Un antídoto frente al autoestrés

HOY me permito abordar uno de los antídotos más importantes para controlar el autoestrés. Una persona tiene mayor facilidad para autoestresarse, sin que ella sea capaz de darse cuenta, por trabajar tanto y con tanta responsabilidad. Se está quemando a marchas forzadas. Solamente algunos síntomas le darán la alerta, pero dado su nivel perfeccionista, considerará que dichos síntomas son físicos, no tienen importancia y lo arreglará "metiendo horas y más horas", porque sabe desde muy pequeño que con trabajo se superan todas las dificultades, inclusive aquellas psicosomáticas, que empieza a vislumbrar, pero en las que no cree... Es admirable su responsabilidad natural, es sacrificada, está en una espiral de obligaciones, que nadie se las impone, es él quien camina en una obligación autoimpuesta de llegar a una meta, es él quien considera que es su obligación... Por eso es un autoestrés.

Su forma de trabajar genera un pensamiento y la traducción de ese pensamiento es una emoción distorsionada, que no lo sabe, o por lo menos no le interesa en esos momentos entender: ¡Cuanto más duro trabajo, más subo en la escala empresarial y más éxito tendré...! Nosotros, profesionales de la salud, decimos que es un error esa traducción, un error de salud, un error de principio, un error de madurez, un error que lo pagaré bien caro, si no lo estoy pagando ya. Y, sin embargo, muchos ingenieros, muchos innovadores, muchos autónomos, muchos cirujanos, muchos médicos de urgencias, muchos profesores con adolescentes, muchos preparadores de oposiciones, muchos investigadores -que ya se les acaban los recursos-, muchos empresarios buscando nuevos campos comerciales donde "plantar" su producto... consideran y la sociedad valora, aunque solo sea en teoría, que es una forma competitiva de avanzar, de crecer, de responsabilidad. Son modelos sociales a seguir. Pero se están autoestresando, no son sanos ni felices.

Ahí está la clave de vivir quemado, destrozado, nervioso o vivir con calidad de vida. Buscar, entender, conciliar y disfrutar trabajando y creando, no es lo mismo que meter horas y horas sin rumbo, sin vivir, sin comer, sin dormir. Buscar ese equilibrio entre los extremos es lo que nos hace no autoestresarnos. Por eso un antídoto contra el autoestrés que les propongo, es la ley o principio de Pareto. Regla que nos ayuda a hacer un mejor uso de nuestro tiempo, si invertimos nuestros esfuerzos en el 20%, que nos permitirá obtener el 80% de los resultados que queremos conseguir. Esta regla se la debemos al economista italiano Vifredo Pareto. Mucho más tarde otros autores han reforzado la regla con otros argumentos prácticos, tratando de huir de un perfeccionismo exagerado, empleando horas y horas en algo, que no es tan importante como para invertir tanto tiempo en ello. Ya que no todos los trabajos son igual de importantes y por ende no todos requieren la misma dedicación. Se trata de concentrarme de tal manera, que con un 20% de trabajo, logre el máximo beneficio con el mínimo esfuerzo. En realidad es un cambio de mentalidad, para abandonar el perfeccionismo, que es uno de los mayores enemigos de la felicidad.

Emilio Garrido

Cuesta, no lo niego, sobre todo quienes somos por naturaleza idealistas, que nos ponemos unas metas y unos objetivos que nos sobrepasan, no en capacidad, sino en horas y horas metidas sin conciencia de que en la vida no podemos perder otras emociones que son tan importantes como nuestro trabajo: la familia, los hijos, los amigos, el grupo, amar...

Emilio Garrido-Landívar Especialista en Psicología de la Salud