

50

---

**ARGENTINOS**

**CUENTAN**

**SUS TÉCNICAS**

**ANTI ESTRÉS**

**50ARGENTINOS.COM**

---

**LISANDRO  
VARELA**

**VARELALISANDRO@GMAIL.COM  
1136983271**

---

## HOMBRE 64 / INTERIOR

---

Me estresa tomar una decisión difícil, como si me tengo que ir de un lugar o quedarme. Me saco el estrés decidiendo.

Me encomiendo a mi ángel de la guarda. Hoy día el ángel de la guarda sería un guardaespaldas que te cuida de manera espiritual. Los ángeles tienen complicidad entre ellos, me pasa mucho que le pido a mi ángel de la guarda que vaya con un amigo que necesita ayuda. Para conectarse con el ángel de la guarda hay que hablarle y pedirle claro, si no le hablas no sabe, porque no es Dios, es una criatura.

---

## MUJER 27 / INTERIOR

---

**Me saco el estrés de la cuarentena rompiendo la cuarentena.**

Me tiro una hora a dormir la siesta. Logro desconectarme y apagar todo. Me pongo pijama y me meto adentro de la cama como si fuera a dormir hasta el otro día. A veces me toco pero no es parte del combo.

---

## HOMBRE 32 / CABA

---

Lo que me estresa más que nada es la incompetencia de la gente, la falta de empatía. Me vuelve loco estar hablando y que me empiecen a hablar arriba. Me estresa que un cliente quiera saber más que yo. Eso me estresa absolutamente.

Cada tanto con un amigo mio policía voy a un polígono a tirar. Tiro un cargador y me saco la bronca. Es una mezcla de poder y responsabilidad, una descarga. No tengo ganas de matar a nadie, solamente quiero tirar tiros al pedo.

---

## HOMBRE 58 / INTERIOR

---

**No hay nada más estresante que estar desocupado. Estrés viene de estrictus, de apretado. Lo que no tiene arreglo no te debería estresar.**

Hago actividades de bricolaje, se llaman así las actividades manuales del hogar, ver como funciona una cosa y arreglarla, por ejemplo una cafetera. Eso es interesante, te relaja.

Los rompecabezas son fabulosos. Uno está concentrado la primera hora, después se te cruza la vista. Paso mucho tiempo buscando una pieza, el secreto es la paciencia. Te mantiene la cabeza activa. Obtengo entretenimiento y calma, la cabeza funciona placenteramente pensando en otras cosas.

---

## MUJER 37 / CABA

---

Me estresa la inseguridad, la pobreza, los veinte años perdidos que vienen, no el COVID.

Me relajo jugando en Gridlers.net Tenes que resolver acertijos y rompecabezas usando la lógica. Vas pintando cuadrados hasta que te aparece la imagen. Me da una satisfacción importante cuando me sale uno difícil.

Escucho audiolibros pirateados de audiobay.ll o de audiobooks.cloud, primero busco en goodreads.com cuales tienen buena critica y me interesan. Todos en ingles, no me gusta piratear autores argentinos, esos los compro.

## HOMBRE 45 / CABA

---

Me preocupo todo el tiempo por lo que puede salir mal.

Me preocupa la incertidumbre de no saber cómo van a salir las cosas.

**Lo que te estresa es la cabeza y lo das vuelta con el cuerpo. Tengo que hacer ejercicio y coger para no ser un pelotudo.**

## MUJER 55 / INTERIOR

---

Si te informas mucho sobre la pandemia te pones en modo alerta y cagaste.

A vos no te me voy a mentir, me fumo un porro y se me pasan los nervios.

Para calmarme me doy un baño de agua muy caliente porque me baja un poco la presión y me deja re tranquilita.

Si me despierto en medio de la madrugada y no me puedo volver a dormir me masturbo y es mejor que el Rivotril.

**Otra cosa que me relaja mucho es ver comedias bobas. Miro cualquiera donde trabaje Steve Martin. Me gusta mucho Mi Cielo Azul que es la historia de un mafioso arrepentido.**

Me relaja mucho hacer conservas. Tu instinto de supervivencia sabe que vas a tener algo para comer después. Podes conservar cualquier cosa de la verdulería. Pepinos agridulces, cebollas en vinagre, berenjenas en escabeche, son todas cosas que haces en diez minutos.

---

## MUJER 37 / CABA

---

Mi cabeza no termina de aceptar que tengo varias trabajos que me requieren mucho tiempo de pensamiento abstracto.

Hice el desafío de meditaciones de Deepak Chopra. Parecería medio chanta pero te ordena y te obliga a encontrar un tiempo para vos. Son tareas que te manda por Whatsapp la persona que te invitó al grupo.

---

## HOMBRE 35 / CABA

---

**Todo me estresa poco porque tengo la cabeza puesta en no vivir más acá.**

Le dedico el noventa por ciento de mi cabeza a la dieta. Empecé una que consiste en entrar en cetocis. Es forzar al cuerpo a que consuma energía de la grasa y no de los carbohidratos. Me paso todo el día viendo como comer menos de 30 gramos de hidratos de carbono por día.

---

## MUJER 42 / CABA

---

Me estresa hacer la tarea con mi niño. No entiendo porque tarda tanto en resolver cosas muy simples incluso para él. Me desespera las pocas ganas que le pone, dale papu.

**El Arte de Vivir recontra va. Las meditaciones de Ravi Shankar en Youtube en español están buenísimas.**

## HOMBRE 39 / CABA

---

Me estresa cumplir cuarenta.

Las discusiones con la madre de mi hijo me comen la batería. No lo puedo ver hace veinte días, puse un abogado.

Hace un año descubrí la arquería como disciplina deportiva. Solo puedes pensar en el blanco y en la flecha. Me funciona como WD 40 de la mente. Como tengo una terraza grande tiro flechas ahí. Lo mejor es empezar en la Escuela Tradicional de Arquería en el Club Independencia con el profesor Andrés Verde.

---

## HOMBRE 31 / INTERIOR

---

Tengo una metalúrgica. Fabrico andamios. Me estresa no saber si me empresa va a estar viva en seis meses, si los sesenta empleados que tengo van a tener trabajo.

**Tomo vino porque sino no duermo. Tomo en el rango de 300 a 400 pesos. Recomiendo Fond de Cave de bodegas Trapiche. Es rico y suave de textura.**

Tema promociones siempre estoy atento cuando sale el cuatro por dos en Jumbo, la segunda botella al ochenta por ciento en Carrefour.

---

## HOMBRE 29 / CABA

---

Me estresa tener que esperar a alguien, depender de otra persona, es una variable incontrolable. Me estresa pensar en el futuro.

Juego al Counter, bien vieja escuela. Nos juntamos entre diez y nos recagamos a tiros. Mi arma favorita es la Colt 43, una ametralladora que dispara muy bien pero no tiene tanto retroceso, tiene buena cantidad de balas y buen calibre, si no mata en un tiro mata en dos.

---

## HOMBRE 45 / INTERIOR

---

**Me estresa que nos vayamos muy a la izquierda, que el capital se vaya y quede la pobreza.**

Leo libros de desarrollo personal. El que más me gustó se llama Los Principios del Éxito, de Jack Canfield. Otro que me gustó mucho se llama la Ligera Ventaja de Jeff Olson, el tipo dice que hay cosas que se pueden hacer día a día que en el tiempo suman mucho.

---

## MUJER 55 / CABA

---

Me estresa mucho prender la radio y escuchar toda la cuestión política. Siento que tengo que salir a caminar, caminar y caminar.

Bebe que nace bebe que le tejo algo. Es poner en movimiento las manos y la cabeza. Tejer tiene mucho que ver con la matemática, hay que estimar la cantidad de lana que vas a necesitar, hay que saber calcular proporciones. Las mejores lanas son de la marca Nube.

Las plantas me producen mucha alegría y felicidad. Combato a las hormigas y a los caracoles. Las plantas me florecen todo el año, es tener a quien cuidar. Si pones una batata en agua da una flor espectacular.

---

## HOMBRE 35 / CABA

---

Cumplir metas y horarios me pone loco.  
Perder al Ajedrez me mata.

**El ajedrez me saca el estrés por un lado y por el otro lado me estresa más, me enoja rápido, pero me olvido de los otros quilombos.**

Estoy leyendo Los Sorias de Laiseca que tiene dos mil páginas. Leo un capítulo por día, sabiendo que no lo voy a terminar este año, es como un ansiolítico.

Todos los días pongo de fondo una película que ya vi. Un par de películas perfectas para son Una esposa de mentira de Adam Sandler y Jennifer Aniston y American Pie, cualquiera de las siete u ocho. También Perfectos Desconocidos de Alex de La Iglesia, aunque no sea estadounidense, la debo haber visto ochocientas veces.

---

## MUJER 28 / INTERIOR

---

Me estresa cuando todo es para ya. Cuando me empujan mucho con una cosa.

Cuando estoy estresada lo que mas amo es tomar es tomar un vaso de Coca común. Es mi única adicción, en mi casa no estaba muy permitida. Cuando empecé a salir sola conocí el mundo de Mc Donald's y Coca y me volví loca, aunque no estoy de acuerdo con el producto.

---

## HOMBRE 36 / GBA

---

Lo que me estresa es la poronga del laburo o mi mujer. Viste como son las mujeres, rompen los huevos por todo en la cotidianeidad. Me dice que me lave las manos todo el día.

**Para desestresarme no le doy pelota, me tomo un alplax o me fumo un porro. El Alplax es para una baja controlada, el porro no es tan controlable. Vienen cepas fuertes.**

---

## MUJER 29 / CABA

---

Me estresa el desorden en todos los ámbitos. Entré a trabajar en el negocio de mi papá y era todo un quilombo, nadie se responsabilizaba por nada, no había un orden ni para guardar los inodoros en el depósito.

Cuando estoy estresada le cuento a alguien todo lo que me pasa. Cuando charlo escupo el estrés. Tengo un par de confidentes. Me gusta mucho charlar con gente que tiene formas de actuar diferentes a las mías, que tienen mayor control sobre las situaciones. Me gusta hablar con mi novio, es mucho más calmo y charlar con él me ayuda.

---

## MUJER 41 / CABA

---

Me estresa que le pasen cosas graves a la gente que quiero. Tengo trastorno bipolar, una enfermedad que me hace particularmente vulnerable al estrés.

**Hago un montón de Mindfulness. Hago algo de deporte, aunque más no sea salir a caminar. Tomo clases de canto y pinto Mandalas, que es más como un adorno, no te tackean el problema de fondo pero todo ayuda.**

---

## MUJER 34 / CABA

---

Me mata que el gobierno nos use de ratitas de laboratorio con la cuarentena, la incertidumbre de no saber cuanto la van a extender.

Empecé un emprendimiento de ventas de tortas. Cocinar con amor y entregar una torta de da mucha felicidad. El otro día una clienta me dijo que la Marquise que compró era la mejor que probó en su vida. También escucho mantras y bailo en casa cumbias de Gilda y Los Palmeras.

---

## MUJER 25 / GBA

---

**Me estresa la incompetencia en el ámbito laboral.**

Me angustia ver compañeros de trabajo que se ahogan en un vaso de agua.

Escucho mucha música mientras trabajo. Me pone de buen humor. Todos los días escucho una playlist de Vivaldi. Me gusta que tiene sensualidad pero a la vez es una música que remite mucho en la música barroca y a todo lo de esa época. Recomendando lo básico, las Cuatro Estaciones.

---

## MUJER 18 / CABA

---

Me estresa cuando algo no me sale como me gustaría, o cuando no me da el tiempo para hacer cosas de la facultad.

Si estoy muy estresa escribo en un cuadernito que uso cuando voy a misionar. Ponga la fecha y escribo lo primero que se me pasa por la cabeza, que salga como salga, puede quedar desordenado pero lo saco de adentro.

---

## HOMBRE 38 / CABA

---

**Me estresa que me rompan las pelotas. La gente que te hace un mundo de una cosa simple.**

Juego videojuegos. Juego al Fall Out, tenes un personaje que sale al mundo después de la guerra nuclear. Me gusta la reconstrucción de si mismo que tiene que hacer en el peor mundo posible.

Cuando estoy enojado lavo los platos. Me gusta lavar cosas de vidrio, es lo que queda más limpio. Es fundamental una buena esponja. El detergente tiene que ser Cif o Magistral. Ala no camina.

---

## HOMBRE 37 / CABA

---

Me inquieta la falta de trabajo. Tengo un laburo intermitente, no puedo planificar seis meses para adelante.

Hacer ejercicio, me despeja la mente. A veces salgo a correr o hago una rutina en casa que saco de Youtube. Me voy poniendo metas para correr cada semana un poco más.

A la noche fumo un porrito después de dormir a mi hija y me veo un capítulo de Madmen. El guión es alucinante y en cada capítulo puedes encontrar una enseñanza para la vida.

---

## HOMBRE 20 / CABA

---

Me da el estresazo antes de los exámenes. Leo novelas y pelotudeo en Twitter.

---

## HOMBRE 31 / CABA

---

Entre las seis de la tarde y las nueve de la noche mis hijos se vuelven indios y los quiero tirar por la ventana. Mi abuela decía decía que era la hora de las brujas.

Para relajar bebo como todo el mundo. Con mi mujer tomamos una botella de birra antes de comer, un tubo de vino cuando comemos y ahí quedamos anestesiados y por ahí nos echamos un panzaso.

---

## MUJER 68 / GBA

---

Me caliento dos minutos, exploto y se me pasa, soy ariana.

**Encontré una frase que me viene al pelo, “esto es lo que hay”.**

Cuando yo ya no esté ¿que va a pasar?, nada, sigue todo igual.

---

## HOMBRE 38 / GBA

---

Me estresa que no salga algo planeado. Me pongo muy tenso cuando tengo una entrega en el trabajo.

Soy fanático de los Bonsai. Estás creando arte con la naturaleza, hay técnicas para que el árbol sea como vos quieres. Requiere mucha concentración en el detalle y eso relaja.

---

## HOMBRE 20 / GBA

---

Me estresa mucho chocar con mi viejo que es una persona muy cuadrada.

Empecé terapia, las primeras sesiones las hice de contrabando, sin contarle a mis viejos.

---

## MUJER 28 / CABA

---

Me estresa no saber como va a salir algo que estoy haciendo. Cuando hacía dieta si pensaba cuanto tenía que pesar en tres meses a la tarde me comía un chocolate. Si pensaba solo en ese día me podía cuidar. Es el lema de alcohólicos anónimos, one day at a time. Solo puedo plantear un corto plazo ordenado. Mi papá se murió. A la noche con mi mamá no sabíamos qué hacer para llenar el vacío. Empezamos a ver Betty la Fea que era malísima, pero nos tranquilizaba que estábamos haciendo algo.

**La vida es más amable cuando uno encuentra la manera personal de lidiar con los problemas.**

---

## HOMBRE 29 / CABA

---

Me frustra no saber lo que quieren mis jefes.

Hago Yoga con el método De Rose. La idea es que llegues a tu máximo potencial, es muy demandante. Hay que encontrar el punto justo de la fuerza sin llegar a la fatiga. La idea no es sostenerte, sino empujar la tierra para abajo. Te vuelve poderoso y te da serenidad. Se puede empezar siendo bastante malo como era yo.

---

## HOMBRE 44 / GBA

---

Hago tareas atrasadas como coger un poco a la compañera. Saco al Dalí que tengo adentro y renuevo un poco las paredes, doy unas vueltas en bici trasladandome a otros tiempos.

---

## HOMBRE 32 / CABA

---

Al estrés no se lo combate, siempre te va a ganar, hay que dejarlo que pase y siga.

**Para relajar escucho Hey Jude, la versión en vivo grabada en Nueva York. Paul termina sacado y eso me da pilas cuarenta minutos.**

Una copa y media de vino me aflojan las piernas y me relajan la cabeza. Para arrancar recomiendo: Portillo Pinot Noir, de 200 pesos. Suave, sabroso y versátil. Perdices Syrah/Viognier, de 280 pesos. Durigutti Cabernet Franc, de 350 pesos. El Franc pone a todos mimosos.

---

## MUJER 53 / CABA

---

**Soy contadora, me estresa que mis clientes esten facturando cero.**

Estudio italiano. Me gusta el sonido de la lengua. Escucho mucha música. Recomiendo a la cantante Olivia Sellerio, me da paz porque es muy melancólica y serena.

Me divierte el programa de Carola Gil en La Nación más.

---

## HOMBRE 50 / CABA

---

Me estresa no llegar a fin de mes con la plata.

Trato de conectarme con Dios. Rezo para evitar caer en las tentaciones y en la oscuridad, que me sacan la paz. Me gusta mucho el libro Meditación de Cristo de Tomás de Kempis, te ayuda a darte cuenta que no necesitas demasiado para ser feliz.

---

## MUJER 37 / CABA

---

Me estresa que alguien cercano se agarre Covid y se ponga grave. Trato de no ver noticieros.

Hago gimnasia funcional con bidones de agua y con paquetes de arroz. Lo primero es fortalecer el centro del cuerpo. Hay que hacer abdominales y muchas planchas.

---

## MUJER 43 / CABA

---

Me estresa la economía, la corrupción y la falta de justicia, un combo explosivo que no se como va a terminar.

**Duermo todo lo que puedo, trato de hibernar y despertarme cuando todo esto pase.**

---

## HOMBRE 32 / GBA

---

El orden me tranquiliza y me estresa al mismo tiempo. También que en mi familia pidan pizza de ananá.

Me estresa que la gente que viene a mi casa deje las cosas tiradas, me pongo a ordenar para incomodarlos.

---

## MUJER 45 / CABA

---

Me estresa un gobierno que asusta a la población con datos falsos y no sabe administrar una crisis. Me parece un peligro total.

Veo documentales como si no hubiera un mañana. Recomiendo The Oslo Diaries, sobre el conflicto de Israel y Palestina, LA 92, sobre las revueltas por la golpiza de Rodney King y sobre todo Cosmos de Carl Sagan que tiene mi frase preferida, “no quiero creer, quiero saber”

## HOMBRE 40 / CABA

---

**Me estresa el futuro, todo lo que pueda pasar en el futuro.**

Me relajo tomando Lorazepam. Es maravilloso pero muy adictivo. Lo tomo dos horas antes de dormir, duermo como un bebé y me despierto alerta para cualquier tarea.

---

## HOMBRE 44 / GBA

---

Me estresa la neurosis ajena. Las mujeres las amo pero me estresan. El homebanking me estresa y me da miedo. Me estresa la intro innecesaria de una conversación o la intro innecesaria de una propuesta por mail.

Para zafar digo que vino mi padrino de visita (el misterioso padrino de las excusas) y me borro un tiempo, pongo videos de Youtube antiestrés con llovizna y cañas de bambú, dejo que se me caiga la baba y me quedo dormido.

---

## HOMBRE 38 / CABA

---

Me estresa creer que mi mujer es más vulnerable que yo. El otro día mi fue y vino a Tandil manejando sola en el día y me estreso mucho que le pasara algo.

**Para mitigar el estrés me sirve la ingesta de alcohol, no soy un gran consumidor de fármacos, por escándalo lo que mejor me resulta es mamarme.**

---

## HOMBRE 38 / CABA

---

Me estresa la incertidumbre de mi trabajo, soy profesional autónomo, venia parado desde enero y con la pandemia cero horizonte.

Mi mujer y yo nos animamos a salir a caminar al sol por lugares donde hay poca gente. Ir al super reemplazó nuestros días de shopping. Vamos a uno bien grande y pasamos un rato mirando ropa y comida.

---

## MUJER 54 / GBA

---

Me estresa la falta de resolución de temas con mi ex, la educación de mi hijo, la dificultad para hacer ejercicio que deriva en aumento de peso, sentirme mal y tener dolores.

**Juego al Sim City Built It. Es para construir y gestionar una ciudad. En momentos muy difíciles me sirvió para no pensar en mis cosas. La ciudad va creciendo y la voy mejorando. Todos los días juego un rato. Como estoy con la mente en blanco me aparecen soluciones para temas de mi vida.**

---

## HOMBRE 31 / CABA

---

Me estresa mucho el calor húmedo y los ruidos fuertes y molestos.

**Duermo siestas cortas y salgo a caminar y a andar en auto. Invertí dinero en auriculares noise cancelling.**

Escucho radio Continental porque es poco estridente y por el profesionalismo de los locutores.

---

## HOMBRE 45 / CABA

---

Me estresan dos cosas fundamentalmente: que aumenten los casos de muertes de covid y el dolor de un amor perdido.

Lo más grave es que no tengo ninguna técnica anti estrés para ninguno de los dos temas, por lo que me regodeo en la neurosis y el sufrimiento.

---

## MUJER 40 / CABA

---

Que el mundo tenga que seguir igual con pandemia, hay que seguir cumpliendo con todo, a los chicos les exigen un montón en el colegio, tengo entregas en el trabajo. No paro nunca.

Hago poco para relajar. No sé cómo hace la gente para tener tiempo para aprender a hacer panqueques. Salí a caminar una sola vez en la cuarentena y una sola noche me tomé unas caipis. Cuando mis hijos se duermen (tardísimo) me fumo un cigarrillo mirando instagram y es el único tiempo para mí.

---

## MUJER 28 / CABA

---

**Me estresa pensar si toda la vida voy a alquilar o si alguna vez voy a tener mi propia casa. Me estresa no saber si siempre me va a alcanzar la plata.**

Me relaja un buen algo, una buena comida, una buena salida a correr y ver la gente pasar con un buen tema en los auris. Me siento Dios, cuando venzo la paja que me da ir a correr después me gusta mucho.

**Me estresa no tener una casa a mi edad.**

Tengo cuatro niños, tres en edad escolar y uno casi recién nacido y lo que más feliz me hace es verlos reír felices con lo poco que les ofrezco. Me relaja saber que cada vez que regreso a casa recibo amor y cariño de toda mi familia después de un día terrible. Eso no lo cambio por nada.

# CONCLUSIONES

---

**Le soplamos oxígeno al mecanismo humano de adaptarse a todo con lo que tenemos a mano, con lo que podemos. Nos inventamos que resistir es posible con las cosas que hacemos todos los días. Salimos a caminar violando una cuarentena sin policías que pregunten adónde vas.**

**Sentimos que lo peor se acerca lento. Pasamos todos los días la cuota diaria de miedo como si pagamos un peaje caro. Nos levantamos temprano sin nada para hacer o nos quedamos en la cama que nos hunde. Estamos agotados de estar solos o aprendemos a ser más amables en los metros cuadrados compartidos.**

**No sabemos si vamos a estar en el pelotón de sobrevivientes o en el de secuestrados. Nos imaginamos un futuro cowboy peligroso en la noche oscura o confiamos budistas en que la cosa siempre se acomoda.**

**Se nos hace natural vivir en un mundo impensado, vamos al chino y la heladera de los lácteos está vacía.**

# FICHA TÉCNICA

---

**50** entrevistas en profundidad con cuestionario semi estructurado realizadas vía telefónica entre el siete y el veintidós de junio de 2020.

**21** mujeres entrevistadas (edad promedio 39),  
**29** hombre entrevistados (edad promedio 36).  
Edad promedio total **38**.

**32** entrevistados de CABA,  
**11** entrevistados del GBA,  
**7** entrevistados del interior del país.

---

**LISANDRO  
VARELA**

**VARELALISANDRO@GMAIL.COM  
1136983271**

**DG PATOFAGGI@GMAIL.COM**