

Marcela Lechuga,
Sicóloga

“Estresarnos nos conduce a concretar nuestras **metas**”



CRISTIAN DUARTE

Su libro “Así es la vida” estuvo 22 semanas entre los más vendidos del país, gracias a que sugirió romper el paradigma de que el estrés es malo. Al contrario, ella cree que es el motor de la vida, el que plantea desafíos, permite estar alertas y alcanzar las metas. ¿Quién dijo que el estrés es malo?

Hernán Osses Suárez
hosses@diariollanquihue.cl

“**M**e dedico a hacer mis sueños realidad y a alentar a otros a lograrlos”, explica la psicóloga Marcela Lechuga.

Cuando era apenas una niña quedó impactada al ver cómo los niños morían de hambre en África. Desde entonces se puso como desafío hacer uno de sus sueños realidad. “Quería mandar sandías a África para alimentar a esos niños. Cuando me regalaban un chocolate a mí me daba pena, porque los niños de Etiopía se estaban muriendo de hambre”, relata.

Al salir del colegio, con apenas 16 años, esta ex-integrante del clan infantil de Sábados Gigantes, decidió ingresar a estudiar ingeniería civil en Bioquímica.

“Era la carrera que me permitía transformar a los alimentos en un recurso mayor para poder exportar en vez de una sandía, más alimentos”, explica.

Sin embargo, al cuarto año se le vino el mundo abajo. “Me di cuenta que en el mercado común europeo botaban las frutas al mar”.

Entonces cayó en una profunda frustración. Se decepcionó de su carrera y del mundo. “Como Mafalda quería parar el mundo y bajarme. Ahí tuve que enfrentar a mi padre y decirle: *es imposible, no voy a ser ingeniera*. Lo único que sabía era que no quería estudiar ingeniería y me quería ir de este

mundo”.

Marcela trató de transformar su frustración en una nueva meta. De nuevo, volvió a su sueño de las sandías y se dio cuenta que la única posibilidad de llevarlas a Etiopía era tratando de comprender al ser humano y su conducta. “Mi idea era entender qué le pasa al hombre, por qué hace algo tan aberrante”.

Fue entonces que se decidió por la psicología. Desde entonces se ha dedicado a la psicología de la salud y cómo promoverla a través de la prevención de factores de riesgo, el desgaste laboral y, sobre todo, el estrés.

Al final, las sandías nunca llegaron a Etiopía, pero la vida le dio una segunda oportunidad para alimentar el alma de las personas.

El año pasado lanzó su libro “Así es la vida”, que propone cambiar el paradigma del estrés y cómo lo hemos entendido y enfrentado hasta ahora.

La obra se ha convertido en un éxito en Chile. Ha estado durante 22 semanas entre los más vendidos y ya va en su 5ta edición. A un año de su lanzamiento cruzó las fronteras y ahora está presente en toda Latinoamérica.

“Estoy llevando un libro que se acerca a toda la desnutrición que tenemos en el alma, a esa necesidad de encontrarnos. No es un libro pretencioso de decirles qué tienen que hacer; no es de autoayuda; es un compañero en las buenas y en las malas, que te invita a



CITA DESTACADA

“ Hay una mala fama lanzada sobre el estrés tremenda, está mitificado. De partida a todo le ponemos el nombre estrés. Si estamos preocupados, estamos estresados; si estamos enojados, estamos estresados; y la verdad es que no es así. Estamos usando mal el lenguaje”.

trascender tus miedos, tus frustraciones y fracasos para hacer tus sueños realidad”, recalca.

-Normalmente una persona tiene el paradigma que el estrés es malo, ahora usted llega y rompe ese paradigma.

-No es que yo lo rompa, sino más bien aclaro que hay una imprecisión en el uso del concepto de estrés, lo estamos mitificando. De partida a todo le ponemos el nombre estrés, si estamos preocupados, estamos estresados; si estamos enojados estamos estresados. Estamos usando mal el lenguaje, le estamos atribuyendo al estrés la responsabilidad de todos los nuestros males y la verdad es que no es así.

-En definitiva, ¿qué es el estrés?

-Es el motor, el incentivo natural que tenemos para afrontar los retos que la vida nos pone. La vida nos va a estar retando constantemente, enfrentamos estos retos desde que nacemos hasta que morimos. El estrés es lo que nos alienta e impulsa a afrontarlos, desde que estamos en el vientre de nuestra madre. Damos nuestros primeros pasos experimentando el



riesgo de caernos, hasta lograr la estabilidad psicofísica y de nuestra propia identidad. Así también, nuestra capacidad de estresarnos va aumentando con el paso de los años.

-¿Cómo manejamos el estrés a nuestro favor?

-Nosotros de forma natural tenemos dos mecanismos para autorregular el estrés y llegar a altos niveles sin afectar nuestra salud. El primero, los ritmos

circadianos “vigilia-descanso” y el segundo, los ritmos ultradianos. Ambos constituyen la respuesta sicobiológica del organismo que renueva nuestros niveles de neurotransmisores necesarios para estar alertas y plenamente vivos.

-¿Es un mito el que estresarnos nos enferma?

-Sí, se ha distorsionado lo natural, es un error la cultura del no estrés. Porque la vida es estrés: nacer, enamorarse, tener un hijo, cambiar de trabajo, jubilar, viajar... y morir, que también es parte de la vida. Por lo tanto, estresarnos no es lo que nos enferma, sino que percibir las múltiples demandas de la vida -ser profesionales, padres, hijos, parejas, amigos, vecinos, entre muchos otros roles- como una amenaza y no como un desafío.

-Entonces, si no es el estrés, ¿Qué nos enferma?

-Cuando escribí el libro estaba en un límite entre el desafío y la amenaza. No sabía que podía escribir, yo era psicóloga y comunicadora, pero no escritora. Estaba todo el tiempo en el límite entre la amenaza de no lograrlo por no tener las competencias; y el desafío, de

querer hacerlo. Entonces, ese reto, esa dualidad, me impulsó a desarrollar nuevas habilidades y competencias que permitieron concretar mi meta y que mi sueño se hiciera realidad. Pero en mi caso fumaba dos cajetillas diarias mientras escribía. Por lo que no es el estrés lo que nos enferma, sino nuestros hábitos nocivos, porque si hubiera tomado agua, estaría fresca y lozana como lechuga, pero termine el libro mustia de tanto fumar. Ahora tener un hábito negativo tampoco te condena a enfermarte, te predispone, pero no te condena.

-¿Cómo esta visión nos puede servir en la vida diaria, en la familia?

-En mi experiencia con adultos mayores, he visto que muchos padres ni siquiera quieren pedirles a sus hijos que vayan a visitar a sus abuelos, porque están muy ocupados con sus actividades y no quieren generarles “mayor estrés”. Podemos ser mucho más competentes y no dejar de ir a visitar a nuestros abuelos, dejar de enamorarnos, de tener familia por evitar el estrés. En la vida hay un tiempo para todo, hay momentos para relajarse y otros para esforzarse.

22

semanas estuvo el libro “Así es la Vida” de Marcela Lechuga como el más vendido. A través de su página web www.asieslavida.cl es posible descargar el capítulo uno del texto.

-¿Cuál es el error que cometemos?

-Pensamos que es un problema psiquiátrico. Tenemos un país que se siente amenazado por el estrés, porque no usa el estrés a su favor. Mientras más fármaco consumimos, mientras más licencias tomamos, vamos a volver a enfrentar los mismos retos y las mismas exigencias sin lograr mayores competencias para afrontarlo. Además es necesario diferenciar estar estresado de estar desgastado (en Burnout). Cuando estamos estresados estamos en un nivel de tensión operacional óptima para desempeñar todos nuestros roles en forma íntegra. En cambio cuando estamos en Burnout nos encontramos en un nivel de tensión emocional que nos lleva al agotamiento general, a la despersonalización o frialdad en nuestras relaciones, a la falta de gozo, de realización personal y frustración. El Burnout aplicado a la vida puede estar en los niños, en los jóvenes, en los adultos al verse sobrepasados por las demandas de esa etapa de la vida. Porque todas las etapas de la vida tienen su propósito y de nosotros depende darle el sentido y cre-

cer o detenemos y desencadenar un Burnout.

-¿Y en la empresa como puede servir esa visión?

-En la medida que en la empresa nos entrenamos en desarrollar las competencias que necesitamos para desempeñar nuestros roles, vamos a poder funcionar en un nivel óptimo. En el primer capítulo de mi libro, *la vida es estrés y el estrés es vida*, invito a definir qué es ser adulto. Un adulto para mí, es una persona que es capaz de llegar a niveles impensables de estrés, manteniendo su integridad y la de los demás. Un adulto es capaz de cuidar a sus hijos y a su entorno con una integridad como la de Guido, el hombre de la película “La Vida Es Bella”, que a pesar del holocausto es capaz de mantener la integridad para su hijo y hacer de la realidad un juego. Ese adulto nos falta en Chile. Tenemos que aprender a manejar la vida, a ser los conductores de este gran motor. Depende de nosotros dejar de percibirnos como víctimas, porque el estrés no es la inquisición ni la esclavitud. El estrés es lo que nos permite ser protagonistas y no víctimas de nuestra vida. ^{cs}