

VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes
Pinar del Río '07

Título: **Taller enfrentemos al estrés.**

Autor: **M. Sc.** Lino Curbelo Mujica.

Institución: F.C.F. "Nancy Uranga Romagoza"; Pinar del Río.

RESUMEN

El término estrés es muy usado comúnmente por todos nosotros se hace habitual escuchar frases como "Hay que combatir el estrés", la vida está muy estresada", o "esta vida tan estresada está acabando con nosotros" y quizás muchas más similares que reflejan en cierto modo las tendencias del modo de vida contemporáneo. Pero ¿qué es el estrés? ¿Es tan peligroso o inevitable? ¿Qué hacer con las exigencias de nuestras vidas para que no sea dañina? Son algunos de los elementos que trataremos en esta ocasión no de forma profunda sino que trataremos de organizar un grupo de ideas sencillas sobre el tema que servirá para organizar nuestras vidas y tratar de hacerla más placentera, pudiendo explotar todas nuestras potencialidades individuales al máximo y vivir más plenamente. Por el bien de la humanidad lograremos este objetivo.

Si realizamos un juego de palabras para definir el término estrés algunas posibles respuestas serán: estrés = tensión, ansiedad, inquietud, y quizás hasta enfermedad, eso es lo que dice la experiencia y saber popular, veremos que dice la ciencia. Uno de los grandes estudiosos del tema fue el conocido médico, Hans Selye, el cual introdujo grandes apuntes teóricos que constantemente se han enriquecido por sus seguidores.

Selye define al estrés como una respuesta específica del organismo ante cualquier demanda hecha por él, preparando el organismo para la lucha o la huida.

Al explicar este tipo de respuesta plantea que el organismo humano tiene una serie de reservas que va acumulando y que poco a poco según las demandas lo requieran se van usando y esto lo llama CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN del

hombre a su medio. Cuando el equilibrio que debe existir entre las reservas individuales y las exigencias de medio se rompen el organismo se enferma y nos encontramos frente a las situaciones de estrés.

Debemos aclarar que cada uno de nosotros está en constante exposición de las influencias del medio (y de nosotros mismos por qué no) y en ocasiones enfrentamos eventos que tiene un valor negativo desde el punto de vista personal, pero también suele suceder lo contrario, nos suceden cosas tan deseadas y positivas que nos impulsan a actuar, nos llenan de energía y de deseos de hacer cosas ¿qué es esto?, ¿se puede llamar también situación de estrés?

Pues bien en ambos casos se plantea que lo son, pues según Selye la vida sin estrés sería la muerte y es por eso que se dice que existe un ESTRÉS bueno o EUTRÉS, que moviliza a la acción, o actividad, ejemplo un beso apasionado una noticia agradable que nos impulse a realizar todas las cosas pendientes, a ver todo lo lindo de la vida y rendimos tanto física como intelectualmente muy por encima que en otras ocasiones, pero también existe el lado opuesto y es el que todo el mundo identifica como estrés y es el conocido como malo o DISTRÉS que es el que conduce a romper el equilibrio a acabar con nuestras reservas que sobrecarga de actividad a nuestro sistema endocrino, nos inmunodeprime y como consecuencia aparecen enfermedades como úlceras gástricas, hipertensión, obesidad producto a la ansiedad y un gran número de consecuencias negativas para nuestro organismo.

También debemos conocer que se han realizado diferentes clasificaciones de estrés, analizaremos algunas de ellas.

Estrés social: Aparece por restricciones culturales, cambio de valores, migraciones.

Estrés económico: consecuencia del desempleo, restricciones económicas.

Estrés Fisiológico: Ocasionado por virus agresiones físicas o químicas.

Estrés Físico donde se incluye el fisiológico.

Estrés no físico: incluye el social, psicológico y económico.

Puntualizaremos algunos aspectos teóricos para simplificar el contenido del que hemos tratado hasta ahora y comprender mejor el tema.

- Ese estrés no específico, no hay situaciones de estrés idénticas esto quiere decir que lo que para una persona es estrés para otra no lo es, incluso lo que en una ocasión lo fue para nosotros siempre lo será.
- EL estresor es todo aquello que provoque estrés.
- Un estresor psicológico lo es si solo es percibido como tal.
- El estresor tiene efectos secundarios.
- Existen factores predisponentes o inmunizantes ante el estrés (la personalidad, la experiencia anterior de cada persona, el modo de vida.
- Se debe diferenciar el EUTRÉS del DISTRÉS.
- Para combatir el estrés es necesario las técnicas terapéuticas indicadas por los especialistas y valorar la filosofía que lo reduzca.

Enfatizaremos en este último aspecto: Como enfrentamos el estrés.

Lo primero que debemos hacer es autovalorarnos, auto conocernos para así saber si nuestro estilo de vida, costumbres, hábitos, son saludables o por el contrario nos conducen por caminos equivocados.

Han existido muchas formulas que incluyen en ocasiones elementos comercializadores o de mercado pero que solo dependen de la conciencia de la necesidad de cambio que sienta la persona interesada, si yo no siento que es incorrecto lo que hago, entonces no hay necesidad de cambio en mi , es por eso que lo primero que debemos hacer es auto conocernos saber quienes somos realmente y si corresponde con nuestras aspiraciones y así fijarnos una personalidad capaz, de enfrentarse a los conflictos, debemos transformarnos por regir nuestros errores para de esta forma elevar nuestra capacidad de tolerancia ante los estresores.

Algunos consejos prácticos que se deben tener en cuenta son:

- Realizar sistemáticamente algún ejercicio físico.
- Controlar su alimentación, que sea saludable.
- Vela por tu sueño. Si hay alteraciones analice por qué sucede
- ¿Cuántas horas duerme al día?
- ¿Cuáles son sus hábitos nocturnos?
- Aproveche de forma adecuada su tiempo libre.

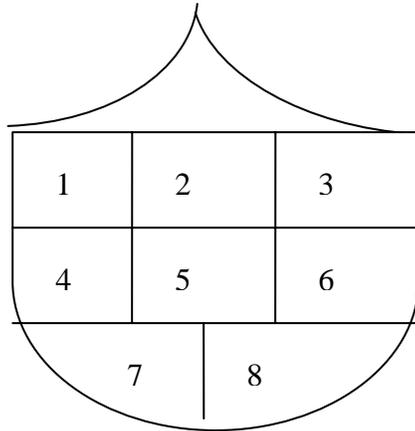
- Trate de realizar ejercicios de relajación, hay quienes prefieren la práctica del Yoga o meditación, pero es muy necesario hacerlo en un momento del día.
- Al enfrentarte a las situaciones no lo haga a ciegas, recuerde un refrán que dice vísteme despacio que estoy de prisa. Valore cada paso a dar, organice su vida.
- Haga algo importante a su hijo o a cada niño que le rodee para que se enfrente al estrés, no lo hagamos vivir en una campana de cristal pues así no es la vida real, insértelo en la vida cotidiana.

Ahora realizaremos un ejercicio de autoconocimiento personal para aclarar de forma sencilla nuestros modos de vida y si ellos conducen al estrés.

Se podrá realizar la técnica del escudo personal o de la figura humana.

El escudo personal: Responda gráficamente en la casilla que corresponda en el escudo que aparece.

1. ¿Qué es lo que más me agobia? (1 ó 2 cosas)
2. ¿Qué es lo que mas me agrada hacer?
3. Mi mayor defecto es:
4. Mi mayor virtud es:
5. La gran preocupación de mi vida.
6. Rechazo en las personas:
7. Cando muera me recordarán por:
8. Las demás personas admiran en mi:



Al pie del escudo debe aparecer el lema de su vida

Figura humana: representar una figura humana y en cada órgano que se represente decir:

Ojos: Tres cosas que más le gusta mirar.

Tres cosas que no le gusta ver

Nariz: Olores que más le agradan:

Oídos: Música que frecuentemente escucha.

Cosas que escucha y nunca quisiera escuchar.

Boca: Tres frases comunes en mí que me caracterizan.

Frente: Mis mayores preocupaciones.

Manos. Tres actividades que realizas frecuentemente

Tres actividades que nunca quisieras hacer.

Corazón: Lo más que quiero en la vida.

Lo que más me afecta emocionalmente en la vida.

Piernas: Tres lugares que frecuentemente visito

Tres lugares a los que nunca quisiera ir.

Al pie de la figura escribir una frase que encierre tu ideal de vida.

A partir de la respuesta se debe valorar si nuestra vida conduce a relajarnos, a enfrentarnos con soluciones positivas o si por el contrario somos del tipo torturador y que llevando estilos de vida que conllevan a crearnos situaciones displacenteras.

Después del análisis de la técnica que se aplica te ofrecemos los siguientes consejos que ayudarán a vivir con tranquilidad.

Ellos son:

- Decir sí a la vida, con todo lo bueno y medio bueno que consigo (la vida es impredecible pero siempre bella.)
- Debes desarrollar todo lo que eres: inteligencia sentimientos, voluntad, ser conciente de tus limitaciones para encausar tus aspiraciones y deseos.
- Viene desde la dinámica de amor amar a todos, al que te corresponde pero también al que te odia y al que te es indiferente.
- Vive plenamente cada día que amanece (la vida no está hecha de grandes acontecimientos sino de pequeñas realidades cotidianas, lo verdaderamente importante no son los acontecimientos sino las personas que viven esos hechos).
- Vive con alegría (la alegría debe ser componente fundamental en la persona, la expresión de ir por le buen camino, de aceptar el sentido de la vida.

Recuerda vivir es una suerte que cada día hay que darle colorido, el que le corresponda, que cada persona elige según su individualidad. De eso depende nuestra felicidad.

1. El estrés que da el organismo a los diferentes estímulos del medio, nos predispone a la actividad, la frena, vivir con él es algo que nos corresponde aprender para ser mas plenos o felices.
2. El autoconocimiento personal es un elemento muy importante para poder valorar nuestro estilo de enfrentamiento a la vida para así hacer más productiva nuestra actividad diaria y mas feliz la vida de las personas que nos rodean, ayudando así a la realización personal de ello y la nuestra propia.

3. Cada día podemos aprender algo nuevo e incorporarlo a nuestras vidas para así transformarnos diariamente con el objetivo de vivir plenamente cada día que amanece.

BIBLIOGRAFÍA:

- Álvarez González M. *Estrés, un enfoque psico-neuro-endocrino*. Editorial Científico Técnica, 1989, Cuba.
- Alzote, Marái de Jesús. *Grupos juveniles y vocacionales*. San Pedro, 1993.
- Pérez, Damaris, Conferencia sobre estrés en Taller de Psicólogos de la salud. Ciego de Ávila, 1990.
- Ruiz González, S. *Crecer como persona. Etapas y obstáculos*. San Pablo. 1994, Madrid.
- Tronch, Achim. *El estrés y la personalidad*. Editorial Herder, 1982. Barcelona.