

# Preocupa que cada vez más peruanos vivan tensos

FOTOS: LINO ESTRADA

■ Expertos sugieren escapar de la soledad y crear una cultura del reconocimiento

■ Ejercicios físicos y pasatiempos son efectivos para evitar ansiedad y depresión

BRUNO ORTIZ BISSO

Basta con hacer una simple búsqueda en Internet de la palabra estrés (o 'stress' en inglés) para sorprenderse. La versión en inglés de Google registra 207 millones de páginas web que listan ese término, mientras que la versión en español arroja casi 6 millones de resultados. Esto es una clara muestra de la preocupación que a diario crece entre la población mundial por este mal, vinculado directamente con las exigencias de la sociedad moderna.

A ello no es ajeno el Perú. Por tal motivo, El Comercio organizó un coloquio, en el que participaron Inés Temple, presidenta ejecutiva de DBM Perú, el psiquiatra Roberto Llanos y el psicólogo David Jáuregui, para analizar ese problema adecuado a nuestra realidad y la manera como podemos sobrellevarlo.

## PRESIÓN EXTERNA

El doctor Jáuregui califica el estrés de enfermedad de los tiempos, pues el mundo actual nos plantea exigencias de manera permanente, cuya solución está en la capacidad de cada individuo. "En la medida en que estas exigencias sobrepasen las condiciones de cada uno se pueden convertir en problemas", indicó.

A entender del doctor Llanos, se trata de una consecuencia por sobrecarga en que el temor está de por medio, cuyos orígenes son laborales, sociales y familiares. "En nuestro país existen muchos elementos de tensión. Por ejemplo, hay casas que son mantenidas por una sola persona cuyo futuro es incierto. Todo esto genera ansiedad y, al final, algún órgano interno—por lo general el más débil—empieza a mandar avisos de que la cosa no anda bien", sostuvo. Agregó que los riesgos más comunes son



**CAMBIO DE ACTITUD.** Los invitados coincidieron en la importancia de generar una cultura del reconocimiento del éxito, que mejore la autoestima de las personas y refuerce su actitud positiva para enfrentar los problemas.

## LAS FRASES



**DAVID JÁUREGUI**  
PSICÓLOGO

“En la medida en que las condiciones externas son valoradas por la persona de una mejor manera, el estrés puede ser visto como una oportunidad que nos plantea la vida”.



**INÉS TEMPLE**  
ADMINISTRADORA

“Debemos preocuparnos por la empleabilidad, es decir, tener lo que el mercado requiere para seguir trabajando. La responsabilidad de mi carrera no la tiene mi empleador, sino yo”.



**ROBERTO LLANOS**  
PSIQUIATRA

“Se debe trabajar con afecto. Ese afecto que se da al trabajo le puede salvar la vida a la persona que lo hace. Solo así se trabajará menos, pero se producirá mucho más”.

caer en el alcoholismo o en el sobrepeso, pues se encuentran como supuestos desfuegos de la ansiedad acumulada.

Por su parte, Temple comparó a las personas con lagunas que se llenan gracias a afluentes que uno no puede controlar (estímulos externos, como los problemas familiares, el tráfico, el trabajo, los problemas físicos, etc.). "Debemos procurar que nuestra laguna no se embalse, pues eso significaría presencia de estrés. La única manera de lograrlo es permitiendo que el agua salga, manteniendo el equilibrio pero de manera positiva", dijo.

Agregó que el estrés limita mucho las posibilidades laborales de las personas.

## PROPUESTAS DE SOLUCIÓN

Hace poco el Instituto Gestalt de Lima informó que en lo que va del año más de 40 personas se han suicidado. El doctor Jáuregui recordó que el psicólogo peruano, radicado en EE.UU., Ricardo Muñoz, ha predicho que serán justamente la depresión y los intentos de suicidio la enfermedad que en los próximos años ocupará un lugar preponderante en el mundo. ¿Qué hacer ante ello? Para Jáuregui influye

mucho afrontar las situaciones con actitud positiva.

El doctor Llanos es partidario de la participación en grupos de soporte (vecinales, religiosos, deportivos, etc.) que permitan a la persona contar con un sostén y descargar positivamente sus índices de tensión.

Finalmente, Temple sostiene que una magnífica manera de mejorar nuestra calidad de vida es empezar a reconocer las necesidades que nuestro espíritu tiene, además de alinear nuestro proyecto de vida con nuestros valores, siendo siempre leales con nosotros mismos. ■