

CONSEJO PROFESIONAL DE CIENCIAS ECONÓMICAS DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES
Comisión de Problemática de los Pequeños y Medianos Estudios Profesionales

CONOCER AL ENEMIGO

El estrés en el ejercicio profesional: una mirada desde los Pequeños y Medianos Estudios Profesionales

**NADIE
VENCER AL
CONOCE**



**PUEDE
QUE NO SE**

Autora: Dra. CP Silvia B. Ribas

Comisión de Problemática de los Pequeños y Medianos Estudios Profesionales
Consejo Profesional de Ciencias Económicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Buenos Aires, Setiembre de 2026

Índice

Resumen.....	3
Introducción	3
1. Una moneda con dos caras: eustrés y distrés	3
2. La cadena del estrés: Siguiendo el rastro del enemigo	4
3. Un abordaje integral: físico, psicológico y filosófico. Vamos a unir este rompecabezas.....	5
3.1. El aspecto físico	5
3.1.1. Hábitos saludables en profundidad: las cuatro patas de la mesa.....	6
3.1.2. El CARE: Estado de Evolución de Cargas y Resistencias	6
3.1.3. Disciplina y agradecimiento. La ecuación del bienestar.	7
3.2. El aspecto psicológico	7
3.2.1. Pensamientos distorsionados (PD). Por tu bien, no supongas... ..	8
3.2.2 Emociones vs sentimientos.....	8
3.2.3 Ira y culpa: las primas hermanas. Todo queda en familia.	8
3.2.4. Zona de confort: un excelente lugar para no cambiar.....	9
3.2.5. Memoria y estrés. El proceso de las tres R	10
3.3. El aspecto filosófico.....	10
3.3.1. La dicotomía del control. De lo filosófico a lo terrenal.	10
3.3.2. Comunicación asertiva. Es ahora o nunca.....	11
3.3.3 Aprender a decir que no. El sano egoísmo.....	11
5. La huella digital personal del estrés. No hay otra igual	12
6. Conclusiones y recomendaciones para los PeyMed Estudios Profesionales.	13
Referencias y citas.....	14

Resumen

Este trabajo aborda el estrés como un protagonista estelar en la vida cotidiana de quienes conducen Pequeños y Medianos Estudios Profesionales en Ciencias Económicas. No se trata de un desarrollo médico ni pretende sustituir el abordaje que haría un profesional de la salud: es la mirada de una contadora pública que, desde la práctica diaria de su actividad, propone identificar los mecanismos del estrés para gestionarlo de manera eficaz, dentro y fuera del ámbito laboral. A través de un enfoque integral organizado en tres dimensiones —física, psicológica y filosófica—, se presentan herramientas concretas y aplicables a la rutina de un estudio profesional. El propósito principal es instalar el tema en la agenda de los colegas, porque un estudio profesional sano empieza por un profesional que se conoce y se cuida.

Temas y conceptos clave: la cadena del estrés; la huella personal; los pensamientos distorsionados; emociones versus sentimientos; la comunicación asertiva; la dicotomía del control; la zona de confort y la procrastinación; los hábitos de bienestar; la memoria y la meditación: un recorrido intenso para lograr un reseteo físico y mental.

Introducción

Nadie puede vencer al enemigo que no se conoce. Es difícil vencer a un enemigo invisible, ¿verdad? Bajo esa premisa nace este texto, escrito no desde el consultorio de una médica o una psicóloga, sino desde el escritorio de una contadora pública que, al igual que sus pares, ha transitado el exigente camino de requerimientos, presentaciones, balances, normas, intimaciones, inspecciones y reclamos infinitos.

La profesión contable tiene una particularidad que la vuelve un terreno fértil para el estrés crónico: vive con plazos de vencimientos que no puede negociar, y de la demanda de cliente que, por lo general, le transfiere su propia paranoia. A esto se suma, en el caso de los Pequeños y Medianos Estudios, una estructura reducida donde el titular es multifacético. En un escenario de exigencia sostenida, el estrés naturalizado puede volverse crónico y caótico si no se lo escucha y atiende. Este material es el resultado de haber decidido, finalmente, decodificar a este enemigo silencioso y proponer cómo tratarlo, brindando un kit de herramientas útiles.

Nadie escapa del estrés. Si no lo combatimos, el estrés nos liquida: nos desgasta el cuerpo, la mente, los vínculos con los clientes, socios o colaboradores, y hasta la vocación por una profesión que elegimos para ejercer. Conocerlo, entender cómo se produce, seguir su huella y disponer de herramientas concretas para abordarlo no es un lujo ni una moda de bienestar: es una cuestión de sostenibilidad profesional, tanto individual como de los equipos de trabajo que integran nuestros estudios.

1. Una moneda con dos caras: eustrés y distrés

La primera cara es el **eustrés**: nuestro organismo responde de manera natural ante cualquier amenaza o estímulo inesperado —un estado de alerta— y, en su versión breve, cumple una función adaptativa: la alerta se activa y el cuerpo vuelve enseguida a la normalidad. Es una

alerta frente a un episodio o un estímulo recurrente de sorpresa, breve, de recuperación inmediata, que permite reaccionar con naturalidad porque el estresor sigue estando bajo cierto control. El eustrés habilita una respuesta rápida y adaptativa, sin generar una activación desmesurada ni trastornos en el organismo, precisamente porque es breve. Es, en la práctica de la profesión, el pico de tensión sano que permite cerrar una declaración jurada compleja o resolver una inspección bajo presión, todo en tiempo y forma, y que desaparece apenas termina la tarea: no deja huella en el organismo, la recuperación es inmediata, y hasta tener una noche de paz.

El problema aparece cuando esa alerta deja de ser breve y se instala como estado permanente. A eso lo llamamos **distrés**: una alerta sostenida en el tiempo, frente a un estímulo de alto impacto, que ya no se controla. El distrés es crónico, no permite una respuesta adaptativa —al contrario, provoca resistencia, dilema, confusión y bloqueo—, genera una activación desmesurada (ira, enojo, frustración, culpa) y, por ser sostenido en el tiempo, sí produce alteraciones físicas y psicológicas. Es el villano de la película: se acumula tras cada período de vencimientos, sin una pausa piadosa entre uno y otro, hasta convertirse en el protagonista de la vida del profesional, precisamente porque no logra controlarlo.

Distinguir estas dos caras es el primer paso para saber cómo empezar: no se trata de eliminar el estrés —sería imposible e incluso utópico—, sino de evitar que el **eustrés** necesario se transforme en el **distrés** que enferma.

2. La cadena del estrés: Siguiendo el rastro del enemigo

El estrés no aparece de un día para el otro ni actúa de manera aislada: se presenta como una cadena de eslabones concatenados, y entender cada eslabón es lo que permite intervenir antes de que la cadena complete su recorrido.

Primer eslabón: la percepción de los estresores como amenazas. El encuentro con un estresor es el eslabón de inicio, y puede entenderse como el conjunto de estímulos, situaciones o condiciones del entorno —físicos, ambientales, psicológicos o emocionales— que generan en el cuerpo algún tipo de reacción, adaptativa o no.

La realidad es una construcción personal: no vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos. Algunas de nuestras percepciones provienen de suposiciones propias, que son producto de la acumulación de creencias y mandatos con los que fuimos elaborando esquemas mentales, muchas veces consecuencia de procesos equivocados basados en la experiencia personal. Un mismo vencimiento, una misma reunión con un cliente conflictivo, puede vivirse como una amenaza permanente o como una tarea más: según sea nuestro esquema mental, será nuestra interpretación.

Segundo eslabón: conductas y hábitos. Los pensamientos distorsionados (PD) conducen a conductas no adaptativas y, consecuentemente, a hábitos incorrectos: desorden en la alimentación, aumento del sedentarismo, mala gestión del tiempo, mala calidad del sueño, conflictos en la relación con los demás. Es lo que podríamos llamar una inteligencia emocional

desadaptativa. Y estas malas conductas se agudizan con el tiempo: si fumo, fumo más; si como, como más; si soy ansioso, me vuelvo insoportable; pierdo la capacidad de disfrute, y nada alcanza ni es suficiente. Aparece el rumeo mental, el insomnio, y con ellos la pérdida de energía para sostener el día a día.

Tercer eslabón: los síntomas. Es información precisa, que se manifiesta en dos planos. **El físico:** dolor de cabeza, inflamación abdominal, contracturas y dolores musculares, mareos, taquicardia, presión, insomnio, pérdida de memoria, irritabilidad. **El psicológico:** estados depresivos, angustia, pánico, aislamiento del entorno social y deterioro de los vínculos afectivos. Los síntomas son la valiosa información que envía el cuerpo, una notificación de que algo está pasando o va a pasar si no se la lee: son mails que no se abren, se eliminan o van directo a la carpeta de spam.

Cuarto eslabón: la enfermedad. Cuando los síntomas se sostienen en el tiempo sin ser atendidos, se disparan patologías concretas, de acuerdo con la predisposición biológica de cada persona. Es el punto de llegada de una cadena que, si se interviene a tiempo en cualquiera de sus eslabones anteriores, puede cortarse antes de llegar a enfermarse. Por lo tanto, en esta línea de llegada nadie hace podio, no se gana una medalla sino una receta médica.

3. Un abordaje integral: físico, psicológico y filosófico. Vamos a unir este rompecabezas

Frente a un enemigo que actúa en cadena, el abordaje no puede ser parcial. Este material propone pensar la gestión del estrés desde tres dimensiones que se complementan: la física, la psicológica y la filosófica, entendida esta última como el conjunto de principios y actitudes que aplicamos a la vida cotidiana para relacionarnos con lo que sí podemos controlar y con lo que nos excede.

3.1. El aspecto físico

El cuerpo es la primera línea de defensa y, a la vez, el primer lugar donde el estrés deja huella. Tres pilares sostienen este aspecto:

La actividad aeróbica: es la válvula de escape del estrés, continua, de intensidad moderada y ritmo suave, sostenida sin pausas. Caminar, correr, bailar, nadar, remar o simplemente moverse con regularidad —del orden de tres veces por semana— alcanza para producir un efecto protector medible. A veces basta con gestos simples: subir y bajar escaleras en lugar de tomar el ascensor, andar en bicicleta en lugar de sacar el auto.

Los hábitos saludables: una alimentación sana —dejando afuera los ultraprocesados y el exceso de azúcares y harinas refinadas— y un descanso nocturno adecuado —dejando afuera las pantallas y alejando el celular para no caer en la tentación— completan la base física. Volveremos sobre ellos en profundidad, como herramientas concretas y accesibles.

Énfasis hasta el cansancio en dos variables clave: la hidratación diaria consciente y la higiene del sueño reparador. Son, en el trabajo cotidiano de un estudio contable, las primeras en

sacrificarse en épocas de cierre, y sin embargo las que más rápido pasan factura cuando faltan: deshidratado no se piensa bien, y sin dormir, menos.

Es simple: no esperar a tener sed para hidratarse, tener la botellita cerca si el cuerpo pide auxilio, para mantenerse con energía. Y más: preparar el cuerpo para la noche, no cenar abundante y acostarse enseguida, apagar las pantallas un rato antes y, de paso, avisarle a la cabeza que la oficina ya cerró —de lo contrario, el cerebro sigue activado por varias horas—. Música, lectura, un baño relajante y la meditación pueden ser algunas llaves para desconectarse.

La meditación, por último, entendida como práctica respiratoria de relajación, tiene la función específica de bajar el ruido mental. Volveremos sobre el tema en detalle, como una herramienta práctica para el bienestar personal.

3.1.1. Hábitos saludables en profundidad: las cuatro patas de la mesa.

Nadie escapa del estrés: apenas se instala, empieza a modificar nuestros hábitos, dejamos de hacer, uno por uno, todo lo que sabemos que está bien en nuestras vidas: se instalan el rechazo y la negación. El bienestar se sostiene, podríamos decir, sobre cuatro patas —**descanso, alimentación, actividad física y meditación**— y comienza a tambalear apenas alguna de ellas empieza a fallar. Y creo, por experiencia propia, que vale la pena detenerse en las dos de las que más nos quejamos: el sueño y la alimentación.

El sueño reparador. Es necesario, literalmente, apagar la cabeza para poder dormir, y hay todo un universo de colegas que no logra conciliar las horas de sueño que necesita, como mínimo. Durante el sueño el cuerpo repara sus células: es un proceso biológico, no un tiempo perdido. Para favorecerlo conviene empezar a bajar la actividad mental de manera gradual, unas dos horas antes de acostarse: evitar el celular, evitar las noticias o las series justo antes de dormir, no hacer actividad física intensa a esa hora, optar por una comida liviana y un baño caliente, dejar los intercambios de opiniones para el día siguiente —la cama no es un cuadrilátero— y, como cierre de persiana, unos minutos de meditación: cerrar los ojos y tomar la respiración como objeto focal para relajarse.

La alimentación consciente. No toda sensación de hambre responde a lo mismo. Se distingue el **hambre real** —el apetito genuino, que elige el alimento con libertad—, el **hambre de placer** —el deseo de comer algo puntual, más allá de la necesidad— y el **hambre de estrés**, que busca recompensa y calma, está ligada a la ansiedad y a la angustia, y puede llevar a comer de más o directamente a dejar de comer. Ese tiramisú o esa gaseosa después de una buena cena no calman el hambre: funcionan como un ansiolítico o como una excusa para postergar el momento de ir a dormir. Los alimentos deberían pensarse casi como medicamentos, y los llamados alimentos inflamatorios —los procesados y ultraprocesados con exceso de grasas, las harinas y los azúcares refinados, el alcohol y el cigarrillo— producen, ellos mismos, estrés en el organismo: es como echarle nafta al fuego. Frente a esto, una autoevaluación simple ayuda a parar y a encontrar el equilibrio: darse algunos permitidos —un asadito, un vinito, no se le niegan a nadie—, pero también darse el tiempo para comer y sentarse a hacerlo con calma,

masticar despacio, servirse porciones moderadas sin repetir hasta el hartazgo, y mantener una hidratación constante el resto del día.

3.1.2. El CARE: Estado de Evolución de Cargas y Resistencias

Un modo útil de pensar el equilibrio cotidiano es a través de lo que llamaremos CARE, sigla que resume el estado de evolución de cargas y resistencias: seguro notarán algo familiar en este título, nuestro CARE de cada día. El desequilibrio, o déficit, aparece cuando las obligaciones —cargas— pesan más que las tolerancias —resistencias—: es una ecuación permanente entre cargas y resistencias que determinan el nivel de bienestar y el nivel de estrés.

Las **cargas** tienen dos orígenes. Por un lado, las demandas internas: la autoexigencia laboral, la dificultad para aceptar la dicotomía del control, es decir, lo que puedo y lo que no puedo controlar o cambiar. Por otro, las demandas externas: la presión de los clientes, de los organismos de control, de la propia familia, y la necesidad de poner límites sanos, antes de estallar.

Las **resistencias**, en cambio, son los recursos con los que contamos para sostener esas cargas sin quebrarnos: la flexibilidad —ser roble o ser junco—, la conducta adaptativa o capacidad de modificar el propio comportamiento, y la resiliencia o capacidad de superación, que es la que finalmente regula el nivel de bienestar.

El **bienestar** se construye con las cuatro patas de la mesa: actividad física regular, hábitos alimenticios saludables, sueño y descanso reparador, y una práctica habitual de meditación. El nivel de bienestar depende de que el estrés se mantenga muy por debajo del nivel de las resistencias, y esa lectura —bienestar y estrés puestos en la balanza— responde a la huella digital personal de cada uno, que es única e irrepetible. Gestionar el CARE de un estudio profesional —y de quien lo dirige— es, en definitiva, trabajar activamente sobre las resistencias y el bienestar, para que ambos puedan sostener y equilibrar el peso real de las cargas, y mantener a raya el estrés.

3.1.3. Disciplina y agradecimiento. La ecuación del bienestar.

Para tener bienestar se requiere motivación para cambiar. ¿Qué sucede cuando no hay voluntad, no hay entusiasmo, ni tiempo? ¿Qué hacer cuando la voluntad no alcanza y sobran excusas? En esos momentos críticos hace falta **disciplina**, como motor de arranque para no perder de vista el propósito, incluso cuando la motivación flaquea. Sobre esa base se apoyan los cuatro pilares de conducta destacados en este trabajo, la actividad física, los hábitos saludables de alimentación, el sueño y el descanso reparador —que funcionan como reseteo físico— y la meditación, que funciona como un reseteo mental.

Aquí quiero detenerme en otro hábito que suele quedar fuera nuestro radar y que merece un lugar destacado: el **agradecimiento**. Es una de las acciones terapéuticas más saludables que existen. Séneca, filósofo estoico hablaba del agradecimiento como la memoria del corazón. La gratitud esta actividad transforma nuestra perspectiva y no se limita solo a los éxitos en nuestra

profesión: también abraza los desafíos, pues son precisamente las pruebas las que nos permiten evolucionar profesionalmente.

3.2. El aspecto psicológico

Las emociones, los pensamientos y las conductas no quedan confinados por la eternidad en la mente: producen un impacto directo y medible en todo el cuerpo. Por eso el aspecto psicológico incluye, además de los mecanismos que se desarrollan a continuación, un apoyo que conviene destacar: la red social. Disfrutar de los vínculos —la familia, la pareja, las amistades, el propio equipo de trabajo— y sostener espacios de integración social y profesional entre pares, funciona como un factor protector frente al estrés, en la misma medida que el ejercicio o el descanso.

3.2.1. Pensamientos distorsionados (PD). Por tu bien, no supongas...

La verdad es una interpretación de la realidad, basada en creencias, experiencias y mandatos que fuimos incorporando a lo largo de nuestra vida profesional, y a partir de los cuales instalamos esquemas mentales que muchas veces son equivocados, y que pueden derivar en una visión catastrófica y autolimitante de los hechos.

Kant explicó que nunca vemos las cosas en sí mismas, sino filtradas por las herramientas de nuestra mente. El cerebro está seteado para recibir información y no distingue si es verdadera o falsa, y responde con una conducta no adaptativa y bloqueante, según su información previa.

Los PD son automáticos: se sienten veraces y auténticos para quien los tiene, aunque no sean más que una suposición. Frente a un mismo hecho, el cerebro dispara 3 elementos: un pensamiento —ya distorsionado por creencias o experiencias previas—, una conducta no adaptativa y una emoción negativa, como si los tres fueran una respuesta obligada y no una elección. Entre los efectos más frecuentes de los PD se cuentan el filtrado de los aspectos negativos por encima de los positivos, la calificación de los hechos nuevos en función de experiencias pasadas, la tendencia a la visión catastrófica, la instalación de conceptos limitantes, y la proliferación de mandatos —los debería, los podría, los tendría— que activan contratos internos que nadie eligió firmar.

Una herramienta simple y poderosa frente a este mecanismo: cada vez que aparezca un PD que se presente como una certeza limitante, en lugar de aceptarlo como una afirmación, conviene cuestionarlo y ponerle un signo de pregunta. Por el bien de todos: no supongas.

La autorreflexión y el autoconocimiento son, además, herramientas de base: permiten detectar qué nos está limitando en la actitud y en la conducta, qué nos hace sufrir, qué nos incomoda, qué nos da miedo, qué nos provoca una niebla mental, y cuestionar las afirmaciones limitantes que provienen de creencias adquiridas y distan de la realidad.

3.2.2 Emociones vs sentimientos

Sin emoción no hay sentimiento, pero se trata de dos manifestaciones distintas que conviene diferenciar con claridad.

La **emoción** es una reacción automática frente a un estresor: una respuesta instintiva en la que no interviene la razón, una vivencia intensa, pero de corta duración. Miedo, tristeza, ira, alegría, asco y sorpresa son las emociones básicas. Por lo general, se traducen en el rostro y son breves, pero todos se dieron cuenta.

El **sentimiento**, en cambio, es la interpretación de las emociones y los pensamientos: resulta de un proceso cognitivo, por eso es gradual y de mayor duración. Amor, odio, culpa, vergüenza, orgullo, celos, gratitud y esperanza pertenecen a este segundo equipo de jugadores.

3.2.3 Ira y culpa: las primas hermanas. Todo queda en familia.

La ira y la culpa merecen un apartado propio porque son, quizás, la emoción y el sentimiento que más nos atraviesan el día a día sin saberlo.

La **ira** es una emoción: una respuesta automática frente a una vivencia, un impulso intenso pero breve. Tiene dos formas de manifestarse que impactan igualmente en el cuerpo, la explosión y la implosión, y ambas generan mucho daño. No entiende de razones ni de justificativos, no mide las consecuencias: el cerebro no analiza antes de explotar o implosionar. Y, a diferencia de otras emociones, la ira es difícil de disimular: se traduce en la cara. Frente a ella, dos caminos no funcionan: rumiar en silencio (hacia adentro) o darle rienda suelta sin freno (hacia afuera); ambos son respuestas no adaptativas. Sí funciona, en cambio, explicar simplemente el enojo en lugar de demostrarlo —poner en palabras qué lo generó—, tomar distancia física o temporal antes de responder, postergar la respuesta y cambiar el foco de atención. Explicar el enojo, en vez de actuarlo, es lo que abre un camino de diálogo en lugar de discusión, algo especialmente valioso en la relación cotidiana con clientes, con el socio y con el propio equipo de colaboradores.

La **culpa** es un sentimiento: un marcador que indica que algo anda mal, y se activa bajo un mecanismo de juicio moral construido a partir de las creencias y los mandatos personales y del grupo de pertenencia que conforma nuestro entorno. Cada mandato funciona como un contrato interno que no se sabe cuándo se firmó, pero que se sostiene mediante un diálogo permanente entre dos voces internas: el juez, que vela porque el contrato no se rompa, y el acusado, que expone sus propios deseos y necesidades. Cuando ambas voces llegan a un acuerdo razonable, la culpa es adaptativa y se disuelve; cuando el juez interno es rígido, obsesivo, tirano e inflexible, el acusado queda atrapado en un sentimiento de culpa, frustración, tristeza o angustia, y la culpa se vuelve desadaptativa. Vale la pena, en ese caso, preguntarse cuántos contratos internos sostenemos y qué tan severo es nuestro propio juez interior. Existe además una ecuación transitiva que conviene tener presente: la culpa lleva a estrés, el estrés lleva a sufrimiento, y por lo tanto la culpa lleva a sufrimiento. Si este circuito se vuelve crónico, termina generando reacciones serias en nuestro cuerpo.

3.2.4. Zona de confort: un excelente lugar para no cambiar

La zona de confort puede describirse a través de tres estados. El primero es el **Miedo**: incertidumbre, resistencia, anclaje y procrastinación. El cerebro construye una muralla, adopta una actitud no adaptativa, se autolimita, boicotea sus propias posibilidades y prefiere morir en el piloto automático. En definitiva, es preferir sufrir antes que cambiar y estar cómodo en la incomodidad. La zona de confort y la procrastinación funcionan como causa y efecto: la primera es el estado mental donde evitamos el riesgo, y la segunda es la herramienta que usa el cerebro para permanecer ahí, posponiendo lo que genera incomodidad, rechazo o miedo.

El segundo estado es el **Aprendizaje**: ¿cómo me hablo últimamente para animarme a incorporar habilidades y conocimientos nuevos? Requiere de una actitud adaptativa que implica cambio, pasar del piloto automático al modo manual. El Dr. Daniel López Rosetti señala, retomando al filósofo estoico Epicteto: “Nadie puede aprender lo que cree que ya sabe”. Dado el caso, nadie puede cambiar si no admite lo mucho que tiene que aprender. El proceso de desaprender y aprender es costoso: pone a prueba nuestro ego, pues exige romper con esquemas mentales arraigados y tolerar la incomodidad de la incertidumbre.

El tercer estado es el **Crecimiento**: la puesta en valor y el reconocimiento de nuestras capacidades para resignificar los propósitos.

Salir de la zona de confort supone, en el fondo, aceptar cuánto hay todavía por aprender y animarse a soltar los anclajes que nos mantienen varados. Vale la pena recordar aquí una imagen clásica, convertida en conclusión metafórica: “los barcos están más seguros cuando permanecen en el puerto, pero no es para eso que se construyeron los barcos”.

3.2.5. Memoria y estrés. El proceso de las tres R

El estrés deteriora de forma concreta la memoria. El poder de fortalecer la reserva cognitiva depende, en buena medida, de nuestro estilo de vida. Identificar el origen de los propios olvidos permite distinguir entre aquellos benignos —vinculados al déficit sensorial, la distracción, la falta de atención o el sedentarismo mental— y los de carácter patológico, que sí son motivo de preocupación y requieren una consulta profesional.

La profesión exige un alto rendimiento cognitivo: la memoria aplicada al trabajo, la atención al detalle y el pensamiento analítico nos ponen a prueba todos los días, por eso vale la pena preguntarse cómo estamos usando nuestro cerebro, ese mismo que tiene dos hemisferios: el izquierdo, del razonamiento lógico, y el derecho, de la creatividad. ¿Cómo me enfoco para entrenar y cuidar la memoria?

Un esquema útil para entender el proceso es el de las tres R: **registro** del dato, de manera multisensorial —auditiva, visual, kinestésica—, que es la captura inicial de la información; **repetición** del dato, que incluye su visualización, almacenamiento y organización cognitiva; y **recuperación** del dato, que se apoya en estrategias de asociación y recordatorio para devolverlo.

Falla de registro: olvido por falta de atención y concentración —“no sé dónde dejé los anteojos” o “qué hice con las llaves del auto”—. **Falla de repetición**: olvido definitivo por falta

de uso del dato —“ni idea, pasó hace tanto tiempo”—. **Falla de recuperación:** olvido temporal, el acceso al dato se bloquea y se recupera con el tiempo —“lo tengo en la punta de la lengua”—.

Como factores protectores de la memoria se destacan aprender y animarse a nuevos desafíos, y relacionarse en distintos entornos. Conozco colegas que son aficionados a la fotografía, al teatro, improvisación, clown y stand up; algunos son músicos y cantantes, o tienen actividades como comunicadores de radio. Son escritos y buenos lectores. Aplausos para ellos.

3.3. El aspecto filosófico

3.3.1. La dicotomía del control. De lo filosófico a lo terrenal.

El aspecto filosófico remite, antes que nada, a una pregunta simple: desde qué lugar interpreto y enfrento la vida y mi carrera profesional. Los filósofos estoicos y sus conceptos aplicados a la vida cotidiana provienen de la antigua escuela de pensamiento griego fundada por Zenón de Citio en Atenas, año 300 a. C. Su discípulo Epicteto fue un esclavo romano que, al recuperar su libertad, enseñó que la filosofía debía ser, sobre todo, aplicable a la práctica diaria. Por eso considero al estoicismo una caja de herramientas para quienes dirigen sus estudios profesionales.

Uno de los aportes a la gestión del estrés profesional es, precisamente, la **dicotomía del control**: distinción entre lo que puedo controlar y lo que no puedo controlar. Las situaciones de la vida se dividen en esas dos categorías, y buena parte del sufrimiento evitable proviene de tratar como controlable lo que no lo es y que no podemos cambiar.

Puedo controlar mis decisiones, mis acciones, mis juicios y mis prioridades; mi personalidad y mi carácter; mi manejo del tiempo y mi desempeño; y, en particular, ese fantasma tan conocido por los colegas que es la procrastinación: el mecanismo estratégico de posponer y postergar todo.

No puedo controlar, en cambio, lo que proviene del entorno —incluido el planeta— en un contexto que suele ser tan demandante: la presión de los clientes y organismos, la ineficiencia de los sistemas, la inflación, las redes sociales y una lista infinita.

Reconocer esta línea divisoria, y operar sobre lo que está dentro de nuestro radar —dejando de lado lo que queda fuera de nuestro círculo de influencia—, es, quizás, una de las herramientas más eficaces para oxigenar la vida de un profesional.

3.3.2. Comunicación asertiva. Es ahora o nunca

La comunicación asertiva es una valiosa habilidad que permite expresar siempre un mensaje de forma clara, tranquila y concreta. Se basa en el respeto, lejos de la descalificación, y en la búsqueda de un equilibrio entre las necesidades propias y las de los demás: la idea es que todos ganen, o al menos que uno no se sienta un perdedor. Quien se comunica de manera asertiva

genera una mejor relación, pautas claras, la escucha activa de su socio o cliente, y el logro de un entorno colaborativo.

En el plano **verbal**, la comunicación asertiva implica expresar ideas, sentimientos y necesidades en primera persona —indicando la emoción: yo me siento...; manifestando el pensamiento: pienso que..., imagino que..., siento que...; y el hecho puntual: cuándo y cómo ocurrió—, de forma directa, simple y completa, siempre con respeto y lejos de la descalificación. En el plano **No verbal**, se expresa a través del lenguaje corporal, los gestos, las pausas, los silencios y el contacto visual, siempre sostenidos por una postura corporal digna.

Existen, además, técnicas concretas para sostener una comunicación asertiva en situaciones difíciles, muy útiles en la relación con clientes exigentes o con organismos de control: el disco rayado —repetir el mismo mensaje, con el mismo tono y calma, cuantas veces haga falta—, el banco de niebla —dar la razón al interlocutor sin abandonar la propia postura—, el acuerdo asertivo —buscar siempre cerrar con un compromiso concreto—, la pregunta asertiva —reformular el tema en discusión de manera positiva— y el aplazamiento asertivo —postergar la respuesta, cuando hace falta, para ganar tiempo y encontrar una solución mejor—.

Como conclusión, quien se comunica de manera asertiva desarrolla un conjunto reconocible de conductas: sabe negociar, sabe ser flexible, sabe escuchar, sabe llegar a un acuerdo, sabe poner límites, y no siente vergüenza al preguntar, pedir consejo o pedir ayuda. Pedir ayuda es, quizás, el apoyo profesional más importante que tenemos los colegas entre nosotros.

3.3.3 Aprender a decir que no. El sano egoísmo.

Decimos que “sí” por razones que conviene identificar: nos sentimos culpables; nos sentimos obligados; no queremos confrontar; deseamos agradar; tenemos miedo de decepcionar; o directamente le ponemos la prioridad al otro por encima de la propia.

Frente a esto, vale la pena incorporar como práctica cotidiana el **sano egoísmo**, como sinónimo de amor propio y de la no postergación personal, pues decir que sí al otro, a veces, es decir que no a uno mismo.

En este punto, las acciones recomendadas apuntan al autoconocimiento: saber con claridad lo que no quiero, lo que no me gusta, lo que no tolero, lo que me incomoda o me genera sufrimiento, sobre todo cuando esa incomodidad se sostiene en el tiempo hasta volverse sufrimiento crónico. El “no”, dicho en modo asertivo, no es un rechazo a la persona sino a una propuesta puntual, buscando vivir con coherencia interna y no traicionarme.

En la práctica, decir que “no” en modo asertivo no requiere grandes discursos. Alcanza con frases afirmativas, simples y honestas: “dejame pensarlo, y te contesto”; “estoy complicado con el tiempo, pero me encantaría en otro momento”. Son maneras de dejar en claro que el hoy no es siempre, sin cerrar la puerta y sin necesidad de justificarse una vez más.

4. La meditación como herramienta concreta. “Querida mente... shhhhh... basta”

De todas las herramientas mencionadas, la meditación merece un desarrollo aparte por su accesibilidad: no requiere equipamiento, no tiene costo y puede practicarse en pocos minutos al día si le ponemos onda.

Meditar no consiste en borrar los pensamientos, sino en aprender a observarlos sin pelear con ellos, lo que da un control mayor sobre las propias emociones. La mente nunca se va a poner completamente en blanco, y tampoco es ese el objetivo: la meditación apunta a la relajación y a la calma, no al vacío mental.

Como guía práctica para empezar: conviene utilizar audio-meditaciones guiadas al principio; buscar un lugar tranquilo donde nadie interrumpa durante unos minutos, y un horario que funcione; sentarse derecho, en una silla o en el suelo, manteniendo la espalda cómoda y recta; cerrar los ojos para desconectarse del entorno; y poner toda la atención en la respiración, que debe ser abdominal —como la de un bebé— y no torácica, dejando pasar los pensamientos sin juzgarlos, inhalando suavemente por la nariz y exhalando con calma al propio ritmo. Cuando la mente se distraiga —y se va a distraer, con lo que hay que comer o con los temas pendientes del estudio—, no hay que criticarse: simplemente se deja pasar el pensamiento y se vuelve a poner el foco de atención en la respiración, procurando retener los pensamientos positivos por sobre los que generan malestar. En cuanto al tiempo, se puede empezar con cinco minutos, luego ocho, luego veinte, aumentando de manera progresiva con la práctica; incluso una meditación breve, de apenas unos minutos entre una tarea y otra del estudio, ya produce un efecto de descarga. Como toda herramienta, la meditación se entrena.

Conviene recordar, además, por qué esta práctica funciona: el cerebro es, en cierto sentido, vago —le interesa sobre todo sobrevivir, gastar la menor energía posible y aferrarse a lo conocido— y no distingue entre lo real y lo falso: toma cada dato tal como lo percibe. Entrenarlo para observar sin reaccionar automáticamente es, en sí mismo, un modo de recuperar el control sobre la propia respuesta al estrés.

5. La huella digital personal del estrés. No hay otra igual

Cada persona tiene una huella digital propia frente al estrés: es el conjunto particular de estresores, conductas y síntomas que la definen y la impactan. Los estresores mantienen al cerebro activado en modo alerta, de manera breve —eustrés— o crónica —distrés—, y son subjetivos: dependen de la percepción de cada uno, y pueden ser reales o imaginarios, porque el cerebro está seteado únicamente para recibir información, sin distinguir por sí solo entre lo real y lo falso.

No importa tanto lo que sucede, sino lo que cada uno cree que sucede, según los esquemas mentales con los que interpretamos la realidad y la capacidad que tengamos de cuestionar su veracidad. De ahí la importancia del **autoconocimiento**, entendido como un proceso de redescubrimiento de uno mismo y de resignificación; de la **autorreflexión**, como proceso de introspección; y, finalmente, del **aprendizaje** y la toma de conciencia sobre el conjunto de estresores que más impactan en cada persona, junto con las herramientas ya conocidas, para poder darles batalla.

6. Conclusiones y recomendaciones para los PeyMed Estudios Profesionales.

Conocer al enemigo es el primer paso para no ser vencido por él. En el caso de quienes dirigimos o integramos Pequeños y Medianos Estudios Profesionales de Ciencias Económicas, ese enemigo tiene nombre: es el distrés que se acumula vencimiento tras vencimiento, cierre tras cierre, sin que medien pausas piadosas de recuperación.

Este trabajo no propone eliminar la exigencia de la profesión —además de utópico, estaría fuera de nuestro control—, sino incorporar, de manera consciente y sostenida, herramientas concretas en tres planos: el físico (actividad aeróbica regular, una rutina de sueño reparador, una alimentación consciente y no inflamatoria, una hidratación cuidada), el psicológico (identificar los propios pensamientos distorsionados, diferenciar emociones de sentimientos, reconocer los mecanismos de la ira y de la culpa, animarse a salir del sofá de la tolerancia y de la zona de confort, cuidar y entrenar la memoria para evitar el deterioro cognitivo, sostener y ampliar los vínculos de apoyo social) y el filosófico (aplicar la dicotomía del control, practicar la comunicación asertiva con sus técnicas concretas, aprender a decir que no desde la coherencia interna y no desde la búsqueda de aprobación).

Para un estudio profesional, esto se traduce en decisiones concretas y perfectamente compatibles con la actividad diaria: escalonar internamente los plazos cuando sea posible, en lugar de dejar todo para el último día del vencimiento; sostener espacios breves y regulares de actividad física y de descanso, aun en temporada alta, y cuidar la rutina de sueño en las semanas de mayor carga; entrenar con el equipo técnicas concretas de comunicación asertiva —el disco rayado, el banco de niebla, el acuerdo asertivo— para sostener conversaciones difíciles con clientes y organismos, sin culpa y sin conflicto; incorporar, aunque sea, cinco minutos diarios de respiración consciente antes de empezar la jornada; y revisar, individual y colectivamente, cuál es la huella digital del estrés propia del estudio, para identificar qué estresores pesan más y actuar sobre ellos antes de que se conviertan en síntoma y, eventualmente, en enfermedad. Nadie quiere trabajar en un ambiente enfermizo.

Un estudio profesional sano no es solamente el que presenta sus balances y sus declaraciones juradas en término: es también el que cuida a quienes lo sostienen. Desde la Comisión de Problemática de los Pequeños y Medianos Estudios Profesionales, instalar este tema en la agenda de la profesión es una forma concreta de cuidar la sustentabilidad de nuestros estudios, de nuestros equipos y, en definitiva, de nosotros mismos.



Referencias y citas

- PROMES (Programa del Manejo del Estrés), Servicio de Medicina del Estrés del Hospital Central de San Isidro, dirigido por el profesor Dr. Daniel López Rosetti y equipo.
- Filosofía estoica: Zenón de Citio y Epicteto, principios de dicotomía del control y de gratitud aplicada. Séneca, comentarios sobre el agradecimiento y sobre la ira.

Trabajo elaborado por la Dra. CP Silvia B. Ribas para la Comisión de Problemática de los PeyMed Estudios Profesionales del C.P.C.E.C.A.B.A. Este documento tiene un propósito de divulgación y sensibilización dentro de la matrícula, y no reemplaza el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud en los temas a los que hace referencia en su desarrollo.

