

## MENOS ESTRESADOS, MAS FELICES, MENOS ANGUSTIADOS

Sin Estrés 156. Hay Que Pagar El Precio.

El agua y la energía eléctrica tienen en común, que fluyen por el sitio de menor resistencia. Cuando el agua encuentra resistencia se empoza, en el caso de la energía eléctrica se genera calor. Si el caudal de agua es muy grande y encuentra resistencia, se desborda y si la carga de energía eléctrica es muy fuerte, funde el conductor y hace corto circuito.

Los humanos hacemos lo mismo. Nos gusta circular por el sitio de menor resistencia. Escogemos lo que es más fácil y requiere menor esfuerzo. Cuando hacemos lo que queremos, nuestra mente racional esta siempre lista para encontrar la justificación.

Pero resulta que la vida no es una cauce perfecto, ni un conductor ideal por donde podemos fluir sin problemas. Los trayectos que debemos recorrer están llenos de dificultades y escollos que oponen resistencia y presentan dificultades. Entonces, lograr nuestros objetivos se vuelve difícil, requiere esfuerzo y es necesario utilizar recursos físicos y mentales para superarlos. Supone diseñar estrategias y hacer acopio de energía para llevar adelante nuestros proyectos.

Cuando no podemos hacerlo, como el agua, nos estancamos, se va acumulando y se forma un pozo. Si es que adoptamos esa conducta como normal, el tamaño del pozo aumenta y llega un momento en que se derrama, en forma de angustia, depresión, sensación de fracaso, síntomas físicos o todos juntos.

¿Cómo hacemos para evitarlo? La sociedad, la cultura y los educadores han diseñado múltiples recursos que son los que utilizamos para llevar adelante nuestra vida. Debemos entrenarnos adquirir fortaleza de todo tipo para enfrentar los retos, es necesario desarrollar resiliencia para rebotar después de los fracasos, reconocer con cierta precisión lo que queremos para estar seguros de que vale la pena el esfuerzo y por supuesto estar dispuestos a actuar para alcanzar la meta.

Todos los pasos son importantes y omitir alguno de ellos con seguridad nos traerá problemas en el futuro.

Estas prácticas además son importantes para prepararnos para enfrentar dificultades que se presentan sin que las hayamos buscado que algunas veces son causadas por factores que no controlamos y a veces son consecuencias de errores cometidos en el pasado y que debemos reconocer para poder seguir adelante.

Creemos que la implicaciones son muy claras, si es que queremos alcanzar la salud, el bienestar y la felicidad, solamente desear no es suficiente, el deseo debe complementarse con el análisis racional y la acción adecuada solo así conseguiremos darle sentido a nuestras vidas. Esta es la razón por la que decimos que la vida no nos da nada gratis y hay que pagar el precio.

Este mensaje es un esfuerzo para promover la felicidad, el bienestar y el manejo del estrés. Nos interesan mucho sus observaciones, comentarios y preguntas. Escribanos y con seguridad le contestaremos.

Isidoro Zaidman Presidente FUNDAPROSAL

Fundación para la Promoción de la Salud y el Bienestar

Costa Rica