedicada a organizar orgías con alcohol, drogas, armas, y a realizar «prácticas sexuales incluidas las infantiles».

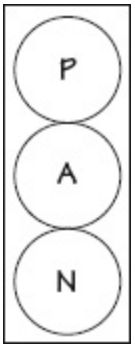
En algunos momentos de las sesiones terapéuticas, Ned se auto criticaba duramente, como lo harían sus padres de formación puritana y religiosa, si supiesen lo que hacía los fines de semana.

Como podemos observar, Ned tenía tres formas o tipos de comportamientos bien diferenciados:

a) *Durante las sesiones de psicoterapia, criticaba su actuación de los fines de semana*. **Como harían sus Padres.**

b) *Durante la semana se comportaba de acuerdo a los cánones de un reputado abogado: serio, responsable, frío, calculador, racional y ejerciendo un perfecto control sexual*. **Como un Adulto.**

c) *Fines de semana de total irresponsabilidad, excesos de todo tipo, miedo y soledad*. **Como un Niño.**



Berne pudo constatar y demostrar que estos comportamientos, se dan en todas las personas. Hoy esta clasificación de los estados de la personalidad o del Yo se ha convertido en una herramienta fantástica para el análisis de la personalidad, Berne lo representó por medio de tres círculos, cada uno de los cuales, representa a uno de los estados Padre, Adulto o Niño, cuyas características estudiaremos más adelante.

Estos estados del Yo, se manifiestan (como veremos más adelante) a través de conductas muy parecidas a las de un padre, un adulto o un niño, por esta razón y para posibilitar una fácil identificación y comprensión, Berne los denominó

P adre – **A** dulto – **N** iño.

Los estados del YO, se escriben con mayúsculas, a diferencia de las personas reales, que se escriben con minúsculas. A partir de ahora, cuando hablemos de nuestro

progenitor escribiremos: padre, con minúsculas, si nos referimos a un estado del Yo: Padre con mayúsculas. Igualmente con el Adulto o adulto, o con el Niño o niño.

Así nació el ANÁLISIS ESTRUCTURAL, donde el «Yo Total» engloba a las tres sub partes o «Yoes». Cada persona, independientemente de su edad, (a partir de los 5-8 años) puede tener comportamientos Padre, Adulto o Niño - siempre que actuamos lo hacemos desde uno de los tres estados del Yo - ya que los tres «Yoes» configuran el cien por cien de nuestra personalidad.

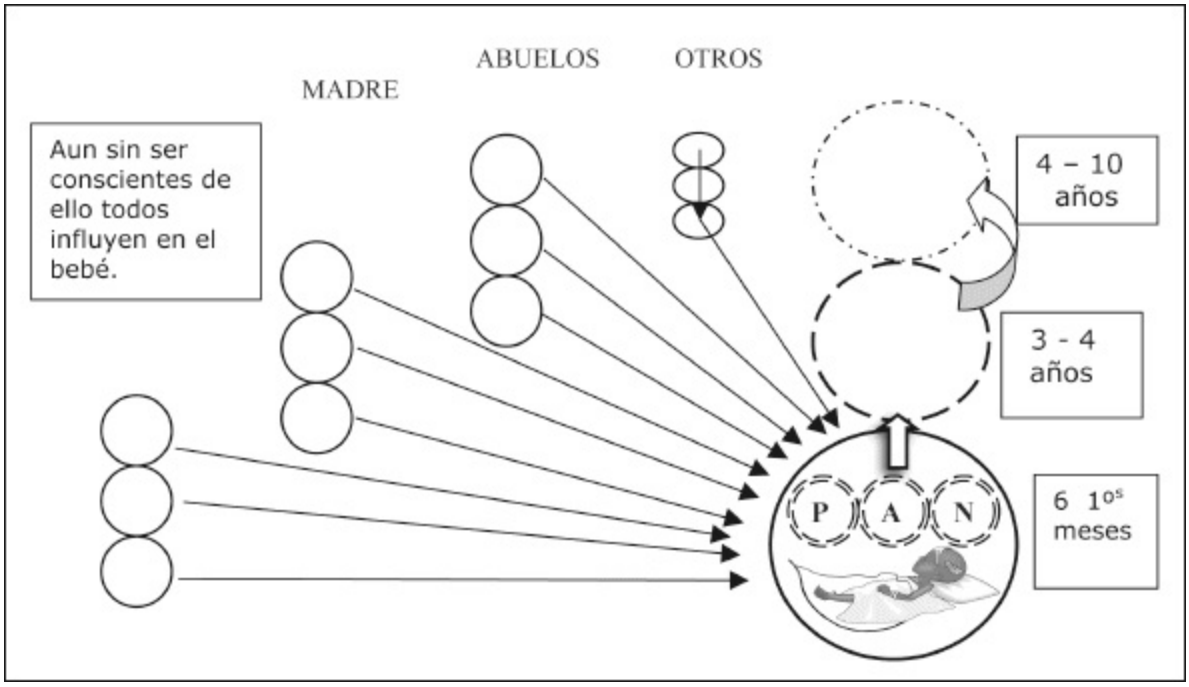
Cada uno de nosotros lleva como tres personitas dentro, y en función de la situación, actúa una u otra. A veces acertadamente, otras no tanto.

FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Sobre la base de la estructura genética, se van a ir asentando todas las influencias que el bebé va a percibir del entorno. En una primera fase de la vida, el bebé se limita a interpretar lo que percibe con una cualificación muy simple: me *gusta* / *no me gusta,* y en cuanto a su comunicación hacia el exterior, manifestará básicamente información sobre su estado emocional: *estoy Bien* OK (río), *estoy Mal* KO (lloro).

El cerebro del bebé al nacer, está estructurado casi en su totalidad, y todos sus órganos funcionan, aunque no sea a pleno rendimiento, ya que por ejemplo, muchas neuronas no han terminado su proceso de «mielinización». Estos órganos cerebrales, que como comentaba, ya están en «marcha», van acumulando, tanto la información recibida, como las sensaciones que éstas le producen.

Vamos a representar cómo sería, más o menos, este proceso, para ello dibujaremos, partiendo de los tres círculos del A.T. algunas de las personas más habituales del entorno del niño/a. A partir de cierta edad, se irán incorporando nuevas figuras externas a la familia, por ejemplo, personal de guardería, profesores, parvulario, escuela, etc. Todos irán, dejando su mensaje en el bebé. Algunos pasarán a formar parte del «andamiaje» de la personalidad y otros no serán tenidos en cuenta para nada, por las razones que fuere.



La personalidad, no queda totalmente «cerrada» cuando los estados del Yo funcionan a pleno «rendimiento», durante un tiempo, hasta la adolescencia, irán modificando algunos aspectos importantes, y ya a lo largo de toda la vida, podrá modificar otros, pero desde luego muy pocos y de importancia «menor».

FUNCIONES DE LOS ESTADOS DEL YO R. Kertész		
ESTADO	**FUNCIONES**	**TRANSMITE**
P	Dominio de lo APRENDIDO	
	Juzga, ordena, critica, aconseja, protege.	Cultura, tradición, moral, valores, prejuicios. «Lo que hay que hacer». Lo que se debe hacer.
A	Dominio de lo PENSADO	
	Razona, computa datos de la realidad.	Información de la realidad, ciencia, ética, «lo que conviene hacer»
N	Dominio de lo SENTIDO	
	Siente, intuye, crea	Emociones, positivas y negativas (lo biológico), lo que nos gusta / disgusta hacer.

Todas las personas independientemente de su edad, ya sean un niño o un anciano,

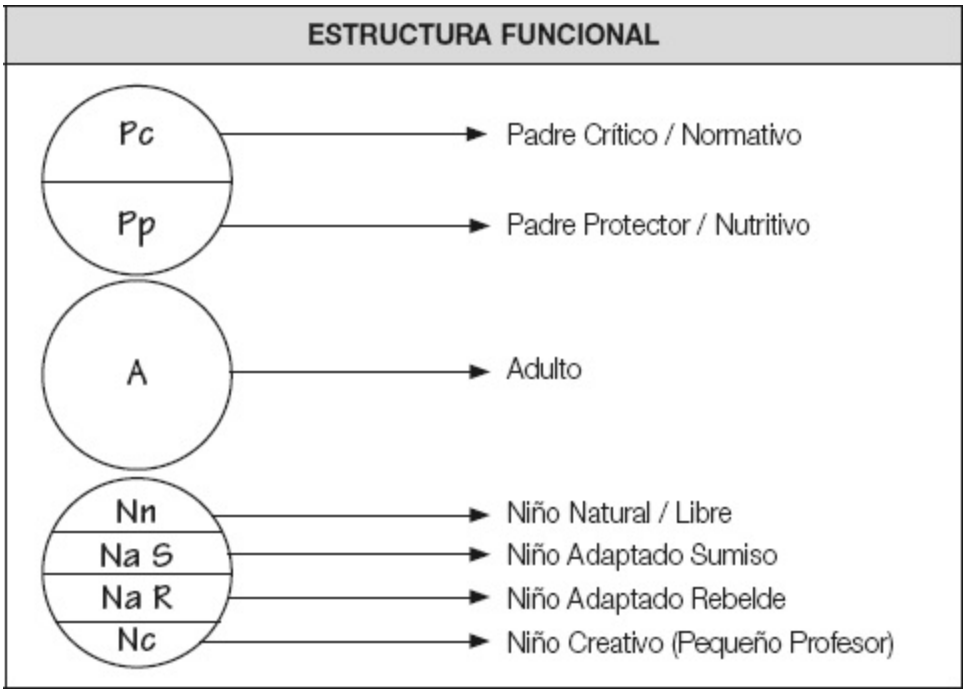
tienen en mayor o menor grado elementos de cada uno de los conjuntos. (P.A.N.).

No hay estados del Yo «buenos» o «malos». Los tres son necesarios para un equilibrio personal, necesitamos los tres, y los tres pueden ser adecuados en un momento u otro.

Los tres estados de la personalidad P.A.N. conforman un todo estructural, pero existen diferencias cualitativas a la hora de actuar y en el sentir dentro de cada estado que exigieron de la labor clínica una subdivisión más sutil.

Podemos observar fácilmente que un comportamiento Padre, por ejemplo, no siempre es igual. Pensemos en el comportamiento de un padre o madre (biológicos) y estaremos de acuerdo en que, tanto si reprende al niño/a, como si lo abraza y acaricia, en los dos casos daríamos como «aceptable» el comportamiento, pero lo cierto es que las motivaciones y las consecuencias de cada acción (reñir o acariciar) nunca serán las mismas, por lo tanto, no las podemos dejar en el mismo «cajón». Separarlas nos permitirá su análisis de forma más acertada y fácil, así como su posterior tratamiento. Lo mismo sucede con el estado Niño. Ya hemos comentado que es el «gestor» de todas las emociones, y de éstas las hay diferentes y variadas… buenas y malas. Son diferentes comportamientos del Niño, son como varios Niños…

A este nuevo «diseño», o representación de la personalidad, se le denomina en términos de A.T. *ESTRUCTURA FUNCIONAL,* representante más completo de la personalidad, y que permite más explicaciones y más profundas sobre el comportamiento/funcionamiento humano.

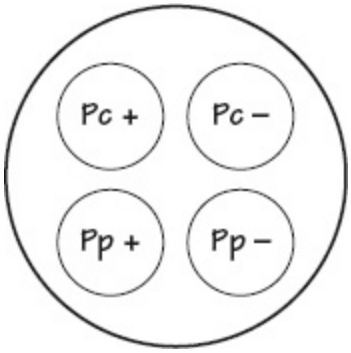


Como hemos comentado, no hay estados del «Yo» mejores ni peores, depende al extremo que se lleven cada uno de ellos. Describimos a continuación los aspectos positivos y negativos de cada uno de ellos. Es, cómo si dentro de cada estado del Yo, tuviésemos dos partes: uno positivo y otro negativo.

PADRE CRÍTICO / NORMATIVO

El Padre Crítico, que también podríamos denominar «Normativo», puede actuar marcando límites, normas o reglas de comportamiento de forma «sana», o bien realizar una crítica constructiva. Esto sería positivo. Si actuase de forma opuesta, sería un comportamiento negativo.

Atención sobre todo: **padres - madres, maestros, jefes, políticos…**



POSITIVO (Eustrés)	NEGATIVO (Distrés)
• Conductas de firmeza y orden: «No cruces la calle ahora». Puede salvar la vida de un niño. • El **Pc** positivo limita sanamente para cuidar la vida de otras personas: «No toques este cable, tiene corriente». «No toques el plato, está muy caliente» • El profesor: «Hay que entregar los trabajos el día señalado». Dicho en un tono normal.	• Conductas críticas y represivas: «No cruces la calle ahora». • Acompañada de un tirón de orejas. • Prejuicios: «Las mujeres son torpes». «Los negros / blancos / judíos / sudamericanos, etc. son falsos, poco trabajadores, etc.». • Conductas desvalorizadoras: Criticar, pegar, etc. «La paella siempre te sale salada».

PADRE PROTECTOR / NUTRITIVO

La protección, además de los aspectos positivos, también tiene consecuencias negativas cuando se «sobreprotege». Ésta suele ser una forma de evitar que el Adulto del niño/a no se desarrolle, creando personas dependientes y evitando su «autonomía».El Padre Protector suele estar muy desarrollado en los campos de las religiones y los nacionalismos. Teniendo como veremos sus aspectos positivos y negativos.

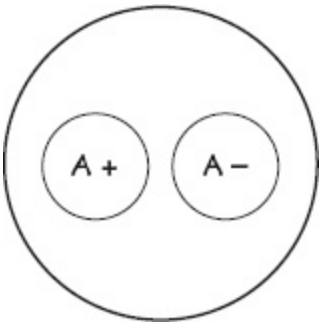
El Padre Nutritivo, entendido como «nutridor», «proveedor» de afecto, calidez, apoyo, etc.

Mensaje sobre todo para: **madres, padres y jefes.**

POSITIVO (Eustrés)	NEGATIVO (Distrés)
• Comportamientos afectivos y de ayuda. • Libertad y tolerancia de culto y religión. • Protege y ayuda a quien lo necesita. «Me quedaré en casa para cuidar a mi mujer que está enferma». «Te he traído el libro de cocina que me pediste».	• Sobreprotege, ayuda a quien no se lo ha pedido: «Haz/no hagas esto y te salvarás». • Hace el trabajo que no les corresponde para «ayudar». «Ya lo haré yo». • Se olvida de sus propias necesidades. «No importa si no te adelgazas esta semana».

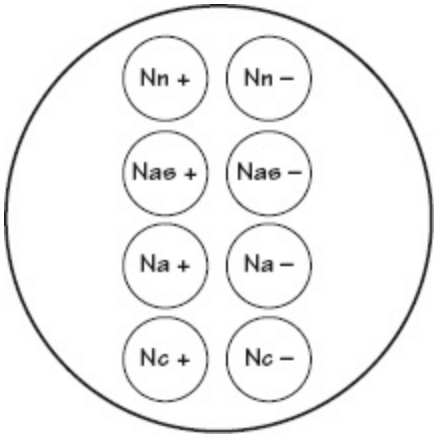
ADULTO

El Adulto también puede tener aspectos negativos, sobre todo, si es tan racional que no da paso a la manifestación de las emociones. Hay que ser racional, ¡pero hasta cierto punto! A veces es bueno coger con las manos cierto tipo de carne o pescado para comerlo, ¡aún a riesgo de ingerir algún germen!



POSITIVO (Eustrés)	NEGATIVO (Distrés)
• Acciones hacia objetivos concretos. • Fijarse y cumplir metas, profesionales y personales. • Recabar información y datos antes de actuar para no equivocarse. • Pensar las cosas.	• Acciones para lograr objetivos pasando por encima de otros, sin contar con los sentimientos. • Recabar tantos datos que a la hora de actuar ya sea tarde. • Analizar a otros para justificarse.

NIÑO ADAPTADO SUMISO - REBELDE



En general, la sociedad «exige» mucha competitividad a todos los niveles, y como consecuencia de la presión que en realidad supone «aceptar las normas» en algunas ocasiones, nos podemos «rebotar» por la mínima cuestión que no sea de nuestro agrado. Ni demasiado sumiso ni demasiado rebelde, ¿vale?

POSITIVO (Eustrés)	**NEGATIVO (Distrés)**
SUMISO: • Respuestas que indican disciplina y respeto a los demás o a las normas establecidas. «La reunión empieza a las diez, estaré puntual a la hora». REBELDE • Conductas que preservan la vida frente a una norma impuesta duramente. Cuando hay agresión o persecución. • No acepta la norma, pero lo hace de manera sana, para salvar la vida o ante la agresión física, social, psíquica, etc.	SUMISO: • Confuso, retraído. No actúa por temor a la crítica o la sanción. «Haré la dieta porque si no la Dra. me reñirá.» REBELDE: • Se manifiesta desafiante, hostil, opositor. Respuesta desproporcionada a la situación. «Yo no espero a que cambie el semáforo». «No me vengan con normas y rollos». «Yo voy cuando me da la gana». «Si no quiero no voy a la visita que tengo».

NIÑO NATURAL / LIBRE

El estado natural, la espontaneidad, cuando se vive el sentimiento de libertad. Es el estado que más nos acerca a la felicidad, pero a veces debemos controlar esa espontaneidad, sobre todo si afecta negativamente a otras personas.

> *El Nn, es el que nos permite ser felices, en otros estados podemos «estar bien», pero esto es diferente a «ser feliz». En la felicidad hay una «excitación natural» eustrés. (endorfínica). Pensemos en momentos de «sana sexualidad» o creatividad.*

Naturalidad y Libertad: **Sí, pero sin causar daño a los demás.**

POSITIVO (Eustrés)	NEGATIVO (Distrés)
• Reír, disfrutar, hacer el amor, divertirse pensando en pasarlo bien uno/a, y con los demás. «Vamos a pasar unas vacaciones la mar de divertidas y excitantes». «Vamos a celebrar tu cumpleaños» «Lo paso muy bien con mi pareja, hacemos lo que nos gusta a los dos».	• Reír, disfrutar, hacer el amor, divertirse pensando sólo en uno/a, descartando lo que quieren o sienten los demás. «No sé lo que quiere mi pareja, pero yo me lo paso a lo grande». «Ella está a régimen, pero es su problema, vamos de cena por ahí». «Te veo más gorda que un tonel».

NIÑO CREATIVO (Pequeño Profesor)

Recuerde, todos tenemos un enorme potencial de creatividad, sólo es necesario creer en uno/a mismo/a y ponerse «manos a la obra».

> **Atención:** Madre, padre, jefes. Creatividad no significa realizar grandes inventos. Hacer algo diferente en cualquier actividad cotidiana nos puede suponer vivir buenos momentos de sentirnos bien con nosotros mismos.

POSITIVO (Eustrés)	NEGATIVO (Distrés)
• Curiosidad, deseo de aprender. • Intuitivo, imaginativo. • Crea situaciones: – Con los Amigos, familia. – Con la comida. • Rompe la rutina: – En el Trabajo – En el Amor	• Inventa situaciones falsas. • Inventa mentiras. Las mentiras son «tarea» del Nc, ya que se «inventa» cosas, situaciones, etc. que no existen. La mentira es creatividad.

Todos tenemos y usamos en mayor o menor medida parte de los estados. Todos, al menos las personas que no padezcan una discapacidad mental, enfermedad infecciosa o traumatismo, disponen de los siete aspectos en los que hemos dividido los tres estados originales.

Estas siete subpartes son las que generan las conductas a través de las cuales nos manifestamos y nos relacionamos con nuestro entorno. Unos serán más Padre Crítico, otros serán más Niño Sumiso, otros más Adulto, etc., etc. Y en función del «acierto» en su «utilización», se obtendrá un resultado positivo o negativo en la relación con los demás.

Tener en mayor o menor medida «activados» todos los estados del Yo es positivo. En

caso contrario tendríamos una «patología funcional», lo que conllevaría una dificultad para relacionarnos con los demás.

¿Qué es lo mejor? ¿Qué aspectos de la personalidad convienen potenciar más? Como indicaba anteriormente, todos estos estados del Yo, deberían estar dispuestos a intervenir en un momento determinado. La clave está en utilizar cada estado en el momento adecuado y oportuno, es decir, «ser sumiso cuando hay que serlo», «actuar con el Padre Crítico sólo cuando la situación lo aconseje», y así con el Adulto y con el resto de estados.

Seguramente se estará preguntando ¿Es posible saber cómo tenemos distribuida nuestra personalidad entre los distintos estados del Yo P.A. y N.? ¡Por supuesto!

Veamos, en el siguiente test puede encontrar la respuesta a esta pregunta.

Lea con atención cada ítem, una vez que haya comprendido perfectamente el significado, ¡responda rápidamente!, no lo piense demasiado, el cerebro es muy «pillín» y comienza a manipular.

> **Recuerde:** no se trata de responder lo que es bueno o malo, o lo qué se debería hacer, tampoco es un examen para comprobar lo bueno o buena que es usted. Es una buena aproximación a algunos aspectos de la personalidad.

Si cree que no se da en su vida alguna de las cuestiones o situaciones que plantea el test, puntúe según crea que *pensaría, sentiría, diría o haría* en «esa» circunstancia.

TEST «ESTRESGRAMA» (J.M.Opi ©)	FRECUENCIA				
PIENSO, SIENTO, CREO, DIGO, HAGO	No, nunca	Rara vez	A veces	Con frec.	Siem-pre
	0	1	2	3	4
1.- Veo fácilmente el detalle que no encaja, critico fácilmente.					
2.- Me responsabilizo de las tareas domésticas.					
3.- Compruebo los hechos, no me fío de las impresiones.					
4.- Sé relajarme muy bien.					
5.- Ideo fácilmente nuevas recetas de cocina.					
6.- Tengo miedo a ser duro/a; es mejor no presionar, no ofender.					
7.- El que me busca me encuentra! (no me busques las cosquillas que...)					
8.- Con las personas sumisas me vuelvo malo/a.					
9.- En la vida, me baso en ciertos principios, en ciertos valores que me ayuden a elegir mi deber.					

10.- Cuando compro alimentos envasados, compruebo la información sobre ingredientes, composición, calorías, etc., no sea que lleve compuestos cancerígenos.					
11.- Me gusta vivir la vida, divertirme; se me considera bullicioso/a, expansivo/a.					
12.- Soy imaginativo para idear soluciones.					
13.- Me dejo impresionar por las personas fuertes y seguras de sí mismas.					
14.- Me disgusta que me digan lo que tengo que comer.					
15- Me parece justo que me critiquen; yo también me critico.					
16.- Soy muy indulgente con los errores.					
17.- Soy de un humor estable, no me irrito aunque la situación me impulse a ello.					
18.- Manifiesto con facilidad mis sentimientos, incluso el miedo, la decepción o la ira.					
19.- Tengo curiosidad, el misterio me atrae.					
20.- Me como todo lo que hay en el plato.					
21.- Si siento que se me manipula o que se me fuerza, me pongo furioso/a.					
22.- Con la alimentación hay que ser muy estricto.					
23.- Me gusta agradar y conseguir ser bien mirado/a.					
24.- Doy muestras de sangre fría.					
25.- Soy efusivo/a, espontáneo/a, sonriente.					
26.- Soy espabilado/a y diplomático/a para encontrar soluciones.					

27.- Soy trabajador/a, disciplinado/a, serio/a, discreto/a.					
28.- Las personas arrogantes son insoportables, las detesto a todas.					
29.- Tengo realmente un sentido de la responsabilidad mayor que la media de la gente.					
30.- Me gusta colaborar, explicar, hacer comprender, aportar algo.					
31.- Planifico mis actividades. Hago una lista diaria de mis acciones y les doy prioridades.					
32.- No tengo dificultad para hablar de sexo.					
33.- Presiento por adelantado ciertas situaciones. Podría hacer apuestas.					
34- Me dejo aconsejar a la hora de escoger mi ropa de vestir.					
35.- Soy vivo/a, impulsivo/a, me «embalo», reacciono bruscamente.					
36.- Se deben respetar los horarios de las comidas.					
37.-Tengo tendencia a encargarme de todas las cosas.					
38.- Tengo una buena capacidad para organizarme y prever mi tiempo, lo cual me permite estar más relajado/a.					
39.- Tengo humor y veo el aspecto divertido de las situaciones.					
40.- Sé obtener con astucia lo que quiero. Un poco de manipulación da buenos resultados.					
41.- Soy muy comprensivo/a, y me gusta responsabilizarme o hacer más cosas de las normales para ayudar a los demás.					

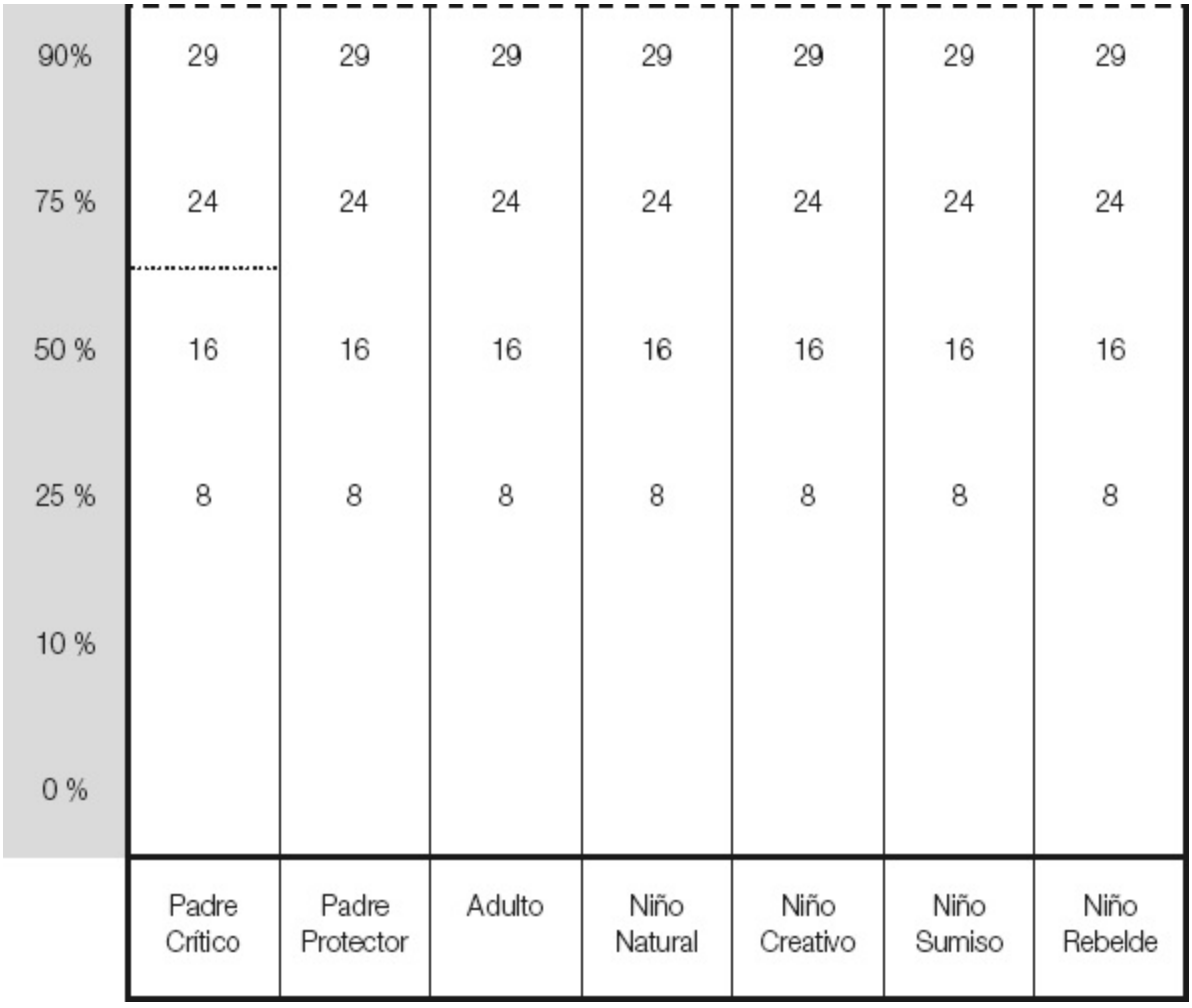
42.- Tengo poco aprecio a las jerarquías. De hecho no me gustan mucho los jefes.					
43.- Soy duro/a conmigo mismo/a, duro/a con los demás, tengo sentido del esfuerzo.					
44.- Ante un desacuerdo, arreglo las cosas, soy conciliador/a.					
45.- La gente me encuentra tolerante, pero también firme y realista.					
46.- Me gusta la actividad física, el trabajo manual, el deporte. Me siento a gusto dentro de mi piel.					
47.- Funciono con la intuición, con el sexto sentido, utilizo mi olfato para actuar. Presiento lo que hay que hacer.					
48.- Si soy criticado/a o tratado mal, lo acuso, me siento deprimido/a.					
49.- Soporto mal a las personas débiles o indecisas.					
50.- Me veo más como Fiscal que como abogado Defensor.					
51.- Cuando alguien se queja, seguro que tiene algún motivo.					
52.- Soy una persona muy poco estresada.					
53.- La diversión es un buen remedio contra el estrés.					
54.- La rutina es muy mala para la salud.					
55.- Si me encuentro mal, prefiero disimularlo.					
56.- Me considero más rebelde que sumiso/a.					

Traslade la puntuación a la siguiente tabla. Sume los números de cada columna y anote los totales en el espacio que corresponde.

1 =	2 =	3 =	4 =	5 =	6 =	7 =
8 =	9 =	10 =	11 =	12 =	13 =	14 =
15 =	16 =	17 =	18 =	19 =	20 =	21 =
22 =	23 =	24 =	25 =	26 =	27 =	28 =
29 =	30 =	31 =	32 =	33 =	34 =	35 =
36 =	37 =	38 =	39 =	40 =	41 =	42 =
43 =	44 =	45 =	46 =	47 =	48 =	49 =
50 =	51 =	52 =	53 =	54 =	55 =	56 =
Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr

Una vez que ha sumado las columnas, traslade los resultados a la gráfica siguiente, ésta representará su personalidad. Trazando una línea a la altura de la puntuación resultante del test, ésta coincidirá con un % y significa que, del cien por cien de «facilidad», que tiene para «ubicarse» en este estado, lo hace en el porcentaje que corresponde a la puntuación resultante del test.

Con una línea discontinua, hemos señalado el caso de una persona cuyo resultado de su puntuación de Padre Crítico, sean 20 puntos. Si sombrea cada estado a partir de la línea que determina su puntuación obtendrá un «diagrama de barras».



Éstas son algunas de las preguntas que pueden resultar una vez realizado el test van planteando una vez han completado y analizado los resultados de sus respectivos ESTRESGRAMAS.

Pregunta: *¿Qué debo pensar si, por ejemplo, los dos estados de Niño adaptado Sumiso y Rebelde me dan como resultado porcentajes iguales?*

Respuesta: Significa que tiene la misma facilidad para ubicarse en un estado de sumisión, como en uno de rebeldía. Así mismo sucede con el Pc y el Pp.

Pregunta: *¿Qué pasa si en algún caso el resultado de la suma de puntos sobrepasa la máxima puntuación expresada en el diagrama?*

Respuesta: Pues pasa que se ha pasado puntuando un «poco al alto». No presupone nada negativo, pero convendría «relativizar» alguna conducta.

Pregunta: *¿Cuál es el perfil de personalidad ideal?*

Respuesta: No existe perfil ideal. Pero tampoco esta vez vamos a escurrir el bulto. Con todas las reservas del mundo, voy a dar mi opinión: «*Sería interesante que los porcentajes fuesen más o menos así»:*

+ **P**adre **C**rítico / **N**ormativo → entre un 15 y un 40 %

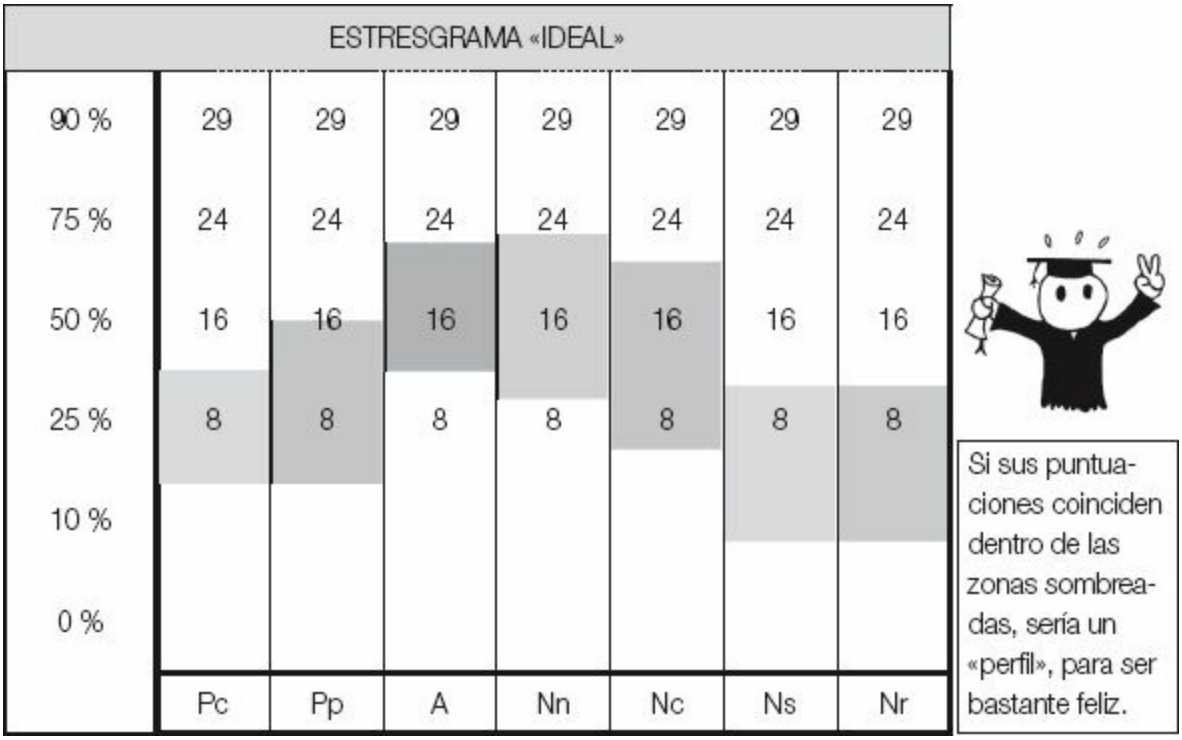
+ **P**adre **P**rotector / Nutritivo → entre un 15 y un 50 %

+ **A**dulto → entre un 35 y un 70 %

+ **N**iño **N**atural → entre un 30 y un 70 %

+ **N**iño **C**reativo → entre un 20 y un 60 %

+ **N**iño **S**umiso y **R**ebelde → entre un 10 y un 40 %



Pregunta: *¿Qué pasa si mi perfil se aleja del «ideal»? ¿Qué me propone?*

Respuesta: ¡No pasa nada! Porque en realidad el perfil «ideal» no existe.

Pregunta: *¿Sirve para algo hacer el test del ESTRESGRAMA?*

Respuesta: Sí

1º. En primer lugar, usted ha estado pensando y evaluando sobre algunas cuestiones que habitualmente no suele hacer, y esto es bueno. Se ha ocupado de «usted», que es lo más importante que puede hacer, ¿o no?

2º. Si quiere revisar el test analice las puntuaciones de cada ítem, esto no es difícil, sólo tiene que ir a la hoja donde anotó los resultados, verá, por ejemplo, que el Pc está compuesto por los ítems 1-8-15-22-29-36-43 y 50. Si fuese este estado el que quiere revisar, va a estas preguntas y revisa de nuevo las puntuaciones.

Si ha tenido alguna sorpresa en los resultados del test, y desea modificar algún aspecto

de su personalidad, puede ponerse objetivos de mejora.

Y si me pregunta: ¿Podría aconsejarnos qué podemos hacer para trabajar esto de los objetivos?

Por supuesto, analice los ítems que determinan el estado de la personalidad que le gustaría potenciar o disminuir… pero mejor pongamos un ejemplo.

Supongamos que quiere potenciar su Adulto, compruebe sus puntuaciones, y si observa que los ítems 10-17 y 31 los has puntuado muy bajos, (cero o uno) ¿qué hacer? Escoja el que más le interesa potenciar o resolver, por ejemplo el ítem 31 «*Planifico mis actividades. Hago una lista diaria de mis acciones y les doy prioridades*». Como no lo hace nunca, ha puntuado – 0 -. Y como le interesa ser más eficaz y disponer de más tiempo, se marca un objetivo, por ejemplo:

- *Al terminar la jornada haré una lista de actividad para el día siguiente*.
- *Priorizaré cada actividad de mayor a menor importancia con A – B – C*.
- *Asignaré un tiempo a cada tarea*.

Recuerde, los objetivos deben ser escritos y se debe controlar su consecución.

GUIÓN DE VIDA

¿Qué es el Guión de Vida?

E. Berne reemplazó la palabra «destino» por la noción científica de «Guión de Vida», y la define como: «*El programa en marcha desarrollado en la primera infancia bajo influencia parental, que dirige la conducta del individuo en los aspectos más importantes de su vida*». El Guión de Vida es el «contenido» de la personalidad P.A.N. Responde a las preguntas esenciales de la existencia:

¿Quién soy? - ¿Qué hago en este mundo? - ¿Quiénes son y cómo son los que me rodean? - ¿Cómo soy Yo?

> *Un Guión, es un plan de vida que contiene lo más significativo que le va a suceder a una persona; es un plan que no está establecido por los dioses, sino que tiene su origen en los comienzos de la vida, en la temprana decisión de una persona joven*.

El Guión, dirige el comportamiento de la persona a partir del fin de la infancia y a lo largo de toda la vida. El Guión es un plan no consciente de vida, basado en decisiones tomadas en la infancia ante los mandatos parentales, con el fin de sobrevivir, y que tiene un final decidido, que ha sido también determinado en la infancia.

¿Qué pasa cuando un niño escucha muchas veces comentarios como éstos?: «*Esta vida es un asco», «Para vivir así, no vale la pena», «Fulano se ha muerto, se acabaron sus problemas, ahora descansará en paz». ¿Quiere* decir, que este niño o niña, tendrán un Guión de Muerte? Aunque es lo más probable, no tiene por qué ser así, dependerá de cómo el niño lo interpretó. Porque la cuestión, no está solamente en lo que yo o el entorno del niño diga o haga, sino que la clave está en la interpretación que se haga de todo ello.

Una vez estructurado el Guión de Vida, como ya tendremos grabadas en nuestro cerebro gran cantidad de informaciones, cada vez que se plantee una nueva situación en la vida, nuestro cerebro lo primero que hace es revisar en su archivo sucesos de igual o parecida naturaleza. Lo más probable es que vuelva a actuar de la misma forma que lo hizo en el hecho acaecido en otro tiempo.

En algunas ocasiones, la nueva situación no ha sucedido anteriormente, el cerebro suele buscar «lo más parecido». Por esa razón, nos equivocamos tantas veces. Decisiones sobre situaciones del presente, basadas en hechos del pasado… ¿le suena esta música?

Pero al igual que un día nos decidimos por estas opciones, por estos «elementos» que configuran nuestro marco de referencia actual, de igual manera, podemos «desaprender» o «desgrabar» de nuestro programa algunos de esos valores, ideas, gustos, comportamientos, etc., que consideramos negativos, que nos generan estrés y en definitiva para conseguir nuestro objetivo de ser felices.

Todo aquello que nos sucede en la vida y no coincide con lo que determina nuestro Guión de Vida, será una fuente segura de generación de estrés.

Pero, aquello que aprendimos en la infancia sin control de nuestro Adulto lo podemos cambiar ahora desde nuestra situación adulta.

LOS IMPULSORES DE LA PERSONALIDAD

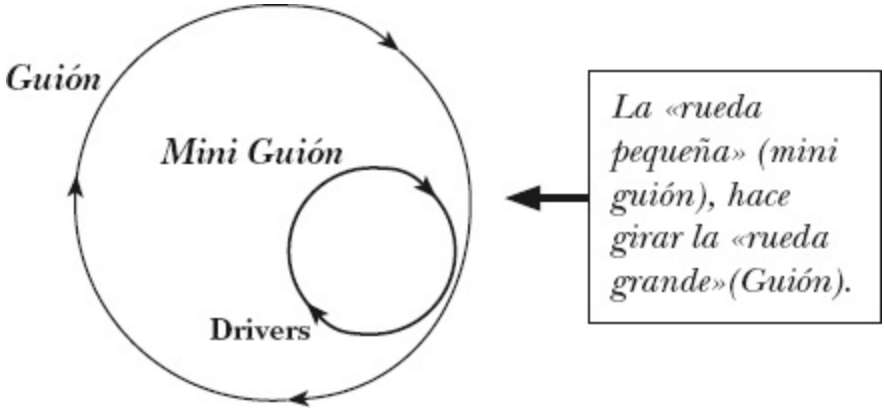
¿Qué viento dirige mi vida, que
me arrastra a la deriva?

El *mini–guión* es el concepto original (no muy acertado) creado por Taibi Kahler y Hegdes Capers, que establece y revela cómo y porqué mecanismos o procedimientos, con bastante asiduidad, incluso varias veces al día, consolidamos nuestras creencias sobre nosotros mismos y sobre los demás, confirmando e impulsando el Guión.

El mini-guión tiene su origen en los mensajes / mandatos condicionados que impulsan a la persona hacia una actitud y conducta determinada frente a la vida.

A diferencia del Guión que determina **«*qué*»** es lo que la persona hará a lo largo de su vida, en qué trabajará, con quién se casará, será un perdedor o un triunfador, etc., el «mini-guión», determina **«*cómo*»** lo hará. Y lo hará en base a seis mensajes/mandatos básicos; por lo tanto, todo lo que haga para confirmar el guión lo hará: *siendo perfecto, complaciendo a los otros, trabajando mucho y duro, siendo fuerte, muy deprisa o con mucho temor*.

El guión es el plan general de vida, el mini-guión es cómo se vivirá esa vida.



Como resultado de muchas investigaciones y análisis en las ciencias de la conducta, se ha podido constatar que el resultado de los diferentes mandatos, mensajes, ejemplos, etc., que el niño/a recibe en su infancia, va determinando decisiones comportamentales que influirán poderosamente sobre la forma de hacer en la vida. Estas formas de comportamiento se pueden agrupar en seis tipos de manifestación de las mismas. A estos mandatos, en términos de A.T., como he indicado anteriormente, se les denomina **«*Drivers*»** (conductores en lengua inglesa), o ***impulsores de la personalidad (o del Guión).***

Al igual que el guión determina **que** seremos en la vida, los «Drivers» van completando o, mejor dicho, llenando de contenido el programa con el que se manifestará en muchos aspectos la persona. Y ya a lo largo del transcurrir de su vida, irá buscando (inconscientemente) situaciones para confirmar, y sobre todo confirmarse, que «las cosas son así».

Este proceso lo explicaré con más detalle un poco más adelante.

LOS SEIS MENSAJES IMPULSORES DEL GUIÓN SON:

«*SÉ FUERTE*»

«*Llorar es de mujeres».« Si cedes te comen». ¡Hay que conseguirlo, sea como sea!. ¡A mí que no me vengan con llantos!*

Aquí la tendencia es a ocultar las emociones, sobre todo las que puedan significar «debilidad»: miedo, tristeza, ternura, y también a no pedir ayuda.

Tienen dificultad para trabajar en equipo, ya que quieren imponer sus criterios y puntos de vista.

«*SÉ PERFECTO*»

«*Las cosas se han de hacer bien, cueste lo que cueste». «Lo importante es que esté bien hecho*».

Se confunde la exactitud y la precisión con el «detallismo inútil». El «Sé Perfecto» sufre constantemente, porque es muy difícil que todo a su alrededor esté perfecto. Tienen dificultades en conseguir algunos objetivos, ya que su perfección les lleva a la «parálisis por el análisis».

«*DATE PRISA*»

«*¡Date prisa!». «¡Si no eres rápido/a, nunca conseguirás nada en esta vida!». « ¡Siempre te tenemos que esperar!*»

En este Impulsor subyace, en muchas ocasiones el, «*No podrás terminar a tiempo*». Este mensaje es una descalificación interna, por lo que la persona se apresura más y normalmente comete errores, con lo que aún pierde más tiempo; por lo tanto ¡hay que ir más deprisa!

«*COMPLACE*»

«*No seas egoísta, primero piensa en los demás». <Si no eres bueno/a, irás al infierno*».

El mensaje interiorizado suele ser: «*No eres suficientemente bueno/a*». Y para serlo, hay que complacer a los demás. Se olvidan de ellos/as, primero los demás. Ponen cara de «pura bondad».

En los demás, valoran la bondad por encima de todo. «*Es muy bueno/a*».

«*ESFUÉRZATE*»*(Inténtalo)*

«*En esta vida lo que no cuesta esfuerzo, no merece la pena». «No lo conseguirás, pero inténtalo*».

Aquí subyace el mensaje: «*No vas a poder, yo no lo conseguí, pero inténtalo*». Suelen hacer cosas para no ser eficaces. No se planifican las actividades, se ponen objetivos poco claros y muy difíciles de conseguir.

Los padres y madres con este impulsor, valoran más que sus hijos trabajen que se diviertan: «*Nunca serás nada en la vida*»

«*TEN CUIDADO*»

«*Ojo, ¡no te fíes!». «Antes de actuar, piénsalo dos veces». «¡Fíjate antes de hacer las cosas!». «Mira antes de cruzar la calle*».

Aquí hay no sólo indecisión, sino que también existen miedos. Estos miedos en cada persona pueden ser distintos, pero, sobre todo al reproche: «*Ves, ¡ya te lo decía yo!*». Este reproche es muy hiriente para muchas personas, es un «descuento» que desestructura su personalidad.

Tener interiorizados estos «Drivers» ¿es bueno o malo? Todas las personas tenemos interiorizados en mayor o menor grado estos impulsores.

Los drivers, pueden estar más o menos interiorizados, y tener una determinada influencia en la persona en función de la existencia o no del mandato o de la fuerza del mismo. Si no existen mandatos, la tendencia será a mantenerse en una zona intermedia, lo que significa una mayor autonomía y una utilización más «adecuada» de los estados del yo.

Cuándo el «Driver» es bueno produce «Eustrés»

El Driver es «bueno» cuando no «dirige nuestra vida». Cuando actúa de forma flexible a petición del Adulto, recuerde: nuestra parte racional, y no nos obsesiona, ni nos obliga constantemente a demostrar que lo realmente importante es «ser fuerte», «ser perfecto», «ir deprisa», etc…. El Driver es bueno, cuando nos sirve para que el mundo no se nos «trague» por excesivamente débiles, o lentos, o imperfectos, etc.

Cuándo el «Driver» es malo produce «Distrés»

El Driver es «malo» cuando dirige nuestra vida y valoramos en exceso, tanto exigiéndonos a nosotros mismos, como a los demás, el seguir «al pie de la letra» el mandato del Impulsor/Driver. Cuando somos prisionero/as del mismo o de los mismos. Por ejemplo, pensar que aquello que no se hace deprisa o con mucha rapidez, ya es una pérdida de tiempo, o nos las apañamos constantemente para tener que correr para llegar a los sitios a tiempo, la consecuencia es el estrés.

Un gran problema que plantea un Driver fuertemente interiorizado es que todo lo no coincidente con él, pierde valor a nuestros ojos, y juzgamos las cosas, los hechos y las personas, en función de si coincide o se «acercan» más o menos a nuestro Driver. Los seis impulsores del Guión en su «justa medida» son buenos y necesarios.

¿Le interesa saber hasta donde tiene interiorizados los mandatos del Mini Guión?

Le propongo la realización de un test muy interesante. Éste, como todos los test que encontrará en este libro, es un test que personalmente he ido adecuando con el tiempo para darles un máximo de fiabilidad. Si usted contesta de forma sincera el test, le dará una información acerca de sus impulsores muy interesante y fiable.

Lea con atención cada párrafo, una vez que lo haya comprendido puntúe sin pensarlo demasiado. Recuerde, las puntuaciones son: 0 – 2 – 4. El 1 y el 3 no se utilizan. Insisto,

lea el significado de lo que supone puntuar 0, 2 o 4. Si alguna situación de las descritas no se ajusta a situaciones que se puedan dar en su vida, puntúe según crea que haría en dicha situación.

CUESTIONARIO DE DRIVERS (J.M.Opi©)		
4 - SÍ. ESTO ME PASA CASI SIEMPRE, GENERALMENTE SOY ASÍ. O ES ASÍ **2 - DE VEZ EN CUANDO** ESTO ME OCURRE. SUELO A VECES SER, ACTUAR O PENSAR ASÍ. **0 - NO,** NO SOY ASÍ, CASI NUNCA PIENSO O ME PASA ESTO.		Puntuaciones
1.	Tiendo emocionalmente a ser frío/a y calculador/a.	
2.	Muchas veces digo sí, aunque me gustaría decir no.	
3.	Cuando me equivoco, normalmente, me siento muy mal.	
4.	Suelo hablar muy rápido, a veces no me entienden.	
5.	Tiendo a iniciar cualquier actividad para pronto dejarla.	
6.	Prefiero invertir el tiempo que sea, antes que equivocarme al tomar una decisión.	
7.	Me cuesta expresar mis sentimientos.	
8.	Paso vergüenza ajena cuando alguien tiene conductas ridículas, groseras o insultantes.	
9.	Me considero una persona detallista, cuidadora de las pequeñas cosas.	
10.	Siempre tengo muchas cosas para hacer y casi nunca llego a todo.	
11.	Me cuesta trabajo expresarme.	
12.	Antes de firmar algo, hay que pensarlo muy bien, sea lo que sea.	
13.	Es muy difícil que pida ayuda.	
14.	Hago míos los problemas ajenos.	
15.	Suelo ser exigente conmigo mismo/a y con los demás.	
16.	Tiendo a dejar a medias algo (libro, trabajo) para empezar otro nuevo.	
17.	Mis jornadas de trabajo son de más de ocho horas.	
18.	El avión me da mucho miedo. Si puedo viajo en tren o en coche.	
19.	Las personas que se lamentan no me gustan nada. (yo nunca me lamento).	
20.	Me cuesta tomar decisiones si sé que no van a gustar a otros.	
21.	Mis cosas personales tienden a estar bien arregladas y en su punto.	

22.	Me comprometo a demasiadas cosas.	
23.	Suelo dejar muchas cosas sin terminar. Quiero abarcar demasiado.	
24.	Antes de comprarme una prenda de vestir, me cuesta mucho decidirme.	
25.	Me siento molesto/a cuando alguien expresa los sentimientos.	
26.	Confío más en los otros que en mí mismo/a.	
27.	Si no tengo todos los datos me cuesta mucho tomar decisiones.	
28.	Me cuesta estar tranquilo/a sentado/a.	
29.	A veces me doy cuenta de que me pongo metas imposibles.	
30.	En las cosas de casa prefiero que decida mi marido/esposa.	
31.	Tengo fama de duro/a y cerebral (o creo que soy así).	
32.	Sonrío aunque no tenga ganas.	
33.	Soy amante del orden y de la puntualidad.	
34.	Suelo llegar tarde a los sitios.	
35.	Vivo más de fantasías que de realidades.	
36.	En mi trabajo, prefiero que las decisiones importantes las tomen otros.	
37.	El arte, pintura, música clásica, son materias para gente algo «pija».	
38.	Me comprometo a hacer cosas que no quiero o no me gustan.	
39.	Soy muy cuidadoso/a con las comidas.	
40.	Me molesta mucho tener que esperar.	
41.	En esta vida no se consigue nada si no te esfuerzas mucho.	
42.	Cuando veo jugar a los niños me da miedo de que puedan hacerse daño.	
43.	Soñar es una forma clara de perder el tiempo.	
44.	Ayudo muchas veces sin tener ganas.	
45.	Cuando me equivoco me enfado conmigo mismo/a, y no me lo perdono fácilmente.	
46.	Conduzco o ando deprisa.	
47.	Tengo fama de ser muy inconstante.	
48.	Con los bebés hay que extremar la precaución cuando comen, pueden ahogarse.	
49.	Controlo bien las situaciones difíciles.	
50.	Me preocupo mucho cuando no caigo bien a alguien.	

51.	Tengo fama de ser una persona bien organizada y amante del orden.	
52.	Me considero una persona nerviosa.	
53.	La vida excesivamente fácil carece de sentido.	
54.	Me gusta conducir despacio, y los deportes sin riesgo.	
55.	Soy persona que siempre cumplo mi palabra aunque esté equivocado/a.	
56.	Me considero una persona tímida.	
57.	Creo que soy demasiado/a escrupuloso/a en exigirme hacer todo bien.	
58.	Me agradaría tener más tiempo.	
59.	Suelo hacer menos vacaciones que la mayoría de la gente.	
60.	Cada año me cuesta decidir donde ir de vacaciones.	

	1 =	2 =	3 =	4 =	5 =	6 =
	7 =	8 =	9 =	10 =	11 =	12 =
	13 =	14 =	15 =	16 =	17 =	18 =
	19 =	20 =	21 =	22 =	23 =	24 =
	25 =	26 =	27 =	28 =	29 =	30 =
	31 =	32 =	33 =	34 =	35 =	36 =
	37 =	38 =	39 =	40 =	41 =	42 =
	43 =	44 =	45 =	46 =	47 =	48 =
	49 =	50 =	51 =	52 =	53 =	54 =
	55 =	56 =	57 =	58 =	59 =	60 =
PUNTUACIÓN						
IMPULSOR	Sé Fuerte	Complace	Sé Perfecto	Date Prisa	Esfuérzate	Ten Cuidado

¿Qué tal? ¿Cómo ha ido esa puntuación? Sería interesante que la puntuación de cada Driver estuviese ubicada entre las líneas discontinuas del gráfico, en la zona sombreada. Si es así, significa que usted hace las cosas de la vida con un ritmo y un criterio generalmente acertado.

¿Qué sucede si, algunas de sus puntuaciones hacen que algún Driver se salga de la zona sombreada? De entrada no se preocupe. ¿Recuerda el tema de las preocupaciones? Hay que ocuparse, ¿y cómo?, pues muy sencillo: supongamos que usted se ha «pasado» en el «Sé Perfecto» y en «Date Prisa», ya que el resultado del test arroja veintiocho puntos a cada Impulsor. ¿Qué hacer? ¡Dios mío, que situación! ¡Qué estrés! Empecemos con el «Sé Perfecto». El resultado de la puntuación, veintiocho puntos, es como consecuencia de los puntos que usted asignó a los ítems/preguntas números 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51 y 57. Revise de nuevo las puntuaciones, y si está de acuerdo en los puntos que asignó a cada ítem, plantéese un objetivo de mejora en aquellos a los que asignó más puntos (4). Supongamos que es un/a maniático/a del orden; cuando algo no está como a usted le gusta, se siente mal, y a veces, se enfrenta con sus hijos, hermanos, empleados, etc. por esta razón. Póngase como objetivo el relativizar el valor que tiene el

orden en su vida, no deje que ello sea el motivo para que algunas relaciones se deterioren y ello le haga sentirse mal.

Piense que el orden, sólo es el caos en reposo.

Dese permisos para relativizar o cambiar el Driver. Por ejemplo, escriba cada noche antes de acostarse en una libreta una frase corta como las del ejemplo o parecida, donde se dé este permiso o potencie ese cambio:

«Un exceso de orden también es negativo»

«No todos deben ser tan ordenados como yo»

«El orden es importante, pero hay cosas

que lo son más»

Actúe de igual forma con el Driver «Date Prisa», o con cualquier otro que usted considere interesante «reducir» o «potenciar».

Por cierto, si su caso es como el del ejemplo (elevado Sé Perfecto y Date Prisa) ***tiene el estrés garantizado,*** ya que, convendrá conmigo, que hacer las cosas muy bien y muy deprisa, no es precisamente la mejor forma de «ir por la vida». Aunque lamentablemente, y basado en la fiable y contrastada información de que dispongo, en la gran mayoría de empresas, ésta es la mayor exigencia, junto con el «Sé Fuerte», para los Directivos.

En muchas empresas, se puede «cortar el ambiente con un cuchillo». El estrés se respira por todos los rincones. El personal tiene «cara de velocidad». La somatización del estrés y la ansiedad es palpable a la vista de cualquier observador. Los rictus de la cara, el temblor de muchas manos, los tics extraños, las continuas racionalizaciones e intelectualizaciones en la toma de decisiones y en los razonamientos contaminados, hacen de la mayoría de estas empresas y organizaciones, entidades donde las posibilidades de aportar algún Donde el Padre, Adulto y Niño, en sus aspectos positivos, presiden la actividad de la organización.

M.H. es Directivo de una gran empresa, es una persona en el que predominan el Sé Perfecto, el Date Prisa y el Sé Fuerte, por este orden. Es una persona muy ordenada y siempre va con prisas a los sitios. ¿Cuál es el resultado final? M.H. está habitualmente algo estresado (es normal), pero ha conseguido controlar los aspectos más negativos de los tres Impulsores. Con mucho esfuerzo, ¡por supuesto! Y ahora, por ejemplo, no

prefiere la cantidad a la calidad. Sabe escuchar. Lleva su coche limpio, pero no es un maniático de la limpieza. Sonríe con facilidad.

Cuando algún Driver esta sólidamente instalado, la persona mira, evalúa, valora las personas, las cosas, las aptitudes, etc., a través de sus Drivers; no puede resistirse. Así, si usted es observador/a, podrá escuchar cuando se habla por ejemplo, de lo mal que van las cosas en el mundo, cómo cada persona ve la solución a través de su driver:

Sé Perfecto: «*Hoy sólo se hacen chapuzas. Si todos hiciésemos las cosas bien…*»

Esfuérzate: «*Hay mucha gente que vive del cuento, y este es el problema la gente sólo piensa en disfrutar y no trabajar…*»

Complace: «*Falta solidaridad, el egoísmo esta arruinando al mundo*»

Date Prisa: «*La gente no se mueve, se produce muy poco, siempre están perdiendo el tiempo*»

Sé Fuerte: «*La gente se queja por nada, si me dejasen mandar a mí….*»

Ten Cuidado: «*La gente esta loca, todo el mundo va al «tum-tum» (sin rumbo)*»

Permisos para contrarrestar los «Drivers»:

IMPULSOR	PERMISOS / MENSAJES
Sé Perfecto	«Nadie es perfecto». «Errar es de humanos». «Mejora tu trabajo día a día». «Haz las cosas razonablemente bien». ¿Cuánto cuesta la perfección?
Date Prisa	«Detente y piensa». «Despacio que tengo prisa». «Tómate el tiempo necesario para cada cosa».
Complace	«Dedícate tiempo a ti. Hazte algún regalo». «Es natural no caer bien a todos».
Esfuérzate	«Lógralo. Triunfa». «Termina aquello que empiezas». «Además de intentarlo: ¡hazlo!»
Sé Fuerte	«Expresa tus emociones. Es natural sentirlas y expresarlas». «Pide ayuda cuando la necesites». «Escucha a los demás, pueden aportarte información interesante».
Ten Cuidado	«Arriésgate». «Se pierde más por indecisiones que por decisiones mal tomadas». «Sólo el que arriesga triunfa».

¡Ah!, Cuando descubra el Driver de una persona, ya sabe, no se enfrente a él (el

Driver), tampoco juzgue negativamente a la «persona». Envíele mensajes «relativizadores». Anímele y ayúdele a que se dé permisos. Los dos saldrán ganando.

Drivers «condicionados»

Se trata de personas que tienen algunos Drivers fuertemente interiorizados, pero que no tienen permiso para «utilizarlos» en algunas situaciones, o con ciertas personas. «*Sé Fuerte siempre "menos en…"*». Veamos cómo quedaría un cuadro con Drivers «condicionados»:

Driver			*Ejemplo*
• Sé Fuerte.	Siempre...	*excepto...*	con la religión.
• Sé Perfecto	Siempre...	*excepto...*	con tus cosas personales.
• Date Prisa	Siempre...	*excepto...*	a la hora de comer.
• Complace	A todos...	*excepto...*	a los extranjeros.
• Esfuérzate	Siempre...	*excepto...*	en los deportes.
• Ten Cuidado	Siempre...	*excepto...*	conduciendo.

LOS JUEGOS PSICOLÓGICOS COMO FUENTE DE ESTRÉS

La teoría de los Juegos Psicológicos, es una de las más brillantes y reconocidas aportaciones de E. Berne a la psicología moderna.

Un *juego psicológico* consiste en una serie de transacciones (una transacción es una unidad de comunicación completa, es decir de ida y vuelta) con una motivación ulterior (doble mensaje o con doble «intención») y que suele terminar con malos sentimientos para ambos jugadores (Berne).

Los Juegos Psicológicos del A.T. tienen algunas similitudes con otros muchos juegos:

- *Tienen unas reglas concretas (comienzo, desarrollo y final)*.
- *Una distribución de funciones (Roles)*.
- *Casi siempre los juegan los mismo/as jugadores/as*.
- *Se juegan una y otra vez*.
- *Al final hay quien gana. (en los Juegos Psicológicos, pierden todos)*

Berne representó el proceso de un Juego mediante una fórmula, ya que en ellos existe una sistemática que siempre (o casi siempre) se cumple.

Esquemáticamente se representa así. :

CEBO + FLAQUEZA =

= ENGANCHE → CAMBIO → CONFUSIÓN → RESULTADO FINAL =

NEGATIVO

Análisis de la Fórmula:

1. **Cebo:** Es una acción inconsciente, y es la transacción Ulterior que sirve de «estímulo» al otro jugador, a ver si «pica».
2. **Flaqueza:** Es el punto débil del interlocutor (sin Adulto)
3. **Respuesta:** El segundo participante (el que tiene la «flaqueza») responde al Cebo, y así entra de lleno en el Juego.
4. **Cambio:** El primer jugador, el que había lanzado el Cebo, cambia repentinamente de estado del Yo, lo cual lleva a sorpresa y confusión del Yo al segundo jugador, que también cambia de estado del Yo.
5. **Resultado:** Los dos jugadores se sienten mal, pero a la vez obtienen un «Beneficio Negativo», ya que se confirman algún aspecto negativo de su Guión de Vida.

A continuación, explicaré el segundo gran descubrimiento de Berne, los tres Roles que siempre se dan en los Juegos.

FALSOS ROLES - TRIÁNGULO DRAMÁTICO

Los participantes en un Juego, por lo general, adoptan uno de estos tres roles básicos: Perseguidor, Salvador o Víctima. Se inician estos nombres con mayúscula para diferenciarlos de los roles reales que a muchas personas les toca «vivir» en la vida, y que no son la interpretación de un papel, sino que son vivencias auténticas.

Estos tres roles fueron descritos por primera vez por Berne. Posteriormente S. Karpman los diagramó en un triángulo.

Tanto los Roles como la «fórmula» de los Juegos descubiertos por Berne son unas herramientas extraordinarias para detectar los Juegos y posteriormente estudiarlos y eliminarlos.

DESCRIPCIÓN DE LOS TRES ROLES BÁSICOS:

Los Perseguidores :

- Hacen que las reglas se cumplan a «rajatabla» y de manera cruel.
- Elaboran reglas poco prácticas.
  - – Atormentan a personas débiles, en lugar de hacerlo con otros de su misma fuerza.
  - – Necesitan que les teman, tapando sus complejos de inferioridad.
  - – A veces se hacen pasar por víctimas, con lo que consiguen culpabilizar y sentirse mal a los otros, que es cuando se convierten en Perseguidores. (J.M.O.)

Las Víctimas :

- Fingen estar desconcertadas. Parece que no se enteran de nada.
- Olvidan en forma conveniente para que las «atrapen».
- Elaboran reglas poco claras y poco prácticas.
  – Envían mensajes de «estoy indefenso/a», «no puedo», «no sirvo».
  – Se equivocan y cometen errores para que las *persigan* o las *salven*.

Los Salvadores:

- Ofrecen una ayuda falsa con el fin de conseguir una dependencia de los otros a través de esta «ayuda». (a veces se ve en padres, maestros y jefes).
- No ayudan a otros, en el fondo les disgusta ayudar.
- Se esfuerzan por mantener el papel de la Víctima, para que puedan continuar jugando a Salvador. En ocasiones pueden crear víctimas para después «salvarlas».
  – Necesitan que les necesiten.

Aunque cada Jugador se ubica habitualmente en un Rol determinado, en un momento dado puede cambiar a otro, facilitando así la continuidad del Juego. En la siguiente figura se representa esta idea tal como la diseñó S. Karpman.

Analizaremos ahora una conversación que bien podría darse en algún momento de la vida de las amigas Ana y Carol, y así veremos cómo se desarrolla la Fórmula y el Triángulo de los Roles.

Ana: **(Cebo / Víctima):** de forma inconsciente, ya sabe que con Carol va a empezar «su Juego»: *De verdad, me encantaría ir a la fiesta de fin de curso, pero tengo a mi madre que es muy mayor y no se encuentra muy bien. No sé que podría hacer*.

Carol: **(Flaqueza-Enganche / Salvadora):** *¿ Por qué no llamas a tu hermana?, seguro que no te pone ninguna pega*.

Ana: **(Víctima / Adulto Contaminado):** *Mira, prefiero no pedir favores; después toda la vida te lo echan en cara. Ya me ha pasado muchas veces*.

Carol: (Sigue en **Salvadora**): *¿Por qué no pides ayuda a una agencia especializada y te facilitarán una persona de confianza para que acompañe a tu madre*.

Ana: (**Víctima / Adulto Contaminado**): *¡Huuuuy!, no me fío de esas agencias;*

seguro que me envían a una niña joven, que de quien menos se ocupa es de mi madre. A una amiga mía ya le pasó que.....

Carol: (Sigue en **Salvadora**): *¿Por qué no llevas a tu madre a la fiesta? Estás un rato, ella se distrae y también le irá bien*.

Ana: (muy enfadada, alto nivel de estrés) (**Cambio / Perseguidora**): *¡Pero qué dices! ¿Qué quieres? ¿Que mate a mi madre o qué? ¿Que coja una pulmonía y se muera? ¿Estás loca, o qué?*

Carol: (muy enfadada, alto nivel de estrés) **(Cambio / Perseguidora: Sentimiento Negativo):** *Oye Ana, yo sólo trataba de ayudarte. ¿Así me lo pagas? Eres una desagradecida*. **Se confirma:** La *gente es una desagradecida*

Ana: (**Víctima: Sentimiento Negativo, sigue estresada**): *A mí no me ayuda nadie; cuando necesito ayuda todo el mundo desaparece. Siempre me pasa lo mismo*. **Se confirma:** Qué *desgraciada soy, ya me lo decía…*

Posiblemente, al día siguiente de esta conversación entre Ana y Carol ninguna de las dos se acuerde del «mal rollo». También es posible que si éste u otros Juegos son practicados habitualmente por ellas, lleguen a juegos de mayor entidad y acaben insultándose y perdiendo las amistades.

A este Juego se le denomina «*¿Por qué no lo haces? – Sí pero.....»*.

¿Cómo se hubiese podido evitar «entrar en el Juego»?. Revisemos de nuevo la conversación entre Ana y Carol, veamos cómo Carol, haciendo intervenir a su Adulto, evita el Juego, por mucho que Ana, posiblemente una «empedernida» jugadora, lo intente. Recordemos que:

«Dos no juegan si uno/a no quiere»

Ana: (**Cebo / Víctima**): de forma inconsciente, cree que con Carol va a empezar «su Juego») *De verdad, me encantaría ir a la fiesta de Fin de curso, pero tengo a mi madre que es muy mayor y no se encuentra muy bien. No sé qué podría hacer*.

Carol: (desde su **Adulto**) *La verdad que sí que es una lástima. ¿Puedo ayudarte en algo?*

Ana: (**Víctima** / Adulto Contaminado) *Mira, prefiero no pedir favores; después toda la vida te lo echan en cara. Ya me ha pasado muchas veces. No lo digo por ti, Carol*.

Carol: (sigue en su **Adulto**, da información) *Existen agencias especializadas que facilitan personas de compañía de confianza. ¿Por qué no llamas?*

Ana: (**Víctima** / Adulto Contaminado) *¡Huuuuy!, no me fío de esas agencias seguro que me envían a una niña joven que de quien menos se ocupa es de mi madre. A una amiga mía ya le pasó que.....*

Carol: (Sigue en su **Adulto**) *Pues si quieres ir a la fiesta tendrás que encontrar una solución. ¡Seguro que lo resolverás! Estos niños se están retrasando, ¿verdad?*

Ana: (se queda sin compañera de juego) *Sí parece que se están retrasando bastante*. El Juego ha terminado y el estrés ha sido, y será mínimo.

¿Cómo dejar de jugar?

- Darse cuenta de aquello que nos pasa una y otra vez, de aquello que se repite, ¿Con quién tengo problemas habitualmente?, ¿Cómo empieza todo?, ¿Qué rol *juego* dentro del Triángulo Dramático?
- Otro paso para dejar de jugar es identificar el Mito- Creencia, ¿qué nos confirmamos una y otra vez con estos juegos?, que «*Los empleados son .....* », que «*Fulano es .....*», que «*Yo soy .....*».
- Entender que un juego, generalmente, es una forma inadecuada de pedir afecto. En lugar de pedir directamente atención o afecto, se hace un juego con el cual se logra afecto y atención, pero de forma negativa y rebuscada.

Ideas para librarse de los juegos

1. EVITAR LAS DESVALORIZACIONES

Si deja de haber desvalorizaciones deja de haber juegos. Nadie tiene necesidad de ser desvalorizado. Siempre es uno/a libre de rechazar ser afectado por una desvalorización.

2. EVITAR LAS RESPUESTAS AUTOMÁTICAS

- Reflexionar antes de contestar
- Escuchar
- Hacer una pregunta. Pedir precisiones
- Prever varias respuestas.

3. PRACTICAR LA ASERTIVIDAD

Ser asertivo/a significa: Expresar sin reserva sus opiniones y sentimientos

- Seguir una conducta adecuada siempre que sus necesidades o derechos se vean perjudicados por las acciones (u omisiones) de otras personas.

4. DETENER LOS ROLES FALSOS

Si no hay ni Salvador, ni Perseguidor, ni Víctima, ya no hay juego.

No olvide que si alguien «juega» con usted es porque tiene grandes posibilidades de que usted juegue un papel complementario: todos tenemos un buen olfato para sentir el punto flaco de los demás.

5. PREGUNTARSE ¿QUIÉN TIENE EL PROBLEMA?

No se pretende decir que el problema sea siempre del otro, todos tenemos nuestros puntos débiles. Pero en muchas ocasiones se suele utilizar la técnica basada en el refranero que dice: «*Si quieres que no te digan feo, dilo tú primero*».

6. SER MÁS ABIERTO MÁS DIRECTO

Jugamos Juegos porque así evitamos una relación que nos intimida y a la que estamos menos acostumbrados: la relación abierta y sincera.

7. ATREVERSE A PEDIR COLABORACIÓN PARA CONSEGUIRLO

Si nos atrevemos a pedir lo que deseamos y de forma que pongamos las posibilidades del lado bueno, nos libraremos, entonces, de los sentimientos de chantaje de los juegos.

Si usted se relaciona habitualmente con una persona (sobre todo su pareja o su jefe, también algún compañero/a obligatorio de trabajo) y es una persona «adicta a los Juegos Psicológicos», lo tiene francamente mal. ¿Por qué? Pues porque usted, una y otra vez, utilizará su Adulto y cortará la transacción, también se negará a ejercer de Salvador, Perseguidor o Víctima, pero por más que lo intente, la otra persona insistirá una y otra vez en «reiniciar» el Juego. Esta situación produce un estrés muy elevado, y en situaciones *límite,* aunque pueda parecer muy «contundente» merece la pena cambiar de pareja o de trabajo. Piense que «la otra parte» es difícil que cambie, y usted tiene derecho a ser feliz.

«Algunos juegos, tienen una duración de sólo unos minutos, mientras que otros duran toda la vida».

Los que se juegan con gran intensidad tienen consecuencias graves y son muy nocivos para la salud de las personas, y, por extensión, también de las organizaciones en las que se practiquen.

Recuerde: Mientras las personas están inmersas en un Juego Psicológico, están con un nivel de estrés tan elevado como negativo sea el Juego.

POSICIÓN EXISTENCIAL

ACTITUD VITAL / POSICIÓN ANTE LA VIDA

Artur: Hola, *qué tal, ¿cómo estás?*

Alexandra: (sonriendo) *Muy bien, ¿y tú?*

Artur: Muy *bien, gracias*.

La respuesta de Alexandra, puede que sea simplemente un ritual cotidiano, pero también podría ser la llamada «Transacción Fundamental». Puede ser, que Alexandra habitualmente se encuentre bien. Si es así, diríamos que la visión de sí misma es

positiva, y lo suele transmitir a través de su sonrisa fácil y sus palabras. Es su ***«posición existencial»*** frente a los demás y frente a la vida. ¿Podríamos decir que Alexandra tiene un Guión de Vida *Positivo?* ¿Qué es una persona que padece poco estrés?

Alexandra no vive sola en este mundo, se relaciona con otras personas y también tiene una opinión personal sobre algunas de ellas, ubicándolas en una ***«posición existencial»*** determinada, que de forma inicialmente básica será, positiva o negativa.

Bueno – malo, bien – mal, me gusta – no me gusta, son posiciones básicas que la mente adopta al nacer, o poco tiempo después, sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea. Recordemos que nuestro Niño Natural «funciona» desde el mismo momento del nacimiento, (o quizás incluso antes de nacer) y ya va percibiendo si lo que le afecta en su entorno es positivo o negativo. Este sentimiento es lo que en términos de A.T. se denomina «Posición Existencial».

En términos de A.T. se define la Posición Existencial como:

«La forma en que nos percibimos a nosotros mismos, y en relación con los demás, ya sea con pensamientos, imágenes o sentimientos»

Estas posiciones, se deciden durante los primeros cuatro - cinco años de vida. Dependiendo del trato que el niño reciba en su entorno familiar.

Yo *decido que estoy bien* (OK) (+) si *percibo* que recibo afecto incondicional, atención en lo físico y en lo afectivo: alimentación, abrigo, tiempo suficiente de mis familiares, caricias incondicionales por mis logros, y que mis familiares valoran las caricias que yo les brindo. Si estas expectativas se cumplen en su mayoría, esta persona difícilmente caerá en las redes del estrés.

Un niño/a *decide que está mal* (No OK) (-) cuando *percibe* que es ignorado, rechazado, castigado, compadecido, tiene sentimiento de inferioridad socioeconómico, limitaciones físicas, prejuicios sociales, etc. En este caso, la persona tendrá una tendencia a padecer estrés

Un mecanismo similar, opera en nuestra captación de los demás, en cuanto a percibirlos como estando «bien» o «mal». (Son buenos / malos. Me gustan / no me gustan, etc.)

Las Posiciones Existenciales son siempre *sociales:* Yo, en referencia del otro, o lo otro, y viceversa.

Como ha quedado expuesto anteriormente, la Posición Existencial se instaura muy tempranamente, y supone lo que podríamos denominar el primer marco psicológico en el que posteriormente se inscribirá el Guión de Vida. La Posición Existencial está integrada en el Guión de Vida. Por ejemplo una posición de «Yo estoy Mal» formará parte de un

Guión Banal o de «*no triunfador»,* y/o de «*fracasado*» en muchos casos y esta persona se ubicará con mucha frecuencia en situaciones estresantes, con lo cual se ira confirmando su Guión de Vida «*Ves como tenía razón que me pasaría…*»

La Posición Existencial, está expresada en términos muy básicos: estar bien o no estar bien. La combinación de estos sentimientos da lugar a las cuatro posiciones existentes:

YO ESTOY	TÚ ESTÁS	NIVEL DE ESTRÉS
Bien (OK) (+)	Bien (OK) (+)	Sin estrés
Bien (OK) (+)	Mal (No OK) (-)	Nivel medio de estrés
Mal (No OK) (-)	Bien (OK) (+)	Alto nivel de estrés
Mal (No OK) (-)	Mal (No OK) (-)	Altísimo nivel de estrés

YO ESTOY BIEN OK (+) TÚ ESTAS BIEN OK (+)

Es la posición de los ganadores. Guión de triunfador. En su versión «realista» debemos reconocer, que ni yo ni los otros están, son, se encuentran «siempre» bien. De pensar de esta manera sería una posición «maníaca/paranoide». Ni todo el mundo es bueno, ni todo es hermoso, ni yo soy perfecto/a. (ojalá)

La expresión correcta sería: «*Yo me considero normalmente OK, y Tú normalmente también*». Por supuesto, ésta es la posición recomendable para relacionarse y comunicarse con eficacia en la vida. Es reconocer mi valía, mis puntos fuertes, y a la vez también los de los demás.

YO ESTOY BIEN OK (+) TÚ ESTAS MAL KO (–)

Es una posición arrogante y por supuesto estresante - Yo, lo mío es lo bueno, lo mejor. Todo lo que tiene relación conmigo es mejor, más fuerte, más bonito, más «todo». También se le llama posición «paranoide», ya que las personas paranoides carecen de autocrítica, piensan que siempre tienen razón y que las culpas siempre son de los demás.

Es la posición que frecuentemente desemboca en conflictos, por su tendencia a desvalorizar, descalificando e insultando a los demás.

Lamentablemente, es una posición bastante generalizada en nuestra sociedad, tremendamente competitiva, en el peor de los sentidos, donde todo vale para tener/poseer más que el otro.

YO ESTOY MAL KO (–) TÚ ESTAS BIEN OK (+)

Posición sumisa y desvalorizada. Situación «enfermiza» y por lo tanto con un estrés continuado e implacable. Todos los fracasos se achacan a la mala suerte, lo poco que valgo para…, y a los otros, caraduras, enchufados, trepas, etc.

*Son personas propensas a padecer «distrés interno» que muchas veces suele terminar en cáncer.

YO ESTOY MAL KO (–) TÚ ESTAS MAL KO (–)

Es la posición pasiva. Guión de «no vivas». «*La vida es una porquería». «Todo está podrido, la política, la juventud, el trabajo*». No se salva nadie. «*Cualquier día me pego un tiro, y se acabó la historia*».

Se llama Nihilista o Fútil por similitud con filosofías amargas, sin salida, sin solución, como la de Nietzsche (nihil – nada) y Fútil por la tendencia a abandonar toda esperanza, no creer en sí mismo/a, en nada, ni en nadie. La negación total y absoluta. La más estresante de las situaciones que puede «padecer» el ser humano. La enfermedad está asegurada.

Generalmente, la participación en las diversas áreas de la vida en que nos movemos (rol familiar, profesional, de pareja u otros) hace que en algunas situaciones nos movamos dentro de una Posición Existencial, y en otras circunstancias, nos ubiquemos en otra.

Hay quien se «*siente bien*» y cree «*estar bien»,* no siendo él/ella mismo/a, bien recibiendo compasión, imponiéndose a los demás, o trabajando sin darse un respiro.

Hay personas que se «autoengañan», «auto creyéndose» felices, y en realidad no lo son, porque se puede observar fácilmente en ellas, una gran acumulación de estrés.

Y hablando de auto conocimiento. ¿Quiere saber cuál es su Posición Existencial?

Mi propuesta es la realización del siguiente test.

En cuanto a las sugerencias o preguntas que le plantea, imagínelas usted en las relaciones que mantiene con su pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo, subordinados, etc. ¿Qué piensa con relación a todos ellos? O aún mejor, ¿qué piensa del mundo en general? Porque a veces, cuando pensamos en términos personales, para algunas cuestiones incluimos/integramos en una misma unidad a nuestro entorno más cercano.

Recuerde qué suele pensar de sí mismo y de los demás en cualquier situación.

> *Una vez que usted comprenda el significado de cada ítem, responda rápidamente, ya no le dé más «vueltas». Y recuerde, no se trata de responder lo que sería ideal, sino cómo lo vive y lo percibe usted realmente*.

CUESTIONARIO POSICIÓN EXISTENCIAL		

	SOY PIENSO, SIENTO DIGO, HAGO **0** No, nunca **1** Alguna vez, pocas. **2** Bastantes veces. **3** Muchas veces. Siempre	**Puntos**
1.	La suerte no existe, todo depende de lo que yo haga y planifique.	
2.	Todo me sale mal. Suele tener mala suerte.	
3.	La gente es buena por naturaleza.	
4.	La gente no es buena. Además se meten mucho conmigo.	
5.	Me siento realizado, y a gusto conmigo mismo/a.	
6.	Pienso que tendría que haber nacido del sexo contrario.	
7.	Me gusta la sociabilidad. Relacionarme con los demás.	
8.	La humanidad está perdida; no tiene futuro.	
9.	Las cosas siempre me salen bien y si me equivoco rectifico sin problemas.	
10.	Hago lo que puedo. No doy para más.	
11.	Soy líder de los grupos (trabajo, deporte, estudio, etcétera).	
12.	Los demás me hacen actuar mal.	
13.	Me gusta la naturaleza, disfruto de ella.	
14.	Si me ayudaran más … yo podría, yo sería …, algo más.	
15.	Los demás pueden hacer las cosas igual que yo.	
16.	Las personas en general, no son de fiar. Por ello soy desconfiado.	
17.	Ante un error o fallo, no me desanimo, lo intento de nuevo.	
18.	Me siento enfermo/a, abatido/a, cansado/a.	
19.	Me siento feliz rodeado/a de personas.	
20.	La gente necesita ayuda; yo les ayudo.	
21.	Siempre me encuentro bien. Disfruto de muy buena salud.	
22.	Me va mal, las cosas no me salen bien.	
23.	Me entiendo fácilmente con la gente.	
24.	Los demás viven metiéndose en mi vida.	
25.	Me gusta hacer cosas (arreglar cosas, crear, trabajar, estudiar).	
26.	Pienso que terminaré suicidándome.	

27.	Me gustan los deportes de equipo (fútbol, básket, voleibol).	
28.	Mis compañeros viven acosándome; son unos pesados.	
29.	Hago las cosas con fe y confianza.	
30.	Me siento fracasado/a.	
31.	Me gustan las reuniones sociales.	
32.	Los demás hacen todo mal.	
33.	Me gusta planificar el trabajo y organizarme.	
34.	Soy más bien triste y pesimista.	
35.	La mayoría de la gente no tiene problemas.	
36.	Me gusta estar solo/a. La gente me molesta.	
37.	Hay que luchar para triunfar.	
38.	Me comporto estúpidamente.	
39.	Siempre hay alguien que me ayudará.	
40.	Las personas me molestan.	
41.	Me canso poco, soy activo/a.	
42.	Quisiera hacer las cosas mejor, pero no puedo.	
43.	Estoy rodeado/a de gente agradable (vecinos, trabajo, etc.)	
44.	Prefiero deportes individuales como natación, tenis, etc.	

Una vez asignadas las puntuaciones a cada ítem, sume las cuatro columnas.

PREGUNTA N.º	Puntuación	PREGUNTA N.º	Puntuación	PREGUNTA N.º	Puntuación	PREGUNTA N.º	Puntuación
1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		23		24	
25		26		27		28	
29		30		31		32	
33		34		35		36	
37		38		39		40	
41		42		43		44	
Suma->		Suma->		Suma->		Suma->	
	Yo estoy BIEN		Yo estoy MAL		Tú estás BIEN		Tú estás MAL

Una vez realizadas las sumas correspondientes, pase a analizar los resultados. En primer lugar, analice como se «ve» «usted a usted mismo/a». Aunque no hay puntuaciones «ideales», sería interesante, que la puntuación YO, fuese bastante más alta, o algo más alta en la posición «yo estoy bien», que en la posición «yo estoy mal».

En las puntuaciones que hacen referencia a los «otros»(TÚ), también es más positivo que la posición «tú estás bien» tenga una puntuación más elevada que la «tú estas mal».

El «yo estoy bien» debería ser un «poquito» más elevado, o igual, al «tú estás bien», igual criterio para el «yo estoy mal», «tú estás mal».

Como es fácil comprender, la situación más «sana» y la que nos facilitará las relaciones positivas, un bajo nivel de estrés, el triunfo y la felicidad en la vida, sólo puede ser cuando predomina el

«Yo estoy Bien (OK+) - Tú estás Bien (OK+)»

Hasta aquí el capítulo dedicado la psicología y más concretamente al Análisis Transaccional.

Desde el primer momento, hemos insistido en la gran importancia que tienen los

aspectos psicológicos, tanto en la «creación y desarrollo» del estrés, como de las posibilidades que existen para su prevención y eliminación a través de la misma ciencia.

Estos que se relacionan, son algunos de los aspectos que a modo de resumen convendría recordar y que pueden serle de una importante ayuda a la hora de tratar el estrés, es decir de ser más felices.

- **Estructura de la personalidad P.A.N.** – Saber en cada momento con cuál de los estados del yo debemos intervenir, nos facilitará unas comunicaciones eficaces, evitando situaciones estresantes. Recuerde, el equilibro lo da el Adulto. Cuando tenga algún conflicto, revise con cuál de los estados del yo lo esta «gestionando».
- **Guión de Vida.** – Recuerde que, comprender las «peculiaridades» del «Guión de Vida», le ayudará a comprender muchos de los comportamientos de las «otras» personas. No intente cambiar el guión de los demás, es más práctico que adecue el suyo a la circunstancia utilizando su Adulto. Revise y reescriba su Guión.
- **Impulsores de la personalidad –*Drivers*- -** Al Igual que el Guión de Vida, los Drivers, son «mandatos» que todos llevamos muy «interiorizados», cuide que si tiene algún Driver muy acusado, no le esté jugando una mala pasada. Vigile para contener el estrés el Sé Perfecto y el Date Prisa.
- **Juegos Psicológicos.** – Los Juegos psicológicos son una de las fuentes de generación de estrés más importantes como resultado de las relaciones humanas. Si esta discutiendo con alguien y siente que su cuerpo se tensa o se esta generando un «mal estar», es muy probable que este inmerso/a en un Juego Psicológico; córtelo cuanto antes, utilice su Adulto y no le importe cortar la conversación.
- **La Posición Existencial** - Recuerde, la autoestima, determina el éxito en la vida. Sólo desde una posición «fuerte» de autoestima puede conseguir logros importantes y si a ello le añade una visión positiva de «su» mundo, su vida será menos «tensa». Principalmente, vea las cosas positivas de la vida.

3

Cómo prepararse para afrontar el estrés

Las personas que dominan con éxito su estrés, enfocan su vida cotidiana con actitudes saludables, tanto hacia sus tareas habituales, como hacia las situaciones que producen estrés y respecto a ellas mismas. A las situaciones que producen estrés, las consideran, además, como desafíos que les exigen estar alerta y ponerse en acción. Trabajan con el fin de resolver sus problemas y dificultades en lugar de reaccionar automáticamente contra ellos. Se ven a sí mismos como personas que avanzan, se perfeccionan y son capaces de sacar el mayor provecho posible de cualquier situación.

Comprender lo que es el estrés que nos afecta en distintos momentos de nuestra vida, nos puede llevar al conocimiento de las tareas, actitudes, enfoques y técnicas que deberemos adoptar, con el fin de conseguir unos resultados positivos, moderando al máximo la influencia del estrés sobre nuestra vida.

Si tomamos conciencia del estrés, podremos adoptar las medidas más efectivas para remediarlo.

Como hemos comentado en una apartado anterior, existen muchos tipos de estrés, en unos casos resultantes de la propia estructura genética y en otros, del tipo de personalidad / Guión de Vida de cada persona. Estas son algunas de las razones, por las que un «programa» eficaz y al cien por cien efectivo, debería ser analizado y diseñado de forma específica para cada persona.

Ninguna persona siente el estrés de la misma manera, ni los orígenes ni las causas son los mismos, por lo que lo ideal sería escribir tantos «manuales» como personas afectadas por el estrés existen, y que cada cual, escogiese el que correspondiese a su situación. Como esto no es posible, (sólo el pensarlo ya produce estrés) le tocará a usted estimada lectora o lector, escoger aquellas herramientas de este libro que considere le serán eficaces y, aplicárselas a sus personales situaciones estresantes.

Recuerde, el estrés no se elimina con buenas intenciones o con pastillas, la farmacología puede ayudar en un momento dado, pero la clave está, primero en un buen diagnóstico y posteriormente en la aplicación de las técnicas, «terapias», acciones, etc. que en cada caso correspondan.

Hasta aquí, le hemos facilitado una interesante información, que muy probablemente,

ya le haya permitido iniciar algunas acciones para el tratamiento de algunas situaciones de estrés. A partir de aquí, vamos a seguir facilitándole un buen material, y espero utilice la inteligencia y el coraje necesario para ponerse a trabajar.

ACEPTAR EL ESTRÉS

Tal como hemos comentado en el primer capítulo, el estrés es una parte inseparable de la vida humana. Es natural e inevitable, y cada persona debe esperar que le suceda en algún momento de su vida. No debemos olvidar este hecho evidente y suponer, equivocadamente, que todo en nuestra vida ha de ir como la seda y ser de color de rosa. Al no ser así, como resultado y al encontrarnos con dificultades, nuestra reacción, en ocasiones, es desmedida y nos sentimos trastornados, irritados o ansiosos sin aparente necesidad.

Si aprendemos a aceptar los problemas, en la medida de lo posible, como sucesos corrientes y normales, reaccionaremos frente a ellos de un modo más real y eficaz.

Si reconocemos que la vida nos trae ineludiblemente exigencias que debemos cumplir y presiones que debemos soportar (componente externo), podremos entonces relativizar y atemperar mejor nuestras reacciones (componente interno), cuando nos afecten tales exigencias y presiones.

No es posible eliminar las situaciones que producen estrés.

Ley de Murphy
«Si alguna cosa puede salir mal, saldrá mal»

Aunque las situaciones estresantes, no tienen porque ser siempre graves o muy traumáticas, lo que sí podemos afirmar, es que seguro que nos encontraremos inevitablemente con dificultades en el desarrollo de las relaciones personales y profesionales. Por lo tanto, podemos prever la aparición del estrés y anticiparnos a él.

¿Tiene usted hijos? Acepte que no siempre harán lo que se les dice, que no siempre obtendrán notas brillantes en sus calificaciones estudiantiles, etc.

¿Tiene usted coche? Antes o después sufrirá una avería. En más de una ocasión quedará atrapado en un atasco.

¿Trabaja usted en una empresa? Sus compañeros, jefes, colaboradores o clientes no serán a veces como usted desearían que fuesen.

¿Va usted de compras o al cine? En ocasiones deberá de hacer colas para pagar y en ocasiones el «producto» no estará a la altura de lo que usted cree que ha pagado.

¿Cómo reaccionamos bajo tales circunstancias? Normalmente nos enfadamos, irritamos, nos trastornamos, y actuamos como si la existencia que vivimos fuera especialmente injusta con nosotros. ¿Y qué resolvemos tomándonoslo de una manera tan negativa? Yo se lo digo: NADA.

Por lo tanto, podemos reducir el estrés si cultivamos la actitud de aceptar las realidades de la vida. Aceptar la realidad, significa admitir su existencia sin padecer por ello trastorno, irritación o resentimiento desmedidos. Equivale a tomar la vida tal como es y responder debidamente sin lamentarse, porque no es de otra manera.

La aceptación, nos permite abandonar la servidumbre del «*Esto no tenía que sucederme a mi» «Nunca entenderé el modo de comportarse de…*» y acostumbrarnos a pensar en cambio: «*Aceptaré lo que ocurra y me las arreglaré como sea. Desde ahora, podré vivir más tranquilo a pesar de lo que suceda*».

Hay muchas realidades en la vida, unas fundamentales y otras secundarias, que debemos reconocer y aceptar:

- ***No podemos tener todas las cosas que queremos.***
- ***Los asuntos no marchan siempre por el camino deseado.***
- ***Hay injusticias en la vida.***
- ***Algunas personas no nos comprenderán nunca.***
- ***No podemos complacer a todo el mundo.***
- ***El tráfico es lento durante las «horas punta».***
- ***Es posible que me quede en el «paro»***
- ***Es posible que el negocio vaya mal.***
- ***El Pc se «colgará» en el momento más inoportuno.***
- ***«Nunca llueve ni lloverá a gusto de todos».***

A veces, incluso podemos llegar a perder grandes dosis de autoestima, fustigándonos y culpabilizándonos de las cosas que nos afectan negativamente.

Carl Rogers afirma que nosotros mismos nos creamos frecuentemente unas condiciones de la valía personal. Pensamos: «*Yo valgo si cumplo ciertas reglas y requisitos*».

Si aprendemos a aceptarnos como seres humanos con defectos y limitaciones, podremos eliminar un gran porcentaje de estrés en nuestra vida. Comprender la teoría del Guión de Vida del Análisis Transaccional, será un importante conocimiento para comprender el porqué de los comportamientos humanos y sus consecuencias.

Aceptarse así mismo, no quiere decir de ninguna manera que la persona sea vanidosa o se crea autosuficiente. Admitir una cosa no es disfrutarla, tampoco es conformarse con ella ni sentirse indiferente ni dejar de hacer lo preciso para modificarla si así lo creemos oportuno. Podemos aceptar el hecho de que la vida no sea justa sin que esto nos guste.

Podemos deplorar la injusticia, trabajar para reducirla y aceptar todavía su existencia.

Nuestra «batalla» puede ser entusiástica, enérgica y efectiva sin que nos irritemos, ofendamos o trastornemos emocionalmente. En vez de mostrarnos indiferentes o apáticos, podemos aceptar la realidad de la injusticia y admitir también el hecho de que debemos hacer todo lo posible para remediarla.

A veces, quedamos tan cautivos de nuestro resentimiento e irritación, que usamos nuestra energía para enfrentarnos a esas emociones en vez hacerlo con esa realidad que necesita cambiar.

La auto aceptación es imprescindible para alcanzar el auto perfeccionamiento

La aceptación nos ayuda a distinguir nuestros defectos, y nos pone por ello en una posición más conveniente para hacer lo posible por corregirlos.

Sin embargo, hay casos en que debemos aceptar ciertas realidades o partes de nosotros mismos que no podemos cambiar. Una persona de setenta años de edad, ha de aceptar el hecho de que nunca volverá a tener veinte años. Una persona de veinte años, debe aceptar que aún le faltan muchas cosas por saber y por descubrir, que su experiencia de la vida y de las cosas es escasa. En ambos casos, ver las cosas con los «ojos de la razón», ayudará a tramitar las carencias que se presenten en determinadas situaciones de la vida.

Aquí, podemos volver a tomar como referencia a nuestros amigos Glodito I y Moderneitor.b2 Glodito I representaría el joven de veinte años, falto de conocimientos y experiencia, muy «ligero» diríamos, y Moderneitor.b2 con excesiva información, compromisos, deberes, obligaciones. etc. con excesiva «carga».

Y vuelvo a insistir, muy a nuestro pesar, habrá personas que jamás aceptarán nuestro punto de vista, e incluso no lo comprenderán por mucho que lo intentemos. En tales casos, la táctica sensata es aceptar el hecho de que podemos hacer muy poco, o nada, para modificar sus opiniones. No cabe duda, que nos encontraremos en situaciones en las que no podremos determinar si será posible o no introducir un cambio.

Puede sernos de mucha utilidad el recordar aquella reflexión, parece ser, de autor anónimo que dice:

«Me gustaría poseer, decisión para cambiar lo que cambiarse pueda, resignación para aceptar lo que no se pueda cambiar y sabiduría para distinguir unas de otras»

Podemos aprender a estar más dispuestos a aceptar las cosas como son, si reflexionamos acerca de las ventajas que se derivan de la aceptación y de los problemas

que surgen cuando falta ésta.

La aceptación, se obtiene también renunciando a reglas tácitas, tales como «Tengo que ser perfecto», «Todo debe de ser como yo deseo», «Las personas deben ser como yo quiero que sean», etc.

Desistir del cumplimiento de las exigencias desmedidas que nos imponemos nos servirá igualmente de ayuda sin dejar de «ser nosotros mismos», de lo contrario, entraremos en una espiral poco recomendable; «los conflictos» y «la eterna preocupación». Los conflictos personales y la preocupación, esos traicioneros recursos a los que todos denostamos pero que pareciera que no podemos, o queremos, vivir sin ellos.

LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos son, para la mayoría de personas, otra de las fuentes principales del estrés.

Los conflictos, nos referimos fundamentalmente a los «personales», tienen gran parecido con el estrés en cuanto a sus orígenes. Estos pueden ser también de dos tipos:

ENDÓGENOS → Como resultado de de nuestras contradicciones, pensamientos, escala de valores, necesidades psíquicas, sociales, económicas, etc.

EXÓGENOS → Producidos o provocados por elementos del entorno: jefes, empleados, normas, leyes, agresiones físicas, psicológicas, etc.

Cuando nos vemos obligados a hacer las difíciles elecciones que nos exigen los conflictos, experimentamos con frecuencia frustración, enfado, irritación, ansiedad o preocupación.

Los conflictos, al igual que los cambios, son componentes naturales de la vida de las personas, y, en tiempos tan complejos como los nuestros, nos tropezamos regularmente con ellos.

Aprender a resolver los conflictos es un modo eficaz de reducir el estrés

Muchos conflictos surgen de las exigencias impuestas por distintas personas sobre nuestras ideas de las cosas de la vida. Pero, cada persona tiene su punto de vista, percepción, criterio o valores de estas «cosas de la vida».

Para muchas personas, la fuente más común de conflictos, quizás sea la generada por las relaciones familiares o laborales, y también en la misma línea, la oposición entre los deberes familiares y las obligaciones profesionales.

Casi todos podríamos dedicar nuestro tiempo o bien a la familia o bien al trabajo; pero

tenemos que atender a ambos, sin descuidar ninguno e «involucrarnos» en el devenir de ambos.

Por otra parte, están nuestras propias necesidades. En ocasiones, nos encontramos ante un conflicto cuando pretendemos satisfacer deseos particulares que se oponen a exigencias procedentes del exterior. ¿Hago hoy lo que quiero hacer o me pongo a terminar mi trabajo? ¿Pasaré las vacaciones donde a mi me gusta, o iré donde desea mi familia?

Cuidar de nosotros mismos y corresponder a la vez a los deseos y necesidades de otras personas, puede suponer un gran problema.

Otra fuente de conflicto y por lo tanto de estrés, se manifiesta cuando entran en juego nuestros valores. ¿Debo atenerme a mi escala de valores cuando todos mis amigos quieren que actúe de una forma diferente? Si actúo de acuerdo con mis valores, podría perjudicar a un amigo; por lo tanto, ¿a quién debo ser fiel: a mi amigo o a mis valores? ¿Cómo me será posible conciliar la satisfacción de las necesidades de hoy con la planificación del mañana?

Muchos de nuestros problemas sociales, religiosos y políticos, pueden considerarse como conflictos de valores.

Las decisiones acerca de cómo utilizar nuestros recursos personales también crean conflictos. El problema de cómo disponer nuestros recursos económicos, físicos o de nuestro tiempo, (el tiempo también es un recurso) siempre limitado, es una cuestión trascendental.

Dado que en general el dinero (para la mayoría) es un recurso escaso, las decisiones respecto a la forma de gastarlo, también suelen conducir a conflictos. ¿Nos marcharemos de vacaciones o arregláremos el baño de la casa? ¿Guardaremos el dinero que hemos ahorrado o compraremos algo?

Los conflictos que surgen de la colisión entre exigencias contrapuestas, entre valores diferentes y entre distintas posibilidades de aplicación de nuestros recursos personales, no son los únicos, pero representan a los más importantes en nuestra vida.

> *La naturaleza esencial de un conflicto radica en que nos presenta una elección. En la situación planteada por un conflicto, no podemos tenerlo todo: es preciso elegir. Por lo tanto, estaremos en condiciones de resolver más fácilmente nuestros conflictos si aceptamos que es ineludible hacer una selección (aceptando que podemos equivocarnos); debemos renunciar a algo que queremos o bien soportar algo que no queremos, y no hay otro camino para salir de la situación*.

En vista que muchos conflictos afectan a valores y exigencias contrapuestas sobre nuestro tiempo y recursos, podemos resolverlos con más facilidad si aclaramos nuestros valores y establecemos prioridades bien definidas.

Los conflictos más comunes, como ya hemos comentado, suelen ser los llamados «interpersonales», es decir, los que se dan en el ámbito laboral, familiar o social en el que suelen intervenir dos partes, las cuales, pueden implicar a una persona o más por cada «bando». A veces, estos conflictos se originan por pequeñas cuestiones de poca trascendencia, pero que una vez puesto a discusión, las partes se encierran en sus posiciones, utilizando métodos agresivos, aunque sólo sean verbales, para intentar convencer al otro que «yo tengo razón».

Estas discusiones, en muchas ocasiones suelen degenerar en graves conflictos, cuyas consecuencias suelen ir desde un pequeño enfado, seguido de eternos resentimientos, hasta agresiones donde el resultado final es la cárcel y el cementerio. Y pensar que todo empezó con una pequeña discusión…

Siempre con el ánimo de ofrecer ideas eficaces y de fácil aplicación, planteo a continuación un método muy sencillo, pero a la vez muy eficaz, y que usado con rigurosidad da excelentes resultados a la hora de prevenir o resolver un conflicto. Se trata del método S.E.A.C. Veamos como operar con este método.

Surge el conflicto con una persona X. Siga esta secuencia:

1° - **S**.ituación	Describir la situación con la otra parte, es decir, que ambas partes tengan claro cual es la causa del conflicto. No se puede pasar a la siguiente fase si esta no está definitivamente clara.
2° - **E**.mociones	Describir cada parte implicada en el conflicto, cuál es la emoción que se siente como consecuencia de este conflicto: rabia, ira, enfado, etc.
3° - **A**.cuerdos	Proponer fórmulas de solución. Huir de las descalificaciones. Con insultos y descalificaciones, los conflictos se agrandan y se eternizan. Haga propuestas, dígale a la «otra parte», que también aporte una propuesta «adulta». Intente llegar a un acuerdo.
4° - **C**.onsecuencias	Caso de no llegar a un acuerdo, identificar las consecuencias de la NO resolución del conflicto. Malas relaciones, dificultades familiares, laborales, económicas, estrés, etc. Y haga también mención de las consecuencias positivas caso de resolver el conflicto.

En muchas ocasiones, no es necesario llegar al último paso. A veces, aclarando la situación ya es suficiente, pues muchos conflictos interpersonales, son el fruto de malos entendidos.

Si llegados al paso cuatro, no se ha resuelto el conflicto, volver de nuevo al paso uno y volver a repetir el ciclo las veces que sea necesario.

Si la «otra parte», no está por la labor de trabajar el asunto, usted no se altere, si la otra parte entra en el capítulo de los insultos y las descalificaciones, usted no pierda el auto control. Deje si es necesario, que el otro/a diga la última palabra y permita incluso, que se vaya con una cierta sensación de triunfo, de ser así, quien ha triunfado es usted, pues no ha permitido que el conflicto llegase a mayores.

Piense que sólo los débiles psicológicamente tienen la «necesidad» de ganar las batallas de los insultos y las descalificaciones.
Los fuertes psicológicamente, invierten sus energías en resolver los conflictos de forma pacífica.

PLAN ANTE SITUACIONES DE CONFLICTOS ESTRESANTES

Mencione una situación de conflicto estresante y a continuación las personas implicadas en él. Describa en las cuatro casillas correspondientes a S.E.A.C.	
Descripción del conflicto:	
Personas que intervienen:	
1° - **S**.ituación (A)	
2° - **E**.mociones (Nn)	
3° - **A**.cuerdos (A)	
4° - **C**.onsecuencias(A)	

Recuerde, **P**: Padre **A**: Adulto **N**: Niño

Recordando la estructura de la personalidad según el A.T. se trataría de que no interviniese la parte Padre (Pc) sino que fuese el Adulto (A) y en una ocasión el Niño Natural (Nn) Si actua al Padre Crítico, o el Niño Rebelde, el conflicto no se resuelve. No lo olvide, sea riguroso/a con esta idea.

LAS PREOCUPACIONES DE LAS PERSONAS

«***A muchas personas las derrotan los problemas diarios de la vida***» *(N. V. Peale)*

Muchas personas avanzan por la vida en un estado de ansiedad que hace que sus vidas no gocen de la plenitud necesaria, para siquiera ser «medianamente felices».

¿Qué nos impide triunfar y ser felices?

Hablamos de triunfar cuando pensamos en una…

«Persona satisfecha consigo misma, que es capaz de tomar decisiones autónomas, se relaciona bien con su entorno, es capaz de disfrutar el presente y preparar su futuro sin necesidad de hacerlo a costa de otros»

¿Qué fuerzas hacen que lo que aparentemente es tan fácil de llevar a la práctica, a la hora de su realización resulte tan complicado y difícil?

Son muchos los factores que determinan el comportamiento de cada persona, pero son nuestros propios pensamientos, los que constantemente son influenciados por nuestro Guión de Vida, los que nos conducen hacia una forma determinada de pensar, sentir y hacer.

¿En qué ocupamos las personas nuestros pensamientos?

Parece ser, que un denominador común en la mayoría de las personas, es el que nos une sobre la atención que dedicamos a los problemas que tienen poco que ver con la realidad del «aquí y ahora».

Suelen ser estos pensamientos, traducidos en forma de *preocupación,* los que no nos permiten alcanzar las cotas de felicidad y bienestar deseados.

Cómo superar los problemas y las preocupaciones.

Son, los signos de los tiempos. Y así ha sido desde Glodito I a Moderneitor b.2.

Difícilmente nos podemos imaginar a una persona «normal», sin preocupación alguna. ¡Pero que se ha creído! ¡Eso es imposible! Será bueno o malo, pero parece ser que no es posible que vivamos sin ellas.

Las preocupaciones lo inundan todo, es como el aire que respiramos. La preocupación es algo «inevitable», es como nuestro «oxígeno vital»

Tener preocupaciones significa que estamos vivos, que «hacemos cosas» y la consecuencia normal es ¡tener preocupaciones!

Si aceptamos esta situación de inmersión inevitable en el caudal de las preocupaciones como elemento integrante de nuestra vida, podríamos tomar como cierta la máxima de:

Pero veamos que hay de cierto en todo este tipo de ideas preconcebidas y de teorías, que haberlas «haylas».

A través de la teoría del Análisis Transaccional, descubrimos que la personalidad de cualquier ser humano, se puede dividir en tres partes claramente diferenciadas P.A.N. Para el buen manejo de los problemas, en primer lugar, utilizaremos el Adulto para recopilar información en torno a las preocupaciones, que como podemos suponer, se inscriben en la parte emocional, ya que una preocupación es un «sentimiento» y como tal, está ubicada en la parte Niño de nuestra personalidad.

Primera cuestión. ¿Es cierto que es imposible vivir sin preocupaciones? Bien, empecemos la casa por los cimientos. ¿Qué es una preocupación? La preocupación la podemos inscribir (con cierta benevolencia) como un «sucedáneo» del miedo. El miedo es una emoción «natural». Le llamamos natural porque la compartimos con todo el resto de animales, y además, cumplió con una función importantísima en el proceso de la evolución de las especies animales, entre las cuales nos encontramos los humanos.

Si no hubiese existido el miedo, los primitivos animales precursores de las especies que nos han conducido hasta la situación actual, se habrían enfrentado a todos los peligros que se les hubiesen «puesto delante». Glodito I, no hubiese huido cuando advirtió lo grandote que era aquel prontosaurio y la cara de pocos amigos que traía, e Istórica A, si no hubiese sido por el miedo a los peligros que suponía vivir en aquel agresivo entorno lleno de amenazas, posiblemente no se habría ido a compartir la cueva y convivir con Glodito I. (Esta es una teoría muy personal del autor).

El miedo ha hecho que en ciertas situaciones, optásemos por huir antes de enfrentarnos a una situación donde podíamos ser destruidos. El miedo ante una situación «real» de peligro, genera básicamente tres reacciones:

a) Huida, con lo cual nos salvamos (al menos de momento).

b) Parálisis, se entiende que no es la más recomendable.

c) Ataque, que puede inducirnos a la acción, con lo que existen dos posibilidades: destruir al enemigo o que él nos destruya.

En nuestros tiempos, el miedo cumple la misma función en todos los órdenes de la vida. Por lo tanto, podemos afirmar que el miedo es necesario e imprescindible, aunque naturalmente es una situación estresante y que debe «manejarse» con inteligencia.

Pero ¿y las preocupaciones? ¿Qué diferencia existe con respecto al miedo? La emoción «miedo» la entendemos cuando ésta se siente ante un peligro «real», ejemplo: *Estoy en una habitación cerrada con un perro rabioso dentro*. Lo lógico es que sienta miedo. Ejemplo de preocupación: *Me han comentado que mi amiga María vendrá a verme con su perro, ¡sólo falta que sea peligroso!* El sentimiento en este caso, ya no

sería miedo, sino que sería una preocupación. De ahí la palabra pre-ocupación. La preocupación es la generación de un sentimiento de miedo *antes* de tener información precisa de la situación.

En nuestra sociedad y en nuestro tiempo, el miedo y la preocupación lo inunda todo, eso es cierto. Incluso en los casos de situaciones positivas, se genera de forma espontánea la preocupación.

Hace unos días, en un programa de radio que tratábamos de las emociones, y relacionado con el miedo, hicieron una pequeña entrevista a pie de calle a un joven emigrante, éste decía, que había huido de su país por miedo al régimen militar imperante, que había pasado mucho miedo en su viaje en una «patera» desde África a España. Ahora seguía teniendo miedo, ya que estaba «*sin papeles y sin un trabajo estable*» y temía que le detuviesen y lo «repatriasen» de nuevo a su país.

Pues bien, cuando este joven tenga papeles y un trabajo estable, tendrá miedo de perder ese trabajo que tanto le costó conseguir, y si no, estará preocupado porque un día su jefe le miró mal, y si todo va bien, (ojalá) se comprará un coche o un piso y estará preocupado porque tiene que pagar una hipoteca y si tiene un hijo estará preocupado durante el embarazo y después porque el niño no duerme o no come, etc. etc.

Siempre preocupados, siempre estresados, ¡es nuestro sino! Entonces ¿qué hacer?

El origen de la preocupación suele ser un problema, real o imaginario. Si la preocupación persiste en el tiempo, suele convertirse en dolorosa y «castigadora», genera ansiedad, otro de los grandes problemas de nuestra sociedad.

La ansiedad, (lo explicaremos con más amplitud en otro capítulo) es una situación de «espera», de incertidumbre, y el cerebro tolera muy mal la incertidumbre, y eso hace que nos sintamos mal. Si ésta persiste, podemos sufrir situaciones de angustia, donde el organismo está sometido a una gran presión castigando el hígado, riñón y sobretodo el sistema inmunológico. Por lo tanto, lo primero es ir al origen de todo esto. ¿Y donde está el origen? El origen está en los problemas. Y no solemos tener una filosofía correcta de los problemas. Porque por extraño que parezca, esto tiene mucho que ver con nuestra «filosofía de vida».

Por lo tanto, el primer paso para evitar situaciones que desemboquen en peligrosas angustias, está en tratar la «fuente», que como decía, está en los problemas de la vida en general.

Un estado de ansiedad casi siempre tiene el origen en algún problema, real o imaginario y el proceso suele ser más o menos el siguiente:

1º Surge el problema (real o imaginario)

2º Me preocupo (no me ocupo del problema)

3º Ansiedad (ante la NO solución del problema)

4º Conductas irracionales: fumar, beber, comer, irritación, rabia, etc.

5º Afectación a la salud física y mental

Cómo resolver la situación:

1º Comprobar que el problema es «real». Si el problema sólo es «probable», no es necesario que se altere. Y si el problema ya pasó ¡olvídese!

2º Si el problema es «real», pregúntese:

• ¿Tiene solución?: **No** → ¡Olvídelo!

Sí → No se preocupe. ¡Ocúpese! Haga un plan, pida ayuda, etc.

Reflexione sobre este consejo. Parece de «**Perogrullo**», pero está basado en lo más elemental del «sentido común». ¿O no?

Tratar los problemas, es en primer lugar una cuestión de filosofía, que en lenguaje más llano, diríamos que es una cuestión de «coco». Deberíamos, desde las posibilidades que nos proporciona nuestro cerebro, y desde el Adulto, evaluar cada situación en su justa medida. Buscar un momento y un lugar para analizar en cada caso, el problema que se pueda presentar. También se puede recurrir a comentarlo con un amigo/a, familiar, etc.

Compartir un problema o preocupación con alguien, es también una buena opción, con el sólo hecho que nos escuchen, ya aligeramos el problema. Es como si nos repartiésemos el peso, las personas que nos quieren, seguro estarán dispuestas a compartir la «carga». En otras ocasiones, nos ayudaran incluso, a encontrar la solución.

Si la preocupación se convierte en ansiedad o angustia, y ésta se torna crónica, será sin duda una buena fuente de enfermedades. Recuerde, el problema no es tanto el miedo o la preocupación, sino «su duración en el tiempo». ¡Córtela cuanto antes! Use el método del «interruptor: *encendido – apagado*».

La preocupación es el núcleo
fundamental de la ansiedad.
Una vez iniciado el ciclo de la
preocupación es difícil detenerlo.

La preocupación constituye un ensayo en el que consideramos las distintas alternativas de respuesta posibles.*

El problema surge cuando la preocupación se hace crónica y reiterativa, cuando se repite continuamente sin procurarnos nunca una solución positiva.

La preocupación crónica, pone de manifiesto todos los rasgos característicos propios de un secuestro emocional. Parece no proceder de ninguna parte, es incontrolable, genera «ruido» en nuestro cerebro y una constante ansiedad. Se muestra impermeable a todo razonamiento y encierra a la persona preocupada en una actitud unilateral y rígida sobre

el asunto que la preocupa.

Cuando el ciclo de la preocupación se intensifica y persiste, ensombrece el hilo argumental hasta desembocar en arrebatos nerviosos, fobias, obsesiones, compulsiones y auténticos ataques de pánico.

Thomas Borkovec y su equipo de investigadores de la Pennsylvania University State, comenzaron a estudiar la preocupación en sí misma cuando estaban tratando de encontrar un tratamiento para el insomnio. La ansiedad, como han observado otros investigadores, tiene una manifestación ***cognitiva*** *–los pensamientos preocupantes-* y otra ***somática,*** evidenciada por los síntomas fisiológicos típicos de la ansiedad (el sudor, la aceleración del ritmo cardíaco, o la tensión muscular). Estos investigadores descubrieron, que el problema principal de las personas que padecen insomnio ***no es la excitación somática sino los pensamientos intrusivos.***

El hecho de alejar la mente de las preocupaciones, focalizándola, en su lugar, en las sensaciones producidas por el ejercicio de algún tipo de relajación, ayuda de forma eficaz a las personas que padecen de insomnio. Personalmente conozco bastantes personas que sufren o han sufrido de este problema y con una cierta disciplina y tesón han conseguido resolverlo, muchos de estas personas después de haber vivido muchos años de estrés continuado.

Por lo tanto:

«Para cortar el circulo vicioso de la preocupación se debe cambiar el foco de la atención»

En las personas muy aprensivas es difícil «desfocalizar» el activador de la preocupación, ya que este ciclo les refuerza la idea de estar en una constante defensa ante posibles episodios agresivos que puedan cruzarse en su vida. Estas personas tienen como una adición a las preocupaciones, y cada preocupación va encadenando una serie de acontecimientos, muchos de ellos –o todos– con muy pocas probabilidades de que sucedan, pero mientras tanto, ocupan la mente de la persona y en algunos casos, estas preocupaciones son una justificación positiva frente a los demás ***(«mira como me preocupo por ti; agradécemelo»)***

Para que vea (una vez más) que «curiosos» somos los humanos, le voy a mostrar una tabla en la que se recogen los resultados de una encuesta realizada por un grupo de psicólogos de varios países, en la que se relacionan una serie de preocupaciones que solemos tener los humanos, y el tiempo que dedicamos a cada una de ellas.

Del tiempo que cada persona está preocupada, dedica estos porcentajes que se indican.

TIEMPO	PREOCUPACIÓN
35 %	Antiguas decisiones que ya no se pueden alterar. Cosas que sucedieron

35 %	hace poco o mucho tiempo, pero que aún les estamos «dando vueltas»
25 %	Cosas que difícilmente sucederán, pero que nos «atormentan». «Mira que si…»
15 %	Críticas y comentarios de otro/as hacia nuestra persona. «¡Qué se habrá pensado!» «¡Más les valdría ocuparse de…!»
13 %	Pensamientos acerca de nuestra salud y estado de ánimo. «Huyyy, me duele en el costado, así empezó mi cuñado…»
12 %	Problemas reales de la vida. Es decir, el tiempo desde que aparece el problema lo analizamos y buscamos la solución.

Como se puede deducir del resultado de esta encuesta, gran parte de las preocupaciones y por lo tanto del estrés por ellas provocadas, bien nos las podríamos ahorrar. En ello estamos. Veamos algunas sugerencias que hacen algunos expertos para su tratamiento.

1. IMPUGNA TUS PREOCUPACIONES

Montaigne: «*Mi vida ha sido una sucesión de catástrofes…. la mayor parte de las cuales jamás ocurrieron*».

2. APLAZA LA ANGUSTIA

No preocuparse hasta tener claro el motivo.

Combinar pensamiento positivo y reticencia a la preocupación antes de tiempo.

3. HACER FRENTE AL MIEDO

Preocupación creativa.

1. ¿Qué es lo peor que podría pasarme?
2. ¿Es alta la probabilidad de que ocurra?
3. ¿Qué podría hacer yo para ponerle remedio?
4. ¿Cómo puedo prevenirlo o prepararme para afrontarlo?

4. OCUPARSE Vs PREOCUPARSE

Preocupación → visión sin solución = estrés

Ocuparse → proceso racional y constructivo dirigido a una solución.

Entonces:

¿Qué es una pre-ocupación?: es el tiempo y la energía «inútil» que destinamos desde que aparece un problema –real, imaginario, pasado–, hasta que nos ***ocupamos*** de él. (Pre: antes de). Por lo tanto no hay que pre-ocuparse, hay que **¡ocuparse!**

Fuera preocupaciones

Aunque la no existencia de preocupaciones, es algo imposible, lo que si podemos hacer es un «tratamiento dinámico» de las mismas. Los cinco pasos que se describen a continuación, si se llevan a cabo con rigor y disciplina, pueden ayudar de forma importante a relativizar la influencia negativa de las preocupaciones en la vida de las personas.

Este es el proceso del tratamiento:

1. Darse cuenta del inicio de la preocupación
2. Identificar la situación (describirla)
3. Identificar los signos de ansiedad
4. Análisis crítico → es cierto – es probable - difícilmente sucederá.
5. Técnicas de «desfocalización»:
- ***Distracción → Deporte, lectura, hobbies, etc.***
- ***Compartir las preocupaciones → Hablar con alguien, liberar los sentimientos.***
- ***Reírse → Mirar la parte positiva, incluso de la preocupación.***
- ***Relajarse → Ejercicio, música, etc.***
- ***Filosofía de A. M. P. → Lo que ha de ser será.***

PARA AYUDAR A COMPRENDER Y RESOLVER LOS PROBLEMAS

En primer lugar, no debemos temer a los problemas. Los problemas, son parte de la vida misma. Siempre tendremos problemas.

Todos tenemos problemas. Y esto no es una exageración. Bueno, rectifico, en casi todas las ciudades suele existir un barrio o lugar, más o menos grande, todo depende de los habitantes de la ciudad, donde residen un cierto número de personas que no tienen problemas; ni con la familia, con el trabajo, la justicia, el tráfico, etc. ¿Se lo imagina? Pues sí, efectivamente, es ¡en el cementerio! Allí no hay ningún tipo de problemas. Y por esta sencilla razón, podemos deducir que, si sólo los residentes de los cementerios no tienen problemas, de ello deducimos que: cuantos más vivos estamos, más problemas deberíamos de tener, y ¡hay de aquella persona que tiene sólo un problema y pequeño!, esta persona está en peligro.

Todos tenemos problemas y preocupaciones y ello es signo de vida. Sólo cuando morimos dejamos de tener problemas.

El problema «real», está en cómo nos enfrentamos a esos problemas. Como dice N. V. Peale «La base de todo esta en tener una correcta filosofía de los problemas». Y yo añado: más concretamente es una cuestión de Actitud Mental Positiva (A.M.P.) no olvide estas tres siglas) y no olvide que:

«Sólo los que tienen pensamientos positivos, obtienen resultados positivos»

Hagamos una última reflexión/valoración de nuestra actitud ante las preocupaciones y los problemas.

Piense en las situaciones que le presenta el siguiente test y conteste con total sinceridad lo que siente, piensa, hace… y puntué según este criterio.

	Sí siempre 3	A veces 1	No nunca 0
Duermo perfectamente, no necesito pastillas para conciliar el sueño.			
La mayoría de la gente es buena y agradable.			
Trabajar es una necesidad natural de nuestro tiempo. Lo acepto y voy de buena gana al trabajo			
Tengo una relación excelente con mis vecinos.			
La vida en general es muy agradable e interesante.			
Acepto la crítica de manera «deportiva».			
Tengo una salud aceptable para mi edad.			
En general soy muy activo/a. Tengo ganas de hacer cosas.			
Soy una persona sin resentimientos, soy comprensiva y sé perdonar.			
Soy muy optimista. Veo el vaso «medio lleno».			

RESULTADO:

de 0 a 10 puntos

No tienes una actitud positiva ante los problemas. Hay que trabajarlo, merece la pena. Revisa las puntuaciones cero.

de 11 a 20 puntos

Estás en buena disposición para controlar tu vida. Un esfuerzo más, y ¡conseguido!

de 21 a 30 puntos

Usted ya controla su vida ¡Enhorabuena! Pero no baje la guardia. Recuerde: la Actitud Mental Positiva es la base de la felicidad.

ACTITUD ANTE EL ESTRÉS

Una vez que hemos admitido que el estrés es una parte inevitable e inseparable de la existencia humana, podemos adoptar con respecto a él una actitud de resolución del problema. Podemos aprender a considerar el estrés como un problema que se debe resolver, y no como una injusticia que nos han impuesto. Cuando dejemos de resentirnos por las exigencias y frustraciones que soportamos en nuestra vida diaria y empecemos aceptar su realidad y las enfoquemos como problemas que es preciso solucionar, estaremos en condiciones de reducir significativamente nuestro estrés.

Cuando aplicamos un enfoque positivo a las situaciones conflictivas que nos producen estrés, pasamos también de sólo pensar en los problemas, a hacer lo posible para solucionarlos. Con frecuencia, aumentamos nuestro estrés al inquietarnos e irritarnos a causa de las dificultades, en vez de ocuparnos de tomar las medidas oportunas para solventarlas.

Cuando experimentamos síntomas de estrés debemos preguntarnos: «*¿Hay algo que yo pueda hacer para remediar esta situación? ¿Qué acción específica puedo emprender para conseguir un resultado positivo?*». No se quede en la pura elucubración: **¡actúe ahora!** Establezca un plan de acción, de los que le proponemos en este libro, que sea concreto y que le sirva para enfrentarse a la situación.

Decidirse a actuar exige a menudo tiempo, esfuerzo y algo de coraje, y en algunos casos, parece que es más fácil dejar que pase el tiempo sin hacer nada. Recuerda: «*La técnica del avestruz*»

«¡En lugar de inquietarse, quejarse y preocuparse, procure hacer algo!»

Cada acción concreta que emprenda, por pequeña que sea, le ayudará a abandonar las actitudes pasivas y adoptar un enfoque activo de resolución del problema. Nuestra actuación nos ayuda también a mejorar y al enfrentarnos a nuestras dificultades, terminamos frecuentemente por adquirir nuevos conocimientos y aumentar nuestras aptitudes. Sigamos…

La importancia de los «valores»

DETERMINAR SUS VALORES

Como se ha indicado con anterioridad, el estrés que experimentamos en muchas ocasiones, es el resultado de nuestra respuesta interna ante los acontecimientos de la vida diaria. Un componente de esa reacción interna es el sistema de valores que seguimos: nuestro sentido de lo que es importante; nuestra idea de lo que queremos hacer de nuestra vida; nuestra apreciación o falta de apreciación del significado y del objeto de la vida. En definitiva es el contenido de nuestra parte de la personalidad Padre.

Aunque hay muchas situaciones que producen estrés, por ejemplo: recibir un martillazo en la mano, cuya respuesta siempre será la misma, existen otras, por ejemplo: ser despedido del trabajo, cuya interpretación depende de la persona a quien conciernen, y el sistema de valores de ésta, influirá en su interpretación.

La intensidad del estrés que nos producen algunas situaciones depende de la trascendencia de ese acontecimiento dentro del contexto de nuestro sistema de valores.

Recuerde el caso de personas conocida por usted que hayan padecido injusticias y calamidades tales como enfermedades o accidentes. Algunas responden con amargura e indignación; otras, con valor y entereza.

> ***Viktor Frankl,*** *psiquiatra judío al que el régimen nazi encerró en campos de concentración,(Auschwitz, Dachau) explica en su famosa obra «****El hombre en busca de sentido****», que los hombres pueden soportar casi cualquier circunstancia por adversa que sea si poseen un sentido claro del significado y finalidad de la vida.*

En realidad, él estaba convencido de que la búsqueda del significado de la vida es fundamental para todo el mundo. Frankl describió patéticamente cómo muchos de sus correligionarios hallaron un significado a la vida incluso durante su estancia en el campo de concentración. Por ejemplo, él lo encontró en la ayuda y consejos que prestaba a sus compañeros de calvario. Nos describe en su obra, que aquellos prisioneros que tenían objetivos en la vida y pensaban en realizarlos algún día, solían sobrevivir a las dantescas pruebas que eran sometidos, los que no, fallecían.

Las situaciones descritas por V. Frankl, son situaciones extremas que no se dan en la vida cotidiana, pero sí podemos advertir, que desde las contrariedades más pequeñas hasta las mayores tragedias, pueden quedar influidas por la forma en que interpretamos esos acontecimientos y sobre su impacto en nuestro sistema de valores.

Las personas que están confusas respecto a sus valores y carecen de ideas claras acerca de lo que esperan de la vida, se tropiezan con que no pueden resolver sus conflictos ni tomar decisiones, porque no tienen una visión de futuro de su vida que dé significado a sus decisiones. Dado que no han tomado jamás decisiones importantes, cada situación en la que han de tomar una, por pequeña que sea, les ocasiona una crisis. En términos de A.T. diríamos que tienen un Adulto débil. Por el contrario, las personas que saben qué quieren conseguir en la vida, se hallan en una posición que les simplifica las cosas a la hora de adoptar las medidas oportunas con relación a sus decisiones

diarias.

Un programa completo para el tratamiento del estrés exige la aclaración de sus valores: es decir, precisar lo que es importante para usted a lo largo de su vida.

La aclaración de sus valores es una de las tares principales de su vida. No se termina nunca.

Aclarar los valores equivale a encontrar un significado a su existencia y, por lo tanto, a sus actividades de cada día.

Tenga muy claro que ha de determinar cuales son sus valores y que está obligado a crear el significado de su vida, en lugar de permanecer inactivo esperando a descubrirlo algún día por casualidad.

Pero tenga cuidado, los valores asumidos, para ser positivos deben ser el resultado de la «libre elección», no sirven los mandamientos extraños o los que nos prometen a cambio la eterna juventud o la felicidad en «la otra vida». Por lo tanto, de vez en cuando revise sus valores desde su Adulto, no sea víctima de alguna «sutil» comedura de «coco», pues tendrá unos valores que pueden ser «interesantes», pero que a la vez le priven de la libertad de pensar y vivir con «libertad», lo cual le supondrá, posiblemente sin darse cuenta, de una diaria ración de estrés. No olvide que la dependencia (la que sea) produce estrés.

«Que la existencia merezca vivirse o no, depende de quien la está viviendo»

Le facilito a continuación un cuestionario muy básico, pero que le puede servir para hacerse aquellas preguntas que le pueden llevar a determinar o descubrir cuales son aquellos valores / prioridades que rigen su vida en aspectos personales y profesionales.

Puede añadir o sustituir algunas de las cuestiones propuestas por otras que usted considere más importante en su vida.

Reflexione sobre como le están afectando en la vida, y si considera que debe cambiar algo, trace un plan de actuación y póngase manos a la obra ¡ya!

REFLEXIONES SOBRE PRIORIDADES EN SU VIDA

1. ¿Cuáles son sus aspiraciones profesionales a largo plazo? (¿Poseer su propia empresa? ¿Alcanzar un nivel de responsabilidad determinado?)

_____

2. ¿Qué desea/necesita lograr en el trabajo durante los próximos seis meses o un año, para ampliar sus metas profesionales?

_____

3. ¿Qué conflictos existen entre sus metas y su trabajo diario?

_____

4. ¿Cuáles son sus metas personales? (¿Pasar tiempo con su familia? ¿Ampliar sus estudios? ¿Implicarse en algún tipo de voluntariado?)

_____

5. ¿Qué parte de su rutina diaria le impide perseguir dichas metas?

_____

6. ¿Encuentra tiempo para cumplir sus intereses personales de forma diaria?

_____

7. ¿Pospone a menudo sus propias necesidades (o demandas) para satisfacer las de los demás?

_____

8. ¿Cuántos papeles adopta a lo largo del día? (Por ejemplo, esposo/a, ejecutivo/a, secretario/a, padre/madre, adulto/niño)

_____

9. ¿A qué valores no renunciaría ni «por todo el oro del mundo»?

_____

GUIÓN HISTÓRICO DEL ESTRÉS

¿Recuerda el tema del Guión de Vida que explicábamos en el capítulo de Análisis Transaccional?, pues volvemos de nuevo al tema.

Normalmente, hay muchos detalles referentes al origen de nuestro estrés que ignoramos. Hacer un «informe histórico» de nuestro estrés, puede ser una experiencia que, además de sorprendernos en muchos casos, nos ayudará sin duda, en el planteamiento adecuado sobre el enfoque a decidir para solucionar el problema.

Piense por un momento como transcurre su vida. Haga un alto en el «camino» y plantéese algunas preguntas: *¿Qué me sucede? ¿Qué obstáculos han surgido? ¿Con qué presiones, frustraciones o cambios debo enfrentarme? ¿Por qué razón me siento culpable, avergonzado, deprimido, asustado, ansioso o envidioso? ¿Qué hago, o pienso, que me irrita conmigo mismo y me deja abatido? ¿Qué facetas de mi personalidad estoy intentando ocultar - incluso a mis amigos más íntimos?*

Al responder a estas o parecidas preguntas, vea lo que puede aprender de usted mismo/a. Obtendrá así una perspectiva más adecuada - y quizás sorprendente - del estrés que perturba su vida.

Sólo podremos establecer estrategias eficaces para tratar el estrés, cuando sepamos que forma de estrés estamos experimentando.

Hay que dedicar un cierto tiempo a reflexionar acerca de las situaciones que producen estrés y hacerse preguntas como: «*¿Por qué me trastorna esta situación?» «¿Qué circunstancias me ponen inquieto, me irritan o despiertan en mí sentimientos de culpabilidad?*». Al responder a estas preguntas, no debemos detenernos en lo que es evidente, debemos seguir pensando cuidadosamente en todos los pormenores de la situación hasta que la hayamos examinado a fondo. Descubrir las razones que se ocultan detrás del estrés es esencial, sino es así, difícilmente podremos aplicar un tratamiento eficaz para su erradicación.

El «informe del Guión Histórico» del estrés, debe ser un proceso continuo, se debe organizar en torno a las fuentes donde proviene y a las ocasiones en que se origina.

El «informe del Guión Histórico del estrés», y el tener plena conciencia de su existencia, se consiguen haciendo una relación de las fuentes de donde proviene y que nos afecta, clasificando ese material y preguntándonos por qué cada una de esas preocupaciones nos producen estrés, comentando algunas situaciones con otra persona y utilizando los ejercicios adecuados de auto sensibilización. Aquí le facilitamos un documento para facilitarle esta tarea.

Anote en la primera fila, en primer lugar aquello que Ud. cree que le produce estrés, vaya a la fuente «original», ya que es posible que la causa esté enmascarada en algún hecho, situación, persona, etc. que no sea el verdadero origen del estrés. Para llegar a la fuente del estrés, hágase preguntas «porqué» haciendo un recorrido hacia atrás en su vida.

INFORME HISTÓRICO DEL ESTRÉS

FUENTE DEL ESTRÉS EN ASPECTOS LABORALES	RAZONES POR LAS QUE ESTO LE PRODUCE ESTRÉS

FUENTE DEL ESTRÉS EN ASPECTOS FAMILIARES	
FUENTE DEL ESTRÉS EN ASPECTOS…	

Recuerde, «el principio, es la mitad del todo», si consigue llegar al origen / detonante del estrés, con la información obtenida ya puede empezar a trabajar. Ahora puede dedicar su «trabajo» con una buena orientación. Este es un primer paso.

PERFECCIONARSE A TRAVÉS DEL ESTRÉS

Aunque el estrés en general es malo para las personas, no referimos al distrés, también es cierto que si mantenemos una actitud positiva ante la vida, incluso del estrés negativo podremos sacar enseñanzas y conseguir cosas positivas. Por consiguiente, una forma efectiva de tratar el estrés, es utilizar las situaciones que lo producen como oportunidades para perfeccionarnos.

El símbolo chino de la crisis, se expresa con dos carácteres: uno significa peligro; el otro, oportunidad. Ese símbolo interpreta muy bien lo que es la crisis: una situación que presenta peligro, pero ofrece también oportunidad.

Que una situación difícil tenga más de peligro o más de oportunidad depende mucho de nosotros.

Nuestra reacción inicial frente al estrés, es con frecuencia improductiva.

Una reacción de frustración y enojo ante las situaciones que nos producen estrés no sólo nos hace sentirnos disgustados, sino que nos impide igualmente reparar en el hecho de que el estrés puede ayudarnos a mejorar.

Adoptar un enfoque de resolución del problema, nos permite adquirir nuevos

conocimientos y alcanzar una nueva visión interna de nosotros mismos. Por lo tanto, debemos aprender a considerar las situaciones que producen estrés como oportunidades para perfeccionarnos.

Todos podemos utilizar esa o aquella situación que supone un desafío a nuestras posibilidades como una oportunidad para mejorar. Cuando notemos el estrés en una situación difícil, podremos reducirlo diciéndonos: **«*Esta es una oportunidad que tengo para perfeccionarme*».**

Examine cualquier situación que le produzca estrés y vea si puede encontrar en ella una oportunidad para perfeccionarse. Acoja entonces con agrado la oportunidad que se le presenta. Eso no significa que le guste la situación; antes al contrario quiere decir que acepta una mala situación, con objeto de utilizarla para conseguir una finalidad útil.

PERFECCIONARSE CON EL ESTRES -1 -

> *Piense dos o más acontecimientos que le hayan sucedido tiempo atrás, y le produjeron estrés. Describa cada una de ellas en pocas palabras. Con respecto a cada una, pregúntese a sí mismo: ¿Qué aprendí de esa situación? ¿Qué aprendí de las demás personas y del mundo en que vivo? ¿Qué conocimientos adquirí o qué aprendí a hacer? ¿En qué he cambiado yo y mi vida como resultado de esa situación? Sus respuestas le indicarán hasta que punto se perfeccionó en cada situación*.

Acontecimiento 1: _____

_____

En qué mejoré: _____

_____

Acontecimiento **2:** _____

_____

En qué mejoré: _____

_____

Acontecimiento **3:** _____

_____

En qué mejoré: _____

_____

PERFECCIONARSE CON EL ESTRES -2-

Recuerde dos o más acontecimientos que le producen estrés actualmente. Descríbalas, una por una, en pocas palabras. Con objeto de determinar cómo puede utilizar cada una de estas situaciones para seguir perfeccionándose, conteste con referencia a ellas, las preguntas expuestas en el ejercicio 1.

Acontecimiento 1: _____

_____

Cómo puedo utilizarla para perfeccionarme: _____

_____

Acontecimiento 2: _____

_____

Cómo puedo utilizarla para perfeccionarme: _____

_____

Acontecimiento 3: _____

_____

Cómo puedo utilizarla para perfeccionarme: _____

_____

* Inspirado en el libro «*La inteligencia emocional*.» D. Goleman

4

Defensas contra el estrés

Gran parte de nuestro estrés, es el resultado de una determinada manera de pensar. Sabemos que la revisión de nuestros mandatos y reglas expresas, es un tratamiento eficaz para eliminar los pensamientos que nos producen estrés, una segunda forma, es el uso de *antídotos contra el estrés*.*

Este antídoto contra el estrés, debe ser en su utilización, como el medicamento que utilizaríamos si nos mordiese una serpiente venenosa. El veneno sería el agente estresante; situación, pensamiento, etc. y el antídoto sería la vacuna, que cuanto más rápido se aplique, más eficaz será para evitar las graves consecuencias de la mordedura.

Una defensa o antídoto contra el estrés, es una declaración expresada con palabras elegidas cuidadosamente que sustituye un pensamiento causante de estrés por otro capaz de sosegar nuestro ánimo.

Pensar, es una especie de soliloquio y, al ser imposible que nos concentremos a la vez en dos pensamientos distintos, la repetición de un antídoto contra el estrés, aleja de nuestra mente cualquier otro tipo de pensamiento.**

Algunas personas, se ven afectadas por el estrés cuando advierten que tienen mucho que hacer y disponen de poco tiempo para hacerlo. Comienzan a sentir miedo cuando consideran las fechas límite y no saben si acabarán sus obligaciones dentro de los plazos estipulados. En esta situación, un antídoto contra el estrés pudiera ser: «*Haré las cosas una a una. Haré todo lo que sea posible y ya veremos lo que pasa. Si me dejo dominar por el pánico, sólo conseguiré empeorar las cosas»*.

A nivel práctico, podemos hacer una relación de las tareas a realizar, asignándoles una prioridad y un tiempo de realización a cada una de ellas.

(Este tema de la falta de tiempo, por su gran incidencia en la generación de estrés, lo trataremos con más amplitud más adelante).

También podemos utilizar defensas contra el estrés tales como:

- «No debo irritarme por esto. Es normal que las personas no se comporten siempre como yo quiero»

- «Los demás no van a estar pendientes siempre de satisfacer mis expectativas»
- «La irritación no me sirve de nada a la hora de enfrentarme con la realidad»
- «La irritación no me hace ningún bien. Al contrario, me perjudica. He de adoptar una actitud más racional. No debo permitir que esta situación puede conmigo»

Cuando se tenga que enfrentar a una nueva situación, sin saber que se espera de usted, trate de convencerse de esto:

- «*Ya he pasado por otras situaciones difíciles. Seguro que conseguiré salir con éxito de esta.»*
- *«Lo haré lo mejor que pueda: más, no pueden exigirme.»*

Los antídotos contra el estrés, producen mejores efectos cuando se redactan eligiendo con cuidado las palabras. Expréselos de forma breve y en sentido positivo; en lugar de decir: *«No voy a enfadarme*.», diga: «*Voy a mantener la serenidad»*

Haga que sus defensas/antídotos sean razonables

Un tipo esencial de antídoto, lo constituyen las ***sugerencias previas al sueño.*** Este antídoto se repite, lenta y cuidadosamente, diez o quince veces antes de quedarse dormido. Después de acabar todas sus tareas y una vez metido/a en la cama, mientras espera conciliar el sueño, su estado de ánimo se halla singularmente predispuesto a las sugerencias. Recuerde entonces su antídoto, y dígalo despacio, con mucha concentración. Utilice los dedos de la mano para contar el número de veces que repite el antídoto, recuerde, diez es el mínimo de veces que debe de repetirlo cada noche. Debe de repetir este proceso al menos durante una semana, o hasta que se dé cuenta que la declaración forma parte de sus pensamientos. El efecto seré mucho mayor si al mensaje le añade algunas imágenes (reales o imaginarias) muy placenteras.

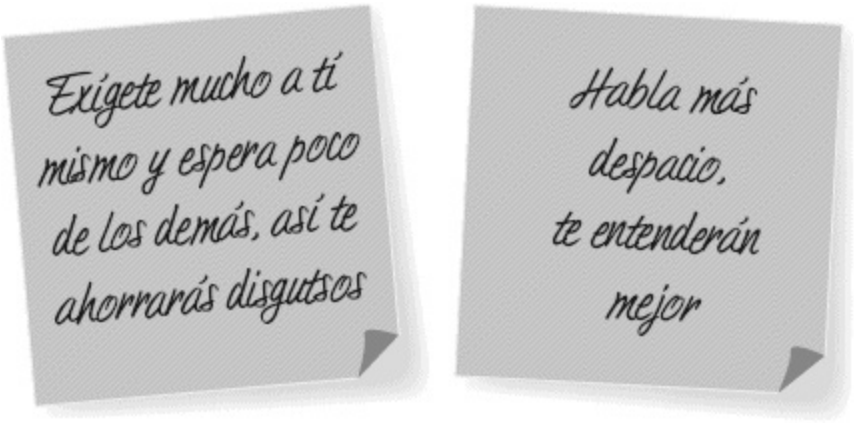
Las sugerencias previas al sueño pueden ser muy eficaces. Exigen tiempo y esfuerzo, pero el resultado merece la pena.

El método post-it

Este es un método que personalmente he practicado y recomendado en muchas ocasiones; los resultados suelen ser altamente positivos. Muchas personas que en un principio dudaban de su eficacia, una vez puesto en práctica con determinación y constancia, confiesan que lo han incorporado como método-estratégico, para conseguir muchos cambios positivos en su vida.

Se trata de anotar estos mensajes-antídoto en estos prácticos papelitos adhesivos y tenerlos pegados en lugares estratégicos: en el baño, la mesita de noche, la cartera porta documentos o en algún lugar de nuestro puesto de trabajo. Le voy a confesar (sin

sonrojo) alguno de los que yo he utilizado:



Puede utilizar antídotos para neutralizar muchos pensamientos, comportamientos, actitudes, etc. que no le hacen ningún bien a la hora de prevenir o neutralizar situaciones estresantes.

Pero por favor, no haga lo que hacen las personas fumadoras, que a pesar de los mensajes, comprobados científicamente que son ciertos, que contienen las cajetillas de tabaco, hacen caso omiso, «jugándose» conscientemente su salud y en muchos casos su vida.

Puede «auto adherirse» mensajes de lo más variado en función de sus objetivos.

- *«Debo cuidar mi respiración, el oxígeno en mis pulmones es vida»*
- *«Comeré más despacio y masticaré bien los alimentos»*
- *«Despacio las cosas salen mejor y se producen menos errores»*
- *«Sonreiré más»*
- *«Criticaré menos»*
- *«Escogeré bien mis alimentos»*
- *«Equivocarse es de humanos»*
- *«Escucharé con calma y me lo pensaré antes de contestar»*
- *«No haré juicios de valor sin la información suficiente»*
- *«Utilizaré mi Adulto»*
- *«Los psicológicamente fuertes mantienen la calma en los conflictos»*
- Etc.

Y siguiendo con nuestras confidencias, le confesaré el mensaje que nunca falta en algún lugar cerca de mí, es este:

Efectivamente, Actitud Mental Positiva, gracias a este mensaje, le confieso que he conseguido muchas cosas positivas en la vida, incluso, escribir este libro.

No es necesario que los mensajes sean muy extensos, a veces es suficiente con una sola palabra, lo importante es saber el significado de esa palabra, que en ocasiones puede representar todo un tratado de comportamientos, ética, consideraciones o consecuencias importantes para nuestra vida.

No se conoce todavía muy bien por qué estos métodos proporcionan resultados tan positivos, (aunque alguna idea ya tenemos) sin embargo, cuando las instrucciones se cumplen rigurosamente, los resultados son altamente positivos. Merece la pena utilizarlos ¡ya!

No obstante, estos antídotos sólo son parte de un proceso que deberá aplicar para la prevención y erradicación del estrés. Digamos que esta es una fase de mentalización, de «trabajar» al cerebro y prepararlo para las acciones definitivas que iremos apuntando más adelante.

> *Pruebe con el siguiente ejercicio y recuerde: Una defensa o antídoto contra el estrés, es una declaración expresada con palabras cuidadosamente elegidas, que sustituye un pensamiento causante de estrés por otro capaz de sosegar nuestro ánimo*.

DEFENSAS CONTRA EL ESTRÉS

> *Seleccione dos o más situaciones que le producen estrés. Describa cada una de ellas con unas pocas palabras. Piense y escriba un antídoto contra el estrés que considere puede serle de utilidad para cada una de las situaciones*.

Situación 1: _____

_____

_____

Antídoto contra el estrés: . _____

_____

_____

Situación 2: _____

_____

_____

Antídoto contra el estrés:_____

_____

_____

Situación 3: _____

_____

_____

Antídoto contra el estrés: _____

_____

_____

LOS PELIGROS DE LA RUTINA

¿No le suele suceder que cuando sale de viaje algún fin de semana, al volver de tan breve período de reposo, ha recuperado sus fuerzas y sus deseos de trabajo e ilusión se han renovado? ¿No le ha parecido alguna vez, al regresar a su casa después de unas vacaciones y echar una ojeada, que su hogar le parece nuevo, aunque no deja de serle familiar? ¿No le ha sucedido alguna vez, que después de haber trabajado intensamente sin éxito, para encontrar la solución a un problema, y sólo ha encontrado la respuesta adecuada o la solución al problema después de salir a dar un paseo? Cada uno de estos ejemplos explica lo mucho que vale escapar del mundo en que vivimos diariamente, dejando a un lado nuestras preocupaciones y dedicándonos durante algún tiempo a practicar otras actividades distintas.

Por muy difícil que sea para nosotros una situación cualquiera, el tiempo que pasemos lejos de ella nos permitirá renovar energías y contemplarla bajo un prisma diferente.

En este apartado centramos nuestra atención en las actividades que nos alejan físicamente de las situaciones de estrés y centran nuestra atención en otras actividades.

Para salir de lo cotidiano

1. Rompa rutinas / cambie de ambiente

La rutina es la antesala de la depresión. De la rutina se pasa al «aburrimiento», este suele generar lo que denominamos «vacío existencial», y de ahí a la depresión sólo hay un pequeño paso.

Abandone la comodidad de las rutinas. Cuando va al trabajo, cambie el recorrido cotidiano que realiza cada día, tome otro tipo de bebida que el habitual a una hora determinada todos los días de su vida, cambie el tipo de lectura, etc.

Todos estos «rituales», suelen ser muy perniciosos para la salud mental y física.

Amplíe su círculo habitual, haga nuevas amistades que tengan nuevas ideas, nuevas formas de relacionarse, de ver la vida, divertirse, etc.

Un modo de huir de todo lo que nos rodea es alejarse físicamente de donde se está.

2. Viva experiencias satisfactorias y placenteras

Una experiencia intrínsecamente gratificante es aquella con la que disfrutamos por el mero placer de ocuparnos de ello. A veces, pueden parecer banales e intrascendentes, pero si «su cuerpo se lo pide», déle esa satisfacción. Salve los prejuicios. La socio-cultura prohíbe demasiadas cosas placenteras; demasiados «mandamientos» diría yo, rompa (de forma controlada) alguna regla.

3. Juegue, libere a su Niño Natural

Dedique de vez en cuando algo de tiempo a un juego, tanto si lo va a practicar como competición, cómo si piensa jugar únicamente para divertirse.

Cualquier actividad que distraiga nuestra mente de nosotros mismos, puede servirnos para dejar de alimentar el estrés. Debemos romper el círculo del ambiente, rutina - estrés. Sonría, la sonrisa y más la risa libera gran cantidad de endorfinas y renueva el sistema emocional. Existe una técnica psicoterapeuta llamada *«risoterapia»*. Si le cuesta sonreír, apúntese a algunas sesiones, hay grandes profesionales en estas técnicas.

4. Haga ejercicio con regularidad

Este tema es tratado en otro capítulo, pero no nos importa el insistir una vez más. El ejercicio físico que se practica con regularidad, constituye un medio excelente para apartar nuestra mente de los problemas y las situaciones que nos producen estrés.

Las personas que hacen ejercicio físico, tienen una ventaja adicional, ya que no es solamente una forma de alejarnos de todo lo que nos causa preocupación, sino que es también un procedimiento para cuidar de nosotros mismos, pues contribuye al

mejoramiento de la salud física.

Practique deportes variados, intente que algunos de ellos sean al aire libre, suelen ser muy placenteros y económicos, permiten la relación con otras personas, crear ambiente de equipo, etc.

Ayuda para salir de lo cotidiano

En la serie de espacios dispuestos debajo, anote los tipos de ejercicios físicos y juegos que considera son interesantes y apropiados para usted. Por ejemplo, si le gusta jugar al tenis, póngalo; si sabe que no piensa entretenerse nunca haciendo «jogging» no lo ponga. No deje de especificar las actividades en las que no ha participado, pero que está razonablemente seguro de que disfrutaría con ellas. Indique después con cuánta frecuencia ha practicado el año pasado cada una de esas actividades. Use la siguiente escala de valoración para determinar esta frecuencia:

0 NUNCA | 1 ALGUNAS VECES | 2 POCA FRECUENCIA | 3 FRECUENTEMENTE | 4 CON REGULARIDAD					
ACTIVIDADES (EJERCICIOS FÍSICOS O JUEGOS)	FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DE CADA ACTIVIDAD				
	0	1	2	3	4

Examine su lista de actividades y las calificaciones correspondientes. ¿Está satisfecho/a porque es suficiente la frecuencia con que ha practicado en su vida ejercicios físicos y juegos? Si no lo está, redacte en el espacio siguiente su plan de acción para incrementar esas actividades. Al hacerlo, sea tan realista como pueda:

La actividad que deseo iniciar o potenciar es: _____

_____

Ello me permitirá: _____

_____

PARA CONSEGUIR EL OBJETIVO PONDRÉ EN MARCHA EL SIGUIENTE PLAN:

_____

_____

_____

Fecha inicio: _____ Control 1º a los 3 meses: _____

Nivel de consecución: _____

Puntos fuertes: _____

Puntos débiles: _____

No abandone el plan, si acaso cámbielo, haga otra cosa, desarrolle otra actividad ¡camine!

GESTIÓN EFICAZ DE LOS CAMBIOS

Hablábamos en el capítulo anterior de lo peligroso de la rutina, de salir de lo cotidiano, en realidad le estaba incitando a entrar en el «mundo del cambio».

Hay momentos que conviene introducir cambios en muchos aspectos de nuestra vida. Y hacemos esta afirmación, no solamente para contrarrestar los efectos perniciosos de la rutina. Piense que no hay progreso sin cambio. Si no hubiese cambiado nada, estaríamos viviendo en la gruta o grutas similares a la de nuestro antepasado Glodito I. Yo mismo me considero un verdadero «forofo» del cambio. Me gusta, y por ello me dedico a crear e impulsar cambios positivos en nuestra sociedad.

Sin embargo, es indudable que también los cambios excesivos, sin unos controles adecuados o demasiado rápidos, diríamos que, sin el control del Adulto, son muy propensos y capaces de producir estrés.

Todo cambio de situación exige el amoldarse a pautas de conducta distintas de las actuales, adquirir otros conocimientos o ver las cosas con una mentalidad diferente, es adentrarse en el terreno de la incertidumbre, lugar por cierto, aparentemente prohibido para algunas personas.

Aunque cada una de estas vías de adaptación puede enriquecer a la larga el contenido de nuestra vida, si su número es desmesurado, o carece de los controles adecuados, nos

producirán estrés.

Aprender a convivir y a contender con el cambio es uno de los mayores problemas de nuestra generación

Reflexionar sobre el cambio, es una excelente tarea para llegar a dominarlo o «gestionarlo» como suele denominarse a esta habilidad.

Con el fin de que pueda hacer unas reflexiones tanto generales como personales sobre el cambio, le propongo realizar el siguiente ejercicio.

Hágalo procurando ser muy sincero/a. No puntúe lo que se supone mejor, puntúe de acuerdo con lo que piensa, siente, dice o hace. Si alguna de las situaciones expuestas no son su caso, puntúe según crea que haría en esa situación.

> *Marque con una señal en la casilla* ***0*****: Sí, Siempre,** *o* ***5:*** **No, Nunca,** *cuando se dé esta circunstancia, y las puntuaciones intermedias según se acerque más a una u otra situación*.

	SÍ					NO
	0	1	2	3	4	5
1 – ¿Cree que es positivo trabajar toda la vida en la misma empresa haciendo más o menos lo mismo?						
2 - ¿Siempre hace el mismo recorrido para ir de su casa al trabajo y del trabajo a su casa?						
3 - ¿Siempre va al mismo lugar de vacaciones?						
4 - ¿Siempre ha pensado lo mismo sobre la religión?						
5 – ¿Se quedaría en su ciudad aunque le ofreciesen un trabajo que le gustase más, ganando el mismo sueldo?						
6 –¿Le cuesta mucho o le da «pereza» cambiar la decoración de su casa, habitación, despacho, etc.?						
7 – ¿Siempre escucha el mismo tipo de música?						
8 - ¿Siempre realiza los mismos rituales cuando se levanta por la mañana? (saltar de la cama, aseo, desayuno, etc.)						
9 – ¿Cree que el matrimonio es indisoluble y que las parejas no deben separarse aunque «no se lleven muy bien»?						
10 -¿Cree que es mejor «bueno conocido, que posible malo por conocer»?						
11 - ¿Siempre utiliza la misma colonia o perfume?						
12 -¿Siempre realiza el mismo tipo de lectura (la no profesional)?						
13 – ¿Prefiere un trabajo tranquilo y seguro a otro más creativo pero más incierto (sin gran peligro)?						
14 – ¿Cree que los hijos deben seguir el camino de los padres; trabajar en la misma profesión, empresa, etc.?						
15 – ¿Prefiere seguir sus propios criterios, y no escuchar a los demás?						

0 - 24 puntos

¡Viva la rutina! ¡Que cambien los otros!

De seguir así, no será muy feliz, aunque te toque la «primitiva»

25 - 49 puntos

Aún está algo «masificado»

Un poco de coraje y «¡a triunfaaaaar!»

50 - 75 puntos

¡OK! Si no es dueño/a de su destino, poco le falta

Siga así ¿Rutina? ¡No, gracias!

¿Como vamos de «rutinas»? Este test que ha realizado es, como puede suponer, un ejercicio de aproximación a su realidad en cuanto a su flexibilidad para el cambio. También le ha servido para plantearse algunas cuestiones que habitualmente no hace. Sáqueles provecho, le pueden ser de mucha utilidad a la hora de superar las excusas para cambiar.

Las *Leyes de resistencia al cambio*, se manifiestan como psico mecanismos de defensa con el fin de justificar las situaciones actuales y así seguir una y otra vez en el mismo circuito y no enfrentarse con el reto del cambio, al cual se le teme.

Cambiar supone abandonar una forma de comportamiento «cómoda», y a la vez, abrir nuevos circuitos por el que canalizar nuevas ideas, emociones, expectativas, acciones, palabras, etc.

Todos tenemos dificultades para cambiar. En algunas personas, estas dificultades son mayores y viven la vida en un constante estado de ansiedad y estrés. Desde lo más `profundo de su inconsciente, sufren una fuerte presión para seguir en su estado actual y no cambiar. Son fuerzas profundamente enraizadas en la estructura neurofisiológica del cerebro y por esta razón, pasan a formar parte de las llamadas **Leyes Naturales de Resistencia al Cambio.**

Las *Leyes de Resistencia al Cambio* se manifiestan a través de unos tópicos bien conocidos, son: las **excusas**

Excusas para no cambiar:

«No tengo tiempo »

«Ya estoy bien»

«Yo soy así»

«Los cambios traen más problemas»

«Eso son teorías»

«El problema son los otros»

«No puedo»

«Son ganas de complicarse la vida»

«Es imposible»

«¡Qué me van a explicar a mí!»

«Mi caso es diferente»

<Que cambien los otros»

«Si no fuese por los políticos…»

«Si yo mandase…»

«Siempre lo hice así…»

«Eso son cosas de los psicólogos»

etc.

Muchas personas hacen uso de estas Leyes de resistencia al cambio negándose así la oportunidad y el derecho de triunfar y ser felices. En muchos casos, el coste de esta resistencia trae consecuencias muy negativas para las personas, manifestándose con dolencias físicas, enfermedades, accidentes, malas relaciones con pareja, hijos, estudios, trabajo, etc.

Todos los humanos tenemos una reserva de energía a nuestra disposición para hacer uso de ella cuando lo consideremos oportuno. Esta energía es la **voluntad.** La voluntad puede estar más o menos aletargada pero la realidad es que la poseemos.

Debemos coger las riendas de nuestra voluntad y a través de la misma conducir nuestros pensamientos hacia la consecución de metas positivas. Todos podemos conseguirlo. Excusas: ¡no gracias!

¿Cómo podemos minimizar los cambios?

En la medida de lo posible convendría programar los cambios. Ejemplo: una persona que va a ponerse a trabajar en una empresa, por primera vez, puede programar la realización de otros cambios significativos en su vida para cualquier otra época que no sea su primera semana de trabajo.

Un modo eficaz de ayudarnos a minimizar el cambio es *adoptar una rutina simple*, que se pueda realizar a diario en todas, o casi todas, las circunstancias, siempre que no cree dependencia ¡por supuesto!

A pesar de todo, piense que si no hay cambio ¡hay rutina! y ya hemos hablado de sus consecuencias.

ANTICÍPESE A LOS CAMBIOS

> *Piense en las situaciones particulares a las que se enfrenta y prevea los cambios que pudieran sobrevenir. Tales cambios pueden ser agradables o desagradables*.
>
> *En la relación siguiente, se exponen varios factores cuya influencia es importante en su vida. Dentro del espacio reservado a cada uno, anote las distintas formas en que podrían cambiar durante las semanas, meses e incluso años venideros. Analícelos por si considera necesario tomar*

alguna medida:

Su trabajo _____

_____

_____

Su familia: _____

_____

_____

Sus amistades: _____

_____

_____

Sus recursos económicos: _____

_____

_____

Su salud: _____

_____

_____

Otros: _____

_____

_____

PREPARARSE PARA LAS SORPRESAS

No lo cuenta la historia (por razones obvias) pero posiblemente, Glodito I a raíz del la gran sorpresa que se llevó cuando en su día de caza le apareció inesperadamente aquel enorme prontosaurio, llegó a la conclusión que algunas de las ideas preconcebidas que tenía sobre qué zona era mejor para ir de caza, cambiaron. Glodito I sufrió aquel enorme susto por tener una idea preconcebida del bosque, errónea.

Es muy probable, que Glodito I, empezase a pensar que las cosas no suceden siempre de la misma forma o manera, que el hecho que nunca le hubiesen dado sustos morrocotudos los prontosaurios en aquel bosque, como quedó de manifiesto, no era una certeza, y que por lo tanto, debía estar «ojo avizor» («al loro») en cualquier sitio o lugar, así evitaría sorpresas desagradables.

Hay sorpresas que son inevitables, no olvidemos que seguimos viviendo en la

«jungla», pero podemos entrenar nuestro cerebro a, en primer lugar, ser capaces de *esperar lo inesperado*, y en segundo, relativizar la sorpresa con técnicas físicas (respirando profundamente, hacer algún ejercicio de relajación etc.), o mentales, estructurando pensamientos positivos.

Una característica que en cualquier situación la hace más propensa a producir estrés, es sin duda su repentina aparición. Cuando un acontecimiento aparece inesperadamente. Cuando nos cogen descuidados o por sorpresa, nuestro estrés aumenta de forma violenta, incluso frente a un problema insignificante. Ir a la oficina un día, sabiendo que me van a interrumpir varias veces, es una cosa; pero que me interrumpan cuando yo no lo espero, es otra muy distinta.

Pensar que nuestro vuelo de avión puede retrasarse, es una idea que todos los que viajamos tenemos (o deberíamos tener) muy presente, pero sólo hay que pasarse por algún aeropuerto y observar si se retrasa algún vuelo, como algunas de las personas afectadas, cambian su estado de apacible tranquilidad por un violento cambio de estresante actitud, es como el ataque del tigre en la selva: cambian el gesto y color de su rostro, se tensan, emiten gruñidos y frases «contundentes», y me los imagino, llenos de adrenalina (incluso cortisol), su tensión alterada, sus riñones filtrando a toda prisa todo el material que les llega. Yo no digo que no tengan motivos para enfadarse, pero todos sabemos que con esta actitud no vamos a conseguir nada, el avión no despegará antes, (algunos ya nos dimos cuenta hace años) eso sí, le atizaremos un buen «palo» a nuestra salud.

Suelo afirmar, cuando se habla de esta circunstancia, que los retrasos de los vuelos de avión son una fuente de verdaderas enfermedades… pero, que si fuésemos conscientes de las probabilidades de esos retrasos, podríamos aliviar en gran medida.

En las empresas y organizaciones, suelo recomendar el «Sistema *¿Y sí….?»* Por ejemplo:

- **¿Y si** el cliente más importante dejase de comprarnos?
- **¿Y si** un día falta la luz eléctrica?
- **¿Y si** nuestra competencia consigue un producto o servicio de más calidad?
- **¿Y si** la empresa cierra?
- **¿Y si**…..?

Los acontecimientos que surgen inesperadamente producen más estrés que los previstos.

Aprender a anticiparse a los cambios, reduce las posibilidades de vernos cogidos por sorpresa.

Aumentaremos nuestro estrés si suponemos, sin razones suficientes, que el futuro

Si practica el hábito de contar con que van a ocurrir cambios, y de no basar su sensación de seguridad en la suposición de que todo se mantendrá inalterable, se anticipará a ellos y reducirá, por lo tanto, los riesgos inherentes a su aparición inesperada y repentina.

El cambio es lo único que tenemos seguro en todos los ordenes de la vida, no nos resistamos a él, démosle la bienvenida, aunque en muchas ocasiones, si ese cambio se produce de forma inesperada, puede suponer una «andanada» de estrés debido no sólo al «efecto sorpresa», sino a la incertidumbre que en un primer momento produce.

REDUCIR Y TOLERAR LA INCERTIDUMBRE

Por muchas razones, la afirmación de que la mayoría de personas tienen miedo a lo desconocido es totalmente cierta. Es normal que, las personas experimenten un estrés más intenso cuando se enfrentan a situaciones que no comprenden o sobre las cuales saben muy poco. Cuanto más inseguros estemos acerca de lo que esperamos o de lo que se espera de nosotros, mayor será nuestro estrés. Por consiguiente, una forma de superar el estrés es disminuir la incertidumbre.

Recuerde las veces que le han invitado a participar en una fiesta con un grupo de personas desconocidas. ¿Se ha preocupado por no saber cómo ha de ir vestido, cómo serán esas personas, de qué hablarán y qué les interesará? Al acudir a un acontecimiento social que no le es familiar y donde ignora lo que se espera de usted, se hallará mucho más expuesto a sentir preocupación que cuando sabe lo que va a pasar. Este es sólo un ejemplo de los muchos que se pueden asociar a situaciones de este u otro estilo. Seguro que usted tiene en mente alguna.

PARA REDUCIR SU ESTRÉS CAUSADO POR LA INCERTIDUMBRE DEBE:

a) Estar informado

La falta de f*amiliaridad* con algunas situaciones y la *ambigüedad* o poca claridad a la hora de afrontar algunas tareas o situaciones, son circunstancias que junto con la falta de información componen la fuerza básica de la incertidumbre.

Lea, investigue, compruebe, pregunte. Siempre que dude de algo, abra un camino que le conduzca a la eliminación de su incertidumbre.

Hoy hay muchas posibilidades de informarnos a través de los medios de información, (mal llamados de «comunicación») lo que sucede, es que a veces la información es tan ingente, que no somos capaces de escoger aquellos temas que nos pueden ser de utilidad y vamos a parar a informaciones, superfluas, y con poco valor para nuestros intereses.

Saber escoger la información es una tarea muy importante, no sea que nos perdamos en el laberinto magmático de las modas, o la simple manipulación.

Se dice, que uno de los temores al cambio, es precisamente la incertidumbre que genera el resultado de ese cambio. Por esa razón insistimos en que cambio sí, pero con las máximas garantías, y a veces es simplemente una cuestión de información.

b) Actuar adecuadamente

Una vez recogida la información sobre una situación dada, podremos actuar manejando la información disponible. Esta información debe servirnos para iniciar acciones, en muchos casos previas, que nos ayuden y acerquen a una eficaz y definitiva intervención.

Áreas especiales a controlar

Hay tres tipos de situaciones que por su repercusión, merecen una especial atención:

1. LAS RELACIONES HUMANAS

Las relaciones humanas son la esencia de la vida. No vivimos aislados en una isla en medio del océano como románticos «robinsones». Básicamente, somos «animales sociales», en una jungla súper poblada y de muy compleja composición.

Conocer lo que otras personas piensan o sienten, y determinar lo que quieren o esperan, puede constituir algunas veces un problema muy complejo y difícil. Las personas no suelen decir directamente lo que piensan o lo que quieren, ya sea porque son reacios a hacerlo o porque no saben cómo expresarse. La mejor forma de obtener información de los demás es: ¡preguntando! Pregunte a la otra persona que es lo que piensa, cómo se siente, qué quiere, etc. Dedicar tiempo a pedir simple y directamente a las personas interesadas información relativa a sus deseos, necesidades y sentimientos, nos ayudará considerablemente.

2. LOS MENSAJES DOBLES O «TRANSACCIONES ULTERIORES».

Este es un tema que trata muy acertadamente el Análisis Transaccional y que por razones de espacio no hemos incorporado a esta obra. (Recomendamos la obra del mismo autor *«Las Claves de Comportamiento Humano»* Amat Editorial).

Muchas veces, tenemos dificultades para entendernos con otras personas porque nos transmiten mensajes dobles. Ocurre algunas veces que alguien dice: *«Me da igual lo que hagamos esta noche»* y, acto seguido, da señales de que sí le importa. O ante una consulta sobre una determinada decisión: *«Tú mismo, hazlo como quieras»*. Pero sabemos que si no lo hacemos a «su» gusto, tendremos un contencioso sobre la cuestión.

La incertidumbre creada por este tipo de comunicación, cuyos mensajes se contradicen, o se «superponen», ya que hay un mensaje verbal *«Hazlo como tú quieras»*,

pero hay otro mensaje psicológico: *«Hazlo como a mi me gusta»*, Estas situaciones suelen terminar en verdaderos conflictos Es evidente que, aunque difícil, puede superarse del mismo modo que en las demás relaciones humanas: ¡pregunte a la persona en cuestión qué es lo que quiere realmente!

3. COMPORTAMIENTOS Y ROLES.

Solemos pensar, básicamente como fruto de nuestra educación, que cada persona, de un tipo y categoría determinado, debe comportarse de una forma y manera determinada.

Entonces, esperamos que los directivos tomen decisiones y asuman la responsabilidad que «según nosotros» le correspondería, que los médicos sean expertos e interpreten perfectamente los síntomas de nuestras dolencias, que los niños prefieran estudiar y no jugar, que los políticos miren primero por el pueblo y no por mantener su «poltrona», que los jueces dicten sentencias justas, etc. Los comportamientos que nos parecen propios de las personas que ocupan distintas posiciones sociales son lo que llamamos *conductas de rol*.

Cuando ciertas personas no responden a las expectativas que nosotros teníamos depositadas en ellas, según su rol social, suelen producirnos tensiones y estrés.

¿A que sí?

¿CÓMO SE PUEDE APRENDER A TOLERAR LA INCERTIDUMBRE?

Es normal y así suele suceder frecuentemente, que cuanto mayor es la ambigüedad o incertidumbre que existe en una situación difícil, más estrés nos produce cuando tratamos de solucionarla.

La perspectiva de acudir a una entrevista para un puesto de trabajo, la espera de un diagnóstico clínico, la indecisión de un cliente para pasarnos un pedido, o la espera del resultado de un examen, son algunas de las múltiples situaciones en las que nos podemos ver involucrados casi a diario, y que llevan aparejadas consigo un gran componente de estrés. Siempre que podamos, debemos de relativizar la situación, teniendo pensamientos positivos y aprendiendo a soportar el resto de incertidumbre que nos embargue.

Afortunadamente, algunas personas tienen pocas dificultades a la hora de enfrentarse a la incertidumbre o de tolerar la ambigüedad; no obstante, otras notan que su estrés aumenta de grado cuando se encuentran en estas situaciones.

Para que la incertidumbre no llegue a suponer una dosis excesiva de estrés debemos de:

1. Reconocerla y tolerarla. Hay ciertas preguntas para las que no tendrá respuesta, y eso no le hace «ser menos».
2. Pregúntese: ¿Por qué tengo que saberlo todo? ¿Porqué los demás deben ser como yo deseo? En su respuesta, está la respuesta.

3. Debe renunciar a la regla «expresa» *«Tengo que estar seguro/a»* Es imposible seguirla, ojalá pudiésemos llegar a ese nivel de conocimiento, pero debe ser consciente que se trata de una exigencia que no podemos cumplir en la vida real. Es humanamente imposible.

4. Considere seriamente el valor de la humildad. La mayoría de grandes hombres y mujeres de nuestra historia, fueron personas humildes, y tenían muy claro aquello de que «cuanto más aprendo, más cuenta me doy de lo poco que sé».

5. Considere la utilidad de la incertidumbre y reconozca que ésta es, a menudo, el precio que paga por disfrutar de unas ventajas.

En muchos casos:

«La incertidumbre es el precio de la libertad.»

REVISAR LOS MANDATOS O «REGLAS EXPRESAS»

Casi cada minuto de nuestra existencia está ocupado en cumplir reglas. «Mandatos» inconscientes unas veces, como suele suceder con los mandatos introyectados en nuestro Guión de Vida, y conscientes en otras, normalmente como consecuencia de las normas sugeridas a veces, impuestas las más, por la socio cultura imperante en cada lugar.

Denomino a las «reglas expresas> como mandatos «expresamente» personalizados que recibimos en nuestra más tierna infancia y que sentimos la obligación de «expresar» y cumplir, (*Guión de Vida)* a lo largo de nuestra existencia.

Son reglas o normas, que afectan a nuestro *yo* profundo y a nuestra conducta, muchas veces, no somos conscientes que somos prisioneros de las mismas, las consideramos como algo «lógico», que es lo más «adecuado», y nos extraña que los demás no coincidan con las mismas.

También son reglas o normas sociales que, de alguna manera sentimos la necesidad de cumplirlas con mayor o menor rigurosidad o intensidad.

En muchas ocasiones, estas reglas no las sentimos como tales, sino que pensamos que son la expresión de la mejor, o la única manera de comportarse, valorar, interpretar o de hacer las cosas. Pensemos en las normas y en algunos casos «mandamientos» (no «sugerencias») de algunas religiones.

La mayoría de las personas de nuestra sociedad, comparte o más bien coincide con algunas de estas reglas o normas tácitas; mientras que otras, pueden ser exclusivas de una persona en particular.

Formas de hablar, de relacionarse, de vestir o de pensar sobre religión, deportes, política, sexo, educación, etc., son temas que suelen llevar consigo «reglas expresas» que influyen intensamente en nuestra existencia, ya que acaban convirtiéndose en

«paradigmas», que es la forma de valorar, entender y de hacer en la vida, y el esforzarnos por cumplirlas, es una de las principales causas del estrés.

Normalmente, las reglas que hemos de cumplir nosotros, se expresan siempre en presente, «*Debo», «tengo que…»* y las reglas que exigimos a las demás personas están en todos los casos en condicional, *«Deberías…»,« tendrías…»*

Cuando no somos capaces de cumplir, o que los demás no cumplan esas reglas que para nosotros tienen tanto valor, solemos sufrir, entre otros, alguno de estos sentimientos: Enfado, irritación, ansiedad o angustia.

EL ENFADO

El enfado, es como una emoción «intermedia», no tiene unas características tan potentes como la rabia, pero sus consecuencias pueden tener unas afectaciones muy negativas.

Aunque en el enfado, como pasa con las preocupaciones, pues muchas veces caminan de la mano, se suelen aceptar diversos grados de intensidad, «estoy muy enfadado, estoy un poco enfadado», pero lo más negativo, no es tanto el grado de intensidad, como la duración del mismo.

«Siempre hay razones para estar enfadados, pero estas rara vez son buenas» Benjamin Franklin

El enfado, es la más seductora de las emociones negativas, porque el monólogo interno que lo alienta, proporciona argumentos convincentes para justificar el hecho de poder descargarlo sobre alguien, aunque en ocasiones, también se descarga esta culpa sobre uno/a mismo/a. («estoy enfadado conmigo mismo»)

• LA IRRITACIÓN

La irritación es la respuesta más común cuando otras personas infringen reglas que hemos establecido para ellas. Es cuando decimos *«No deberían hacer, decir, comportarse…»* etc.

La irritación, suele tener una intensidad importante, pero a la vez también suele tener una duración escasa. Es muy parecida al enfado, pero si se mantiene en el tiempo puede producir estados de ansiedad importantes.

• LA ANSIEDAD

La **ansiedad,** es una situación de estrés muy importante, podemos definirla como una «situación de espera», un estado de alerta, y cumpliría el objetivo de preparar el organismo para la acción.

La ansiedad suele afectar a distintos planos de la salud física y mental, entre los cuales

podemos destacar:

- **Plano fisiológico**: Temblores, palpitaciones, subida tensión, vómitos, impotencia sexual, etc.
- **Plano psíquico:** Inquietud, miedo, inseguridad, fobias, etc.
- **Plano de la conducta**: Bloqueos verbales y afectivos, tics, mal humor, etc.
- **Plano cognitivo**: Falta de concentración y de memoria, falta de creatividad, pensamientos «ilógicos», etc.
- **Plano de relaciones sociales:** Dificultad para expresar opiniones, inhibiciones, timidez, falta de asertividad, baja autoestima, etc.

La ansiedad, como bien hemos enunciado, es otra de las emociones que producen estrés, y cuyo origen se halla muchas veces en los mandatos del Guión de Vida, que se convierten en las reglas expresas que tenemos para nosotros y para los demás. Se suelen tener pensamientos del estilo de *«Nunca debo hacer eso», o «Esto no debería sucederme nunca»*. Por lo tanto, supone que no podría soportar que esta regla se quebrante o que esta necesidad no quede satisfecha. Detrás de la mayoría de casos de ansiedad se ocultan mandatos en forma de una o más reglas expresas que nos hacen sentir como nos sentimos.

Las reglas nos ayudan a vivir de forma competente y provechosa en una sociedad altamente variada, variopinta y compleja. No hay muchas probabilidades de que podamos hacer algo adecuado si prescindimos de ellas. Sin embargo, ciertas reglas relacionadas con nuestros valores y conductas, nos crean dificultades a cada momento y es preciso que las revisemos. Por lo general, son las que expresamos con un «tengo que» o con un «debo» Cuando pensamos que alguna cosa *debe ser, debería ser o tiene que ser*, nos irritamos mucho cuando la realidad no se ajusta a nuestras exigencias y como comentábamos anteriormente si la irritación persiste, entramos en un estado de ansiedad.

LA ANGUSTIA

Podríamos definir la angustia como: *«Temor a lo desconocido con síntomas somáticos»*. Se puede considerar que es un grado más «grave» que la ansiedad. Suele manifestarse con síntomas muy parecidos al infarto de miocardio, o sensación de muerte inminente.

Sigamos con las reglas. A menudo las reglas expresas van acompañadas por una mentalidad de «todo o nada». Si cumplo la regla, soy una persona que vale; si no la cumplo, me tengo por una persona que no vale absolutamente nada.

Una regla expresa es una exigencia, la exigencia de que nosotros y las demás personas, actuemos y pensemos de la forma que

nosotros queramos.

Cuando quebrantamos una de nuestras reglas expresas, corremos el riesgo de exagerar o acentuar demasiado su importancia.

La persona cuya regla es ***«Nunca cometeré públicamente un error»*** supone que, si cometiese uno, la situación sería dolorosa y en algunos casos extremos inaguantable para esa persona. La mera posibilidad de cometer un error en público, le produce ansiedad y en algunos casos, verdadera angustia, con mareos, vómitos, desvanecimientos, etc.

Quizás sea todavía más grave la tendencia a disminuir nuestros méritos y los de los demás cuando se infringen las reglas expresas. Nos hacemos de menos, a nosotros mismos o a los demás, cuando no se cumplen las exigencias que implican esas reglas.

Si su regla es ***«No tengo que perder nunca la calma»***, cada vez que los acontecimientos le obliguen a perder la calma, se acusará a sí mismo de ser una persona descortés o irritable.

Si su regla para el trato con los demás es ***«Deberían prever siempre mis necesidades»*****,** considerará incorrectas o malintencionadas a todas las personas que no lo hagan.

¿Cómo se puede iniciar la reducción del estrés ocasionado por las los mandatos y reglas expresas?

1º Tomando conciencia de que existen. Examine cada situación de las que le producen estrés, particularmente aquellas que le produces sensaciones desagradables, y busque las reglas tácitas que se ocultan detrás de esas reacciones. Analice las que se expresan con un ***«Tengo que»***, y con un ***«Debería»***. Pregúntese ¿Cuantas exigencias me estoy imponiendo a mi mismo/a? ¿Cuantas exigencias estoy imponiendo a las demás personas?

2º Estudie la línea de pensamiento que acompaña a sus reglas. Procure tener una visión completa del panorama observando las características de su forma de pensar en términos de **«todo o nada».** Compruebe si se condena y condena a los demás cuando no se cumplen sus exigencias. Tenga cuidado con las reacciones exageradas.

3º Hable del asunto con otras personas. Comparta sus reglas con ellas y observe sus reacciones. Después de examinar críticamente las reglas de otras personas, se encontrará más capacitado para examinar así mismo las suyas.

4º Ponga en tela de juicio las reglas. Pregúntese: ¿Quién me exige que cumpla con esta regla? ¿Por qué tengo que pensar de esta manera? ¿Por qué las demás personas deben comportarse como yo quiero?

5º Revise sus reglas. Suprima la regla que está siguiendo hoy y sustitúyala por otra

más razonable y menos rigurosa.

6º Revise si tiene que cumplir ciertas reglas para obtener ganancias en la «otra vida».

7º Descubra la diferencia que existe entre pensar de acuerdo con las reglas revisadas y hacerlo según las reglas expresas originales. Al observar que se encuentra más satisfecho consigo mismo y con las demás personas cuando piensa con las nuevas reglas revisadas, y advierta sus ventajas, se animará a cambiar nuevas reglas, consiguiendo cada día con más facilidad este cambio.

Es importante comprobar las reglas que se espera que cumplan los demás, pues si no poseen suficiente influencia o poder sobre quien las infringe, la persona sufrirá situaciones de fuerte estrés. Por lo tanto deberemos trabajar a fondo este tipo de reglas.

REGLAS EXPRESAS

Seleccione cuatro situaciones que le producen estrés. Concretamente, elija una que le irrita, otra que le causa cierto sentimiento de culpabilidad, otra que le llena de ansiedad y otra de cualquier clase distinta. Describa las cuatro, resumiéndolas en unas pocas frases. Piense con detenimiento en todos los detalles de cada situación y pregúntese a sí mismo/a: ¿Por qué reacciono de este modo? Vaya dando respuestas a esta pregunta hasta que halle la regla tácita que contribuye esencialmente a que usted reaccione como lo hace. Recuerde que a veces es difícil identificar las reglas tácitas que se esconden detrás de nuestras emociones. Por último, anote la regla tácita; redacte luego una revisión de esa regla que sea más razonable y que no resulte tan propensa a producirle estrés.

Situación 1. Irritación: _____

_____

_____

Regla expresa: _____

Regla revisada: _____

Situación 2. Sentimiento de culpabilidad: _____

_____

_____

Regla expresa: _____

Regla revisada: _____

Situación 3. Ansiedad: _____

_____

_____

Regla expresa: _____

Regla revisada: _____

Situación 4. Emoción de cualquier otra clase: _____

_____

_____

Regla expresa: _____

Regla revisada: _____

PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO

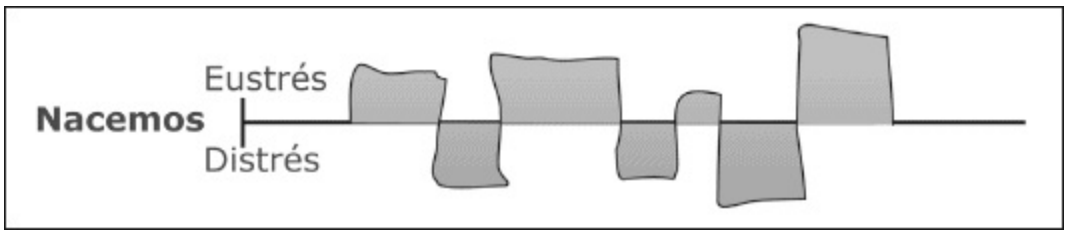
Aunque a nivel filosófico podemos afirmar que «el tiempo no existe», a nivel práctico todos comprendemos lo que significa, y aunque el tiempo no se puede gestionar, lo que sí se puede hacer es, gestionar la propia vida, que básicamente se reduce a las actividades/tareas que cada persona decide realizar para «llenar su vida»; su tiempo.

→ El tiempo, es imposible de gestionar es…

LA PARADOJA DEL TIEMPO

- El tiempo es una herramienta para informarnos como avanza nuestra vida. Los ciclos de crecimiento físico, psicológico, los acontecimientos sociológicos, culturales, etc.

En cada momento, nosotros decidimos a que dedicamos nuestro tiempo (vida), algunas actividades nos producirán eustrés, y otras distrés. En gran medida, la vida, buena o mala de cada persona, es el resultado de «sus» acciones.



Por lo tanto, cuando hablamos de gestionar el tiempo, en realidad estamos diciendo «gestionar la vida» y para ayudarnos en esta gestión, hemos inventado la herramienta «tiempo». Que no es mal invento, pero como todos los inventos, su bondad o maldad dependerá de la utilización que de él se haga.

El tiempo tiene unas características muy determinadas que lo hacen muy «peculiar», y si las tuviésemos presentes y en cuenta, seguro que en muchas ocasiones no seríamos pasto del estrés. Veamos esas características, llamadas de las cinco I`s

- ***I****gualitario. Es el único bien «socializado», igual para pobres y ricos*
- ***I****ndispensable. Nada se puede hacer sin él*
- ***I****nelástico* (24 h = 1.440' = 86.400")
- ***I****nsustituible. Es imposible su sustitución por otra «cosa»*
- ***I****nexorable. Pasa, pasa… nadie lo puede detener*

Nuestros antecesores Glodito I e Istórica A. gestionaban su vida en función de unas coordenadas bien definidas, aquellas que marcaba la propia naturaleza. Durante mucho tiempo, la especie humana se adaptó perfectamente a los ciclos que se desarrollaban, el día y la noche, las estaciones, primavera, verano, otoño e invierno. Descubrió la influencia de la luna y así adecuó sus actividades de forma circular y organizada para garantizar su subsistencia. Aprendió a crear y aprovechar el fuego, el agua, los minerales, las plantas, etc. y todo lo hacían de forma armónica con los comportamientos cíclicos de la naturaleza. Cada cosa a su debido tiempo, no intentaban calentarse antes de encender el fuego, no intentaban comer antes de cazar. Aprendieron el cultivo de las plantas, primero araban la tierra, después sembraban, más tarde abonaban «sólo» las zonas más pobres, finalmente recolectaban… y así todo, en lo que J. Mondría denomina la *«gestión circular del tiempo»*, donde una acción nos lleva a otra de forma natural, armónica y con «sentido común».

Nuestros colegas Moderneitor.b2 y Liberty2, genuinos representantes de nuestro tiempo, han cambiado la «gestión circular» por la «gestión lineal». Esta nueva y extendida forma de gestionar el tiempo (vida) tiene por sistema el ir poniendo cosas, actividades linealmente, unas detrás de otras, sin importar demasiado el sentido natural o «común». Veamos como actúan (o actuamos) los «nuestros»:

- *Se compraron un coche antes de disponer del dinero*.
- *Se compraron un piso de cuatro habitaciones sin tener ni el dinero ni personas que las ocupasen*.
- *Se compraron una casita en el campo para utilizarla veinticinco días al año*.
- *Tienen dos televisores, dos equipos de música, una play, un karaoke, y más… que no les da tiempo de utilizar*.
- *Se fueron de viaje al otro lado del planeta y no conocen el bonito pueblo a veinte kilómetros*.
- *Comen comida basura y engullen sin masticar para tener tiempo para atracarse de «birras» con los amigos*.
- *Y por supuesto, tienen una fantástica y oronda hipoteca a cuarenta años que aunque lo disimulen, además de los intereses correspondientes, negativos por supuesto, les*

produce una considerable dosis de estrés.

No queremos decir aquí, ni en ninguna otra parte, que nuestros colegas no tengan derecho a tener todos estos y más recursos, de lo que no estamos tan seguros es que todo «esto», lo estemos gestionando con inteligencia. Por que, ¿de verdad somos tan inteligentes como nos creemos, o quizás deberíamos aprender algunas cosas de nuestros antepasados?

LAS METAS

Empresas → GANAR DINERO

Situémonos en nuestro tiempo. La mayoría de personas trabajamos en, o para alguna organización privada o pública. Estas organizaciones, tengan el sentido final que tengan, para mantenerse y poder realizar su función necesitarán recursos económicos, es decir ¡Dinero! Eso es así y no tenemos nada en contra siempre que esto se realice primero, de forma ética y segundo, de forma legal. Para mí, este es el orden.

Personas → SER FELICES

Todos morimos más pronto o más tarde, «es ley de vida». ¿Qué hacen algunas personas durante su vida?, Trabajar, divertirse, comer, beber, amar, sufrir, correr, arriesgarse, preocuparse, etc. Todo esto, y más, forma parte de la vida misma, pero, ¿en qué proporción? ¿Lo hacemos conscientemente, con el objetivo de conseguir más momentos de felicidad?, ¿O cómo producto de una carrera desenfrenada, hacia una meta indefinida establecida por «otros»?.

Cuando trato de explicar esta idea, me gusta tomar como ejemplo (de hecho lo he publicado en algunos de mis libros) lo que me comentaba sobre el tema hace algunos años, cuando estudiaba psicoanálisis, el reconocido psicoanalista cubano J. P. Portuondo, que con su ritmo y cadencia pausado y caribeño nos comentó en más de una ocasión en las clases de su «peculiar» psicoanálisis: *«Sobre todo para aquellos que os dedicáis a la formación de las personas, si queréis ayudarles, siempre que podáis recordadles esto: que en este mundo estamos de paso, que nadie se queda aquí para siempre, que son cuaaaaatro días… ¡y tres nublados!, ¡Qué no pongan nubes al día claro y brillante que aún les queda*!»

Ésta es mi reflexión sobre esta frase: ***«Si no tiene muy clara y muy presente la frase de J.P. Portuondo, nunca conseguirá ser feliz»***

Observando el comportamiento de muchas personas, con motivo de la crisis iniciada en 2008, están apareciendo muchos ejemplos, sobretodo el los países más «desarrollados» (¡vaya desarrollo!) que pareciera que piensan vivir eternamente. Se pasan años y años «amasando» con clarividente avaricia, dinero y posesiones (no voy a caer en la tentación de llamarlo fortuna) a costa de lo que sea y de quien sea. ¿Cómo pueden ser tan ignorantes? ¿Es que no saben, o alguien no les ha recordado, que no se

van a llevar «nada» al otro mundo? Lo único que el ser humano tiene seguro desde el momento de su nacimiento, es que un día u otro va a morir. ¡Esto es lo único que tenemos seguro!

Qué fuerzas misteriosas hacen que, personas aparentemente inteligentes, desconozcan precisamente «eso» que todos sabemos desde que nacemos, y se vean «obligados» a vivir una vida donde la avaricia, el egocentrismo, la agresividad, etc., les haga llevar una estresada vida, sin duda poco feliz, o más bien desgraciada.

Volvamos a nuestras preguntas del principio. Si aceptamos que la mayoría de las personas, necesitamos trabajar para poder cubrir al menos, las necesidades básicas de alimentación, hogar y seguridad, y si las empresas grandes o pequeñas, en la ciudad o en el campo, se desarrollan como fruto del esfuerzo de las personas, ¿en qué medida somos capaces de integrar y conseguir estos dos objetivos? → **Ganar dinero y ser felices.** ¿Y además, sin vernos envueltos en constantes situaciones de estrés?

De lo que sí vamos a ocuparnos en este libro, es de dar respuestas a la segunda pregunta, que como queda dicho, también influirá sobre la primera (ganar dinero) y aportar elementos que puedan ayudar a conseguir mayores logros en la vida y los mayores momentos de felicidad posibles.

¿EL ÉXITO DA LA FELICIDAD?

Las palabras «triunfo» y «éxito», son dos términos que hoy en día representan el objetivo máximo de la mayoría de las personas del mundo desarrollado. Son éstos términos que se suelen confundir, generalmente, con el de persona popular, famosa o simplemente «adinerada».

Pero para ir separando el «grano de la paja», creo que lo más pertinente es que definamos qué vamos a entender a partir de ahora por triunfar o tener éxito.

La definición más usada en los Diccionarios españoles sobre el éxito es: «Resultado feliz de un negocio, actuación, etc.». – «Buena aceptación que tiene una persona o cosa». Según el *The American Heritage Dictionary*: «El logro de algo que se ha deseado, planeado, o intentado».

Como se puede apreciar los americanos son más concretos y tienen las ideas más claras sobre la definición del éxito.

Hablamos de triunfar/tener éxito, cuando pensamos en una

«persona satisfecha consigo misma, que es capaz de tomar decisiones autónomas, se relaciona bien con su entorno, es capaz de disfrutar el presente y preparar su futuro sin necesidad de hacerlo a costa de otros».

Personalmente me gusta la poética definición que encontramos en el libro *«En busca del éxito»* y que dice así:

> Reír con frecuencia, y mucho.
>
> Merecer el respeto de personas inteligentes y el afecto de los niños.
>
> Ganar el reconocimiento de críticos honestos y soportar la traición de falsos amigos.
>
> Gozar de la belleza.
>
> Descubrir lo positivo de los demás.
>
> Hacer un poco mejor el mundo, dejando tras de ti a un hijo bueno o un jardín cultivado, o bien porque ayudaste a un pobre
>
> Saber que no viviste en vano y que gracias a ti, una persona pudo respirar con más tranquilidad.
>
> ESTO es haber triunfado.

Independientemente del significado que el éxito pueda tener para cada persona, lo cierto es que la mayoría desea de alguna manera triunfar. Tener éxito en el trabajo, en su profesión, es uno de los anhelos de muchas personas. Es mi intención, que este libro le ayude no solamente a reducir su estrés, sino que también a tener más éxito en su vida profesional, y también, por supuesto, lo sea para su vida personal. Quede claro que mi creencia sobre el éxito se encuadra casi totalmente en el poema anónimo descrito. ¿O.K.?

Y preguntamos de nuevo: ¿Qué fuerzas hacen que lo que aparentemente es tan fácil de llevar a la práctica, a la hora de su realización resulte tan difícil?

Son muchos los factores que determinan el comportamiento de cada persona, pero son nuestros propios pensamientos los que nos guían hacia una forma determinada de hacer.

En ningún momento he dejado de considerar las influencias externas que constantemente inciden en nuestra vida ¡faltaría más! Y usted dirá, y con mucha razón, *Que yo no hago las leyes y normas injustas. Que existen muchas personas agresivas e intolerantes, etc., etc.- Y eso, también afecta a mi felicidad. «Que mire la crisis que estamos pasando»* - Todo esto es cierto.

Pero la pregunta del millón de euros (o más) es: ¿Usted qué hace mientras tanto? ¿Quejarse? ¿Lamentarse? ¿Cruzarse de brazos? ¿Culpar a los demás de su mala suerte? ¿O se ha puesto manos a la obra para no ser como una hoja a merced del viento y que su destino vaya parejo con la dirección y la fuerza del mismo? ¿Y cuando el viento se para? ¿Qué? Yo se lo digo. Si cae en una zona limpia y bonita: «Qué bueno/a, listo/a,

inteligente soy». Y si cae en una charca de sucias aguas: «¡Qué mala suerte!». «La culpa fue de…»

¿Acaso acabo de describir su vida…?

Posiblemente no es su caso, pero siempre hay algo más que aprender para ser un poco, si cabe, más feliz. ¿Seguimos?

RECORDEMOS…

1º Ser feliz → para ser FELIZ, hay que ser LIBRE.

¿Usted es libre? Si no es libre, su vida no tiene sentido. Recuerde:

¡Dirija su vida o alguien lo hará por usted! Una vida cuyo sentido dependiera de la casualidad, no merecería en absoluto ser vivida.

Primer paso para gestionar su vida – TENER OBJETIVOS

→ PROFESIONALES → PERSONALES

Recuerde algunas de las características de los Objetivos.

- Claros, concretos y escritos. Sino, sólo son «intenciones»
- Ambiciosos, pero si se pasa, le producirán distrés
- Alcanzables, adecuados a sus posibilidades, le producirán eustrés
- Medibles en el tiempo, Para saber si se consiguieron o no.
- Éticos. Respetando las leyes y los Derechos Humanos

Los objetivos ayudan a tomar decisiones acertadas (racionales) y a tener sensación de control de la propia vida, lo que ayuda a liminar el estrés generado por la incertidumbre.

Una vida basada en lo insignificante, no merece la pena vivirla.

Cuando existe excesiva competitividad como suele suceder en nuestra sociedad, muchas personas se ponen objetivos excesivamente ambiciosos, para conseguirlos tienen que realizar una actividad frenética que si no esta bien planificada, hace vivir a la persona en un constante proceso de estrés.

Son personas que, volviendo al A.T. suelen tener el «driver» Date Prisa y Esfuérzate muy altos. Tienen el Mandato de *Trabajar mucho (esfuérzate)* y *«En esta vida o eres rápido o te comen»* Y como explica J. Mondria, estas personas suelen confundir:

***Agitación con* → *Trabajo* Frenesí con → Actividad**

y el

CÓMO ORGANIZAR MEJOR NUESTRA VIDA

Veamos algunas sugerencias muy básicas, pero que nos pueden ser de mucha utilidad a la hora de reducir nuestro estrés como consecuencia de la sensación de «descontrol», de que «algo se me escapa»:

- Haga una lista diaria de todo lo que va a hacer el día siguiente
- Priorice con categoria A – B - C
- Asigne un tiempo para cada acción. Así sabrá «hasta donde puede llegar»
- Hágalo todos los días y sea disciplinado

Ya tenemos pues, la secuencia ideal:

– TENER OBJETIVOS: PROFESIONALES - PERSONALES
– PRIORIZAR LAS ACCIONES: IMPORTANTE - URGENTE
– ASIGNAR TIEMPO: EL NECESARIO PARA CADA ACCIÓN
– SER DISCIPLINADO: HACERLO CADA DÍA
– RESERVAR TIEMPO PARA DISFRUTAR Y CUIDARSE

Convirtamos la estepa en un florido vergel

Dentro de esta organización del tiempo (tareas a realizar) existen varios aspectos que suelen influir en las personas a la hora de generar estrés.

Los asuntos pendientes, sobre todo si se acumulan y generan una pérdida de control, suelen crear tensión y ansiedad; muchas veces es imposible descansar hasta no verlos finalizados. Siempre que podamos reducir la cantidad de asuntos pendientes, sean estos del tipo que sean, ayudaran a reducir el estrés.

ALGUNAS CLASES DE ASUNTOS PENDIENTES:

- *Tareas que es preciso terminar*
- *Emociones que necesitan ser expresadas. (Sentimientos reprimidos)*
- *Relaciones personales sin concretar (Aclaraciones pendientes)*
- *Decisiones pendientes («Ya lo haré mañana»)*
- *Compromisos por cumplir*

MÉTODOS QUE AYUDAN A TERMINAR SUS ASUNTOS PENDIENTES

+ Complete sus tareas programadas

+ Planifique «hoy» las tareas de «mañana»

+ Fije objetivos escritos a corto y medio plazo

+ Establezca un horario reservado

+ Tome decisiones evaluando las alternativas

+ Exprese sus emociones, no se las guarde «dentro»

+ Escriba sus emociones

+ Concrete sus relaciones personales

+ Pida ayuda cuando la necesite

Veamos como se organiza usted el tiempo, o más bien, que sentido le da al mismo, que no deja de ser el origen de una forma determinada de orientar y actuar en la vida.

Puntúe según lo que se plantea en el test, le sucede, lo piensa, lo siente o lo hace

4 – Siempre **3** - Muchas veces **2** - Algunas veces
1 - Casi nunca **0** - Nunca

Si algunas de las situaciones que se plantean en el test, no se dan en su vida, y a que se ha orientado bastante a los aspectos profesionales, puntúe según crea que actuaría usted en dicha circunstancia.

AUTO EVALUACIÓN DEL TIEMPO PERSONAL (Adaptado de J. Mondria)	**PUNTUAC.**
1 - ¿Escribe una lista de sus actividades diarias?	
2.- ¿Las ordena por prioridades y se ocupa antes de las más importantes?	
3.- ¿Adjudica tiempo a cada actividad y vigila su cumplimiento?	
4.- ¿Trabaja en un entorno «limpio», despejado de objetos y papeles?	
5.- ¿Controla las interrupciones y las visitas inesperadas?	
6.- ¿Es capaz de decir «NO» en el momento oportuno?	
7.- ¿Evita las reuniones innecesarias?	
8.- ¿Cuándo participa en una reunión o la dirige, se ocupa de que la misma sea productiva?	
9.- ¿Evita ser esclavo del teléfono cuando esta ejecutando una actividad importante?	
10.- ¿Analiza periódicamente el uso y los resultados de su tiempo útil?	

11.- ¿Pone por escrito sus objetivos? ¿Tiene bajo control un Plan Estratégico Personal?	
12.- ¿Es capaz de aprovechar los tiempos muertos como viajes, desplazamientos, salas de espera, etc.?	
13.- ¿Utiliza algún método o sistema que le ayude a controlar la ansiedad y el estrés?	
14.- ¿Consigue no abarcar demasiado?	
15.- ¿Consigue derrotar la natural inclinación a dejar las cosas para otro día?	
16.- ¿Se ocupa de lo más importante antes que de lo cómodo, lo fácil y lo divertido?	
17.- ¿Evita hacer perder el tiempo a los demás?	
18.- ¿Delega las tareas adecuadas en las personas idóneas y con el método más eficaz?	
19.- ¿Evita que sus colaboradores deleguen de nuevo en usted?	
20.- ¿Evita hacer tareas que otros, con menos cualificación, pueden desempeñar perfectamente?	
21.- ¿Tiene bajo control sus citas, reuniones y compromisos, sin sorpresas y sin «tráfico mental»?	
22.- Cuando se va a dormir, ¿tiene la sensación positiva de que tiene todas sus actividades del día siguiente perfectamente ordenadas y bajo control?	
23.- ¿Antes de iniciar una tarea reúne fácilmente la información y los materiales necesarios para una eficiente realización?	
24.- ¿Dedica a su familia y a sí mismo/a el tiempo que se merece?	
Total	

EVALUACIÓN PUNTUACIÓN:

0 - 30 puntos

¡Viva la desorganización!

De seguir así, tiene el estrés asegurado

Ahora sólo falta un poco de coraje. Revise las puntuaciones más bajas haga un plan de mejora y póngase manos a la obra. ¡Merece la pena!

31 - 60 puntos

Aún está algo «desorganizado», pero ya le falta poco para liberarse de esa carga.

Revise las puntuaciones más bajas, un poco de coraje y «¡a triunfaaaaar!»

61 - 96 puntos

¡OK! ¡De mayor yo quiero ser como usted!

Si no es dueño/a de su destino, poco le falta

Siga así y repita el test dentro de unos seis meses.

Ahora le facilitamos una buena «tabla» para que pueda analizar cómo distribuye su tiempo actualmente y como considera que lo debería distribuir para reducir el estrés y ser más feliz.

	HORAS POR SEMANA	
ACTIVIDADES	**Actual**	**Objetivo**
Dormir		
Comidas		
Trabajo (Empresa)		
Familia / núcleo familiar		
Hijos / cada hijo		
Pareja		
Ejercicio, deporte		
Ocio, diversión / personal		
Desplazamientos (tiempo medio)		
Estudios / formación		
Amigos / familiares		
Total	**168 h**	**168 h**

Recuerde: la semana tiene 168 horas

APRENDER A CUIDARSE

El ser humano es una dinámica psicosomática (mente-cuerpo) en constante movimiento, la cual debe de estar en perfecto equilibrio. Las personas que experimentan un elevado nivel de estrés, o tienen mermadas sus facultades psíquicas, o son propensos a preocuparse y angustiarse más que las demás, están más expuestas a contraer enfermedades.

Se ha estudiado en profundidad, la relación que existe entre la enfermedad física y el estado emocional, y aunque quedan algunas preguntas sin responder en este tema tan complicado y fascinante, no cabe duda que, el bienestar emocional influye en el estado general de la salud física. Cada día están más de acuerdo los especialista en la relación directa entre el componente mental o emocional en la mayoría de enfermedades.

Pero no debemos pasar por alto el supuesto inverso, es decir, que las condiciones físicas afectan también a la disposición mental o emocional.

Si una persona no consigue dormir lo suficiente, no se alimenta correctamente y no hace bastante ejercicio, se irritará y llegará a trastornarse con más facilidad que en el caso contrario.

Recientes y contrastados estudios, indican que los hábitos de comer y beber, desempeñan un importantísimo papel en la forma en que nos sentimos y nos relacionamos con los demás. Este es un tema que trataremos en otro capítulo.

«Vacuna preventiva del estrés». Daniel Meinchenbaun. en Cognitive Behavior Modificación

** *De la obra Coping With Stress- J. Mills Ed. John Wiley&Sons*.

5

Cuidar el cuerpo y la mente

TÉCNICAS BÁSICAS DE RESPIRACIÓN

La respiración es algo tan importante como que nos informa del principio y del final de la vida.

Dicho esto, quiero dejar patente que este no será un apartado de exhaustiva explicación de teorías y practicas sobre la importancia o las mejores formas de respirar. Es un esbozo muy elemental, donde se describen algunas técnicas básicas que pueden ayudar en este apartado tan importante para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y por lo tanto de la «gestión del estrés». Quien esté interesado en mejorar sus practicas de respiración, le aconsejamos acudir a un profesional para que le diagnostique y guíe en el aprendizaje de tan importante materia.

A lo largo de la vida, el tiempo que va de la primera inspiración hasta la última espiración, el ser humano también se alimenta de algo imprescindible para la vida de sus células: el oxígeno, el cual conseguimos a través de la respiración.

El ritmo de respiración, suele marcar el tipo de vida que está llevando cada persona. La respiración marca pues, el ritmo de la vida. Veamos cuales son los ciclos de respiración en función de la edad o la actividad de la persona.

	Respiraciones por minuto
- Recién nacidos	35 - 50
- Niño/as de un año	35
- Niño/as de seis años	25
- Adultos en reposo	15 - 20
- Relajación profunda	6 - 10

Para aprender a controlar la respiración es muy importante, en primer lugar, identificar las sensaciones corporales que produce cada tipo de inspiración o espiración.

El entrenamiento inicial ha de llevarse a cabo en condiciones que faciliten la

identificación de dichas sensaciones. La postura debe de ser lo más cómoda posible, en un ambiente tranquilo y sin interrupciones y con los ojos cerrados para evitar la distracción de estímulos externos y conseguir la máxima concentración.

- Coloque una mano encima del vientre (por debajo del ombligo), y otra encima del estómago para que las sensaciones táctiles refuercen las sensaciones internas y ayuden a percibir mejor los efectos de cada ciclo de inspiración – espiración.

A continuación se comienza inspiraciones pausadas tratando en cada inspiración de llenar de aire la parte inferior de los pulmones, es decir, que el aire se dirija a la parte inferior del tronco y no al estómago o al pecho.

La realización adecuada del ejercicio respiratorio, debe producir que se mueva la mano colocada sobre el vientre pero no la colocada sobre el estómago cerca del pecho.

Este ejercicio puede llevar un máximo de entre 10 a 15 minutos conseguir hacerlo de forma adecuada.

No forzar la respiración ni hacerla muy rápida, intentando centrarse en las sensaciones corporales que produce esta forma de respirar.

Este ejercicio conviene hacerlo durante períodos cortos (3-4 minutos) alternándolos con períodos de descanso de un par de minutos. Cuando tenga la sensación de que ha conseguido un buen relajamiento puede abandonar el ejercicio, salvo que disponga de tiempo y quiera hacerlo durante más tiempo.

Con la práctica se debe ir consiguiendo enviar aire a la parte media y finalmente a la parte alta de los pulmones.

Recuerde: no debe forzar las respiraciones ni hacerlas muy rápidas.

Independientemente de dedicar algún tiempo diario para ir alimentándose de «buen oxígeno» y para alcanzar una «rutina» respiratoria cada vez más eficaz, intente revisar su modo de respirar varias veces al día, sobretodo cuando se vayan a dar o se hayan producido situaciones de cierta tensión emocional. No está de más, que de vez en cuando, cerremos los ojos y realicemos unas cuantas respiraciones profundas, ello ayudará a «ventilar» nuestros pulmones, seguir dándoles flexibilidad y alimentando nuestra corriente sanguínea, nutriendo mejor nuestras células corporales y cerebrales.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Al igual que en el apartado de respiración, este solamente será una aproximación al mundo de la relajación. Por supuesto de importantísimo valor en la prevención y el tratamiento del estrés, pero las teorías y técnicas son tan amplias y variadas, que dejamos para especialistas en la materia el poder profundizar en las mismas.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DE LOS BRAZOS

Relajación de los brazos. Puede realizarse un brazo cada vez o los dos al unísono:

- Apretar fuertemente el puño, una vez conseguida la máxima tensión… abrir la mano suavemente.
- Doblar la mano por la muñeca echando hacia atrás el puño, una vez conseguida la máxima tensión…volver suavemente a la posición inicial.
- Tensar el antebrazo, estirando la palma de la mano y doblándola hacia arriba como si quisiéramos tocar los hombros, una vez conseguida la máxima tensión… aflojar suavemente el antebrazo.
- Doblado el brazo por el codo, tratar de hacer fuerza, como para bajar el brazo, a fin de que se tense el tríceps (los músculos de la parte posterior del brazo…) conseguida la máxima tensión… aflojar el brazo para que vuelva a la posición de reposo.
- Estirar hacia delante y hacia arriba el brazo extendido para tensar el hombro, una vez conseguida la máxima tensión… aflojar el brazo para que vuelva a la posición de reposo.

A estos movimientos descritos, se pueden añadir otros de distinta índole, utilizando la misma mecánica de «tensar y aflojar».

Relajación de cara y cuello:

- Tensar la frente levantando las cejas; conseguida la máxima tensión… dejar que las cejas caigan.
- Girar los globos oculares, sin abrir los párpados, hacia la derecha (pausa) hacia la izquierda (pausa) hacia arriba (pausa) hacia abajo (pausa) dejar que los globos oculares reposen cayendo levemente hacia abajo.
- Juntar los labios y apretados fuertemente dirigirlos hacia dentro de la boca, después dejar que reposen. También se puede hacer el ejercicio dirigiendo lo labios hacia afuera de la boca.
- Apretar fuertemente las mandíbulas, llegados a su máxima presión; dejar que la mandíbula inferior caiga suavemente.
- Inclinar la cabeza hacia la derecha haciendo que la oreja se acerque al hombro.… volver la cabeza a su posición de reposo. Ídem hacia el lado izquierdo.
- Inclinar la cabeza hacia atrás, forzando suavemente…volver a la posición inicial. Ídem hacia delante.

EJERCICIOS PARA LA RELAJACIÓN DEL CUERPO (TRONCO)

- Levantar ambos hombros tratando de aproximarlos a las orejas; una vez conseguida una «buena» presión… dejar que los hombros caigan a su posición normal.
- Echar los hombros hacia atrás como si fueran a juntarse por detrás de la espalda; una vez conseguida una buena tensión…dejar que los hombros vuelvan a su posición

normal.

- Sacar el pecho hacia a delante; una vez tensionado… volver a la posición normal.
- Curvar la parte superior de la espalda tratando de juntar los codos por detrás; una vez tensionados… volver a la posición normal.
- Tensar la parte anterior del tronco y diafragma sacando el estómago hacia afuera lo más posible; una vez tensionado al máximo… volver a la posición normal.
- Tensar la parte anterior del tronco y diafragma metiendo el estómago hacia adentro lo más posible; una conseguida la máxima tensión… volver a la posición inicial.
- Tensar la parte inferior del tronco haciendo que el vientre salga hacia fuera y hacia abajo lo más posible; una vez conseguida la máxima tensión… volver a la posición normal.
- Tensar la parte inferior de la espalda arqueándola apoyándose en los glúteos y en los hombros; una vez conseguida la máxima tensión…volver a la posición normal.
  - *Al igual que los ejercicios de respiración en la relajación existen muchas técnicas muy eficaces. Lo importante es incorporar una que sea agradable y fácil de llevar a la práctica. Las expuestas sólo son una muestra de las muchas que se pueden utilizar.*
  - *Durante los ejercicios del tronco es conveniente prestar atención a los efectos de cada movimiento tiene sobre la respiración y cómo al relajar los músculos esta se vuelve más fácil y placentera.*
  - *También es muy aconsejable para una buena relajación y desintoxicación del cuerpo y la mente, realizar una o dos veces al año sesiones de dos o tres días en algún balneario o establecimiento similar, con sesiones de sauna, masajes, talasoterapia, etc. Actualmente existen muchas y buenas ofertas en magníficos establecimientos que hacen de esta una actividad no reservada exclusivamente a personas con alto poder adquisitivo.*

Pero no olvide que, estos elementos que hemos citado, le ayudaran a eliminar las «consecuencias» de su estrés y no las causas, por lo que insistimos en que dedique su mayor esfuerzo a estas últimas.

EL YOGA: UNA HERRAMIENTA ANTIESTRÉS

Ante de iniciar el primer párrafo referido al Yoga, debe quedar meridianamente claro que este no es un tratado de yoga, ni se trata de un manual o documento completo sobre el mismo. Se trata de un primer acercamiento al mismo con alguna explicación básica y algunas técnicas de la misma naturaleza extraídas de grandes maestros, (ver bibliografía) que aunque muy elementales y escuetas, pueden aportar «material» complementario al programa para la reducción del estrés.

Quien tenga un interés más acusado por el yoga, deberá ampliar sus fuentes en las

muchas y estupendas publicaciones o escuelas que existen a lo largo y ancho del mundo.

Por supuesto que en este trabajo hemos eliminado todo trasfondo espiritual o religioso. Nos hemos limitado al tema de la respiración, relajación y la toma de conciencia de la mente y el cuerpo.

EL YOGA

La disciplina yoga es una singular escuela del cuerpo y del espíritu/conciencia. Esta deriva de fuentes históricas, religiosas y filosóficas que se remontan a seis mil años. A pesar de su antigüedad el yoga sigue siendo un concepto moderno, ya que es accesible a todo el mundo y su ejercicio metódico y asiduo puede ser extremadamente beneficioso para cualquier tipo de persona, tanto para la prevención como para ayudar a la erradicación del estrés.

Uno de los objetivos del yoga es lograr el perfecto equilibrio mentecuerpo, y se presenta como un verdadero antídoto contra las agresiones de la «vida moderna». Si se practica con asiduidad y disciplina, tiene un efecto beneficioso sobre aspectos físicos como: mayor oxigenación de la sangre, mayor eliminación de toxinas, relaja el sistema neuro muscular, agudiza los sentidos, tonifica las funciones glandulares, etc. con los beneficios para la salud que se derivan de estos logros.

En el aspecto psicológico obtendremos beneficios como: controlar las emociones, control de los pensamientos, capacidad de concentración, potencia la memoria, infunde serenidad y paz interior, potencia la creatividad y la actitud mental positiva, etc.

El yoga consta de varias disciplinas o sistemas. El más conocido y practicado en occidente es el *Hatha – Yoga* muy orientado a la salud física, aunque no olvida las funciones mentales o psicológicas.

EL HATHA – YOGA

La práctica del Hatha- Yoga consta de tres partes:

- Control o dirección de la conciencia
- Ejercicios de respiración (pranayama)
- Ejercicios de posiciones del cuerpo (asanas)

Estos tres ejercicios deben ejecutarse conjuntamente, siendo imposible pensar en uno y prescindir de los demás. Este sistema nos enseña como relacionar dichos ejercicios para conseguir mejores resultados.

Para que los efectos de este yoga sean eficaces existen unas normas preliminares que deberemos observar:

- La higiene mental

- La correcta alimentación
- La higiene del sueño
- La hidroterapia
- El masaje (este opcional)

También deberemos tener en cuenta:

- Época del año
- Horario diario de los ejercicios
- Duración de cada sesión
- Ritmo de los ejercicios
- Edad
- Estado físico, si existe alguna enfermedad, disminución física, embarazo en la mujer, etc.

LA RESPIRACIÓN YOGA (pranayama)

Aunque ya hemos comentado algunos aspectos de la respiración, volvemos a insistir por la gran importancia de este hecho, y esta vez desde la visión del yoga, que como se podrá apreciar tiene algunas particularidades.

Respirar es vivir. Esta es una máxima del yoga. Entonces podemos pensar que «respirar mejor es vivir mejor». El hombre y la mujer occidental, llevan una actividad febril que implica una respiración rápida, afanosa y superficial. En efecto, el hombre civilizado, curiosamente, no sabe respirar correctamente. La existencia antinatural que le lleva a vivir en «modernas» y apiñadas viviendas en las grandes ciudades, en los talleres, fábricas, despachos, etc. hace que olvide su primitivo pero natural ritmo respiratorio; la ansiedad, la prisa, la angustia, las emociones, las pasiones y las preocupaciones y problemas ahogan al hombre moderno y le impiden, en el auténtico sentido de la palabra, respirar rítmica y profundamente.

El pulmón de una persona adulta posee por término medio, una capacidad de tres litros y medio, se calcula que el hombre sedentario solamente cambia una séptima parte de la masa de aire de que son capaces sus pulmones.

No olvidemos que, la calidad de la sangre depende en su mayor parte de la masa de oxígeno recogida en los pulmones. Cuanto menos oxígeno absorben éstos peor es la calidad de la sangre que se distribuye por el cuerpo, con las consecuencias que se derivan de esta baja y contaminada distribución a los diferentes órganos de todo nuestro organismo.

Normas y consejos para una buena respiración yoga

Las relacionadas a continuación, son normas importantes que, si no se pueden llevar a

rajatabla, deben ajustarse lo máximo posible a la recomendación indicada.

Ambiente: Los ejercicios de respiración deben realizarse si es posible al aire libre, de no ser posible conviene buscar un lugar donde el aire sea lo más sano y «limpio» posible.

Vestuario: Se recomienda un vestuario lo más «ligero» posible, y si es posible en bañador mucho mejor para que el aire este en contacto con la mayor superficie del cuerpo posible.

Horario: Los ejercicios de respiración yoga deben efectuarse dos horas antes de las comidas o cuatro después. Es mejor por la mañana temprano o por la noche antes de cenar. Dos sesiones al día es lo ideal. Procurar no hacerlos inmediatamente antes de acostarse pues puede que cueste conciliar el sueño por la refrescante oxigenación del cuerpo.

Higiene: Antes de los ejercicios es interesante limpiar la boca y las fosas nasales con agua tibia. Procurar haber liberado los intestinos con las naturales funciones fisiológicas de «evacuación».

Posición del cuerpo: Se puede escoger entre una posición sentado con la espalda recta y las manos sobre las rodilla; de pie con el cuerpo erguido con las manos apoyadas a ambos lados de la pelvis o en posición tendida en posición decúbito supino (salvo contraindicación) completamente relajados.

Relajación muscular: Durante los movimientos respiratorios el cuerpo debe estar relajado en especial los músculos de la cara y la mente tranquila. Procurar evitar las contracciones de nariz y ojos.

Cómo respirar: Salvo prescripciones contrarias, la respiración debe hacerse por la nariz y en sus dos fases: inspiración espiración. Los movimientos respiratorios deben ser lentos, profundos y conscientes.

Regulación del ritmo respiratorio: Es muy importante la regulación del ritmo en la respiración. Cada estadio respiratorio debe medirse en «unidades de tiempo», con el fin de controlar, regular y dirigir su influencia. Aunque existe muchos métodos para esta medición, se trata de que cada cuál encuentre aquel sistema que le sea más cómodo y útil.

El modo más utilizado en occidente es el que se basa en el tiempo necesario para pronunciar mentalmente la silaba *Om* e ir contando; quedaría así: *Om*, *uno* - *Om*, *dos* – *Om*, *tres* – etc. calculando que sea un segundo cada unidad de cuenta más la silaba *Om.*

Concentración mental: Durante el ejercicio de respiración la mente debe estar ocupada en la cuenta de los tiempos. Con la práctica esta cuenta se vuelve automática, casi inconsciente: entonces se debe aprender a concentrar la conciencia en los movimientos respiratorios y en la fases de la respiración: inspiración, retención, espiración, suspensión.

Control de los músculos abdominales: Al menos existen dos teorías sobre esta cuestión; el yoga tradicional que mantiene que se debe ejercer una atención a los músculos abdominales, con una leve contracción del abdomen tanto durante la inspiración como durante la espiración, y mantienen que ello no limita la capacidad de absorción de oxígeno. Los investigadores occidentales recomiendan adelantar el vientre durante la inspiración para conseguir una inspiración más profunda.

Desde aquí recomendamos optar por la que se considere más eficaz o más cómoda. Si es importante que, si se opta por una opción se mantenga en el tiempo y no se cambie constantemente.

CONCLUSIONES:

El resumen de este reducido opúsculo del yoga, se puede traducir en la recomendación de buscar un tiempo para relajar y atemperar la mente y el cuerpo a través de unas sencillas normas de respiración y relajación. Durante estos ejercicios debe entrenar su mente a «olvidarse» de lo problemas de la vida y concentrarse en su cuerpo y en su sensaciones positivas.

Debe dejar fluir la energía por todo su cuerpo, elimine las barreras internas y le ayudaran a mejorar todas sus capacidades físicas y psicológicas y esta será sin duda, una buena ayuda para afrontar la vida con más serenidad, más salud física, (menos estrés) y psicológica, mayor creatividad y mayor capacidad de relacionarse positivamente.

6

La alimentación. Influencia en el estrés

En colaboración con la Dra. Mª Isabel Beltrán
Médico nutricionista. *www.doctorabeltran.com*

«Somos lo que pensamos y lo que comemos»

Del estrés y la alimentación. Una aproximación teórico-práctica.

«…los nervios me engordan…»

«…tengo el estómago cerrado, no me entra nada… a otros les daría por comer, yo no puedo…»

«…es que siempre como fuera de casa y por eso no puedo cuidarme…»

Frases como éstas las oímos desde hace años con bastante frecuencia.

Separar la alimentación, el comer, de la realidad personal y emocional es totalmente imposible. Lo observamos desde el simple o «inocente» picoteo entre horas de: chocolate, galletas, pinchitos, etc. hasta el imparable atracón compulsivo de algunas personas frente a situaciones estresantes.

> ***Dado que el hambre representa el primer stress tras el nacimiento, la respuesta alimentaria proporcionará el prototipo de las reacciones y respuestas que podrán provocar la desaparición de tensiones internas.***

Estamos seguros, que las frases del inicio del capítulo, nunca fueron pronunciadas por Glodito I o su compañera Istórica A. Estamos convencidos, que su alimentación no era la más adecuada, básicamente les faltaba información y sólo la técnica *«ensayo error»*, les podía facilitar indicadores para ir desechando o seleccionando aquellos alimentos que en un momento dado, les podían proporcionar una buena «digestión» o en el peor de los casos, indigestiones que podían pagar incluso con su vida.

Muchos de nuestros antepasados, tuvieron una corta estancia en este mundo como consecuencia de errores alimenticios. Han sido necesarios decenas de miles de años para ir definiendo aquellos alimentos que en cada caso podían proporcionar al ser humano los elementos nutritivos necesarios para poder desarrollar con éxito la función básica que es el «vivir».

Hoy disponemos de ingente y contrastada información sobre los alimentos y su influencia en el desarrollo físico y emocional del ser humano. Grandes profesionales de la nutrición, están al servicio de las personas que son conscientes de la importancia de una «correcta» y adecuada alimentación en sus vidas y, que lamentablemente son una minoría, y si no, analicemos cuál es el motivo más frecuente por el que alguien va a la consulta de un o una nutricionista, en la gran mayoría de los casos, cuando hay un problema «evidente», bien físico o de imagen. Pero, ¿cuantas personas visitan a su médico nutricionista para coordinar con él una buena estrategia nutricional para prevenir posibles afectaciones físicas o emocionales, o bien aumentar si cabe su grado de bien estar actual? Respuesta, pocos, muy pocos.

Bien, lo cierto es que, la gran mayoría de personas que componen esta sociedad «moderna», compuesta al parecer, (a los hechos me remito) más por «homos» que por «sapiens», no acaba de tomar conciencia de esta importante implicación de la alimentación en los aspectos físicos y emocionales de las personas.

Moderneitor.b2 y su compañera Liberty2, bien podrían acceder a esa información facilitada por los especialistas del «ramo», pero por cuestiones de modas o hábitos, o por las «inmisericordes» agendas de la turbulenta y competitiva sociedad actual, llevan a cabo unas rutinas alimenticias bastante reñidas con lo que podríamos llamar una actuación «inteligente» en este campo nutricional. Claro, a ciertas edades, todo se supera. Pensamos, (o más bien no pensamos) que siempre seremos jóvenes y estaremos llenos de vida, fuerza física, agilidad, energía, cutis tersos, torsos bien estructurados, etc.

De jóvenes, solemos pasar por alto dos importantes cuestiones:

a) Que acabaremos siendo «viejos» (En el mejor de los casos).

b) Que algún día, en cualquier momento, también podemos enfermar.

Pero este desajustado enfoque, acabará pasando factura. Personalmente, espero que alguien (más bien muchos) les recomiende este libro, (u otros con parecido mensaje) y si tienen tiempo, igual lo compran, y si además tienen coraje, igual ponen en práctica algunos de los consejos que en él se describen.

LA ALIMENTACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS

> ***Síntomas físicos relacionados con la ingesta alimentaria y con el «posible estrés»: ayuno, atracones, picoteo, indiscriminación en la elección de productos, indiferencia, anorexia, vómitos, dolor de estómago…***

El organismo puede verse afectado por múltiples factores que desencadenarán una respuesta adaptativa al estrés con mejor o peor resultado. El estrés puede venir causado

por agentes físicos (temperaturas, ejercicio excesivo o ausente…), agentes químicos (fármacos, alcohol, medioambientales, ropas inadecuadas…), elementos biológicos (virus, bacterias, parásitos) y por último por factores psicosociales.

El elegir frente a estas situaciones un tipo de respuesta relacionada con la ingesta de alimentos, en lugar de otra, va a depender de variables internas relacionadas con la cultura e identidad de la persona y de unas variables externas relacionadas con el medio ambiente (abundancia, escasez, accesibilidad a los alimentos, inmediatez…).

Se conoce desde hace ya algún tiempo, por ejemplo, que la desnutrición o la mala alimentación de la madre durante un embarazo, incide en la salud del niño durante su desarrollo, e incluso, a largo plazo puede aumentar el riesgo de obesidad, de enfermedades metabólicas, etc. Los cuidados del recién nacido van a ser importantísimos para el aprendizaje de conductas y para la memoria, ello es en parte debido a que durante la fase de crecimiento, esos cuidados (por los estímulos que se van recibiendo) producen cambios en los receptores cerebrales y sus transmisores (de serotonina, y otros…) que conllevarán sentimientos y sensaciones ligados a la depresión o al bienestar.

Unos buenos cuidados pueden prevenir situaciones de apetito voraz (hiperfagia), y alteraciones hormonales ligadas al estrés.

Durante el desarrollo fetal y neonatal el llamado *eje hipotálamo-hipofisario-adrenal* es susceptible de ser programado y con ello ser el encargado de regular entre otros factores, nuestro cortisol en sangre. Esta sustancia será la que nos permitirá adaptarnos a los constantes cambios fisiológicos a los que estamos sometidos a lo largo de nuestra vida día a día, por no remarcar minuto a minuto.

COMPOSICIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

El cuerpo humano está compuesto por una serie de elementos que precisan, para mantener una función celular eficaz, de unas condiciones relativamente estables. El mantenimiento de esta estabilidad, es lo que la garantiza y se consigue gracias a lo que los fisiólogos llaman homeostasis (equilibrio). Si la respuesta elegida en el día a día en relación con la comida no es saludable, puede comprometer el equilibrio biológico y emocional del individuo, y llegar a enfermar si el cuadro se prolonga por mucho tiempo.

Para que las células del organismo sobrevivan adecuadamente, la composición de los líquidos que las rodean ha de mantenerse de una forma precisa y prácticamente constante en todo momento. Se dice que un organismo está en homeostasis cuando su medio interno tiene la concentración óptima de gases, elementos nutritivos, iones (cargas eléctricas) y agua, además de mantener una temperatura ideal.

La composición química del cuerpo humano de un hombre joven y saludable hipotético de unos 70 Kg. sería algo diferente que el de una mujer, veamos unos valores promedio en dos personas de igual peso y distinto sexo:

	mujer	hombre
PESO TOTAL	70 Kg.	70 Kg.
Agua total	42 (60 – 65 %)	42 (60 – 65 %)
Grasa y similares.	19,6 (28%) entre 25 – 28%	10'5 (15%) entre 15 – 18%
Resto componentes	8, 4 Kg.	17,5 Kg.

MASA MAGRA CORPORAL (valores promedio en adultos)	
Agua	42 Kg.
Nitrógeno	1.877 gr.
Calcio	1.236 gr.
Fósforo	662 gr.
Potasio	149 gr.
Sodio	99 gr.
Cloro	99 gr.
Magnesio	26 gr.
Hierro	4,1 gr.
Cinc	1,5 gr.
Cobre	0.094 gr.

La homeostasis o equilibrio de todos los organismos está siendo continuamente alterada por el estrés. Como ya hemos mencionado, el estrés puede venir del medio externo a partir de estímulos como puede ser el calor, los ruidos, la falta de oxígeno en espacios muy cargados, etc. También pueden originarse en el interior del organismo por ejemplo por presentarse niveles bajos de glucosa (hipoglucemias), dolor, ideas desagradables…

«Las enfermedades son producidas por desequilibrios nutricionales celulares que pueden ser tratados y corregidos con una correcta nutrición celular».

Habitualmente, los factores estresantes son leves y corrientes, y gracias a que el

organismo dispone del sistema nervioso y del sistema endocrino, consigue un funcionamiento aceptable prácticamente siempre. Si la homeostasis se altera lo suficiente para que sea irreversible en algún proceso o haga que aparezcan alteraciones que duren demasiado, pueden surgir disfunciones y llegar a la enfermedad de alguna parte del cuerpo e incluso generar una enfermedad generalizada y de difícil solución.

Para que el organismo sea capaz de mantener el equilibrio es preciso que reciba de forma regular una serie de elementos, los alimentos, en última instancia los llamados nutrientes, que serán la fuente energética (el combustible del que se obtiene la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo) y la fuente de materia que utilizará para sintetizar las propias estructuras (minerales, vitaminas…).

No hay ningún alimento (excepto la leche materna para el bebé los primeros meses de vida) que sea capaz de aportar a la vez todos los nutrientes que el organismo precisa habitualmente, por lo que va a ser el aporte regular de cantidades diferentes de los distintos grupos de alimentos, lo que garantizará este equilibrio biológico, teniendo que modificarlas y adaptarlas al momento que se está viviendo tanto biológico (crecimiento, menopausia, vejez, enfermedad…) como emocional. Recordemos que será el equilibrio y la interacción de los ***sistemas endocrino, nervioso y digestivo*** lo que garantizará dicho equilibrio.

Para saber que peso deberíamos tener basta con conocer nuestra altura y el peso actual y calcular nuestro Índice de Masa Corporal o IMC (también escrito como BMI –body max index), con ello podemos casi garantizar un aporte nutritivo adecuado. Ejemplo:

Persona de 70 Kg. y altura en metros 1,68:

$$\mathbf{IMC} = \frac{70\ (\mathrm{Kg})}{1{,}68^2\ (= 2{,}82)} : 24{,}82 \text{ valor normal o normopeso}$$

	IMC (Kg /m²)
👎 Peso insuficiente	<18,5
👍 Normopeso (peso normal)	18,5 - 24,9
✋ Sobrepeso grado I	25 – 26,9
✋ Sobrepeso grado II (preobesidad)	27 – 29,9
👎 Obesidad tipo I	30 – 34,9
👎 Obesidad tipo II	35 – 39,9
👎 Obesidad Tipo III (mórbida)	40 – 49,9
☹ Obesidad tipo IV (extrema)	> 50

Ahora, sólo nos faltaría saber si, lo que comemos está bien distribuido entre los diferentes grupos de alimentos. Cada grupo de alimentos aporta sustancias diferentes a nuestro cuerpo. No es lo mismo el grupo de las carnes que el de las frutas y verduras.

DISTRIBUCIÓN ADECUADA EN GRUPOS DE ALIMENTOS

Por cada kilo de peso normal nuestro, deberíamos consumir 30 gr. de alimento (en crudo y en limpio)

Ejemplo:

Peso ideal 60Kg. debería comer cada día 60 × 30 = 1.800 gr. de comida

DISTRIBUCIÓN COMO EJEMPLO

FRUTAS Y VERDURAS	**CÁRNICOS (carne, pescado, pollo, conejo, huevos…)**
50 % (de los 1.800gr) = 900 gr. (3 piezas de fruta, ensalada y verdura)	**10 %** = 180 gr. (un bistec y un huevo)
LÁCTEOS (leche, yogur, algo de queso…)	**CEREALES Y LEGUMBRES**
20 % = 360 gr. (un vaso de leche y un yogur)	**20 %** = 360 gr. (pan, pasta, legumbres, arroz…)

Radicales libres y Neurotransmisores. Su química y estructura

Una respuesta alimentaria inadecuada, puede llevar a estados de mal nutriciones tanto por carencia de algunos nutrientes, objetivas o subclínicas, al evitar de forma prolongada su ingesta (falta de frutas adecuadas, verduras, lácteos…) o por incorporar grandes cantidades de determinados productos (grasas, bollería, frituras, alcohol…) dando lugar a una obesidad, sobrepeso, infartos, etc…

Además de los problemas causados por estos desórdenes, el mismo estrés psíquico va a tener una respuesta orgánica alterada ya que, por ejemplo, algunas reacciones químicas provocadas por dicho estrés, dan lugar a la producción de radicales libres en mayor cantidad.

¿QUÉ SON LOS RADICALES LIBRES?

Los radicales libres se generan como parte de los procesos metabólicos que mantienen la vida, pero se incrementan excesivamente como resultado de factores como la polución, fármacos, alcohol… Son moléculas muy inestables que tienden a reaccionar (para equilibrar el número de electrones de su estructura) con moléculas y átomos de su entorno, dañándolos.

Las partes de nuestras células con mayor riesgo de ser dañadas son las proteínas, los lípidos (grasas) de las membranas celulares y el DNA que lleva la información genética. Por suerte, nuestro organismo posee un sistema de protección frente a este daño celular por medio de sustancias «antioxidantes» capaces de neutralizar las diversas reacciones de oxidación producidas por los radicales libres, como son los:

- Sistemas enzimáticos antioxidantes: enzimas que contienen hierro, selenio, manganeso, zinc, cobre.
- Nutrientes antioxidantes: Vitamina E, Vitamina C, B-caroteno.

> *De todo esto, empezamos a vislumbrar que la alimentación en las personas que presentan algún tipo de «desorden alimentario» motivado por su estado emocional, (del origen que sea) va a ir enfocado por una parte a «normalizar» la alimentación intentando un aporte energético adecuado, y a suplementar (tanto a partir de los propios alimentos como de comprimidos o similares según sea necesario) con aquellos nutrientes que precisen ser administrados en mayor cantidad por haber una mayor demanda.*

De entre los alimentos que contienen mayor cantidad de vitaminas antioxidantes podemos destacar:

Beta-carotenos	Vitamina C	Vitamina E
Vegetales hoja verde oscura. Frutas cítricas. Zanahorias	Cítricos Pimientos verdes Fresas Col roja	Avellanas Nueces Gérmenes, Semillas Aceite de pescado

También influye el tipo y tiempo de cocción de los alimentos. Cuantos más procesos industriales haya sufrido un producto, posiblemente más valor nutricional habrá perdido.

Si hacemos referencia al sistema nervioso (SN) como regulador de la actividad orgánica, hemos de remarcar que su mecanismo de acción, a través de sus células, las neuronas, y específicamente de lo que se conoce como neurotransmisores, es de gran importancia en el tema que nos atañe en este momento. Del aporte de determinados nutrientes va a depender una parte del correcto funcionamiento de este SN.

Antes de entrar más profundamente en los nutrientes importantes en la regulación del estrés, veamos como funciona nuestro cuerpo en estas situaciones.

SISTEMA NERVIOSO Y FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO

Como habrá podido comprobar estimado lector o lectora, hemos comentado algunos aspectos relacionados con el sistema nervioso y el cerebro. Consideramos, que esta

información puede ser de mucha utilidad, tanto a las personas aficionadas a estos temas, como para las que les gusta que los escritos sean rigurosos y aporten conocimientos interesantes, para «saber más» de estos u otros temas.

Son estos temas que acometemos a continuación, verdaderamente apasionantes, descubrir el funcionamiento, (no todo, por supuesto) de ese, en algunos casos mundo misterioso de nuestro cerebro, que es el que gestiona todo nuestro «ser», en lo físico y en lo mental, nos introducen a los no formados en este campo, en una nueva dimensión, que en muchas ocasiones, nos permite comprender muchas reacciones del ser humano, tanto en los aspectos físicos como psicológicos.

Las funciones de Sistema Nervioso son realizadas por el tejido nervioso. Este se divide en dos tipos de tejido diferentes:

- ***Sistema nervioso central*** *(S.N.C), rodeado y protegido por hueso (encéfalo y médula espinal)*.
- ***Sistema nervioso periférico*** *(S.N.P), constituido por unas estructuras como cordones denominadas nervios y que salen desde el encéfalo (nervios craneales) y la médula espinal (nervios espinales o raquídeos)*.

El Sistema Nervioso proporciona la comunicación instantánea entre las células de las distintas partes del cuerpo, entre los tejidos… enviándose mensajes a través de las fibras nerviosas. Tiene tres funciones básicas: sensitiva, motora e integradora (analiza, almacena y toma decisiones en relación a algunas conductas).

Las fibras nerviosas son bandas que se extienden desde el cuerpo de la célula nerviosa, en donde está el núcleo rodeado de múltiples organelos.

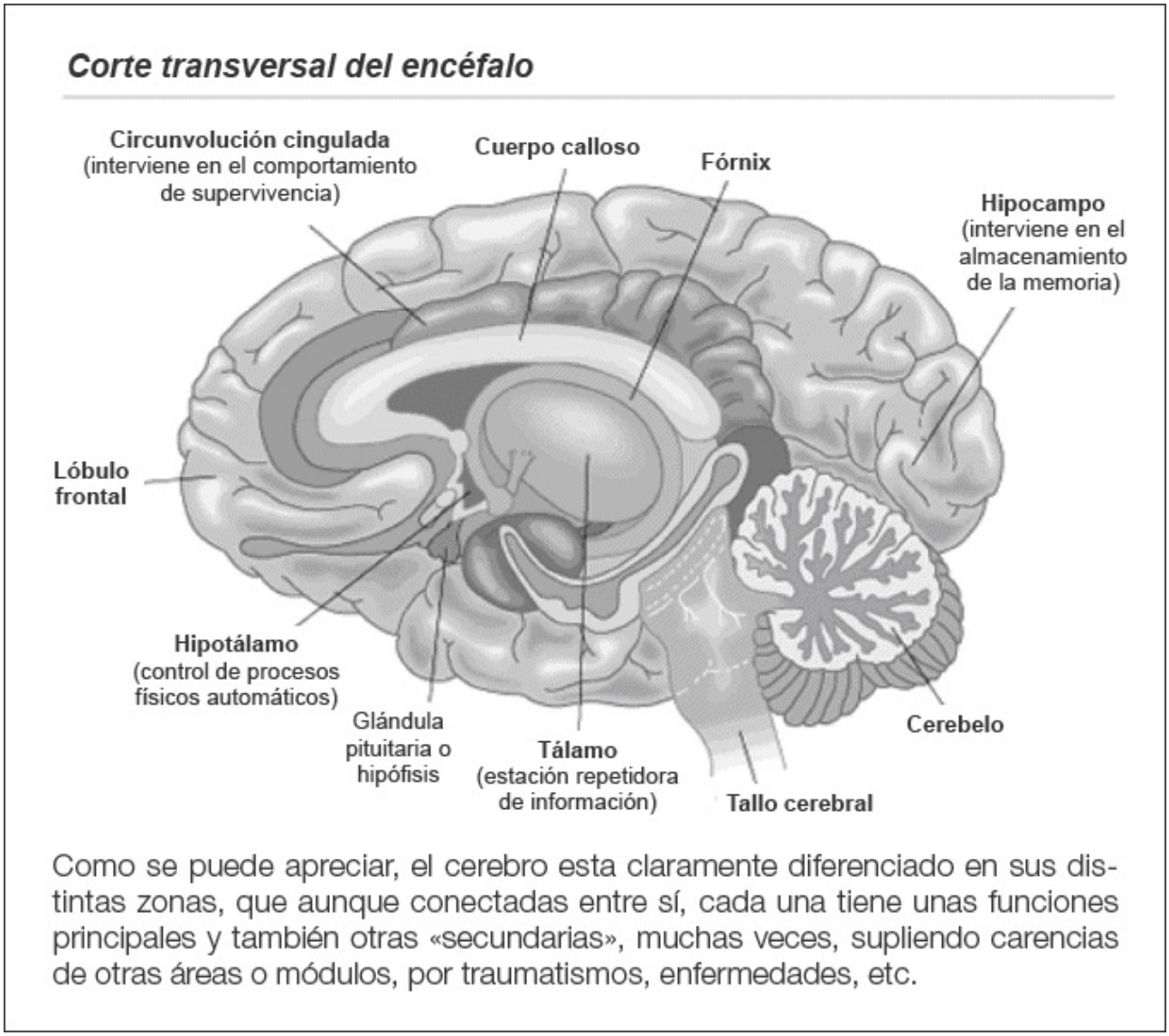
La célula nerviosa con todas sus fibras se denomina **Neurona.** Otras células que también forman parte del Sistema Nerviosos son las células gliales (astrositos, oligodendrocitos y células ependimarias) cuya función es dar soporte y firmeza al SN, eliminar residuos (como basureros), ayudan a nutrir a las neuronas además de ayudar a dirigir el crecimiento correcto de los axones o prolongaciones de las neuronas.

Las neuronas son unidades individuales pero que se conectan entre sí a través de las sinapsis (o zona de «enganche») por medio de los neurotransmisores químicos.

Sistema Nervioso Somático Central (SNC) y Periférico (SNP): las respuestas motoras que proporcionan suelen estar bajo control voluntario con lo que se le denomina **Sistema Nervioso Voluntario.**

SNC: Encéfalo y médula espinal, conectado con el cuerpo a través del SNP

SNP: Nervios o pares craneales (surgen del tronco del encéfalo) Nervios raquídeos o espinales (salen de la médula espinal)



Encéfalo: parte del SNC que está dentro del cráneo

Sistema Nervioso autónomo, *vegetativo o visceral (SNV)*

Esta parte del Sistema Nervioso controla junto con el sistema Endocrino el medio interno del organismo. Tiene a su vez, una parte central gracias a unos grupos de neuronas situados en el interior del encéfalo o de la médula espinal y una parte periférica a base de axones que transcurren o solos o en el interior de los nervios periféricos somáticos, y se encarga de la inervación (estimulación) de los músculos lisos y vísceras, el músculo cardíaco y las glándulas.

Sus neuronas sensitivas transmiten información desde receptores localizados en las vísceras hasta la parte de SNV y luego las neuronas motoras conducen impulsos (para dar información y obtener respuestas) hasta su destino (músculo liso, cardíaco o glándulas).

Las neuronas sensitivas y motoras juntas, es como si hiciesen un viaje de ida y vuelta hasta obtener una respuesta, primero se informan y luego responden.

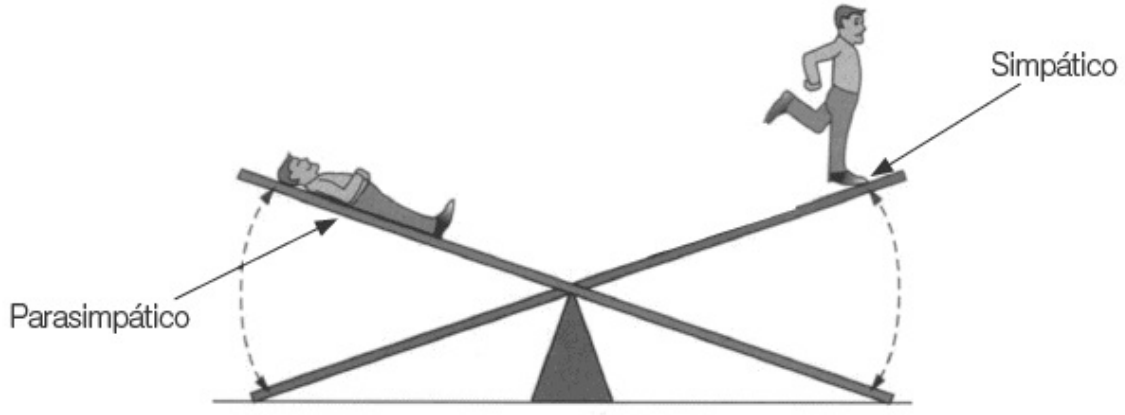
Este SNV tiene dos partes:

- Sistema simpático
- Sistema parasimpático

> *El equilibrio suele tener lugar sin que sea necesario un control consciente y voluntario de la situación*.

El Sistema Nerviosos Parasimpático (SNP) sería el responsable de controlar las funciones internas del cuerpo en momentos de normalidad y de descanso.

En general la actividad del Sistema Nervioso Simpático (SNS) tiende a preparar al cuerpo para dar una respuesta adecuada a situaciones adversas al medio externo.



La respuesta motora provocada por este SNP no está bajo control consciente por lo que se le considera involuntario.

Las neuronas:

La neurona es la unidad básica funcional del sistema nervioso. El cerebro humano contiene más de cien mil millones de neuronas muy diferentes entre sí (hay más de 1000 tipos diferentes) pero que comparten muchas características en común. El número de impulsos eléctricos del cerebro en un día supera a todos los teléfonos móviles del mundo juntos.

En una neurona se distinguen: El cuerpo celular (**soma** o perikarion), las **dendritas** (o prolongaciones de este cuerpo), el **axón** («cable de conexión» que sale del cuerpo) y la **terminal presináptica** del axón (zona de «enchufe o conexión con otra»).

El **soma,** o «cuerpo celular», tiene los mismos componentes de cualquier célula y, además, **microtúbulos y microfilamentos** que intervienen en el transporte de sustancias y en el crecimiento de las fibras nerviosas.

Las **dendritas** son prolongaciones finas del cuerpo y son las que reciben la información desde otras neuronas. Es por donde entra la información en la neurona.

El **axón** es una prolongación tubular del soma que se puede extender a distancias considerables, en humanos hasta más de 1 metro, y es por donde sale la información desde la neurona. Los axones están rodeados por una capa lipídica llamada mielina.

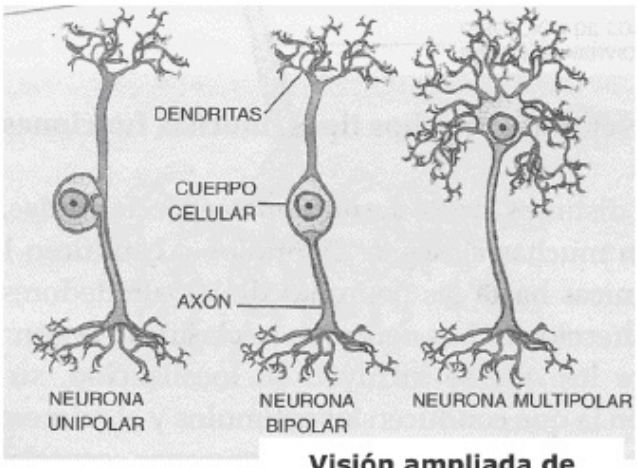
Las neuronas pueden clasificarse según el número de prolongaciones, la longitud del axón o su forma.

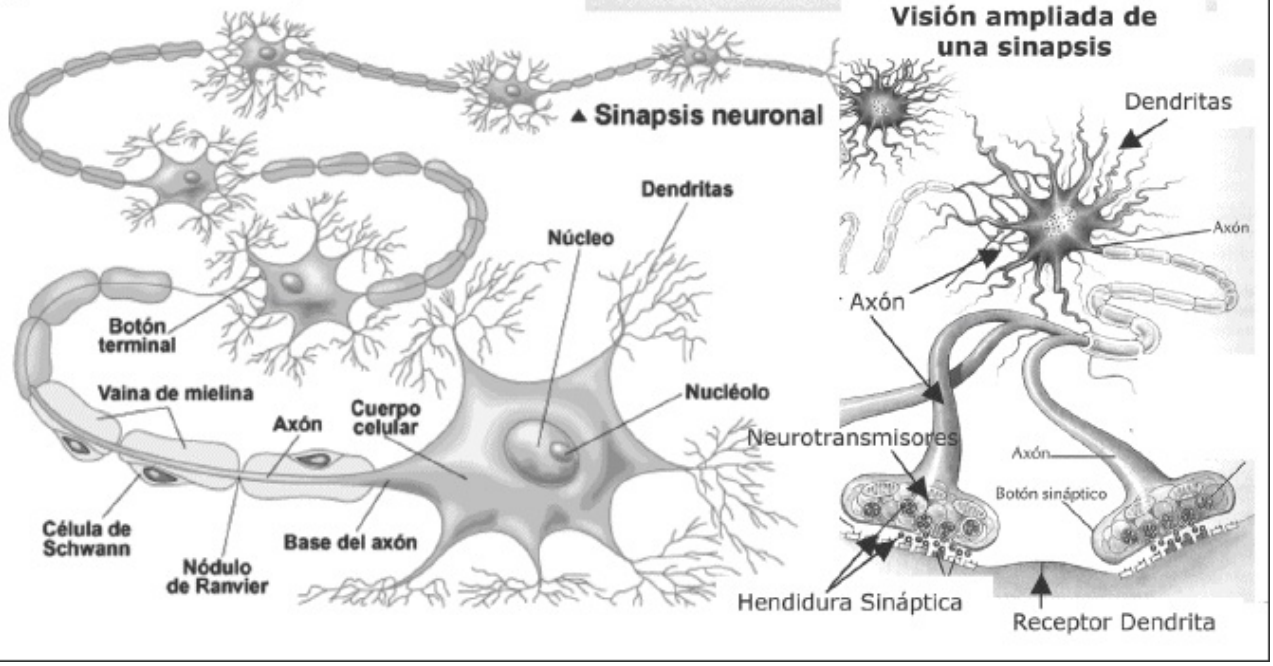
Cerca de su final, el axón se divide en ramos finos que tienen terminaciones especializadas, son las **terminales presinápticas** (antes de la sinapsis) por medio de las que una neurona contacta y transmite información a las superficies receptoras de otras neuronas, músculos u otras clases de células. El punto de contacto se llama **sinapsis.** La sinapsis está formada por la terminal presináptica de una célula (célula **presináptica**), la superficie receptora postsináptica de otra célula (célula **postsináptica**) y el espacio que las separa, **hendidura sináptica.**

La conexión entre neuronas, músculos u otros receptores se realza gracias a los llamados Neurotransmisores cerebrales.

Abajo: Canon Neural, un grupo de neuronas conectadas. Cabe resaltar, que las neuronas no se «tocan» entre sí, existiendo un pequeño espacio entre ambas, llamado «hendidura sináptica»

Los neurotransmisores son depositados por la neurona emisora, o axón, en esa hendidura y son absorbidos por la neurona receptora o dendrita.





Algunos tipos de neuronas.

Los neurotransmisores se ocupan de transmitir la información de una neurona a otra. Cuando una neurona se activa, por ejemplo cuando oímos un ruido, la primera neurona en nuestro oído, informa a la siguiente de la «configuración» de este ruido, y con esta información, selecciona una serie de sustancias químicas (neurotransmisores) y las envía a la siguiente a través de su axón, la segunda neurona recibe esta información cuando absorbe estos productos, es como si le entregase un mensaje cifrado, que seguidamente generan una descarga eléctrica que consigue seleccionar otro grupo igual de neurotransmisores que los envía a la neurona siguiente, y así como una cadena de transmisión, las neuronas en millonésimas de segundo, envían la información a los centros de decisión del cerebro, que tomarán la decisión de actuar o no, en función de la evaluación de la información recibida.

Existen varios tipos de neurotransmisores que dan lugar a funciones diferentes, así por

ejemplo, unos tienen relación con los fenómenos de la memoria, otros con el sueño, variaciones del humor, del apetito, el bien estar, el miedo, la rabia, el amor, etc…. y va a ser por el conocimiento específico de estos neurotransmisores y sus mecanismo de acción, por lo que desde el punto de vista bioquímico vamos a poder incidir más o menos en sus niveles, y con ello conseguir una respuesta por parte del organismo adecuada. Hay que tener en cuenta, que son muchas las sustancias que intervienen en los procesos orgánicos interaccionando entre sí, y de ahí la complejidad de los mecanismos fisiológicos.

Hasta aquí, algunas explicaciones, algo técnicas en algunos casos, pero que pretenden, en primer lugar, dar información de una cierta «relevancia» a aquellos lectores y lectoras que se interesan por estos temas, y en segundo lugar, para que podamos tomar conciencia de la importancia de la alimentación, y de todo aquello que nos nutrimos, pues todo este maravilloso entramado cerebral, se alimenta, se regenera y sobrevive gracias y en base a aquellos alimentos que ingerimos.

El cerebro humano, es una «máquina» muy compleja y «delicada» que debe de gestionar una complejísima función entre todos los órganos que configuran el ser humano. Pensemos que disponemos de una red de ADN de cincuenta millones de kilómetros (100 vueltas a la tierra) y más de cien mil millones de neuronas de más de mil «ramitas» cada una y que no se tocan entre sí.

Pero esta maquina tan genial, no es inmune a los desperfectos ni a las averías. El cerebro se regenera a una media de dos gramos por día, lo que significa que se renueva (evidentemente no todo el «material»), cada pocos años. Además, también produce la conocida «neurobasura», es decir, células que se deterioran y se hacen inservibles, teniendo en cuenta, que el propio cerebro es capaz de reparar muchas de las neuronas que se averían, las cuales pasan por el «taller de reparación» a una media de cien mil al día.

Los principales materiales que el cerebro utiliza para su mantenimiento, reparando y regenerando lo necesario, provienen de los alimentos que ingerimos, y en función de los materiales puestos a su disposición, la regeneración o reparación, será más o menos efectiva, y por supuesto, tendrá una importante relación con el funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente.

No lo olvidemos, el cerebro, tanto en el apartado de la energía como en el de los compuestos químicos, se alimenta de lo que llega a nuestro estómago ¿de donde si no?

La importancia de la alimentación, va mucho más allá de unos gramos más o menos de grasa en nuestro cuerpo, es la esencia de la vida; el oxígeno y los alimentos son el combustible que hace funcionar nuestro cuerpo (mente incluida) y facilita los materiales para la regeneración de las células de nuestro organismo ¡casi nada!

NEUROTRANSMISORES: ANSIEDAD, DEPRESIÓN. SEROTONINA-TRIPTÓFANO.

Uno de los neurotransmisores que más interviene en los trastornos del comportamiento alimentario y en los estados ansioso-depresivos (en el equilibrio emocional en general) es la serotonina y forma parte de los neurotransmisores llamados también aminas biógenas que provienen básicamente de la modificación de algunos aminoácidos (componentes de las proteínas)…El llamado sistema serotoninérgico está ampliamente distribuido por el SNC (sistema nervioso central). La serotonina o 5-hidroxitriptamina (5-HT) es una indolamina producto de la hidroxilación y posterior decarboxilación del aminoácido L-triptófano. (Aminoácido esencial).

El nivel en plasma de aminoácidos (**aa**) se ve afectado por la ingesta de carbohidratos (básicamente son las harinas, azúcares, legumbres, bollería…) a través de mecanismos relacionados con la secreción de insulina por parte del páncreas.

Después de la ingesta de carbohidratos la concentración de la mayoría de **aa** disminuye debido a su incorporación en músculo mediado por el transporte con insulina; el efecto es máximo para los **aa** de cadena ramificada (Valina, Leucina, Isoleucina) pudiendo caer hasta un 40% tras la ingesta de glucosa; para otros **aa** como el Triptófano, el nivel en plasma se ve afectado muy poco.

El Triptófano aparece en sangre tras la digestión y absorción en el intestino de las proteínas. Su transporte a través de la barrera hematoencefálica (para llegar al interior del cerebro) es llevado a cabo por un complejo mecanismo enzimático. La cantidad de Triptófano que llegue al cerebro no dependería exclusivamente de la ingesta total de este **aa.** Es la proporción entre proteínas y carbohidratos lo que marcará su nivel en sangre y su concentración cerebral para la posterior síntesis de serotonina.

CONTENIDO DE SEROTONINA DE ALGUNOS ALIMENTOS		
ALTO	**MEDIO**	**BAJO**
Nuez de nogal común, Piña, kiwi, ciruelas, alguna variedades de plátanos, tomate.	Avellana, almendra, anacardo, nuez de Brasil, coco, aguacate, dátil, pomelo, higo, melón, coliflor, aceituna, espinaca, berenjena.	Cerezas, manzanas, uvas, naranjas, fresas, zanahorias, maíz, patatas, castañas, arroz, café, te…

CONTENIDO DE TRIPTÓFANO (precursor de la serotonina) DE ALGUNOS ALIMENTOS		
ALTO	**MEDIO**	**BAJO**
Huevos, Lácteos.	Pescado Carne de ternera Carne de cerdo Carne de cordero Cereales integrales Arroz Cacao (chocolate)	Frutas Verduras

Parecería pues, que un aumento en la dieta de Triptófano aumentaría la Serotonina en el Sistema Nervioso Central ayudando a controlar el estado anímico de la persona, mejorando el humor, disminuyendo algo el apetito y favoreciendo el descanso. Para aprovechar al máximo las funciones del triptófano debemos garantizar también un correcto aporte de vitamina B_6 o Piridoxina (presente en hígado, cereales, legumbres, nueces y plátanos) y de magnesio (en espinacas, verduras en general, frutas, leche, yogures, chocolate negro…)

Para valorar cómo andamos de algunos neurotransmisores sólo hace falta hacernos algunas preguntas:

SEROTONINA - CUESTIONARIO 1	SI	NO
Me cuesta conciliar el sueño		
Me irrito frecuentemente, estoy impaciente		
Regularmente tengo crisis de angustia		
Tengo un deseo incontrolable de dulces, se azúcar		
No soporto las contradicciones		
Soy muy sensible al estrés		
Estoy de humor muy cambiante		
Soy dependiente de algo (tabaco, deporte, alcohol, picoteo…)		

*Si responde a más de 3 preguntas que **SI**, puede tener un déficit de Serotonina*

DOPAMINA - CUESTIONARIO 2	SI	NO
Me cuesta motivarme		
Me cuesta concentrarme		
Tengo somnolencia diurna (casi todo el día)		
Me encierro en mi mismo		
Estoy falto de proyectos		
Ha disminuido mi «apetito» sexual (líbido)		
Siempre estoy cansado		
Tengo la sensación de ir lento, al relentín		

*Si responde a más de 3 preguntas que **SI,** puede tener un déficit de Dopamina.*

La Dopamina se sintetiza a partir básicamente de Tirosina (se encuentra abundante en huevos, leche, carnes, pollo, y un poco en los vegetales) y las vitaminas B3, B6 y B2.

La dopamina es un neurotransmisor encargado de estimular algunos núcleos del SNC que intervienen en las emociones (motivación, concentración, apetito…).

La Dopamina, la Noradrenalina y la Adrenalina se conocen como Catecolaminas.

Estrés y cortisol

Entendemos el estrés como una respuesta de defensa por parte del organismo frente a un factor amenazante que puede ser tanto físico como psicológico. Humanos y animales pueden sufrir estrés.

Si el estrés es continuo y se prolonga en el tiempo, se producen una serie de respuestas (defensivas o compensatorias) fisiológicas acumuladas en el cuerpo que acaban originando algunas alteraciones, e incluso, lesiones en los tejidos u órganos del cuerpo. En ocasiones, si el estrés es demasiado intenso el organismo puede no tener capacidad de respuesta adecuada y provocar una disfunción orgánica (ej. Un infarto tras un grave disgusto).

Si a esto le añadimos una dieta rica en grasas (habitual en nuestra «moderna» sociedad) empeoraremos la capacidad del cuerpo para normalizar los valores de cortisol en sangre.

El exceso de cortisol en sangre, producido por el estrés y la mala dieta, es tóxico para algunas regiones del cerebro, sobre todo para aquellas que están implicadas en procesos de aprendizaje y de memoria.

El cortisol es una sustancia química (forma parte del grupo de los conocidos como glucocorticoides) liberada por las glándulas suprarrenales (localizadas encima de los riñones a modo de «sombrerito») cuya función fundamental es el garantizar el aporte de energía suficiente a las células para proporcionar resistencia al estrés. ¡El problema se plantea frente al estrés crónico! Sería como estar intoxicado por cortisol, con múltiples efectos secundarios negativos.

Otro de los efectos que produce el cortisol, es que reorganiza la grasa que sintetiza nuestro cuerpo hacia el abdomen, en lugar de hacerlo de una forma más periférica y normal (hacia piernas o brazos…) por lo que con ello se ve aumentada la dificultad de respirar y la fatiga cardíaca, con consecuencias cardiovasculares peligrosas (aumento de patología cardiovascular: angina de pecho, infartos, hipertensión arterial…)

Otra de las situaciones que nos encontramos secundarias al estrés, es la alteración en alguna ruta metabólica de las conocidas como grasas «buenas».

Recordemos que un porcentaje muy elevado de nuestro cuerpo es grasa y así debe ser siempre. Las «grasas buenas» necesarias e imprescindibles son aquellas a las que llamamos «ácidos grasos esenciales», y son esenciales porque su administración por parte de la dieta es obligatoria. El organismo no puede sintetizarlos, pero los necesita para dar una buena elasticidad a las membranas que delimitan nuestras células, para que a través de ellas (de las membranas) puedan entrar y salir las partículas necesarias en cada momento. Este tipo de grasas también intervienen en los mecanismos de defensa y antiinflamatorios propios del cuerpo humano, siempre que su ingesta sea proporcionada.

La dieta habitual suele tener un desequilibrio entre el tipo de grasas que nos aporta, ya que, suele haber un exceso de grasa saturada (dura y rígida) debido al consumo elevado de carnes, embutidos, bollería industrial, lácteos enteros y platos precocinados; además, presenta una carencia de grasas monoinsaturadas como la que tiene el aceite de oliva y tiene un exceso de grasas poliinsaturadas del tipo omega 6 (abundante en productos industriales a través de diferentes tipos de aceites) y falta de los omega 3 (abundante en pescados azules). Para mejorar todo ello se aconseja disminuir el total de la grasa animal que se consume al día y se aumente la de pescado azul (rico en grasas buenas) al menos dos veces por semana, aceites de semilla y de oliva cada día.

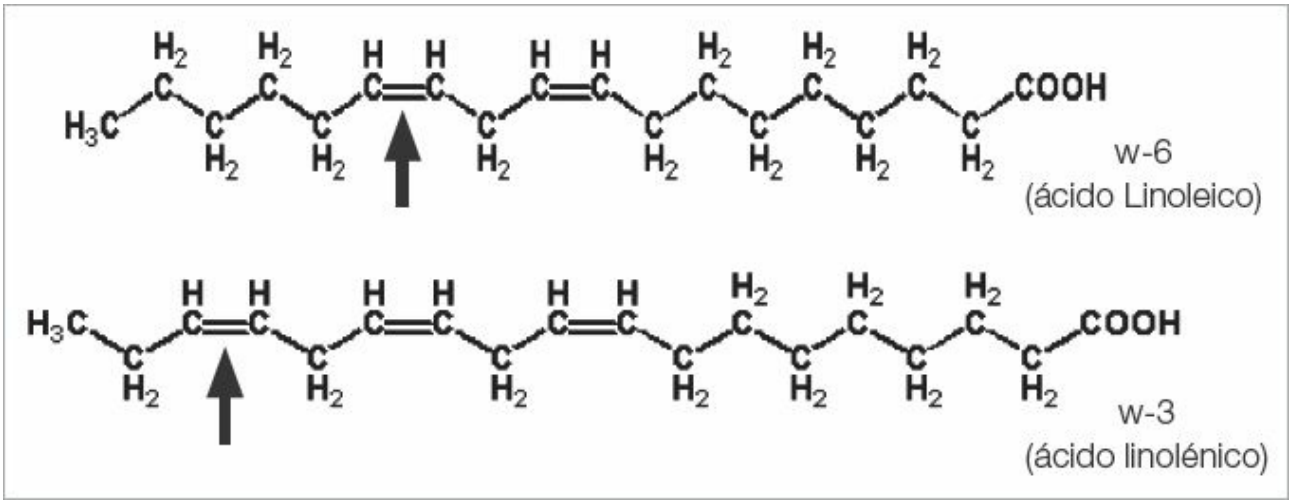
Una dieta rica en ácido oleico (monoinsaturado) y rica en omega 3 (tipo del pescado azul) en una dieta mediterránea tiene efectos beneficiosos para la salud de carácter global. Mejora el estado general además de disminuir las incidencias de múltiplex enfermedades.

NOTA:

De una manera simplificada, comentar que, a las grasas se las denomina en función de lo largas que son sus «cadenas» y de cómo se unen sus átomos entre si, y tienen una estructura básicamente lineal.

Partiendo de que la base de sus moléculas estructurales, el carbono, éstos estarán unidos entre si por diferentes tipo de enlaces a modo de una cadena.

Hablamos de lípidos omega 3 (ácido alfa-linolénico, abundante en el aceite de lino; DHA y EPA abundantes en el pescado azul), cuando la unión entre el tercer y cuarto «eslabón» (contando desde el final de la cadena) tiene un enlace doble (cuando el resto son básicamente simples) y hablaremos de un omega 6 (ácido linoleico, abundante en el aceite de girasol, maíz, cacahuete, pepita de uva) cuando eso ocurra entre el «eslabón» (el eslabón de la cadena) 6 y 7 empezando por la cola final, tiene el doble enlace, eso les da una elasticidad y unas propiedades particulares.



***Alimentación, sueño y estrés*.**

La persona sometida a un estrés crónico, ve alterada su capacidad metabólica para conseguir un equilibrio biológico saludable. Ello suele conllevar una privación parcial de sueño, a dormir menos de lo necesario y generando por ello unos cambios endocrinos y vegetativos (además de unos cambios de hábitos alimenticios nada adecuados habitualmente) que entre otras situaciones hace aumentar la aparición de la obesidad. Ello es debido casi siempre a un aumento de la ingesta de alimentos, motivado en parte por los cambios hormonales que se producen, al mayor número de oportunidades de comer que se presentan y a una menor actividad física motivada por el cansancio del mal dormir.

Desde el punto de vista nutricional, se aconsejaría hacer cenas ligeras y poco abundantes, evitar el exceso de líquidos por la noche eliminando la mala costumbre de beber agua antes de acostarse, evitar estimulantes, alcohol, tabaco y café en la cena.

***ALIMENTACIÓN, ESTRÉS Y RESPUESTA INMUNOLÓGICA*.**

Uno de los minerales más importantes en este aspecto es el Zinc, conocido como elemento traza que intervienen en el correcto funcionamiento del desarrollo del cuerpo y de la integridad del sistema inmunitario (de defensa del organismo) y su carencia, puede provocar un aumento de infecciones por alteración del sistema inmune, de ahí que, personas sometidas a una mala alimentación puedan ser candidatas a mayor número de infecciones (respiratorias…).

El alimento que más zinc proporciona a nuestra dieta son las *ostras, cangrejo, centollos, queso parmesano y lengua de butry*…entre otros.

La complejidad del ser humano tanto psíquica como bioquímica hacen que no existan fórmulas magistrales

para resolver los problemas que plantea el mal estar del hombre.

PAUTAS GENERALES PARA LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA

Se relacionan a continuación unas pautas básicas de índole general, que teniéndolas en cuenta a la hora de escoger nuestra diaria alimentación, pueden sernos de gran utilidad.

a) Se recomienda repartir el total de los alimentos en 5 tomas.

Si por horarios particulares no es posible, se puede suprimir la media mañana y aumentar algo la ingesta de primera hora o de la merienda o viceversa (por ejemplo trabajadores de jornadas intensivas…)

- Desayuno (20 %)
- Media mañana (10 %)
- Comida (30- 35 %)
- Merienda (10 %)
- Cena (25-30 %)

b) Debe consumirse diariamente:

- Lácteos (leche, yogures o queso) (dos o tres raciones diariamente).
- Cárnicos (carne o pescado o pollo o conejo o huevos…) (unos 150-200 gr. máximo diarios en crudo y limpio). 2 ó 3 veces por semana pescado azul (sardina, atún, salmón…)(una parte a comer y otra a cenar).
- Vegetales, frutas y verduras: 1 plato de verdura cocida y uno de ensalada, una fruta cítrica tipo: naranja, mandarina, kiwi, fresas, piña… y mínimo una variada tipo: manzana, pera, plátano…de postre preferentemente.
- Legumbres y cereales (pan, pasta, arroz, garbanzos, lentejas…) limitando al máximo la bollería industrial (no hay nada prohibido, simplemente es cuestión de limitar lo que en exceso puede perjudicar).
- Aceite para guisar y condimentar. Preferentemente el de oliva, debido a su estructura química resiste mejor las temperaturas de fritura y guisado.
- Deben moderarse al igual que las bebidas refrescantes y con gas… agua (1- 1 ’5 1. Diarios como norma general). Las bebidas alcohólicas estas nunca deben sustituir al agua, son de consumo puntual.

Combina alimentos de los diferentes bloques sin repetir

PRIMEROS PLATOS
Aportan hidratos de carbono complejos y energía saludable

60g de arroz

70g de pasta

60g de legumbres

200g de patatas

La patata tiene menos calorías e hidratos de carbono que los demás productos de este grupo. Si es tu elección podrás añadir un poco más de pan al menú.

SEGUNDOS PLATOS
Aportan proteínas y minerales

100g de carne

125g de pescado

125g de pollo

125g de conejo

huevos

GUARNICIÓN
Aporta fibra, vitaminas, minerales y agua

200g de ensalada

200g de verdura

POSTRES
Aportan vitaminas, fibra y agua

1 pieza mediana de fruta fresca del tiempo*

1 yogur

*Sobretodo si no has tomado ensalada cruda y sí verdura cocida

OTROS Agua, aceite para aliño o guisado y un poco de pan

CENA:

Sirven estas combinaciones, pero sin repetir la comida y sirviendo raciones ligeramente más pequeñas.

ADAPTACIÓN PERSONAL

- **Para mantener el peso:** ese es el objetivo de la propuesta anterior, que es un ejemplo de menú ideal que también debe incluir desayunos y meriendas.
- **Para perder kilos:** Hacer las raciones más pequeñas, (sobre todo los primeros platos) y guisar a la plancha o vapor.
- **Raciones:** Los gramos mostrados se refieren a alimentos en crudo y en limpio.
- **Los lácteos:** Tomar en desayunos y meriendas, aunque opcionalmente se pueden tomar como postre, en ese caso tomar fruta en otro momento del día.
- **No abusar:** De la sal ni de productos envasados.

Ejemplo:

Comida: pasta con verdura+pescado horno+ plátano, un poco de pan

Cena: Ensalada variada +tortilla de patatas y cebolla+fresones

Esto es un modelo de menú ideal adaptable a cualquier circunstancia, sin olvidar el desayuno, una toma a media mañana y un tentempié por la tarde, además de ingerir 4-5 vasos de agua diarios.

c) No olvide descansar regularmente y realizar una actividad física regular en función de sus posibilidades.

MENÚ TIPO «ANTIESTRÉS» DE EMERGENCIA

Al «estrés sostenido» se le denomina popularmente como el «síndrome de la civilización actual», y ello comporta algunas alteraciones hormonales que dan síntomas de tipo depresivo debido al aumento de la secreción de algunas hormonas que acabarán por aumentar el cortisol en la sangre. Esta sustancia cuando se secreta en exceso además de ayudar a dar la respuesta del organismo frente a la situación estresante (laboral, emocional…) conlleva aumento de peso y del apetito especialmente de aquellos de sabor dulce y más hiperfagia (hambre), es decir, enfermedades a largo o medio plazo como la Diabetes, la Hipertensión arterial y los problemas cardiovasculares.

Para modificar esta respuesta se debe seguir un plan nutricional paralelo a las modificaciones pertinentes que generan ese estrés

Este que les proponemos es un menú orientativo para situaciones de un nivel de estrés

elevado. El mismo les puede servir de base para estructurar otros con similares características alimenticias.

DESAYUNO: ENERGIZANTE

Batido de frutas con yogur

Bocadillo (unos 60 grs. de pan) de queso fresco y miel

COMIDA: DE FÁCIL DIGESTIÓN PERO COMPLETO

Pasta con salsa ligera

Pescado al vapor con guarnición de verduras a la brasa

Fruta fresca pelada

MERIENDA: NUTRITIVO

Leche semidesnatada o yogur con cereales o frutos secos

CENA: RICO EN VITAMINAS Y MINERALES, EFECTO SEDANTE

Puré de verduras

Tortilla francesa con un poco de pan (2 rebanadas medianas)

Fruta no ácida

ANTES DE DORMIR: AYUDA A DESCANSAR MEJOR

Infusión y «1-2 galletas tipo María» o cereales

Nota sobre los lácteos:

De todos es sabido, la mala fama que tiene el consumo de leche. Se habla incluso desde algunos ámbitos médicos (a veces medicinas alternativas, que no por ello menos interesantes y útiles) que tras la lactancia, los mamíferos ya no pueden asimilar bien la leche, y por ello, los adultos deben dejar de tomarla regularmente. Lo que si es muy importante, es la calidad de la leche, y con ello hablamos de la calidad de vida del animal productor. Animales estresados dan productos «estresantes», por lo que recomendamos escoger los alimentos siempre de la mejor calidad (desde su origen). Las vacas alimentadas con buenos piensos producen leche con más acido oleico (el del aceite de oliva) que aquellas alimentadas con piensos «extrañamente compuestos».

Un organismo sano, digiere correctamente la leche gracias a que se lleva a cabo un complejo equilibrio intestinal de reacciones químicas que lo hacen posible, es cierto, que algunas enzimas químicas («reactivos químicos») necesarias para la absorción de la leche, pueden disminuir su capacidad de función a lo largo de la vida (por ejemplo la «lactasa intestinal»), sobre todo, si se deja de consumir durante largos periodos de

tiempo, los efectos no se notan si se consumen leches fermentadas (yogures, quesos…) porque se digieren y absorben por otras vías metabólicas.

Entre los efectos beneficiosos de consumir lácteos, sabemos que las proteínas de la leche y derivados aportan uno de los aminoácidos más interesantes e importantes que ayudan a mejorar el estrés, el triptófano, además de facilitar la absorción del calcio y el Zinc. Una parte de esas proteínas tienen capacidad anti-infecciosa y de ayudar a mantener la integridad de la mucosa intestinal.

7

Corolario

TOME LAS RIENDAS DE SUS PENSAMIENTOS Y DE SU VIDA

Moderneitor.b2, tenía ante si lo que se dice un verdadero «marrón». Llevaba varios días «dándole vueltas» y más vueltas. Él consideraba como una buena opción, el pensar en lo peor que le podía pasar. Había leído que esa era una buena técnica, pero no había caído, o no había leído, que esa opción, es buena cuando una vez asumida, se ponía manos a la obra para superarla o al menos minimizarla, y él, en lugar de actuar, se había instaurado en una espiral de pensamientos negativos. Además, como la creatividad no tiene límites, aquello que en principio había supuesto que era lo peor, ahora ya era superado por pensamientos que imaginaban consecuencias mucho más graves.

Su vida con Liberty2, era todo menos placentera; carente de humor, con nula actividad sexual entre ambos, Moderneitor.b2 estaba irritable, se sentía incomprendido, no podía mantener una conversación sin alterarse. Se negaba a explicar qué era lo que «realmente» le pasaba, pues en realidad había empezado con una pequeña preocupación origen de la crisis económica del momento *«Mira que si ahora a mi empresa le pasa lo mismo que a….»* la cual, alimentada por sus pensamientos negativos se fue convirtiendo en un verdadero ataque de miedo que ya rondaba las fronteras del pánico.

Dormía «poco y mal», como solía decir a sus colegas, durante el día se mantenía a base de cafés y tabaco… hasta que un día… porque un día nuestro cuerpo se cansa…el dolor en el pecho era insoportable, su brazo izquierdo se le paralizó, y una sensación de ahogo nublaba su vista…

Y pensar que todo empezó con una pequeña preocupación sobre algo que, para más «inri», nunca sucedió…

Perder el control de sus pensamiento, casi le costó perder su vida…

El estrés está tan extendido actualmente, porque muchas personas piensan/creen, más o menos conscientemente, que tienen cada vez menos dominio de los acontecimientos que constituyen su vida diaria o, porque piensan que su estilo de vida, sus problemas y preocupaciones es algo que irremisiblemente deben soportar.

Con estos pensamientos, tanto Moderneitor.b2, como, la gran mayoría de gentes de nuestra moderna sociedad, seguimos «galopando» como la manada de una incontrolada estampida de bisontes, dirigidos no se sabe por quien (o tal vez sí) a un lugar que no se sabe dónde está.

En estas circunstancias, cualquiera va en «contra de la corriente» y como ya hemos

comentado, cuanto menos dominemos una situación dada, mayor será el estrés que nos producirá.

Salir del «tropel de la manada», tiene sus riesgos, pero quien lo consigue, elimina gran parte de su estrés. Quien se cobija en la manada, no es «menos» que los demás, (nos referimos como «persona») pero sobre todo, tiene garantizado, que no tendrá menos estrés.

Ahí van algunas ideas para salir de la «manada».

Tome las riendas de su vida:

1. ADOPTE UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA Y DE RESPONSABILIDAD

Para empezar, descubrirá que le es más fácil superar su estrés si comienza a pensar en si mismo, que su capacidad de dominio de los acontecimientos es mayor de lo que cree y, para conseguirlo, ha de recordar que usted tiene, siempre, cierto grado de responsabilidad en el desarrollo de las situaciones, por insignificante que parezca.

Un sufrimiento, asumido voluntariamente, es menos doloroso que otro igual que percibimos como infligido sobre nosotros.

Siempre que se encuentre experimentando una emoción que le produce estrés, recuérdese de sus pensamientos y creencias que le llevaron a sentir esa emoción. Asuma la responsabilidad de sus sentimientos, en lugar de contemplarlos como originados por personas o acontecimientos sobre los que no tiene usted dominio alguno.

2. ACTÍVESE. HAGA ALGO CONCRETO

En cualquier situación en que le resulte factible dedicarse a alguna ocupación especifica que se halle relacionada con el motivo de su estrés, ocúpese, se sentirá mejor.

Incluso en las situaciones más desesperadas, hay tareas específicas cuya realización nos puede servir para transformar nuestro distrés en eustrés.

3. FÓRMESE E INFÓRMESE SOBRE LOS TEMAS QUE LE AFECTAN

Normalmente nos sentimos humillados o acomplejados ante situaciones en las que no entendemos nada o casi nada. ¡Saber, ayuda a poder! (nos referimos a «poder» sin «j»). Cuanto más sepamos de una situación dada, mayor será nuestra sensación de control sobre la misma Ejemplo: ante la posibilidad de una inspección fiscal, circunstancia que suele producir estrés a la mayoría de las personas, usted podría ayudarse mucho a superar su estrés informándose adecuadamente de todo lo que considere necesario sobre inspecciones fiscales.

4. UTILICE SU ADULTO, SEA ASERTIVO/A

Quienes siguen una conducta asertiva dominan mucho más los acontecimientos que

surgen en su vida que las personas que no son capaces de hablar con firmeza según sus propios criterios y de actuar con independencia.

Además de sus indiscutibles ventajas la asertividad nos brinda más probabilidades de dominar el curso de nuestra vida y nos capacita para dejarnos de sentir como víctimas y alejarnos de la manipulación y los cantos de sirena publicitarios que nos introducen en el mundo de la mediocridad, del «seguidismo» la falta de verdadera auto estima y finalmente en el vacío existencial.

SATISFAGA SUS NECESIDADES Y DESEOS

Todos tenemos un cierto número de necesidades que nos gustaría satisfacer. El estrés aparece cuando algo nos impide conseguirlo. Al no poder obtener lo que queremos, nos sentimos frustrados; y la frustración es una de las causas principales del estrés. En consecuencia:

«Un procedimiento eficaz para reducir el estrés es satisfacer nuestras necesidades».

¿Cuáles son sus necesidades o deseos más importantes? ¿Qué cree usted que necesita para vivir una existencia razonablemente feliz, que colme sus aspiraciones? Utilice algunas de las propuestas que le hemos hecho en capítulos anteriores: ejercicios, test, etc.

Obviamente tenemos que cubrir nuestras necesidades físicas primarias:

- **Aire, agua, alimentos**
- **Seguridad, actividad sexual**

(Tal como hemos comentado en el capítulo relacionado con la Pirámide de A. Maslow)

La satisfacción de las necesidades psicológicas, es igualmente significativa a la hora de determinar hasta qué punto somos felices y nos sentimos realizados en la vida.

Todos queremos ser amados. Necesitamos que nos aprecien, se interesen por nosotros y reconozcan nuestros valores y méritos.

Eric Berne en el desarrollo de su teoría del Análisis Transaccional, y concretamente en su libro (Games People Play) – *«Juegos en que participamos»*, utiliza la palabra Caricia para identificar una unidad de reconocimiento. Según Berne, cuando una persona nos sonríe, nos contesta favorablemente o nos anima con frases cariñosas, experimentamos una Caricia. Las Caricias físicas, tales como una palmadita en la espalda, son excelentes; sin embargo Berne no se refiere a ellas, sino a las Caricias psicológicas, por medio de las cuales percibimos el reconocimiento de los demás. Y añade Berne que, sin estas Caricias languidecemos y morimos.

La vida colmará mejor nuestras aspiraciones si mantenemos ciertas actitudes y sentimientos hacia nosotros mismos. Es de gran importancia, la auto aceptación, el respeto propio y la auto estima, ya que implican elementos de apreciación e interés por uno mismo. Es importante que podamos contemplarnos con orgullo y satisfacción con respecto a nosotros mismos.

Podemos afirmar, que el impacto causado por una «autocaricia», puede ser tan importante como el recibido de otra persona, aunque observamos que, en este aspecto, somos bastante tacaños. Acariciarse uno mismo significa aceptarse como se es, felicitarse y recompensarse de vez en cuando.

Los psicólogos no se han puesto nunca de acuerdo sobre la lista completa de las necesidades humanas. Más allá de las necesidades generales de la humanidad, están las necesidades particulares de cada persona. Cada cuál deberá buscar conscientemente esta escala de necesidades. Probablemente para empezar a trabajar en el tema, deberíamos cambiar el concepto ***necesidades*** por el de ***deseos.*** Puede ser un buen modo de empezar a cambiar alguna regla tácita.

Hay muchas razones que explican por qué se frustran tan a menudo nuestros deseos, y algunas son inevitables. Sin embargo, cuando nuestros deseos no se satisfacen, bien pudiera ser, que sea el resultado de no dedicar la ilusión, el esfuerzo y el tiempo suficiente. A veces, terminamos por estar tan comprometidos en tareas que nos absorben todo el tiempo, que llegamos a olvidarnos de nosotros mismos y de nuestras necesidades.

Decídase a buscar una satisfacción razonable de sus deseos, aceptando el hecho de que insistir en lograr el cumplimiento de todos es auto frustrante.

Una medida que se puede tomar para mejorar y ordenar una situación donde no se tienen claros los deseos, puede ser hacerse estas dos preguntas: «¿Qué deseos fundamentales podría satisfacer con mi trabajo o con otra actividad? ¿Qué debería hacer para satisfacer esos deseos y no aumentar el estrés en mi vida?» Así, o de forma similar, podemos revisar sistemáticamente los deseos que queremos realizar en nuestra vida y dar los pasos necesarios para conseguir los que no hemos obtenido todavía.

REDUZCA LAS EXIGENCIAS

Las presiones a las que se está sometido, suele ser el motivo que la mayoría de las personas aducen como causas del estrés que padecen. La imagen típica de la persona que padece estrés, es la de alguien súperocupado que se lanza de una actividad a otra y trata de forma desaforada y frenética de terminar su trabajo en el tiempo disponible. Se suele pensar, que quien más estrés experimenta es la persona que acepta una responsabilidad

exagerada y que debe tomar decisiones importantes. Esta manera de considerar el estrés, hace hincapié en su componente externo: las exigencias que se nos imponen. Cuando el estrés lo origina un exceso de obligaciones, o las características peculiares de éstas, podremos disminuirlo si reducimos las exigencias.

No hay una relación directa entre la cantidad de exigencias asumidas y la intensidad del estrés que experimentamos.

Dado que este es el resultado de nuestra reacción interna ante los acontecimientos externos, es posible que experimentemos poco estrés, aunque tengamos muchas obligaciones, siempre y cuando nuestra reacción a ellas no sea de ansiedad, preocupación u otras emociones similares.

Las personas que trabajan con entusiasmo, intervienen en muchas actividades familiares y se comprometen en la realización de servicios comunitarios, disfrutan con este nivel de actividad y no describen nunca esas actividades como cosas capaces de producirles estrés.

Reducir las exigencias no es siempre fácil, e incluso, puede resultar imposible. Por ejemplo, algunas exigencias son inherentes a nuestro trabajo y no tenemos más remedio que cumplirlas. Pero otras nos las imponemos nosotros mismos, y las incorporamos de tal modo a nuestra forma de vivir, que nos resulta muy difícil renunciar a ellas. Saber diferenciar unas de otras, es una buena forma de dar comienzo a un cambio para la reducción del estrés.

Cuando afirmamos que no podemos renunciar a algunas cosas de las que estamos haciendo, en realidad, lo que queremos decir (en muchísimas ocasiones) es que no deseamos renunciar a ninguna.

Le ayudara a reducir sus exigencias:

1. ESTABLEZCA SUS OBJETIVOS Y PRIORÍCELOS

En muchas ocasiones, queremos ocuparnos de todo, y la perspectiva de suprimir algo nos resulta desagradable. Debemos pensar en todo lo que tratamos de realizar, y decidir que cosas son más importantes que otras. Debemos establecer prioridades, tal como hemos comentado en el apartado de «Gestión del Tiempo».

2. DISTRIBUYA SU TIEMPO EFICAZMENTE

Siempre que pueda suprimir alguna actividad de un programa sobrecargado de trabajo, conseguirá reducir las exigencias y eliminará por lo tanto, una fuente de estrés.

3. PLANIFIQUE PROGRAME Y SIMPLIFIQUE SUS ACTIVIDADES

Cuando usted se halla a punto de iniciar un proyecto importante, la perspectiva de

tener que completar una gran cantidad de trabajo puede producir estrés por sí misma. Es un buen sistema para disminuir la complejidad de tales cometidos si los dividimos en parte, y nos ocupamos escalonadamente de cada una.

4. RECHACE LAS EXIGENCIAS IRRAZONABLES

A veces aceptamos una considerable dosis de estrés, por la tendencia que tenemos a satisfacer exigencias, frecuentemente irrazonables, que nos imponen otras personas, a veces, sin darse cuenta de ello.

La mayoría de personas que se relacionan con nosotros, tienen una idea concreta de cómo deberíamos comportarnos o de qué deberíamos pensar. Bien de una manera clara o bien sutilmente, nos suelen manifestar lo que piensan de nosotros. En ocasiones, podemos encontrarnos en dificultades, si aceptamos sin más, cumplir con esas exigencias. Cuando los demás no nos aceptan como somos, sino que insisten en que seamos diferentes, corremos el riesgo de renunciar a cubrir nuestras necesidades, en un intento de satisfacer las de ellos.

Las exigencias que nos imponen otras personas son con frecuencia irrazonables y, a veces, imposibles de cumplir. Por ejemplo, hay pocos estudiantes perfectos y, casi siempre, los que se empeñan frenéticamente en satisfacer las esperanzas de perfección que ponen en ellos sus padres y profesores, se encuentran en situaciones difíciles.

«Cuando miro hacia atrás, veo que la mayor parte de mi existencia la he pasado viviendo y trabajando de acuerdo con los sueños y esperanzas de otras personas. Pero, desde ahora, quiero disponer de mi tiempo.»

Melvin Gurtov

5. REDUZCA LAS EXIGENCIAS QUE SE IMPONE A USTED MISMO

En muchas ocasiones somos nosotros y no otras personas, como solemos pensar, quienes nos imponemos las exigencias. Sin darnos cuenta nos asignamos tareas y compromisos excesivos.

Algunas exigencias que nos auto imponemos:

- *Ser perfectos, hacerlo todo bien*.
- *Complacer a todos*.
- *Hacer por los demás cosas que sólo pueden o les incumben a ellos*.
- *Pretender dar la imagen de que somos de otra manera a la real*.
- *Obsesionarnos por la imagen física*
- *Pretender ser mejores que los demás en ciertas habilidades…*

7. ESCOJA MUY BIEN LAS CAUSAS POR LAS QUE LUCHAR

En muchas ocasiones, deberemos decidir cuando hemos de tomar las cosas como son y cuando deberemos luchar para cambiarlas. Es preciso que seleccionemos adecuadamente las causas por las que debemos luchar.

Muchas personas, se buscan ellas mismas el estrés al confundir los asuntos insignificantes con los fundamentales y empeñarse en resolver situaciones que podrían perfectamente quedar como están, sin que haga falta el «meterse» con ellas.

Piense en las áreas conflictivas de su vida sobre las que trabaja con la intención de conseguir que ciertas personas o cosas cambien de una manera especial y en las que le exigen esfuerzo y energía considerables. Es ahí donde se hallan las causas por las que debe luchar. Examínelas con objeto de ver si es posible suprimir algunas. Seleccione las que son importantes y abandone las restantes.

«De ahora en adelante no luche por causas insignificantes»

REFLEXIÓN SOBRE EL DOMINIO DEL ESTRÉS

La mayoría de nosotros sentimos una tendencia natural a buscar fuera de nosotros mismos la respuesta para el problema de la reducción del estrés. Creemos que sufriríamos mucho menos estrés sólo con tener un trabajo distinto, con que nuestra pareja o nuestros amigos se comportasen de un modo diferente o con que variasen en algo las circunstancias que nos afectan. Todo eso puede ser verdad, y debemos modificar esas circunstancias siempre que podamos. Sin embargo, lo normal es que en muchas ocasiones, no sea posible. Además, algunas personas tienen tales esquemas mentales, tales reacciones habituales ante situaciones determinadas y tales sentimientos generales acerca de ellos mismos, que experimentan estrés en cualquier circunstancia.

Esperar que un cambio de nuestras circunstancias reduzca el estrés, es un enfoque pasivo del problema.

Es fácil desear que las cosas sean diferentes. También lo es el imaginar que somos extraordinarios a la hora de enfrentarnos al estrés. Pero no basta con imaginar, es preciso decidirse consciente y reflexivamente si se quiere dominar.

Un viejo proverbio afirma que «***Unas personas quieren ir al cielo, mientras otras quieren escuchar diez conferencias sobre cómo ir al cielo».***

Resulta más sencillo asistir a otra conferencia, o leer otro libro, que decidirse a hacer algo concreto respecto a la situación.

Si alguien padece estrés y éste le afecta negativamente a su la vida, deberá dedicar el tiempo y el esfuerzo necesario si quiere eliminarlo y conseguir ser más feliz. ***No existen***

***fórmulas mágicas*. O si…**

Una fórmula «glodistórica»

Carentes de todo vicio
eran Istórica y Glodito,
siempre tuvieron suficiente,
se conformaron con vivir libres,
disfrutando del presente.

No tuvieron «mandamientos»
de cielos y de infiernos,
supieron vivir felices,
sin despegarse del suelo y
sin depender del monedero,
se comían las perdices.

Podían mirar al cielo,
y contemplarlo con embeleso,
podían beber el agua
de todos los riachuelos
y disfrutar de su vida
con calma y con sosiego.

Muchos siglos ya pasaron
algunos caminos se torcieron
la sabiduría se desploma,
la estupidez manda en el planeta,
tanto sufrimiento y tanta guerra
guiados por mentes con mucha «jeta».

Casi todos somos Moderneitors
triste destino en un mundo próspero,
yo aún confío que alguien lo cambie
y destierren a los imbéciles
antes que esto se ponga más feo.

RESUMIENDO:

Cambiar las actitudes,
revisar las reglas tácitas,
establecer prioridades,
o manejar cualquierotro método,
no es una tarea sencilla;
pero merece la pena.

La clave está en mantener
permanentemente una

A. M. P.

Bibliografía

BERNE, Eric. *Juegos en que participamos*. RBA, Barcelona, 2007.

CARTER, Rita. *El nuevo mapa del cerebro*. RBA, Barcelona, 1999.

DISPENZA, Joe. *Desarrolla tu cerebro*. Editorial Palmyra, Madrid, 2008.

LODES, Hitrud. *Aprender a respirar*. RBA, Barcelona, 1999.

MILLS, J. *Como superar el estrés*. Editorial Deusto, Barcelona, 1985.

OPI, Juan Manuel y BELTRÁN, M.ª Isabel. *La Dieta del P.A.N*. Editorial Amat, Barcelona, 2005.

OPI, Juan Manuel. *Las Claves del comportamiento Humano*. Editorial Amat, Barcelona, 2004.

RUBIA, Francisco J. *El cerebro nos engaña*. Editorial Temas de hoy, Madrid 2007.

VALDÉS, Manuel y DE FLORES, Tomás. *Psicobiología del estrés*. Editorial Martínez Roca, Madrid, 1985.

WATSON, James D. *A D N*. Editorial Taurus, Madrid, 2003.

Índice

Título 4
Derechos de autor 6
Referencias 7
Índice 9
Dedicatoria 12
Agradecimientos 13
Prólogo 15
Introducción 19
1. Sentirse bien 22
El estrés 28
Tipos de estrés 38
Respuestas ante el estrés 41
Formas buenas y malas de estrés 42
Ampliar y adquirir nuevos conocimientos 49
2. Introducción al análisis transaccional 52
Eric Berne, creador del A.T. 53
¿Qué es el A.T.? 54
Estructura de la personalidad 55
Guión de vida 73
Los impulsores de la personalidad 74
Los Juegos Psicológicos como fuente de estrés 84
Posición existencial 89
3. Cómo prepararse para afrontar el estrés 97
Aceptar el estrés 99
La solución de conflictos 102
Las preocupaciones de las personas 105
Actitud ante el estrés 114
Guión histórico del estrés 117
Perfeccionarse a través del estrés 119
4. Defensas contra el estrés 123
Los peligros de la rutina 128

Gestión eficaz de los cambios 131
Preparase para las sorpresas 136
Reducir y tolerar la incertidumbre 138
Revisar los mandatos o «reglas expresas» 141
Planificación y gestión del tiempo 146
Aprender a cuidarse 155
5. Cuidar el cuerpo y la mente 158
Técnicas básicas de respiración 159
El Yoga: una herramienta antiestrés 162
6. La alimentación. Influencia en el estrés 167
La alimentación y sus consecuencias 169
Composición y funcionamiento del cuerpo humano 170
Sistema nervioso y funcionamiento del cerebro 174
Pautas generales para llevar una dieta equilibrada 186
7. Corolario 191
Tome las riendas de sus pensamientos y de su vida 192
Satisfaga sus necesidades y deseos 194
Reduzca las exigencias 195
Reflexiones sobre el dominio del estrés 198
Bibliografía 202