

# La lucha contra el **estrés saludable** y... el otro



Ya se aprobó la reforma (aún a pesar de la huelga).

Mis kilos cerveceros han subido a niveles del 97 (o sea como cuando el consumo estaba a nivel supraeuropeo).

La Conchi, (o sea mi parienta), no ha podido subir al Pirineo ya que ha tenido que controlar la limpieza de la empresa (con la crisis no se podía contratar personal de sustitución) y ha sometido a la Leila María Alejandra Cecilia a un férreo marcaje para ver si encontraba una mota de polvo y soltar su frase preferida: "es que hacen lo justo para cubrir el expediente".

Yo mismo, Mariano, (con lo de la disculpa de la crisis) me he hecho fuerte en la empresa y no he cogido vacaciones.

El Vitorino y el otro, a pesar de tener que fichar con su mesa de estudio por la mañana, tarde y fiestas de guardar, no han conseguido aprobar todo (se hubieran herniado...), y las matrículas nos costarán un potosí.

Estos pasados días justificando nuestra estancia en la ciudad con la típica frase de como en casa en ningún sitio, tuvimos que poner en marcha el Pai-Pai gigante de un viaje a Bali.

En fin, llegados todos a este punto, la Conchi y yo (el Mariano ejerciendo de agonías), nos encontramos con una dosis de estrés que no podemos permitirnos para empezar el nuevo curso.

Resumiría que debemos llevar adelante lo que llamamos el estrés saludable, aquel que nos hace poner en marcha los estímulos necesarios para disfrutar adecuadamente en nuestra vida diaria (por supuesto con sus bondades y sus dificultades).

Pero hay que detener el estrés maligno y luchar contra éste significa la búsqueda de soluciones. Para lo que te proponemos:

## ¡5 normas fundamentales!

- 1.- Reflexión diaria para recapacitar sobre nuestra vida (desnudándonos de nuestras caretas).
- 2.- Virar un poquito a la filosofía oriental (si el problema tiene solución, solucionarlo ya y si no la tiene rodearlo).
- 3.- Calibrar frecuentemente el Barómetro del estrés para que no lleguemos (sin darnos cuenta) a una situación de distrés.
- 4.- Frenar actividades que supongan estar al 120% de tus posibilidades, ajustar el acelerador al 70-80%... (siempre debe haber un margen de maniobra).
- 5.- Cuando tengas la boca seca, necesidad imperiosa de comer, beber o fumar, sudes sin razón, te acoquine el miedo, tengas las pulsaciones a tope, tiembles sin razón o baje tu autoestima...

## Ha llegado el momento de:

- Respirar ...
- Poner prioridades ...
- Relajarte y "regalarte un tiempo para ti" ...
- Simplemente ...observar
- Hacer ejercicio y estiramientos.
- Alimentarte correctamente...
- Darte un "masaje en condiciones" (tailandés, ayurvédico.. shiatsu)
- "Compartir, relacionarte y ponerse guap@".

Dr. Abel Gago

[www.puntovital.com](http://www.puntovital.com) - [zaragoza@puntovital.com](mailto:zaragoza@puntovital.com)

