



BUENA SALUD

CÓMO CONVIVIR CON LAS TENSIONES

LA VOZ DE LA ESPERANZA



3



**¡Escuche el programa radiofónico *La Voz de la Esperanza!*
Solicítenos un radioguía para los horarios y emisoras que
lo transmiten en su comunidad.**

Buena Salud. Publicación de *La Voz de la Esperanza*. Todos los derechos reservados.
La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización
escrita de *La Voz de la Esperanza*, P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053.
Copyright ©1990 by *La Voz de la Esperanza*. Litho in U.S.A.

CÓMO CONVIVIR CON LAS TENSIONES

Era uno de esos días que le hacen sentir a uno la alegría de vivir. Guillermo estaba lleno de entusiasmo y expectativa porque en ese día iba a pasar por primera vez los rápidos del río. Los deshielos de la primavera habían derretido gran parte de la nieve de las montañas y las aguas se precipitaban impetuosamente de orilla a orilla remolieneando en las agudas curvas del cauce, mientras las flores multicolores hacían fulgurar las márgenes del río.

Pero ésta no era ocasión propicia para contemplar las

flores. Guillermo se aproximaba velozmente a los rápidos del río y toda su habilidad y su fuerza serían puestas a prueba en lucha con las aguas turbulentas. A medida que aumentaba su velocidad, él concentraba su esfuerzo en conducir su bote a través de las remolineantes aguas.

Repentinamente el bote comenzó a ser sacudido por las aguas espumantes. Fuerzas invisibles lo empujaban a la derecha y luego a la izquierda. Finas gotas de agua golpeaban con furia el rostro de Guillermo, quien maniobrada los remos con todas sus fuerzas, tratando de evitar que el bote volcase al ser agitado como un corcho por las aguas.

De pronto el bote fue arrojado violentamente hacia la derecha por las aguas traicioneras. “¡Cuidado!” –le gritó su hermana desde la orilla. Pero Guillermo no la oyó, tan tensa era su lucha con el río. Un remo se quebró cuando

él lo apoyó en la barranca para evitar que el bote se despedazara contra las piedras. El impacto empujó el bote hacia la corriente principal que comenzó a agitarlo locamente para arriba y para abajo hasta que llegó a aguas más tranquilas. Con el remo que le quedaba, Guillermo aproximó el bote a la orilla, saltó a tierra, arrastró su bote y lo amarró a un árbol fuera del alcance de la torrentosa corriente y entonces murmuró: “Muy bien, esto es suficiente por hoy.”

La existencia se asemeja a esta aventura. Tratamos de guiar nuestras vidas a través de problemas turbulentos y de evitar los constantes peligros que surgen en forma brusca y repentina.

Para muchísimas personas que se sienten arrastradas por las corrientes tempestuosas de las tensiones y presiones de la vida, es muy significativo el texto de una moderna canción que dice: “Paren el mundo que me quiero bajar.”

Actitudes Equivocadas

Nuestro trabajo crea tensiones mientras competimos en un mundo de ambiciones, de metas y de plazos fijos. Especialmente en las grandes ciudades, la persona se apresura para llegar a casa después del trabajo, donde se encuentra con su cónyuge que también ha tenido frustraciones. Ninguno de los dos se siente en condiciones de preparar una cena, de modo que van al restaurante más cercano donde se ven envueltos por el vaivén y bullicio inevitable de más gente. Sintiendo la necesidad de aflojar las tensiones después de cenar, van a un lugar de diversión, donde nuevamente son empujados por la multitud. Más tarde, esa noche, caen en la cama sin haber tenido oportunidad de aflojar las tensiones y no pueden dormir.

Si deciden quedar en casa después de un día de mucho trajín, se disponen a cenar

mientras ven un programa de televisión. Pero el emocionante drama que aparece en la pantalla aumenta aún más la tensión y otra vez les cuesta conciliar el sueño.

Aún los niños son afectados por las tensiones de la vida moderna. Ellos se ven forzados a competir con sus compañeros tanto en el aula como en los recreos. Al llegar de la escuela a casa, **encienden el televisor sólo para presenciar escenas de violencia y suspenso que crean aún más tensiones.**

Cuando la familia se sienta a la mesa para cenar, niños y adultos tienen los nervios crispados y están listos a reaccionar violentamente ante la más mínima provocación. Los alimentos que debieran contribuir a la salud de la familia se transforman en una masa de comida indigesta en el fondo de estómagos tensos.



Cambios de Trabajo y de Domicilio

Muchas familias se trasladan debido a que quien aporta los mayores ingresos ha sido transferido para trabajar en otro sitio. Aún cuando esto implique un ascenso, puede causar tensión familiar. Los niños cambiarán de escuela y tratarán de hacerse de nuevos amigos. La familia buscará una nueva iglesia o un nuevo club a fin de tener nuevas relaciones y habrá que dedicar tiempo a buscar una nueva vivienda que satisfaga las necesidades de la familia.

Una experiencia de las más frustrantes para una persona es la pérdida de su trabajo. Puede predecirse estadísticamente que **un hombre moderno puede cambiar por completo su tipo de trabajo un promedio de tres veces en el curso de su vida.**

El Peligro de las Tensiones

El peligro de la tensión excesiva se ilustra dramáticamente por lo ocurrido con el pelicano marrón del Golfo de México. Estas aves morían en grandes cantidades hasta que se investigó la causa de su muerte. Los primeros hallazgos parecían indicar que los pelícanos morían intoxicados por pesticidas. Pero dichos pesticidas habían sido usados por largo tiempo. ¿Porqué no murieron todas las aves al mismo tiempo? Fue el zoólogo T. Joansen quien aclaró estos hechos y demostró que eran las tensiones las que realmente mataban a los pelícanos. Joansen explicó que los pesticidas eran ingeridos por los pelícanos al comer peces que tenían depósitos de pesticidas en sus tejidos. Los pesticidas quedaban acumulados en el tejido graso del pelicano y no causaban daño alguno hasta que estas aves eran sometidas a grandes

tensiones. Las tensiones para un pelicano, explica Joansen, son circunstancias tales como la pérdida de las fuentes de alimentación para sus polluelos. Esto hace que el pelicano gaste energía extra y queme la grasa que tiene acumulada en su organismo. Los venenos pesticidas que no causaban daño en circunstancias de vida normal, bajo la tensión se liberaban y pasaban al hígado y luego al cerebro del pelicano, causándole la muerte.

Sí, cada vez que usted se enferma las tensiones entran en juego, algunas veces como causa y otras como consecuencia de la enfermedad.

¿Qué Nivel de Tensión Puede Soportar Usted?

¿Es posible conducir nuestra vida de modo que las tensiones no nos dañen física ni síquicamente? Por lo menos debemos esforzarnos en ese sentido.

Hasta podemos usar las tensiones para mantener la salud. En realidad necesitamos cierto grado de tensión para vivir saludablemente.

Quizá el primer secreto de cómo convivir con las tensiones es descubrir el ritmo de trabajo que podemos realizar satisfactoriamente y el período de tiempo que podemos mantener ese ritmo sin que nos cause daño. Cada uno de nosotros difiere en su capacidad para realizar determinadas tareas. Lo que para uno es un ritmo excesivo de trabajo, puede resultar satisfactorio y agradable a otro.

El consejero religioso de una comunidad se mantenía en actividad desde temprano por la mañana hasta bien tarde en la noche, atendiendo sus múltiples responsabilidades. Los miembros de su congregación estaban muy preocupados por su salud.

A través de los años, sin embargo, él había aprendido con qué ritmo podría trabajar confortablemente y cómo variar su tarea de modo que los períodos de tensión alternaran con otros sin tensiones. Mientras trabajaba mucho más que ocho horas diarias, había desarrollado un programa satisfactorio de actividades que le permitía realizar una gran tarea y al mismo tiempo cuidar su salud.

Cómo la Tensión Puede Preservar su Salud

Desde que las máquinas automáticas han sustituido gran parte del trabajo manual del hombre, existe la tendencia al aburrimiento por el trabajo rutinario que no puede absorber sus energías ni despertar su interés, ni tampoco requiere el uso de sus talentos creativos. Como resultado se produce una profunda insatisfacción que a su vez es causa de tensión

emocional. A menos que esta circunstancia sea controlada, puede desencadenar neurosis ansiosa y peor aún, neurosis depresiva.

Aún los niños pueden sufrir las consecuencias del aburrimiento en la escuela cuando no afrontan el desafío de aprender algo que sea nuevo para ellos.

Juan, que es el encargado de la caldera de un hospital, era una víctima del aburrimiento por automatismo. La caldera funciona automáticamente y requiere muy poco de la energía de Juan. El está allí presente sólo para alguna emergencia.

Juan perdió el interés por la vida. Comenzó a sentirse inútil y de poco valor. Le faltaba ambición y trataba de evitar el contacto con la gente. La esposa de Juan se dio cuenta que algo

no andaba bien en la salud de su marido y le rogó que consultara a su médico. Los análisis y demás estudios que se le hicieron resultaron, sin embargo, enteramente normales. Finalmente, conversando con Juan, su médico reconoció cuál era la causa real de su problema. Estaba perdiendo interés en la vida porque en su trabajo no afrontaba desafíos suficientes. El médico supo que a Juan siempre le hubiera gustado construir muebles de madera, así que le aconsejó comprar herramientas de carpintería y ocupar en esa actividad sus horas libres. Le explicó que si continuaba inactivo eso agravaría su situación e implicaría continuo gastos médicos. Con este nuevo hobby Juan pareció revivir. Renació en él el interés por las cosas y por las personas. Era como si hubiera descubierto la vida de nuevo.

“María –le dijo Juan una tarde a su esposa, –creo que este negocio de los muebles será mi trabajo de tiempo completo cuando me jubile; realmente me gusta. Te agradezco a ti y al doctor por haberme aconsejado hacer esto.”

Cómo Interrumpir los Largos Períodos de Tensión

Otro extremo respecto a las tensiones consiste en esforzarse y trabajar excesivamente a fin de alcanzar determinadas metas. Al estar sometida a un esfuerzo constante, las tensiones se acumulan y la persona corre el riesgo de acortar sus años de vida útil.

El Dr. Hans Selye sostiene que una persona puede mantener una buena salud si los períodos de tensión a los que se halla sometida no duran, en general, más de doce horas. Aunque puede ser difícil percibir la acumulación peligrosa de

tensiones, algunos síntomas pueden ser reveladores.

Por ejemplo, conocemos un médico que cuando se da cuenta que está irritable y que trata con aspereza a las enfermeras, va a su habitación, se pone los guantes de box y descarga una serie de vigorosos golpes sobre una bolsa de boxeo. Este simple ejercicio descarga sus tensiones y le ahorra muchos disgustos.

Algunas personas de éxito que están bajo severa tensión durante todo su horario de trabajo, encuentran alivio de sus tensiones al jugar con sus hijos. Asimismo, el hecho de conversar con ellos y compartir sus problemas, suele aflojar las tensiones tanto de los padres como de los hijos.

EL ARTE DE VIVIR

Cuando una joven estudiante o profesional se casa y llega a ser madre, los años que siguen dedicados a criar a sus hijos en el hogar, pueden ser críticos. Su mundo social cambia bruscamente. Ella pierde casi completamente el contacto con sus amistades. Su joven esposo trabaja jornadas prolongadas y ella está en casa sola mucho tiempo cada día, sin nadie con quien hablar, excepto bebés y niños pequeños. A menos que tenga un esposo comprensivo que le dedique cierto tiempo y le procure oportunidades de

relacionarse con amigos adultos, pueden surgir serios problemas.

A veces las consecuencias de las tensiones se hacen manifiestas antes de que uno perciba su problema.

Marta disfrutaba plenamente de su situación de madre y esposa. Era indudablemente la reina de su hogar y sabía cómo tratar a los miembros de su familia y a sus huéspedes de modo que se sintieran cómodos y felices.

Recientemente, para su preocupación, comenzó a sentirse falta de energía. Nada parecía interesarle. Ella no podría precisar cuándo había empezado a sentirse tan desganada,

Mientras Marta y su esposo Francisco cenaban una noche, ella le dijo: “No puedo entender qué me pasa últimamente, pero nada me interesa. Me siento agotada simplemente por haber juntado las cosas para que

cenemos ahora” –dijo Marta muy preocupada. Francisco le contestó: “Ya sé lo que vamos a hacer, Marta. Mañana saldremos a cenar afuera. Invita a Alicia y a su esposo para que vengan con nosotros.”

Al día siguiente, ante la expectativa de los gratos momentos que pasarían esa noche, Marta sintió que volvía a ser ella misma. Y en realidad disfrutó plenamente de la cena con sus amigos.

No obstante no pasó mucho tiempo hasta que su bienestar se disipó nuevamente. Francisco ahora se daba cuenta que algo no andaba bien en la salud de su esposa. Llamó al médico de la familia y consiguió un turno de consulta para Marta. “Algo debe andar mal físicamente, doctor –le dijo. Nunca he visto a Marta así.”

Le costó algo de trabajo a Francisco persuadir a su esposa para que fuera al consultorio del médico. Después que éste la

examinó, y la encontró físicamente sana, le dijo a Marta: “Señora, ahora que sus hijos han crecido y han salido del hogar, ¿ha encontrado usted tiempo para hacer todas aquellas cosas que alguna vez quiso hacer y no pudo?” “No, doctor –contestó Marta. Yo no he estado haciendo nada. Los días me resultan aburridos y a veces siento que mi vida es completamente inútil. La casa está tan vacía...” El doctor, entonces, le explicó: “Su organismo ha estado habituado a soportar períodos de tensión. En realidad necesitamos cierto grado de tensión para conservarnos sanos. Creo que será beneficioso para usted encontrar alguna ocupación agradable y útil donde pueda relacionarse con la gente y hacer nuevas amistades. Al ayudar de este modo a otros, se ayudará a sí misma también.”

Cuando ella le repitió a Francisco las palabras del médico, él pudo advertir un brillo

de entusiasmo en sus ojos. “Me he incorporado al grupo de servicio voluntario del hospital” –agregó ella con evidente satisfacción. Francisco le contestó: “Serás de gran ayuda para los enfermos con quienes trates. ¿Por qué crees tú que me he mantenido sano todos estos años? Tu comprensión y tu alegría son estimulantes y hacen que uno se sienta bien.”

Los siquiátras modernos sostienen que una de las razones por las que las tensiones nos afectan tanto actualmente es porque cada vez afrontamos con más frecuencia circunstancias de cambio, capaces de causar tensión.

Entre los “cambios vitales” que más tensiones producen, se cuentan: el matrimonial, el divorcio, la separación matrimonial y la reconciliación matrimonial.

Los jóvenes también afrontan tensiones actualmente. Aún el

cambio de la escuela primaria a la secundaria, donde deben adaptarse a varios profesores en lugar de un maestro, es causa de tensiones. También lo es,

posteriormente, la elección de la carrera o vocación profesional, y la elección y el cultivo de amistades especiales, en particular del compañero para la vida.

Si somos conscientes de cuáles son las áreas en que afrontamos tensiones en nuestra vida, podemos aprender a evitarlas o a trabajar con ellas por cortos periodos y, en algunos casos, a usarlas para ayudarnos a mantener una buena salud.

Mantener una actitud saludable y optimista a pesar de las tensiones que experimentamos cada día, es realmente estimulante. El ingenio y la atención necesarios para aprender a cooperar con las tensiones, evitar sus excesos y resolver los problemas emocionales que implican, pueden contribuir en forma muy efectiva a asegurar una vida larga y saludable.

Intentar inteligentemente el control de las tensiones hasta puede ser divertido. Con una actitud tal, la vida se torna grata y emocionante.

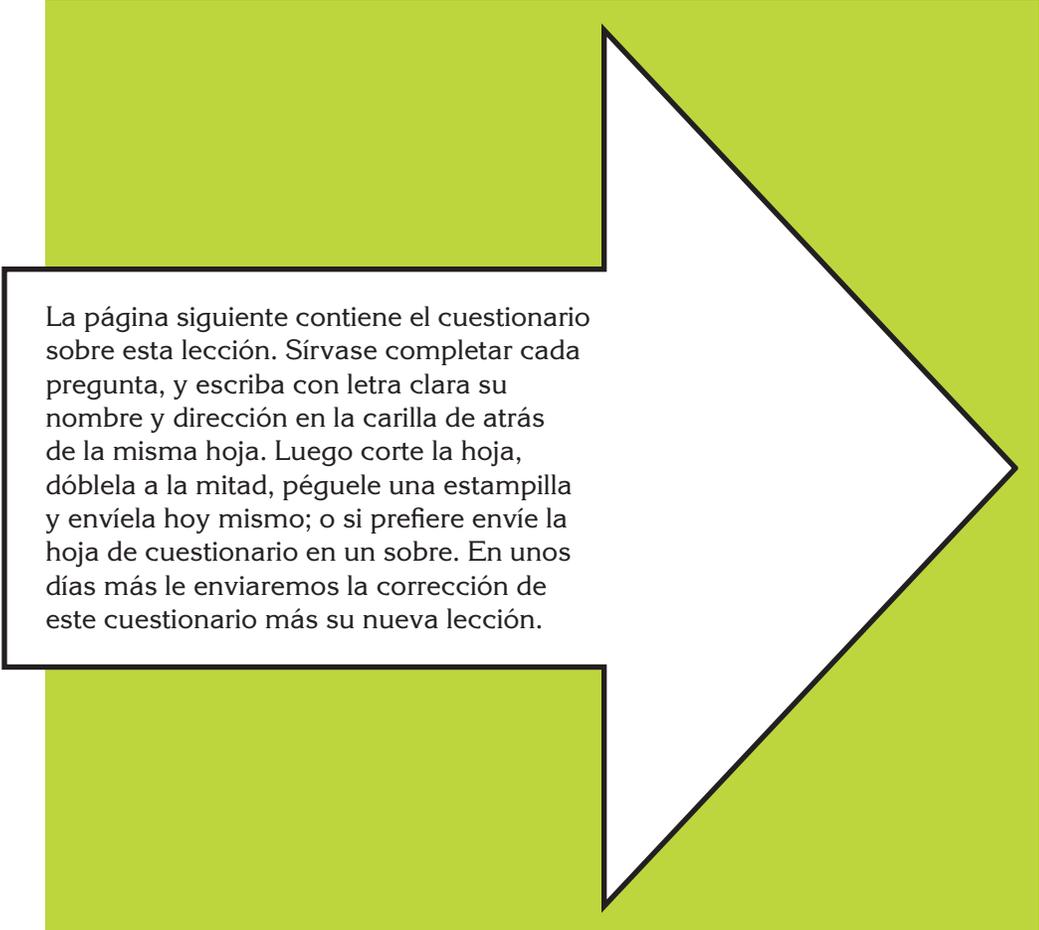


PRESCRIPCIONES PARA LOGRAR CONVIVIR CON LAS TENSIONES

1. **Mantenga el equilibrio entre trabajo, reposo y recreación.**
2. Duerma lo necesario. **La mayoría de los adultos requiere entre 7 y 9 horas diarias de sueño.**
3. Acepte el ejercicio y la distracción como elementos vitales para la buena salud.
4. Evite el uso de estimulantes, porque producen tensiones innecesarias.
5. Cuando haya aceptado cumplir ciertas tareas en un plazo determinado organice de tal modo su trabajo que logre evitar apuros de último momento.
6. **Cuide de no mantener preocupaciones innecesarias.** Afronte sus problemas. Cambie lo que pueda ser cambiado. Resuelva lo que pueda resolver y luego concéntrese en otra cosa.
7. Resuelva su sentimiento de culpa. Es más saludable pedir disculpas a quien hayamos ofendido y pedir perdón a Dios, que cargar con una conciencia culpable.
8. No mantenga enfrascadas sus emociones. Hable sobre ellas con quienes están implicados, o disípelas con un hobby y otra actividad interesante.
9. Pídale a Dios que le dé la debida actitud hacia sus preocupaciones cotidianas.

Mensaje del Director

Para desempeñar nuestras actividades normales a un nivel eficiente, debemos mantener nuestro estado físico en las mejores condiciones. Nuestra próxima lección, “Coma y Adelgace,” tocará uno de los temas de más importancia para usted.



La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase completar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la carilla de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja, dóblela a la mitad, péguela una estampilla y envíela hoy mismo; o si prefiere envíe la hoja de cuestionario en un sobre. En unos días más le enviaremos la corrección de este cuestionario más su nueva lección.

Cuestionario de la Lección 3

1. Agregar las palabras que faltan en las siguientes frases:

- a. Aún los niños son afectados por las _____ de la vida moderna.
- b. Un hombre moderno puede cambiar por completo su tipo de trabajo un promedio de _____ veces en el curso de su vida.

2. Si la afirmación es verdadera, rodee con un círculo la V; si es falsa la F.

- V F Los pelícanos marrones murieron envenenados por pesticidas.
- V F Las tensiones pueden ser usadas para mantener la buena salud.
- V F Usted debiera descubrir con qué nivel de tensiones puede mantener su salud.
- V F Un empleado de oficina debiera dedicar algún tiempo a leer después de sus horas de trabajo.

3. Complete las siguientes frases:

- a. Mantenga el equilibrio entre _____, _____ y _____.
- b. La mayoría de los adultos requieren entre _____ y _____ horas diarias de sueño.
- c. Cuide de no mantener _____ innecesarias.

Remitente

Por favor envíeme la próxima lección a esta dirección:

Nombre _____

Calle y N° _____

Ciudad _____

Estado _____ Zona Postal _____

----- Doblar Aquí -----

Pegue Aquí
Su
Estampilla
y Envíela
Hoy Mismo

LA VOZ DE LA ESPERANZA

P.O. Box 53055

Los Angeles, California 90053