

El ESTRES

Eres cartero/cartera. Trabajas en el correo y a veces llegan sobres que contienen un polvo misterioso. La semana pasada un cartero murió como resultado de una misteriosa enfermedad producida por el contacto con un sobre peligroso. En este momento no es factible cambiar de empleo.

Eres estudiante de MIT, en su sexto año de pregrado. Tienes un préstamo de \$68.000 dólares que tendrás que pagar. Te va muy mal este semestre, con la posibilidad de no aprobar tres de tus asignaturas.

Eres cajero/a en un Burger King y no te llevas bien con los otros empleados. Tu jefe te desprecia. No hay otras oportunidades de trabajo y apenas puedes pagar tu alquiler y los demás gastos.

Eres estudiante de MIT. Te duele la cabeza por una o dos horas cada día, y los médicos no han podido encontrar la causa. Los medicamentos no quitan el dolor.

Los doctores han descubierto que tienes una enfermedad rara. Cada año vas a perder 2 centímetros de altura. Eventualmente medirás poco más de un metro. Esta condición no es fatal.

Vives en una residencia estudiantil este semestre con el peor compañero/ la peor compañero de cuarto que jamás se ha visto, y no puedes cambiar nada. Esta persona te quitan tus cosas, trae gente ruidosa al cuarto cuando quieres descansar, y te hace bromas muy feas.

Vives en un apartamento con ratas, pulgas y piojos por todas partes. No hay solución aparte de aguantar la situación.

Vives en un apartamento donde los vecinos tienen niños chiquitos que lloran, gimen y gritan, con otros vecinos cuyos perros ladran, imposibilitando que estudies o que descanses cuando estás allí.

Te pica la piel constantemente, y los remedios no sirven para nada. Esto dificulta tus esfuerzos por estudiar y como consecuencia, te va mal en las clases.

Todos los aparatos mecánicos y eléctricos estorban tu progreso. Tu carro no funciona y necesita reparaciones costosísimas, tu reloj no da la hora correcta, la estufa y la nevera donde vives no sirven para nada, y los instrumentos que necesitas para los experimentos de laboratorio tampoco funcionan para ti. Cuando tratas de usar tu computadora, se pierden todos tus documentos y tus mensajes.

Cuando tratas de dormir tienes pesadillas, y te despiertas sudando y agotado/a. Durante el día andas siempre cansado/a y sin poder estudiar o trabajar. No has encontrado medicinas que te ayuden, y los psicólogos no ofrecen soluciones adecuadas.

Se te pierden las cosas constantemente. Parece una maldición. No encuentras tu cartera con todos sus documentos de identidad, tarjetas de crédito y dinero en efectivo (\$80), ni tus llaves, ni los libros y cuadernos más importantes para las clases de este semestre. Ayer se te extraviaron unos CD-ROMs que contenían cosas que necesitas urgentemente para tus clases y que no podrás reemplazar.

Tus padres te critican, tus amigos se quejan de ti y ya no te invitan a salir con ellos, y tu novio/novia acaba de decir que no te quiere ver más porque eres aburrido/a. En este momento tu único compañero fiel es un perro pequeño que acabas de encontrar en la calle.

Hace varios días que sufres de una condición en la que la luz te molesta. Casi no puedes ir a clase por esta razón y cuando usas gafas oscuras, la gente cree que eres muy extraño/a o que estás ocultando algo. Tampoco puedes mirar televisión o ir al cine. Andar en bicicleta o manejar un coche sería muy peligroso, así que últimamente pasas mucho tiempo en tu cuarto, con las persianas bajadas y las luces apagadas.