

Estrés y Ansiedad: Terapias Naturales para alcanzar un Balance entre la Vida Personal y la Vida Laboral

*Por Victoria Flórez Mazzini
Directora General
Umano Consultores
Lee Hecht Harrison Global Partner*

La mayoría de seres humanos tenemos las mismas preocupaciones: salud, prosperidad económica y amor. Así, nos dedicamos la mayor parte de nuestra vida trabajando, con la intención de generar los suficientes recursos para llevar una calidad de vida adecuada para nosotros y nuestras familias en el presente y en el futuro. La presión es fuerte, la competitividad empresarial exige una alta flexibilidad a un costo emocional alto, así como una exagerada puntualidad en los plazos con el consiguiente estrés de los controles. No es suficiente adaptarse a los cambios, sino hacerlo con rapidez y seguir siendo productivo para la empresa.

Pero los seres humanos no somos robots, respiramos, tenemos ciclos emocionales para adaptarnos a las exigencias. Y en ese proceso interno personal de tener que comportarnos de determinada manera, pero estar sintiendo de otra, es que puede empezar a surgir la ansiedad y el estrés, e inclusive los trastornos de salud.

En mi experiencia profesional y personal, descubrí que es importante sincronizar cuerpo, mente y alma, las cuales actuando en armonía proporcionan un bienestar permanente y la casi ausencia de enfermedades. Hace un tiempo atrás, me impactó sobremanera la película de Patch Adams, el médico de las narices rojas, por su inspiradora visión y de cómo una actitud positiva y de humor puede ser fuente de salud permanente. ¿Y cuáles son sus creencias? Vivir con:

- Fe, Esperanza, Paz, Amor;
- Humor, Sorpresa, Curiosidad, Creatividad, Imaginación;
- Armonía con la Naturaleza y en Comunidad, Servicio;
- Pasión, Autoestima, Amistad y Sabiduría;
- Relajación, Hacer Ejercicio, Nutrición.

Empecemos por sincronizar el Alma. La primera pregunta que les hago a mis clientes en procesos de transición profesional es: ¿Qué es lo que disfruta haciendo? Esta es la llave de un camino de felicidad interior permanente, cuando brillan los ojos de una persona cuando describa algún logro del que se siente especialmente satisfecho, aunque sólo sea él o ella mismo(a) el que lo reconoce como tal. El mayor motivador en el trabajo es ese motor interior que se despierta cuando hay algo que realmente le apasiona y lo hace mover montañas. El éxito es cuestión de actitud y lo define cada persona.

El futuro marca un péndulo hacia la integridad, el respeto universal y la necesidad de asumir nuestros propios recursos internos para luego hacerse cargo del cliente. La calidad es un subproducto natural. El compromiso laboral no es con el tiempo de dedicación a la tarea, es con la INTEGRIDAD personal. Cuando uno se hace responsable totalmente de las propias tareas, el trabajo es, ante todo, una fuente de felicidad.

Para sincronizar la Mente, me remito a la Teoría de las Inteligencias Múltiples o Estructuras de la Mente, de Howard Gardner. Gardner sugiere que lo que hace la vida interesante es que todos no tenemos la misma amalgama entre las mentes, pues las posibilidades de la mente son infinitas. Definió ocho inteligencias y señala que podrían identificarse otras más:

Inteligencia Lingüística. La inteligencia de las palabras. Personas dotadas verbalmente que disfrutan “jugando con los sonidos y las palabras”, tanto en su idioma como en otros. Les gusta escribir, leer y contar historias.

Inteligencia Musical. La habilidad de los individuos para percibir, apreciar y producir ritmos y melodías. Son sensibles a los sonidos que otros no perciben. Constantemente silban y tararean para sí mismos y pueden tocar instrumentos.

Inteligencia Lógico-Matemática. La habilidad para trabajar con números, cantidades y operaciones. Son pensadores que exploran relaciones y patrones buscando un ordenamiento de las cosas. Experimentan de manera ordenada y controlada.

Inteligencia Espacial. La habilidad para percibir y recrear imágenes y dibujos que están en la mente. Piensan en imágenes. Dibujando y creando diseñan cosas, tanto en las artes como en las ciencias.

Inteligencia Corporal. Involucra la coordinación y destreza, usando las habilidades finas y gruesas del cuerpo, se expresan y aprenden a través de actividades físicas. Se ejercitan bailando, practicando deportes y participando en competencias.

Inteligencia Interpersonal. La habilidad para comprender y ser tolerantes con otros temperamentos y necesidades. Es una habilidad que todos necesitamos, sobre todo si somos profesores, médicos o políticos. Son personas que pueden ser líderes. Saben organizar, comunicar y delegar. Con esta habilidad de “entrar” en la gente, tienen muchos amigos.

Inteligencia Intrapersonal. La habilidad para desarrollar una mirada intuitiva hacia dentro de uno mismo. Para discriminar sentimientos y emociones, conocimientos para redirigir positivamente lo negativo. Sus vidas son ricas en sueños, intuiciones, sentimientos e ideas. Ocupan su tiempo escribiendo diarios y cuidan su vida privada.

Inteligencia de la Naturaleza. La capacidad para seleccionar plantas, minerales, animales y toda la variedad de flora y fauna, habilidad para reconocer lo propio de cada cultura, entender sobre las diferentes especies, los que pueden reconocer patrones en la naturaleza y clasificarlos. Es una habilidad que necesitamos para nuestra supervivencia como humanos.

Esta forma de conocer las estructuras de la mente nos lleva a ser más creativos con la forma en que diseñamos los cursos de capacitación para adultos. Existe ya la musicoterapia, la risoterapia, técnicas de teatro e improvisación, la psicoterapia, entre otras, que logran que el adulto aprenda con dinámicas que estimulan otras áreas del cerebro. No hay límites para la creatividad y los resultados son inmediatos. Cuando diseñamos cursos, lo hacemos en equipos multidisciplinares: administradores, antropólogos, psicólogos, ingenieros, músicos, a fin de lograr los objetivos académicos en un entorno lúdico, apelando a los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, oído y gusto). El resultado: espectacular. Índices de desempeño superiores al 95% en todos los casos.

La tendencia más reciente es el Executive Coaching o Asesoramiento Ejecutivo para desaprender comportamientos menos efectivos en el trabajo y aprender hábitos más eficaces de liderazgo con el fin de lograr más con menos esfuerzo y prevenir el estrés y la ansiedad. Está comprobado que una capacitación puede elevar la productividad

en un 24%, pero si a los ejecutivos se les brinda la oportunidad de recibir un Asesoramiento Ejecutivo individual posterior de por lo menos tres meses, la productividad llega a sobrepasar el 80%.

Finalmente, hablemos de sincronizar el Cuerpo. Cuando empezamos a manifestar trastornos psicosomáticos como el estrés, fatiga, angustia, colitis, migrañas, sugiero intentar tratamientos naturales sin efectos secundarios. Lo importante es escoger a los buenos profesionales y huir como la peste de los charlatanes. Los métodos terapéuticos son más suaves y logran potenciar la salud, a la par de ofrecer un trato más personalizado. Pero eso no significa excluir a la medicina tradicional. Ambos enfoques pueden complementarse para lograr el equilibrio psicofísico. Los tratamientos de mayor difusión son la quiropráctica, la homeopatía, la acupuntura, la bioenergética, la aromaterapia, la cromoterapia, la reflexología, el shiatsu, el reiki, la hipnoterapia. Asimismo, existen muchas técnicas de relajación, desde la meditación, hasta el yoga, qi gong y tai chi. La clave está en no verlas como una panacea ni adjudicarles valores que no tienen, se trata de aprovecharlas en su justa medida.