

# ¿CÓMO VIVIR CON ESTRÉS *y no morir en el intento?*

Marcela Lechuga, sicóloga especialista en salud, desmitifica e invita a vivir plenamente la experiencia del estrés y nos plantea el "riesgo de no arriesgarnos". El estrés en sí mismo no es lo que nos enferma, sino que el percibirlo como un amenaza y no como un desafío. Por lo tanto, el llamado es aprender a bien vivir, "en las buenas y en las malas".

Por Ana María López / Foto: Ronny Belmar

**M**arcela Lechuga Payá es sicóloga especialista en salud, comunicadora social, consultora empresarial e investigadora internacional en temas como promover estilos de vida saludable y prevenir factores de riesgo, entre ellos el desgaste laboral y el de la vida. Y así también como acoge a cientos de personas durante sus intervenciones en seminarios, charlas y cursos, hace lo mismo en su consulta privada, donde apoya clínicamente a las personas en las distintas etapas de su vida.

Durante su desarrollo profesional se ha inclinado siempre por la búsqueda de la esencia de lo humano y, por lo mismo, se ha ocupado de aspectos tan críticos como el alivio del dolor y el bien morir, participando activamente en la creación de las normas nacionales del Programa de cuidados

paliativos del Ministerio de Salud que, por medio del sistema AUGE, está llegando a todos los chilenos.

De igual modo, ha buscado comunicar el valor de la vida y el valor de los años trabajando en campañas masivas a través de todo el país, para prevenir el deterioro cognitivo y el miedo a envejecer. Actualmente, desde su propia madurez, nos invita a hacer realidad un llamado del alma, como es honrar la vida y aprender a vivir plenamente.

—¿Desde cuándo aprendemos a vivir?

—Desde que estamos en el vientre de nuestra madre. Damos nuestros primeros pasos experimentando el riesgo de caernos, hasta lograr la estabilidad psicofísica y de nuestra propia identidad. Esta identidad progresa en la medida que transitamos por cada etapa, llegando a nuestro máximo potencial al envejecer. Así también, nuestra capacidad de estresarnos va aumentando con el paso de los años. Aprendemos a vivir desde antes

de nacer hasta el último día.

—¿Estresarnos nos ayuda al buen vivir?

—Sí. Nosotros de forma natural tenemos dos mecanismos para autorregular el estrés y llegar a altos niveles sin afectar nuestra salud. El primero, los ritmos circadianos "vigilia-descanso" y el segundo, los ritmos ultradianos, ambos constituyen la respuesta sicobiológica del organismo que renueva nuestros niveles de neurotransmisores necesarios para estar alertas y plenamente vivos.

—¿Es un mito el que estresarnos nos enferma?

—Se ha distorsionado lo natural, es un error la cultura del no estrés. Porque la vida es estrés: nacer, enamorarse, tener un hijo, cambiar de trabajo, jubilar, viajar... y morir, que también es parte de la vida. Por lo tanto, estresarnos no es lo que nos enferma, sino que percibir las múltiples demandas de la vida (ser profesionales, padres, hijos, parejas, amigos, vecinos, entre muchos otros roles) como

una amenaza y no como un desafío.

–Entonces, ¿por qué asociamos estrés a enfermedad?

–Lo que nos predispone –pero no lo que nos determina– a enfermarnos es lo que se ha definido como “desgaste” o Burnout, un síndrome solapado que va minando nuestra vitalidad

–¿Cómo sabemos que alguien está en Burnout?

–Es importante diferenciar estar estresado de estar desgastado (en Burnout). Cuando estamos estresados estamos en un nivel de tensión operacional óptima para desempeñar todos nuestros roles en forma íntegra, en cambio

para afrontar la adversidad.

–¿Cómo sabemos si las tenemos?

–Las competencias emocionales son cómo me relaciono conmigo mismo, la conciencia de mí, mi autorregulación y mi motivación frente a la vida. Sin autorregulación, por ejemplo, no podemos discernir o elegir conscientemente nuestra conducta y reaccionamos. Entonces frente al estrés tenemos una respuesta de reactividad que puede transformarse en una amenaza para nosotros y los demás. Como fue el reciente episodio de disparar a la gente en el Metro de Santiago. Tener competencias sociales se refiere a cómo me relaciono con los demás, y se manifiestan en mi

años. ¿Eso no se contradice con las teorías del envejecimiento?

–La vida va aumentando las demandas, los desafíos y nos invita a cumbres más altas hasta que finalmente nos invita a morir, esta invitación no tiene edad. Pero si tenemos la oportunidad de llegar a los 50 años, en la antesala de la vejez, es fundamental tomar conciencia de la muerte para poder darle un sentido profundo y sagrado a la vida. Se parece al proceso del águila. Ella es un ave de gran longevidad y a los 40 años tiene que tomar una decisión trascendental: renovarse o morir. Porque a esta altura de su vida tiene el pico curvo, las garras blandas y las plumas duras y se le hace

**“SER ADULTO COMPETENTE, AUTOCUIDADO, ES SER CONSCIENTE DE NUESTRAS NECESIDADES, SER CAPAZ DE AUTORREGULARLAS, MANTENER LA MOTIVACIÓN FRENTE A LA VIDA, EXPRESARNOS DE FORMA ADECUADA, DESCRIBIR Y NO JUZGAR LA REALIDAD. FINALMENTE, SER CAPAZ DE CREAR O MANIFESTAR NUEVAS REALIDADES”, AFIRMA LA SICÓLOGA MARCELA LECHUGA.**

cuando estamos en Burnout nos encontramos en un nivel de tensión emocional que nos lleva al agotamiento general, a la despersonalización o frialdad en nuestras relaciones, a la falta de gozo, de realización personal y frustración. El Burnout aplicado a la vida puede estar en los niños, en los jóvenes, en los adultos al verse sobrepasados por las demandas de esa etapa de la vida. Porque todas las etapas de la vida tienen su propósito y de nosotros depende darle el sentido y crecer o detenernos y desencadenar un Burnout.

–¿Qué hacemos para prevenir el Burnout?

–El punto de partida para prevenirlo es ser protagonistas y no víctimas de la vida y preguntarnos valientemente qué me falta hoy para sentirme seguro, para tener paz, incluso en medio de la tormenta. Y desde ahí, presentarme en mi entorno como un adulto, consciente de mis necesidades y haciéndome responsable de ello. Entendiendo esta responsabilidad como la habilidad de responder a la vida.

## APRENDIENDO A SER ADULTO

–¿Y qué es ser adulto?

–Ser adulto es ser capaz de llegar a límites impensables de estrés, manteniendo la integridad personal y velando por el bien común... Podemos ver un ejemplo de adulto íntegro en el personaje de la película “La vida es bella” que, a pesar del horror del holocausto, manifestó para él y su hijo una realidad paralela. Pero también nos tocó ver durante la experiencia del terremoto pasado, a muchos adultos comportarse como niños o adolescentes desbandados frente a la incertidumbre, sin poder ofrecer contención y protección a su entorno. ¿Qué faltó allí? Faltó que para afrontar el estrés en los momentos críticos de la vida se requiere haber desarrollado competencias emocionales, sociales y cognitivas que me dan la fortaleza y templeanza

capacidad de empatía y las habilidades sociales que nos permiten liderar, acoger y acompañar a nuestro entorno, sabiendo pedir ayuda, poner límites, aceptar críticas y expresar emociones, entre otras. Finalmente, nuestras competencias cognitivas tienen que ver con el cómo describimos los hechos, cómo los percibimos, cómo definimos la realidad. Ser adulto competente, autocuidado, es ser consciente de nuestras necesidades, ser capaz de autorregularlas, mantener la motivación frente a la vida, expresarnos de forma adecuada, describir y no juzgar la realidad y finalmente ser capaz de crear o manifestar nuevas realidades.

–Al no tener los recursos, las competencias, ¿se puede afectar la salud?

–Por supuesto, al no ser competentes y autocuidados, muchas veces somos antipáticos, agresivos o pasivos y juzgamos la realidad con gran liviandad, lo cual cae con un gran peso sobre nosotros, aumentando la tensión y el desgaste, sintiéndonos como niños heridos, recurriendo a conductas riesgosas que predisponen nuestra salud, como fumar y comer en exceso, beber para olvidar, llegando a conductas adictivas, intentando buscar el alivio. Predisponiendo y aumentando nuestros factores de riesgos, cardiovasculares, inmunológicos, hepáticos y siquiátricos.

–¿Las personas tienen conciencia de la importancia del autocuidado?

–Hoy existe un gran despertar del “cuidarse” como un estilo de vida, pero no sé si se traduce en una conciencia personal, de la necesidad real de acoger a nuestro ser en las buenas y las malas, y de la relevancia del apoyo humano. Seguimos creyendo que el cuidado es solo físico, siendo que el autocuidado es conciencia de mí para ser más consciente de ti. Ser más íntegros cada día.

–Tú hablabas de que nuestra capacidad de estresarnos aumenta con el paso de los

difícil su supervivencia. Si decide renovarse, tiene que retirarse a un paredón durante 150 días, y su primera tarea es volarse el pico de cuajo, y esperar sin alimentarse hasta que crezca nuevamente. Con este renovado, comienza a sacarse una por una las garras y las plumas que ya no le sirven. Una vez completado el proceso, el águila emerge renovada y vuela hasta su máxima longevidad.

–¿Cómo haces la equivalencia de este proceso en el ser humano?

–La naturaleza es tan sabia que en el trayecto de la vida nos obliga a hacer tareas necesarias para nuestro desarrollo. Como dejar la seguridad del hogar y asistir al primer día de clases, responsabilizarnos de nuestras acciones cuando somos jóvenes, trascender el yo para formar un nosotros, ser productivos en la adultez joven, ser competentes en la madurez para renovarnos a los 50 y entrar en la maravillosa aventura de la vejez. Pero puntualmente esta renovación nos exige una gran tolerancia al estrés, a la incertidumbre, a las pérdidas y a los cambios para emerger livianos de prejuicios y hábitos que ya no nos sirven e impiden el volar aun más alto.

–Entonces, ¿es posible vivir con estrés y no morir en el intento?

–Sí. Es el gran secreto que guardamos en nuestro cuerpo que ha sido develado por la ciencia y el momento actual para que cada día se manifieste más para todos y así, al autocuidarnos y apoyarnos mutuamente, podamos llegar a transitar todo lo que la vida nos depare. Con esperanza y fe. También el secreto está en seguir los ejemplos de quienes han logrado coronar los altos niveles de estrés transformando, finalmente, lo ordinario en extraordinario. ●

[www.marcelalechuga.com](http://www.marcelalechuga.com)  
E-mail: [marcelalechuga@gmail.com](mailto:marcelalechuga@gmail.com)