

El Stress y su Equilibrio con la Paz y la Salud

Autora: Dra Silvia E. Vega / PhD / Psiquiatra / Master, Universidad de Ann Arbor, USA / Especialista en Diseño Humano y Asesora de Salud Corporativa de www.hi-consult.com

La paz no se encuentra fuera de cada uno en forma colectiva sino que necesita ser establecida en el interior de todas y cada una de las personas.

Ningún cambio ni solución proviene de impulsos exteriores, es decir no se instaure de fuera a dentro sino bien al contrario. Cuando podemos cada uno de nosotros dejar de ser indiferentes e impassibles espectadores del desplegarse de nuestras propias vidas siguiendo los parámetros de la cultura de guerra en la cual vivimos –donde la paz no es otra cosa que la preparación para la guerra- podremos también pasar a ser protagonistas de nuestra historia y no extras en la película de nuestra vida.

El bienestar, la salud y la gestión creativa del stress necesitan manifestarse primero en el proceso individual para que sea posible pasar de ser un engranaje en una máquina monolítica e inabordable a ser parte orgánica de un sistema abierto que recibe y emite información a fin de no caer en la inevitable entropía del sistema cerrado.

Estamos viviendo el resquebrajarse de los procesos institucionales a todos los niveles socio-político-religioso-económico que han constituido nuestro entorno en los últimos siglos y es hora de cambios. Ellos conllevan la aparición de crisis que-comenzando por lo financiero-alcanzan y alcanzarán todos los niveles de la vida tal como la conocemos, y por consiguiente el concepto de salud será también revisado.

Por su parte la vida suele expresarse en forma cíclica, siguiendo los naturales devenires del planeta en sus estaciones, procesos de calentamiento, glaciaciones, etc. y toda secuencia que afecta al planeta nos afecta de la misma manera en nuestro fuero íntimo.

Como con frecuencia es a través de la crisis que se instaure el cambio y el progreso, en estos momentos críticos, el nivel de stress debido a los cambios que alcanzan los directivos/as que ocupan cargos de responsabilidad en las instituciones y especialmente en las que controlan el flujo del dinero, los créditos, las inversiones, etc., puede alcanzar proporciones inusitadas; acompañando así la inestabilidad del aparato financiero tradicional.

La vida crea las condiciones que fomentan la propia vida y es entonces el momento de promover a nivel individual el crecimiento sano y para reinventarlo todo-y se trata justamente de esto- es necesario comenzar por lo individual. En este ámbito es preciso reconocer que el bienestar y la salud son mucho más que la ausencia de enfermedad.

Durante el desarrollo embrionario -poco después de la concepción- se desarrolla centralmente un punto de equilibrio que se transforma en el Tubo Neural, desde el cual emergen las formaciones que darán origen a tejidos, órganos y sistemas.

En esta línea media se aloja lo que el Dr. Sutherland (USA; 1950) describió como Respiración Primaria, un movimiento sutil que mueve los fluidos que bañan el sistema nervioso central y la médula espinal. Este impulso se manifiesta en el cuerpo como una fluctuación o marea en el interior de los tejidos.

Comencé hablando de la paz pues es solamente cuando el sistema humano puede entrar en quietud cuando los recursos del sistema pueden orientarse hacia la salud, algo que tiene ramificaciones en el campo emocional, mental y energético y que subyace siempre cualquier desequilibrio.

Traumas, patologías de todo tipo y principalmente el stress, desequilibran las mareas saludables que se establecen en la intimidad de los tejidos produciendo así afecciones desde banales hasta fatales.

Se ha demostrado en células aisladas y también en animales, que el stress no es destructivo en sí, sino que es capaz de prolongar la vida de un grupo celular cuando aparece en circunstancias y proporciones controladas.

Para sanar una institución no basta con sanar el edificio en el que se aloja. Por ejemplo en Barcelona se han ya saneado algunos edificios cuya enfermedad era responsable de fatiga crónica, lipoatrofia semicircular, electrosensibilidad y otras dolencias emergentes en sus ocupates, lo cual ilustra la profunda conexión entre el bienestar humano y su habitat –entorno laboral, educativo y residencial-, en otras palabras con el medioambiente.

El directivo/a del siglo XXI vive largas jornadas laborales en edificios no siempre saludables y padece con frecuencia afecciones de la columna que causan dolor, trastornos posturales y disminución de la energía con la consiguiente acción deletérea sobre su satisfacción y por ende rendimiento.

En los Talleres de Bienestar realizados por empresas de Salud Corporativa en España se alcanza la recuperación de la salud, en base al equilibrio interno y en volver a esa línea media desde donde se difunde el bienestar, hemos mencionado la cultura de guerra porque es así también como se suele tratar cualquier padecimiento: lo “combatimos”.

El trabajo del equilibrio craneosacral dinámico se centra en promover los propios recursos de cada cuerpo-mente de una manera no invasiva basándose en la relajación y a partir de ejercicios respiratorios, talleres informativos que abarcan los aspectos anatómicos, fisiológicos, psicológicos y nutricionales del organismo, hábitos laborales racionales, meditación y descubrimiento de potenciales no desarrollados es posible no solamente “combatir” el stress sino aprovechar ese caudal energético de manera positiva, redirigiendo la descarga de catecolaminas hacia objetivos constructivos para el cuerpo utilizando esta activación como camino hacia el estado unitario del cuerpo y su equilibrio sistémico.

Entre otros programas de sanación y bienestar de las empresas de Salud Corporativa se encuentran:

- La elaboración del “mapa energético individual” en sus aspectos concientes e inconcientes.
- El reconocimiento de los distintos caminos estratégicos según las diferentes configuraciones energéticas.
- El estímulo de la relación sistema inmune/mente/emociones.
- La definición de la línea Media y su “espacio de quietud”.
- El desarrollo de la propiocepción y sobretodo la percepción del otro para la mejora de los trabajos en equipo y cliente-proveedor.

Finalmente el promover un cambio de actitudes hacia los demás (personas e instituciones) fomenta la gratitud que es de extrema importancia para nuestra salud, y aunque es un factor mayormente ignorado, estudios llevados a cabo en U.C.L.A demuestran que la capacidad de agradecer estimula el sistema inmunitario y favorece todos los procesos fisiológicos.

Aunque en los complejos indicadores de las empresas que miden la rentabilidad por empleado, el índice de satisfacción y la productividad, debe ser difícil incorporar en el dividendo el valor actual neto de la salud y el bienestar cuerpo-mente; resulta intuitivo entender que la mejora del equilibrio entre el stress reinante con la salud y la paz ayuda significativamente a la mejora de todos esos indicadores.

Es así como la Salud Corporativa, vista como el vehículo para aumentar la paz y el equilibrio cuerpo-mente, contribuye a la sostenibilidad de los recursos humanos, pieza fundamental en el engranaje de las instituciones y las empresas de nuestra sociedad.

----- San Antonio- Ibiza, Enero 2009