

### Cómo citar este documento

Agüero Caro, Magdalena. Salud Mental en el trabajo. Biblioteca Lascasas, 2006; 2. Disponible en <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0081.php>

## SALUD MENTAL EN EL TRABAJO<sup>1</sup>

MAGDALENA AGÜERO CARO<sup>2</sup>

### ***“El guerrero de la luz no cae en la trampa de la palabra “libertad”***

*Cuando su pueblo está oprimido, la **libertad** es un concepto claro. En esos momentos, usando su espada y su escudo, el guerrero lucha hasta perder el aliento o la vida.*

*Ante la opresión, la libertad es simple de entender, es lo opuesto a la esclavitud.*

*Pero a veces el guerrero escucha a los más viejos diciendo: “Cuando pueda dejar de trabajar seré libre”. Y apenas transcurrido un año, ellos mismos se quejan diciendo: “ La vida es solamente tedio y rutina”*

*En este caso la libertad es difícil de entender; significa **ausencia de sentido**.*

*Un guerrero de la luz está siempre **comprometido**.*

*Es esclavo de sus sueños y libre en sus pasos.*

*De . El Manual del Guerreio de la Luz.<sup>3</sup>*

### ***Preguntas orientadoras para acercarnos al tema de la Salud Mental en el Trabajo:***

#### ***1.¿Qué es el trabajo?***

*A través de la Historia de la Humanidad muchas han sido las definiciones que el Hombre ha dado al Trabajo. Para fines de esta presentación he seleccionado algunas*

<sup>1</sup> Conferencia presentada en el 4º Encuentro Regional de Secretarías. XII Región de Magallanes y Antártica Chilena. Agosto 2005

<sup>2</sup> Enfermera Especialista en Salud Mental y Psiquiatría. Psicoterapeuta gestáltica. Universidad de Magallanes.

<sup>3</sup> Coelho P. 2002.

que nos permitirán en breve, hacer alguna reflexión personal acerca de aquello que hacemos todos los días en gran parte de nuestra vida como adulto, como adulto joven, aquello que a algunos les ha tocado hacer desde niños y que a otros les ha tocado o les tocará hacer hasta viejos:

**1.El trabajo es un hacer del hombre que se manifiesta en una multiplicidad de actividades, mediante las cuales va transformando la naturaleza y generando la cultura.**

**2.El trabajo es uno de los aspectos más importantes de la vida humana ya que ha permitido la existencia de los seres humanos y el desarrollo de la sociedad hasta llegar a niveles de conquistar el espacio, por ejemplo.**

**3.Por medio del trabajo se transforma la naturaleza y se obtienen los **bienes necesarios para la reproducción** del ser humano, permitiendo el desarrollo de múltiples capacidades físicas y mentales.**

**4.El trabajo implica la transformación material del entorno natural en que vive el hombre y la creación de distintas formas sociales (humanización). Así al mismo tiempo que el trabajo ejerce esa acción transformadora, el hombre se autocrea constantemente como ser social.**

**5. En el proceso de trabajo el hombre establece determinados vínculos y relaciones sociales, llamadas "relaciones sociales de producción".**

**6. El trabajo es una práctica fundamental por la que el ser humano se diferencia del resto de las especies de animales.**

La segunda pregunta:

## **2. ¿Qué nos motiva a trabajar?**

También la literatura nos ofrece respuestas al respecto. De diversos autores tomaremos a los siguientes humanistas existenciales:

### **1.Viktor Frankl**

Creó un nuevo enfoque terapéutico, llamado "Logoterapia" que es la psicoterapia centrada en la **Búsqueda de Sentido**<sup>4</sup>. Desarrolló su teoría en el contexto de la Segunda Guerra Mundial, específicamente en un campo de concentración nazi, lugar donde fue torturado.

Su teoría se constituye por tres principios básicos:

**1.La voluntad de sentido, 2.El sentido de la vida y 3. La libertad de elegir.**

---

<sup>4</sup> Frankl,V. Ante el vacío existencial. Ed. Herder. España.1987

*Para Frankl: "El ser humano se encuentra sometido a ciertas condiciones biológicas, psicológicas y sociales pero, dependerá de cada persona, el dejarse determinar por las circunstancias o enfrentarse a ellas". (Frankl,V.1978.)*

*Además, dice, el ser humano tiene la capacidad de **Autotrascendencia** (dirigirse a algo o alguien distinto de uno mismo, encontrar a otro ser humano o tener un sentido que cumplir, trascendiendo condiciones externas).*

*También es capaz de un **Autodesprendimiento**, (desprenderse de uno mismo y sus circunstancias).*

***Junto a esto plantea la existencia de una tendencia natural a buscar el sentido de la vida, el cual, se puede encontrar en el amor, en el trabajo y en el sufrimiento.***

*La Autotrascendencia y el Autodesprendimiento ayudan en la búsqueda de Sentido de nuestra Vida. Así, el Amor, el Trabajo y el Dolor permiten el crecimiento más allá de uno mismo, en la relación con los demás.*

## **2.Abraham Maslow**

*En la teoría de Maslow se plantean distintos tipos de necesidades que van desde las necesidades más fundamentales y elementales para la supervivencia, siguiendo un orden jerárquico, hasta llegar a la cúspide del **desarrollo humano** representado, según Maslow, por la **Autorrealización**.*

***Autorrealización:*** *"Es la realización de las potencialidades de la persona, llegar a ser plenamente humano, llegar a ser todo lo que la persona puede ser; contempla el logro de una identidad e individualidad plena".(Maslow, 1968). Para Maslow **el Trabajo es fuente de Autorrealización***

*La Teoría de las Necesidades Humanas de A. Maslow<sup>5</sup>, clasifica las siguientes necesidades en orden jerárquico:*

***Necesidades fisiológicas*** *son las necesidades básicas fundamentales que permiten la satisfacción de todas las demás y son a su vez las que tienen menor significado para la persona en busca de la Autorrealización. Entre ellas se encuentran la necesidad de liberación de sed y hambre; la necesidad de dormir, de sexo, de alivio del dolor y de desequilibrio fisiológico.*

*Si las **Necesidades fisiológicas** son superadas o no constituyen un problema serio para la persona, **las Necesidades de Seguridad** se convierten en la fuerza que domina la personalidad. Este tipo de necesidades se puede manifestar como miedo. Dentro de este tipo de necesidades se encuentran la necesidad de seguridad, de protección, de estar*

---

<sup>5</sup> Maslow, A. "La personalidad creadora". Ed. Kairos. España. 1982

libre de peligro, necesidad de orden y de un futuro predecible. **El trabajo es fuente de seguridad.**

**Las Necesidades de Amor y Pertenecer**, son necesidades orientadas socialmente. Su satisfacción depende de que ocurra cierto grado de satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad. Dentro de éstas se encuentran la necesidad de amigos, de compañeros, compañeros de trabajo, de una familia, de identificación con un grupo, **grupo de trabajo, institución, gremio** y, de intimidad con un otro.

**Las Necesidades de Estima y Autoestima**, son necesidades asociadas a nuestra constitución psicológica. Dentro de éstas se encuentran la necesidad de respeto, de confianza basada en la opinión de otros, de admiración, de confianza en sí mismo, de autovalía y de autoaceptación. **El Trabajo ofrece la oportunidad de satisfacer esta necesidad, puesto que todos estos elementos se ponen en juego en una relación laboral.**

**Las Necesidades de Autorrealización**, son difíciles de describir, ya que varían de una persona a otra. Dentro de éstas se encuentran las necesidades de satisfacer nuestras propias capacidades personales, de desarrollar nuestro potencial, de hacer aquello para lo cual tenemos mejores aptitudes y la necesidad de desarrollar y ampliar o satisfacer nuestros metamotivos o deseos sublimes como descubrir la verdad, crear belleza, producir orden y fomentar la justicia.

Maslow a través de sus estudios describió 16 características que presentan las personas autorrealizadas, entre las que se distinguen: Tener un punto de vista realista ante la vida, Aceptarse a sí mismo y aceptar a los demás, Ser espontáneo, genuino verdadero, Ser independiente, Ser creativo, entre otras.

**Las Necesidades de Trascendencia:** Es el grado final de motivación, se refiere a un sentido de comunidad y a la necesidad de contribuir a la humanidad. Las necesidades de trascendencia también incluyen las necesidades asociadas con un sentido de obligación hacia otros, basada en nuestros propios dones. Nuestras actitudes en toda su plenitud, lo que queda después de nuestra existencia terrenal, todo aquello por lo que se nos recuerda.

La no satisfacción de las necesidades trae consecuencias negativas para la persona, creando estados de frustración y egoísmo. Según Maslow todos los seres humanos tienen la posibilidad de cambio, el que, generalmente se orienta hacia un lado positivo. Esto se debe a las potencialidades que poseen las personas, las que le otorgan flexibilidad y adaptación en pro de su Autorrealización.

## **Trabajo y Salud Mental**

### **CORRECCIÓN**

*Salud desde el Modelo de adaptación de Roy<sup>6</sup>, es el estado de ser y de convertirse la persona en un ser integrado y completo. Es un reflejo de la adaptación, es la interrelación de la persona y su entorno.*

*La adaptación es un proceso en el que se fomenta la integración fisiológica, psicológica y social. La salud no consiste solo en liberarse de la muerte, las enfermedades, la infelicidad y el estrés, sino que es la capacidad de combinar todos ellos de la mejor manera posible. Por lo tanto no hay una diferencia entre salud y salud mental, pues se considera a la persona como un ser integrado de aspectos psicológicos, biológicos, sociales, espirituales y culturales en relación con un entorno.*

### **Trabajo y Salud**

*No hay lugar a dudas para nadie, hoy en día que el trabajo influye de una manera muy importante en la salud. El ser humano, la persona al trabajar va adquiriendo nuevos conocimientos, modificaciones en su organismo y en las relaciones con sus semejantes, interacciones entre ser y naturaleza, trabajador y trabajo.*

*El trabajo es algo inseparable del ser humano que lo ejecuta, incide tanto en lo que sucede durante la jornada laboral como en los otros momentos de la vida del trabajador. Múltiples molestias, lesiones y enfermedades tienen su origen en las condiciones de trabajo. La exposición o medios de trabajo peligrosos, jornadas y ritmos de trabajos extenuantes, relaciones jerárquicas en los centros de trabajo, tensiones psíquicas, etc., son algunos de los procesos que llevan a la enfermedad y/ o muerte de los seres humanos trabajadores.*

*Todas las personas que realizan alguna actividad y como consecuencia específica del trabajo se encuentran en la eventualidad de sufrir problemas de salud; esta evidencia hecha por tierra aquella idea que las enfermedades laborales son un problema exclusivo de los obreros o del sector industrial.*

*El trabajo como proceso se compone de cuatro elementos: 1) los **objetos** (materias primas), 2) los **instrumentos o medios de trabajo**, 3) la **actividad de los trabajadores** (fuerza de trabajo) y 4) **formas de organización y división del trabajo**. Las*

---

<sup>6</sup> Roy C., Modelo de Adaptación en : “ Modelos y teorías”. Marriner A. ; Raile, M. Ed Elsevier. España 2003. Pág. 276.

*características de la salud y la enfermedad de los trabajadores van a depender en gran parte de la forma en que se combinen estos cuatro elementos.*

*No son pocos los informes de la OIT (Organización Internacional del Trabajo) que dan cuenta que si bien los orígenes de la inestabilidad mental son complejos y se dan grandes diferencias entre los diferentes países del mundo en cuanto a prácticas laborales, ingresos y pautas de empleo, parece haber algunos elementos comunes que vinculan la alta incidencia del estrés, el burn-out o síndrome del foguearse o quemarse y la depresión, a los cambios que se están produciendo en el mercado de trabajo, debidos en parte a los efectos de la globalización de la economía.*

*El **estrés** puede ser definido como una adaptación química, física, mental y emocional del organismo a exigencias internas o externas. El estrés puede ser normal como reacción o respuesta en un momento dado, sin embargo su cronificación resulta dañina para la salud, los seres humanos no estamos hechos para estar en un estado de permanente tensión.*

*Frente a una amenaza externa (Ej. Cambios en la organización del trabajo) o interna (Ej. Temor a no satisfacer las demandas de la jefatura) el organismo se activa: aumenta la secreción de adrenalina, el corazón se acelera, los músculos se tensan, etc. Lo esperado es que, superada la circunstancia amenazante, todo vuelva a su ritmo normal. Sin embargo, estamos en un mundo que nos hace sentir amenazados y exigidos en forma permanente, vivimos acelerados a tal punto que la posibilidad de volver a la normalidad nos está constantemente negada, o es el tráfico, o el reloj, o la exigencia, o las relaciones interpersonales, etc., siempre tenemos motivos para estar tensos.*

*Nuestra única alternativa de no cronificar el estrés es aprender a no vivir tensos en un mundo de tensiones; se trata de saber manejar el estrés.*

*Los síntomas más comunes indicadores de estrés son: tensión muscular, dolores de cuello y espalda, bruxismo, cefaleas, disfunción sexual, gastritis, úlceras, dermatitis, asma, insomnio, trastornos del apetito, cardiopatías, hipertensión, fallas de concentración y memoria, irritabilidad, resfriados frecuentes, etc.*

*El estrés mal manejado es cultivo de todo tipo de enfermedades pues afecta el funcionamiento general del organismo y baja las defensas.*

*En la vida cotidiana se pueden observar, entre otras, dos formas de manejo de estrés que resulta interesante destacar:*

*Una, es la persona que pretende “dominar” su ambiente, enfrentando situaciones con un máximo de eficiencia y sobreponiéndose a las dificultades con éxito, aplicando modelo agresivo-defensivos de comportamiento, lo que le produce un gran desgaste físico y psicológico.*

*Otra, es la persona pasiva que internaliza la tensión. Estas personas permiten que los acontecimientos los sobrepasen y sigan su curso, sin intentar controlar las situaciones, mientras la frustración y el resentimiento surgen y lo llevan hacia la enfermedad.*

*Amas formas de comportamiento son extremas y peligrosas para la salud por el estrés mantenido.*

*Pareciera ser que somos partícipes de una **crisis de percepción** : vivimos en un mundo globalmente interconectado donde los fenómenos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales son interdependientes, por lo que se necesita una nueva visión de la realidad, un cambio en nuestros pensamientos, percepciones y valores.*

*Cuando estamos enfermos, la ciencia médica se autolimita poniendo atención, por lo general, solamente al órgano o sistema dañado, desde la mirada del especialista sin “ver” los factores psicológicos, sociales, ambientales y culturales de esa persona que está enferma. Olvidándose que el equilibrio entre **Mente y Cuerpo**, que es el equilibrio del reconocimiento intelectual de la emocionalidad y la comprensión visceral, es lo que nos da el estado de salud.*

*Cuando estamos completamente sanos no sentimos nuestro cuerpo, y estamos, en apariencia, actuando solamente con nuestros sentimientos e intelecto.*

*El ser humano nace con **cuatro tendencias básicas** que son fundamentales: **La primera es la tendencia a la vida y vivir es perdurar, “durar para”**. Somos criaturas, se nos genera desde dos células cuyos genes se mezclan en un orden único, con un corazón que late y que nos da libertad. Esta libertad fluye de la unión y comunicación armónica y permanente entre el corazón y la mente*

***La segunda tendencia básica es la tendencia al desarrollo de nuestras potencialidades.** El ser humano “es” en un cuerpo y se desarrolla al aprender a sentir y diferenciar entre el “tú” y el “yo”, al comprender que es un ser único, que no hay otro ser igual en cuerpo, mente y alma, que se respeta a sí mismo por ser único y que ama su individualidad, y solo así es posible amar a otro.*

***La tercera tendencia muy importante es la sociabilización;** desde el nacimiento existe la necesidad de exteriorizarse hacia el otro, como semejante o como diferente. En este ser y estar social se necesita una retroalimentación comunicacional, que puede ser positiva produciendo, como consecuencia, amor y bondad, o negativa, que genera alerta, amenaza y con ello una reacción de defensa o ataque.*

*Este estado se llama estrés, porque la amenaza viene desde fuera, pero también puede venir desde dentro si hemos sido malformados en nuestra personalidad en nuestros años de vida iniciales.*

*Las reacciones de estrés son cambios adaptativos preparatorios y anteriores a que se altere el equilibrio Mente - Cuerpo; el Cuerpo está hecho para reaccionar de manera adaptativa y flexible para que sigamos en equilibrio, pero el estrés lo altera.*

*Los cambios adaptativos al estrés son: aumento de la capacidad de estar alerta y atentos, de redistribución de la energía y de supresión de conductas de alimentación o de reproducción. A veces, la conducta de alimentación se exagera y luego no sólo se suprime sino que se elimina por la exacerbación de sentimientos de culpa, como ocurre en la anorexia y bulimia. También se alteran los ciclos menstruales o la producción de espermios.*

***Los tipos de reacción al estrés son normales y son de adaptación general.** Hay una activación estereotipada de mecanismos generales de adaptación en forma generalizada, inespecífica, rápida, limitada en el tiempo. Esta reacción normal es moderada, breve y se produce bajo condiciones controladas: tiempo, duración, tema; pero hay reacciones al estrés que son destructivas, éstas son las graves, pues son prolongadas y se producen bajo condiciones incontrolables por el individuo que las sufre.*

*El ser humano occidental, en sus condiciones de vida, de acuerdo a la verdad de hoy, se fija metas socioculturales inculcadas desde su nacimiento; se ve que tiene ciclos cada siete y hasta cada diez años, en que está exigido al máximo respecto de metas como el éxito, el poder, el deseo y la sexualidad, las que trata de alcanzar entre los 35 años y los 40- 42 años de vida. Siente que tiene un tiempo limitado, el que pasa cada vez más rápido, y nadie habla de las dificultades que va a tener, tanto intrínsecas como del medio, para lograr lo que se le dice desde afuera. Sin embargo quién o quienes se preguntan: ¿Cuáles son MIS metas propias? Muy pocas personas se hacen esta pregunta., muy pocos chilenos, por lo menos. Las metas son propias del ser en sí, son únicas e irrepetibles.*

*Lamentablemente, se nos ha enseñado, principalmente a las mujeres, y también a los hombres en los tres últimos siglos, a no identificar ni verbalizar adecuadamente las emociones y conflictos. Así se crea, finalmente, la **alexitimia**, que es la incapacidad de verbalizar y hasta de sentir los conflictos, las emociones, los afectos y los estados somáticos de tensión o estrés. Incluso si los sentimos, no debemos expresarlos por cultura, por lo menos no en nuestro trabajo ni en nuestra casa; debemos quedarnos callados.*

***La última de las cuatro tendencias del ser humano es la trascendencia espiritual.** El perfeccionamiento del amor humano crea los estados de conciencia positivos, es decir, son estados de perfección de la voluntad de ser el que soy, aceptarme como soy, con mis partes iluminadas y mis partes oscuras, con*

comunicación entre mis sentimientos y mis pensamientos.

**Ponga mucha atención en lo que sigue, sobre todo si no le es un tema familiar**

A partir de estas capacidades y tendencias humanas, es posible manejar el estrés, siguiendo las siguientes pautas:

**1. No pierda contacto con sus emociones y su ser íntimo.** Respétese y exija que los demás le respeten. Esto significa que lo que usted siente es valioso y que es necesario para usted no pasar por alto sus necesidades emocionales. Por ejemplo si usted siente rabia, no sienta vergüenza, legitime su rabia, justificada o no, hágase cargo de sí misma con ella. Si usted la pasa por alto está propiciando que esa rabia se convierta en **tensión, expresada en un trastorno gástrico, en una cefalea, con un alza de presión arterial, etc.**

**Su profundidad emotiva es lo más hermoso que un ser humano posee, de allí surge la sensibilidad. Hágase cargo de su sensibilidad, déle un espacio temporal, físico y psicológico.**

**2. Revise su argumento de vida y actualícelo** para que usted mismo no se autoexija. Revise todos sus “deber ser” que provienen de otras fuentes, de sus padres y de sus superiores y que no tienen nada que ver con su íntimo modo de ser.

El respetar estos prejuicios tiene un alto costo emocional y una gran tensión y es bastante absurdo respetarlos si no estamos de acuerdo con ellos.

**3. Revise sus relaciones interpersonales y vea la forma de optimizarlas.** No nos damos cuenta la cantidad enorme de energía que gastamos en mantener relaciones interpersonales armónicas y en evitar conflictos. Tal vez bastaría con mejorar la comunicación, ser explícitos en nuestras expectativas y aceptar más a los demás.

La mayoría de las veces nuestros conflictos tienen su origen en el miedo a que no nos quieran, nos abandonen o no nos consideren, entonces nos ponemos agresivos y nos responden con más agresividad. Se eterniza la tensión que comienza en el trabajo, se extiende hacia nuestra familia. Todo sería más fácil si nos contactáramos con nuestras emociones y con las emociones del otro.

**4. Cierre situaciones inconclusas que le provoquen tensión.** Todas aquellas situaciones que nos preocupan, que nos quitan el sueño, y que no sabemos concluir. Conversaciones sin terminar, trámites, etc., como también aquello que sentimos importante y que no hicimos, o lo que evitamos para no asumir un dolor o por sentirnos incapaz. Todo esto nos provoca un gran desgaste y precipita una gran tensión.

**5. Reduzca demandas internas y extremas innecesarias,** Todos los “Yo debería” o “Tú deberías” sin mucho fundamento que nos gritan o murmuran al oído o que nos gritamos nosotros mismo y que nos obligamos a cumplir ya sea para ser valorados o queridos, reconocidos o no abandonados, nos ocupan un tiempo precioso que podríamos emplear en forma más positiva y menos estresante. Postergar lo verdaderamente propio nos cansa y provoca tensión.

**6. Asuma plena responsabilidad sobre su vida,** si los demás se la echan a perder, es porque usted lo permite. Si no somos nosotros quienes nos protegemos y cuidamos ¿quién lo hará?.

**7. Use el lenguaje de su cuerpo para identificar situaciones que lo ponen tenso.** El cuerpo es capaz de hacernos saber todo lo que queramos escuchar, el problema es que nos hemos acostumbrado a no escuchar. El cuerpo posee una capacidad natural de estar sano y de hacernos llegar sus mensajes de alerta: un dolor de cuello, que podría indicar tensión; un dolor de cabeza que podría estar diciendo : “no trabajes más, para un poco”; un dolor de estómago que quiere transmitirnos . tengo miedo, no me exijas”; un gripe que nos está gritando : “necesito vacaciones”; una sensación de náuseas que podría interpretarse como : “no comas esto, no va conmigo”, etc, etc., pero, seguimos sin escuchar nada, hasta que el punto de retorno es cada vez más complejo.



8. **Descanse en forma adecuada.** Mientras más profundo y reponedor es nuestro descanso, mejor será nuestra reincorporación a la actividad..

9. **Dese un tiempo para usted sin remordimientos,** Por lo general las personas que viven tensas siempre parecen tener tiempo para las demás y nunca para sí mismas; si logran dárselo, pasan los próximos días compensando y pagando sus culpas. Estan siempre al final de la lista.

10. **Lentifíquese cuando se sienta acelerado, agitado y tenso.** Cuando andamos corriendo no tenemos conciencia de nuestro aceleramiento, comemos apurados, manejamos apurados, hablamos apurados, etc., incluso cuando no hay apuro igualmente estamos apurados.

11. **Ponga en práctica un programa diario de técnicas de relajación.** Cualquiera sea la técnica lo importante es que le agrada, que disfrute lo que está haciendo. Las personas que mantienen una rutina diaria de relajación gozan de mejor salud y pueden sobreponerse con éxito a hábitos autodestructivos como tabaquismo y consumo de alcohol y otras drogas.

12. **No gaste energías pensando en lo que ya fue o en lo que será y contáctese con el momento presente.** No sume al mal momento pasado el buen momento presente.

13. **Ponga en práctica una rutina diaria que incluya una actividad placentera** que dure al menos media hora todos los días, como leer, escuchar música, etc. La posibilidad de contar con un espacio de tiempo y un lugar físico protegido de interferencias hará que usted se sienta regalado, respetado y protegido.

14. **Cambie su ambiente si éste le resulta aversivo.** Aléjese de personas y situaciones negativas. El costo de mantenerse en ese tipo de situaciones es en extremo alto.

15. **Regálese actividades placenteras con cierta frecuencia y aprenda a disfrutarlas intensamente.** Pueden ser cosas simples como una grata compañía, ir al cine, etc., que representan un “detenerse” y un tener tiempo para uno mismo.

16. **Aprenda a jugar y disfrútelo, sepa ser niño a veces.** La posibilidad de dejar el niño a quien tenemos permanentemente maniatado por valores y exigencias nos dará la sensación de libertad interna indispensable para vivir.

17. **Desarrolle intereses diferentes a las obligaciones laborales y familiares, solo o en compañía.** La posibilidad de tener algún interés distinto al cual dedicarnos con cierta frecuencia nos permitirá relajarnos, nutrirnos y sentir que lo propio también es válido. Esto es especialmente importante en lo que se refiere actividades creativas no productivas. Pintar, tallar o tocar un instrumento es un regalo para el alma.

18. **Haga algún ejercicio físico regularmente, no competitivo.** Esto ayudará al mejor funcionamiento general del organismo, agregándose una sensación de elasticidad y bienestar que es la contrapartida a la rigidez tan propia de las actividades sedentarias.

19. **Elimine hábitos autodestructivos.** Tranquilizantes, alcohol, cafeína, tabaco, bebidas cola, drogas, etc., ya que estos hábitos representan una fuga de la realidad pero evidentemente no colaboran a un vivir sano.

20. **Aproveche su perceptividad, sensibilidad y sensualidad** en el contacto con la naturaleza, en el comer, en el oír, tocar, ver, etc.. No pasemos anestesiados por la vida.

21. **No se cierre ninguna puerta en la vida, al contrario aprenda a abrirlas.** Con frecuencia dejamos pasar vivencias y experiencias por miedo o por prejuicios, privándonos de la posibilidad de enriquecernos y de ampliar nuestro campo de acción.

22. **Cultive el buen humor, re – aprenda a reírse.** Hay experiencias que muestran el valor de la risa en el organismo en términos curativos. El buen humor nos permite soltar tensiones, aliviar momentos

*difíciles y transmitir alegría.*

*23. **Aliméntese en forma sana.** Aprendamos a comer lo que realmente nuestro organismo necesita, tanto en cantidad como en calidad, poniendo atención a nuestro lenguaje corporal.*

*Ninguna de estas medidas soluciona por sí misma el problema del estrés y ninguna sirve si se usa un solo día, una semana o un mes. Es necesario incorporarlas como parte de nuestra vida, donde lo fundamental es el permanente contacto con nuestras emociones, con nuestro cuerpo, con nuestros pensamientos y con nuestras fantasías.*

---