

**PARTE I:  
EL ESTRÉS, ENEMIGO ÍNTIMO**

## **2. LA GUERRA Y LAS BATALLAS. ESTRATEGIA, TÁCTICA Y LOGÍSTICA**

*“Si quieres la paz, prepárate para la guerra”  
(Vegecio)*

La guerra no se gana por la victoria en una sola batalla decisiva. Para ganar necesitamos una acción continuada, coherente y coordinada. Una buena estrategia nos lleva al desgaste de nuestro enemigo, a la eliminación de sus capacidades o a la combinación de ambas.

Una estrategia clara y efectiva, necesita de otros dos elementos fundamentales en la guerra: la táctica y la logística.

### **¿Qué es la estrategia?**

La estrategia es el conjunto de acciones aplicadas con el fin de desarrollar un plan previamente establecido para conseguir un objetivo. Los objetivos han de ser generales, ambiciosos y centrados en el largo plazo. La estrategia no incluye solo la toma de decisiones militares, sino todos los recursos humanos y materiales (política, economía, alianzas, industria, propaganda, comunicaciones, población y, por supuesto, fuerzas armadas) necesarios para alcanzar la victoria.

La estrategia requiere de ideas, de visión y de capacidad de anticipación.

## **¿Qué es la táctica?**

La táctica es el método o sistema para ejecutar o conseguir algo. Es decir, la forma en que se va a desarrollar o ejecutar una acción para conseguir un objetivo.

La táctica militar, consiste en la correcta ejecución de los planes militares y las maniobras de las fuerzas de combate en la batalla.

La táctica es parte de la estrategia, se centra en objetivos más a corto y medio plazo, y se encarga de aspectos puntuales y concretos necesarios para llevar a cabo con éxito la estrategia fijada.

La táctica es el “Cómo” y la estrategia es el “Qué”.

## **¿Y la logística?**

Es un tercer componente clave en toda guerra. La logística se encarga de mantener al ejército y asegurar su disponibilidad y capacidad combativa.

Incluye aspectos principales como preparar con antelación el material necesario, la redacción y emisión de las órdenes de acción, el reconocimiento del terreno, la organización de la retaguardia, fijar métodos e instrucciones, establecer y mantener comunicaciones y organizar todos los medios auxiliares necesarios (municiones, víveres, hospitales, transportes, campamentos...). Incluso es la encargada de facilitar la retirada en caso de necesidad.

Así, en la guerra, la estrategia, la táctica y la logística son inseparables. Táctica y estrategia van de la mano, no se debe utilizar una sin la otra. Y además, necesitamos de la logística.

Vamos a llevar esto a nuestro terreno, que es la guerra contra el estrés.

Tenemos un objetivo principal: **recuperar el control**, eliminar nuestro estrés negativo y nuestra ansiedad. Hacer del estrés nuestro aliado.

Este objetivo marca **nuestra estrategia**, que será conseguir por todos los medios a nuestro alcance eliminar el exceso de estrés de nuestra vida diaria, de manera práctica y definitiva. Esto nos llevará a tener una mejor salud y calidad de vida.

**Nuestra táctica:** veremos técnicas concretas y rápidas que permiten conseguir los objetivos fijados en el día a día: ejercicios prácticos, pautas de actuación, cambios de hábitos, y sobre todo medidas para interiorizar y automatizar nuestros nuevos hábitos y mantenerlos para siempre.

**Nuestra logística** incluye todos los medios que necesitamos para vencer en las batallas para ganar la guerra, y continuar después siendo más fuertes que nuestro enemigo. Herramientas fáciles para que nuestro plan tenga éxito. Una batería de materiales que nos ayudarán para conseguir la generalización o transferencia de lo aprendido a nuestra vida diaria.

Vamos a ganar la guerra, ganando primero las batallas. No solo tendremos los medios, sino que sabremos utilizarlos, priorizar los objetivos, seleccionar adecuadamente cómo utilizar los recursos, cuándo utilizarlos, etc.

En nuestra guerra contra el estrés, tendremos que seleccionar cuáles son las técnicas más adecuadas para cada situación, cuándo es el mejor momento para ponerlas en práctica, cuáles son nuestros objetivos a corto, medio y largo plazo, y cómo tenemos que adaptar nuestros recursos a nuestras necesidades u objetivos.

Todo camino empieza por un primer paso. Sigue leyendo y... ¡Prepárate para luchar!

### 3. EL ESTRÉS: ¿ENEMIGO O ALIADO?

*“Nada es bueno o malo. Es el pensamiento  
lo que hace las cosas buenas o malas”*

(William Shakespeare)

Marcamos como nuestro objetivo principal eliminar nuestro estrés negativo. ¿Es que acaso hay un estrés positivo? Veremos que sí, y veremos también lo importante que es utilizar ese estrés en nuestro día a día. Por eso, nuestro objetivo principal será hacer de nuestro enemigo un potente aliado.

La historia está plagada de episodios y acontecimientos que nos demuestran cómo en función de muchas variables e intereses, los acérrimos enemigos pueden convertirse en los más cercanos aliados.

Desde el principio de la historia, los cambios de bando, las alianzas cambiantes o los acuerdos “de ida y vuelta” nos enseñan que todo es relativo, que no hay enemigo eterno, y que, en función de una estrategia y de unos intereses, nuestro enemigo puede pasar a ser nuestro aliado.

Veremos cómo el estrés no es malo en sí mismo, y cómo nuestro objetivo es hacer que sea nuestro mejor aliado en nuestra supervivencia y en la superación de los problemas del día a día.

Pero antes, vamos a ver uno de los casos más significativos de la conversión de enemigos a aliados en la historia contemporánea.

### **3.1. Japón y Alemania: de enemigos en la I Guerra Mundial a aliados en la II Guerra Mundial**

*Es muy conocida la alianza de Japón y Alemania (inicialmente junto con Italia), como miembros del Eje en la Segunda Guerra Mundial.*

*Ambos países desarrollaron una temible colaboración que estuvo a punto de conseguir el control mundial total por parte del Eje, obligando a los aliados a luchar en dos inmensos frentes, lo que amenazó y complicó enormemente la consecución de la victoria final.*

*Aliados hasta el final, hicieron imposible la paz, hasta que el ejército alemán fue derrotado por la “pinza” entre soviéticos por el este y aliados por el oeste.*

*El ejército imperial japonés continuó luchando, con un nivel de fanatismo tal (solo hace falta recordar a los suicidas kamikazes), que solo fue posible obtener su rendición tras el lanzamiento de las tristemente famosas bombas atómicas de Hiroshima y Nagasaki.*

*Sin embargo, es mucho menos conocida la relación de enemistad entre ambas potencias tan solo unos años antes de su temible alianza.*

*A finales del siglo XIX y principios del XX, Japón y Alemania estaban fuertemente enfrentados debido a sus políticas imperialistas sobre territorio chino.*

*En la Primera Guerra Mundial, Japón se alió con el Reino Unido y declaró la guerra a Alemania, invadiendo gran parte de las colonias y territorios alemanes en la zona asiática.*

*Tras la derrota definitiva de Alemania y la firma del armisticio de la Primera Guerra Mundial, Japón se sintió estafado por sus aliados, ya que no respetaron sus pretensiones colonialistas en su zona de influencia.*

*Esto hizo que, en los años 30, Alemania y Japón realizaran un acercamiento progresivo que culminó en la creación del Eje, anteriormente mencionado.*

*Japón y Alemania pasaron así de ser enemigos acérrimos a ser aliados cercanos, y en tan solo unos años. Olvidaron su enemistad y primaron sus intereses mutuos, aprovechando las ventajas que juntos podían tener. Además del trasvase de suministros y medios técnicos, consiguieron un inmenso efecto intimidatorio frente a sus enemigos.*

Este y otros giros de la historia bélica mundial nos demuestran que todo es relativo, que el cambio es parte de la vida y de la historia y que, aunque el estrés es nuestro enemigo, tenemos que convertirlo en nuestro aliado, podemos y debemos convertirlo en aliado y aprovechar las ventajas que esta alianza nos reportará. Y cuanto más rápido mejor.

El estrés puede ser nuestro mejor **aliado** o nuestro mayor **enemigo**.

### **3.2. Estrés positivo vs estrés negativo**

Existen distintos tipos de estrés:

- El **Eustrés** o estrés positivo es el estrés que nos ayuda a adaptarnos ante las circunstancias.
- El **Distrés** o estrés negativo es el estrés excesivo que nos supera y nos hace perder el control, y cuya persistencia en el tiempo es altamente perjudicial para nuestra salud y bienestar.

Entonces... ¿Es bueno tener estrés?

Pues sí, tener cierto grado de estrés resulta beneficioso. Es el llamado estrés positivo o *eustrés*, que nos permite reaccionar ante situaciones adversas.

El estrés es un mecanismo de adaptación que utilizamos para superar los obstáculos y dificultades en nuestro día a día.

El estrés nos ayuda a:

1. **Aumentar nuestra motivación:** nos hace estar alerta y preparados, como, por ejemplo, antes de los exámenes, antes de una competición o cuando vamos a hacer algo que nos exige esfuerzo físico y mental. El estrés activa nuestro cuerpo y nuestra mente para que podamos dar el máximo en las situaciones de tensión o exigencia.
2. **Mejorar nuestra capacidad cognitiva:** aumenta nuestra atención y concentración, mejora nuestra agudeza mental y potencia nuestra capacidad profesional, nuestra memoria, etc.
3. **Mejorar nuestra capacidad física:** el estrés también nos ayuda aumentando el rendimiento físico y la resistencia, debido a que provoca la liberación de adrenalina, que acelera el ritmo cardíaco y ayuda al metabolismo.

Todo esto es la parte positiva del estrés, el estrés positivo o EUSTRÉS. Es nuestro aliado en el día a día.

Entonces... ¿Cuál es el problema? ¿Por qué el estrés es nuestro enemigo?

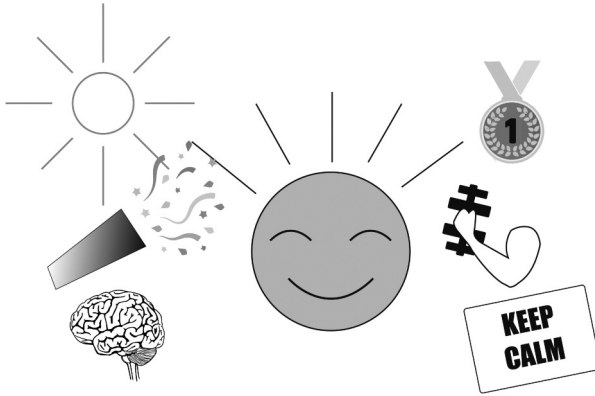
Cuando el estrés es **excesivo** en frecuencia o intensidad acaba por hacerse crónico, alterando de forma prolongada y perjudicial las funciones de todos los sistemas del organismo. Es lo que se denomina **DISTRÉS**.

Cuando no somos capaces de controlar nuestro estrés y este acaba por dominarnos, entramos en el **círculo vicioso del estrés** y la sensación de estrés, así como la excesiva activación fisiológica no solo no cesa, sino que incluso se agrava una vez terminada la situación estresante, lo que conlleva múltiples consecuencias negativas a corto plazo y numerosos trastornos y enfermedades a medio y largo plazo.



## ESTRÉS • TU ALIADO

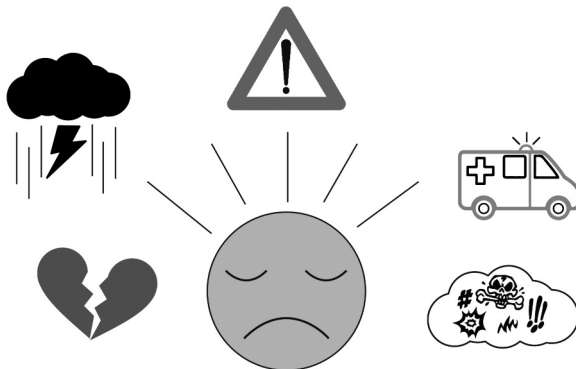
me motiva, supero retos, me ayuda, puedo con todo



Estrés positivo

## DISTRÉS • TU ENEMIGO

me supera, todo me agobia, me incapacita, mina mi salud



Estrés negativo

### **2.3. Estrés agudo y estrés crónico**

También podemos distinguir entre estrés agudo y estrés crónico:

- **Estrés agudo:** es el estrés más común que sufrimos cuando nos enfrentamos a riesgos, amenazas, retos o miedos. El cuerpo reacciona inmediatamente y de forma intensa, y en algunos casos puede ser hasta emocionante (liberar adrenalina). ¿Te suena? Los deportes de riesgo, las situaciones estimulantes, o las sensaciones placenteras que sentimos ante un riesgo controlado muchas veces nos gustan. Nos producen un estrés controlado, un estrés positivo.

Nuestro cuerpo está preparado para afrontar este estrés agudo, reacciona rápidamente pero luego se recupera también fácil y rápidamente.

- **Estrés crónico:** cuando tenemos estrés agudo durante más tiempo del necesario, se cronifica y se convierte en perjudicial. Ya no es necesario vivir situaciones fuertes para estresarse, ni hay reacciones inmediatas o llenas de emoción. Al revés, este estrés hace que acabemos por no aguantar ni siquiera pequeñas situaciones cotidianas como el tráfico, problemas normales del día a día, las discusiones, el trabajo, etc. El estrés dura más tiempo y es más difícil de identificar, entender y controlar. Comienza el círculo vicioso del estrés y nos sentimos desbordados.

Este estrés excesivo e incontrolable se convierte en perjudicial, nos agota, nos supera y nos invade. Los efectos sobre nuestro cuerpo se multiplican, con síntomas ocultos muchas veces y explícitos otras, desde un ligero dolor de cabeza, hasta disfunciones de todo tipo que pueden terminar en una reducción del sistema inmunológico, enfermedades cardíacas, trastornos digestivos, nerviosos, musculares, etc., además de afectar a nuestras emociones y comportamientos.

Nuestro objetivo es tener la capacidad para controlar, supervisar y, en definitiva, aprovechar el estrés para sentirnos positivos y beneficiarnos de todos los efectos beneficiosos del estrés.

Tenemos mucho que perder en situaciones de estrés excesivo. La buena noticia es que tenemos muchas armas para vencer en la guerra contra el estrés. **El estrés se puede controlar.**

## 4. ¿POR QUÉ TIENES ESTRÉS? CONOCIENDO AL ENEMIGO

*“La información es poder”*

(Francis Bacon)

El reconocimiento del terreno y el estudio de los movimientos y capacidades del enemigo es esencial en el desarrollo de toda batalla. El espionaje y contraespionaje han estado presentes en todas las guerras, y han sido elementos clave contribuyendo a conseguir una ventaja competitiva decisiva para la victoria.

Anticiparnos al enemigo, conocerlo a fondo, saber cómo piensa, cómo actúa y cuáles son sus principales fortalezas, nos proporciona un arma imbatible. La información es poder.

### 4.1. **Garbo: El espía que engañó a Hitler y ayudó al triunfo de los aliados**

*Juan Pujol, conocido como Garbo (su nombre en clave alemán Arabel), es considerado como el agente doble perfecto.*

*Tras participar en la Guerra Civil española, pacifista convencido, presenció los abusos de ambos bandos y se convirtió en un detractor de cualquier clase de fascismo y comunismo, por lo que cuando estalló la Segunda Guerra Mundial, tuvo claro que quería realizar su aportación personal ayudando a los británicos, ya que odiaba tanto a la Alemania nazi como a la Unión Soviética.*

*Siempre se vanaglorió de haber intervenido en la Guerra Civil española y en la Segunda Guerra Mundial sobreviviendo sin haber matado a nadie ni haber intervenido en acciones de lucha armada.*

*Fue un consumado actor y un astuto agente doble que consiguió jugar con la información, proporcionar datos falsos a los alemanes y ayudar a los aliados en el éxito del desembarco en Normandía.*

*Convenció a los alemanes de sus simpatías hacia el bando franquista para ofrecer sus servicios en el Abwehr (servicio de espionaje alemán) para espiar a los británicos. Durante meses, operó desde Lisboa, haciendo creer a los alemanes que estaba en Reino Unido. Fingía viajes, realizaba informes ficticios e incluso les hizo gastar grandes sumas de dinero para el mantenimiento de una supuesta red de espías que por supuesto era falsa.*

*A partir de 1942 se trasladó realmente a Inglaterra, desde donde siguió operando hasta el final de la guerra.*

*Su trabajo de desinformación fue clave para el éxito del desembarco en Normandía. En el marco de la Operación Fortitude. Los aliados establecieron una estrategia de despiste, haciendo creer a los alemanes (y al propio Hitler) que el desembarco se produciría en las costas de Calais. Hitler y sus colaboradores mordieron el anzuelo y pensaron que los movimientos en Normandía eran parte de una maniobra de distracción, y que el verdadero desembarco se produciría según la información facilitada por Garbo.*

*Incluso una vez comenzado el desembarco en Normandía siguieron esperando el verdadero desembarco en Calais, que nunca se produjo. Esto supuso un elemento diferencial clave en el éxito del desembarco y en la resolución final de la guerra.*