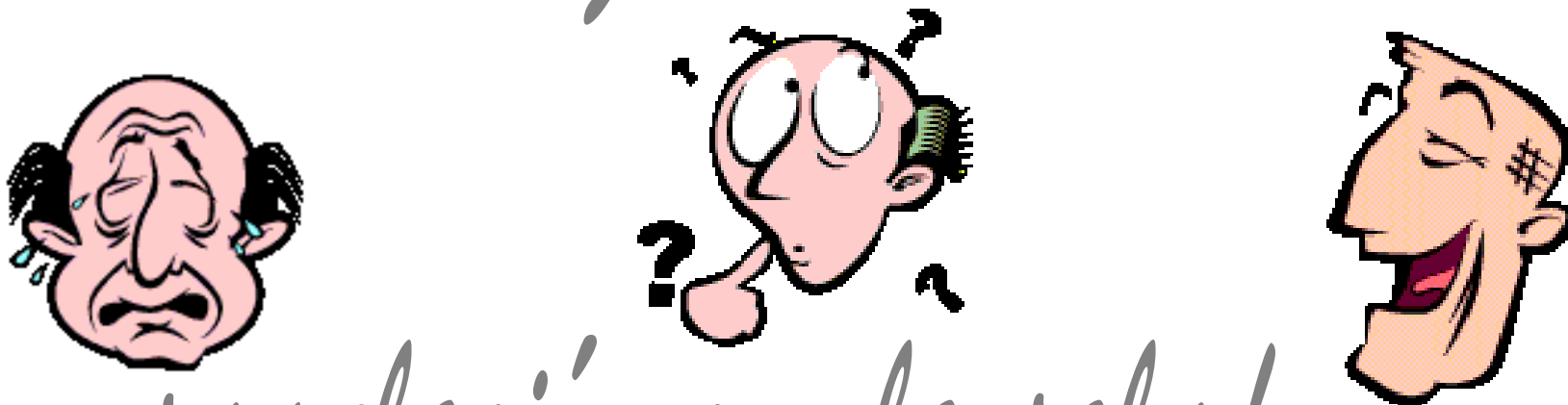


Ciclo I

manejo del estrés



y su relación con la salud

Bienvenido... a esta nueva experiencia de aprendizaje!

Este primer ciclo de Formación General II constituye toda una experiencia dinámica y placentera de abordar el tema del estrés mediante actividades prácticas y reflexivas que aplicaremos de manera personal.

La intención de los docentes de la cátedra es facilitarles las herramientas y ofrecerles los conocimientos teóricos que te permita conocer qué es el estrés, cuál es su relación con la salud y como afecta tu rendimiento académico. Mediante las prácticas que se realicen se aspira que cada estudiante las pueda aplicar durante y después de haber terminado los tres ciclos de formación que constituyen la asignatura.

Deseamos que con esta experiencia asumas una actitud responsable y proactiva para manejar los factores que en algún momento pueden generar un estado de estrés.

Esperamos que al finalizar este ciclo logres diseñar un Plan de acción personal mediante el cual planifiques actividades centradas en tu bienestar físico y emocional.

Les deseamos mucho éxito en este años académico.

Nombre:

Fecha:

Matriz DOFA

debilidades	oportunidades
fortalezas	amenazas

factores que te estresan...!

Enumera los factores y las causas que te estresan en las diferentes áreas:

Personal	¿Cuáles son los factores que te estresan?	¿cuáles podrían ser las soluciones sintomáticas y las fundamentales?
Académica		
Familiar		

visión

¿cómo me quiero este año?

visión por áreas

¿cómo me quiero ver de aquí a un año en estas áreas?

personal

académica

familiar

salud

visión

Reacción del organismo ante el estrés...

Cuando nuestro organismo comienza a sentir las sensaciones del estrés, ya se ha activado en una fracción de segundo y sin aviso previo, las hormonas asociadas a éste: *cortisol*, *adrenalina* y *noradrenalina*. Estas hormonas preparan al organismo para huir o luchar:

- Favoreciendo la disponibilidad de glucosa para la obtención de energía.
- Empleando las grasas acumuladas como combustible.
- Aumentando el ritmo cardíaco y respiratorio.
- Desviando sangre de áreas no vitales.
- Interrumpiendo funciones corporales no vitales.
- Intensificando la agudeza de los sentidos.
- Mejorando la capacidad de coagulación de la sangre.

Una vez que haya pasado el momento del estrés el sistema nervioso parasimpático (encargado del mantenimiento y restablecimiento) entra en acción y libera una sustancia que relaja el cuerpo, denominada “acetilcolina”. Disminuye el ritmo cardíaco, se estimula la salivación para facilitar la digestión y se reduce la cantidad de aire que absorben los pulmones.

El control del estrés...

Controlar el estrés sirve para mantener el equilibrio de nuestra salud, nuestro bienestar, nuestro desempeño académico, entre otros.

Cuando los niveles de tensión o **estrés son bajos**, el desempeño tenderá a estar bajo y los estímulos para mantener la atención son reducidos. A esto se le llama aburrimiento, falta de ánimo o depresión.

En los niveles altos de estrés el desempeño también es bajo, porque el estrés deteriora el funcionamiento físico e intelectual.

El estrés elevado interfiere en el desempeño creativo y puede manifestarse por medio de la hiperactividad, el olvido, errores frecuentes, falta de concentración o irritabilidad.



Estrategias...

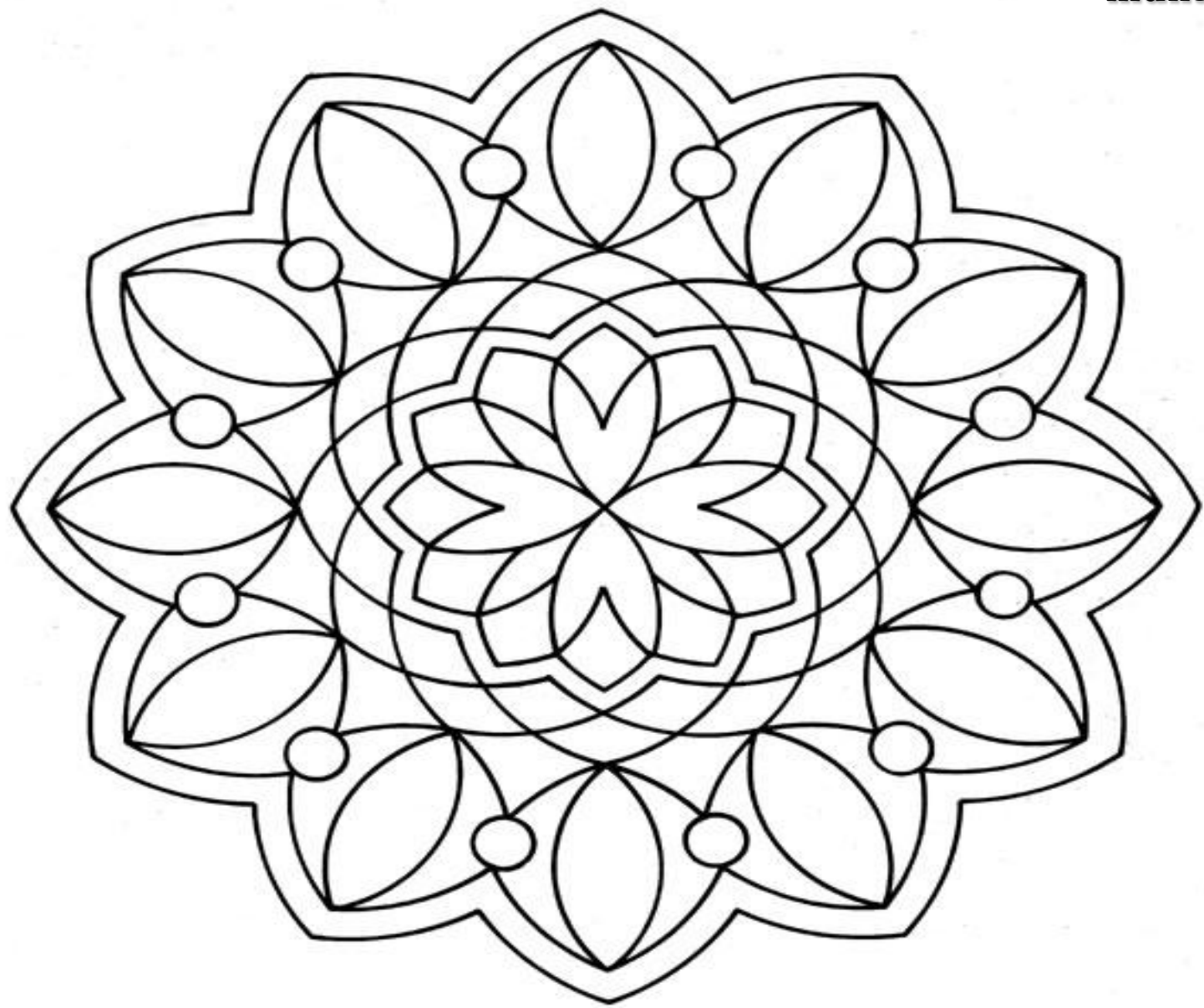
EJERCICIO:

Objetivo: Mantener el foco para lograr relajar la mente.

- Tenga a la mano: creyones con punta y música suave de fondo.
- Ubíquese en un lugar tranquilo y cómodo.
- Haga tres respiraciones lentas y profundas. Relaje todo su cuerpo.
- Observe detenidamente el mandala (en sánscrito: círculo) que se presenta en la siguiente página. Detalle su diseño.
- Creyones en mano, permítase un tiempo sin interrupción para colorearlo con diferentes tonalidades y con mucho color!
- Por ningún motivo suspenda la actividad. Deténgase sólo cuando haya terminado de colorear.
- Mientras colorea...disfrute el momento...déjese afectar por los colores que combina y por la música que escucha.
- Al terminar profundice: ¿qué sensaciones sintió? ¿cómo se siente su cuerpo? ¿cómo está de ánimo?



mantra



El placer cotidiano

Sistema límbico

EJERCICIO:

Objetivo: Buscar el placer en la vida diaria: rutinas, trabajo, actividades familiares...etc.

- ¿Quién te hace sentir bien?
- ¿Qué actuar me hace sentir placer?
- De todo feedback que recibes, enfoca en el que es placentero.
- Haz una intervención en tus parámetros de tiempo y espacio para darle la cara a lo que te da placer y lo que te gusta hacer.
- Toma un deseo que consideras muy importante en este momento de tu vida. Constrúyete parámetros... cuándo te lo vas a dar?. Busca rutinas de placer.
- Elabora tu plan de acción YA! Que te ayuden a satisfacer tus deseos y tus querencias.

EJERCICIO:

El globo aerostático

Objetivo: Visualizar imágenes para aliviar el estrés cuando el peso de los problemas resulta abrumador.



- En una posición cómoda siéntate, con la espalda libre.
- Comienza exhalando completamente, como suspirando; liberando tanto como puedas el aire de los pulmones. Esto te permitirá respirar más profunda y completamente en tu próxima inhalación.
- Imagínese dentro de la cesta del globo en un día soleado.
- Imagínese el rumor del gas que hincha el globo, sus vívidos colores, el contacto de sus manos con la cesta.
- A medida que el globo asciende sienta cómo se va despojando de las preocupaciones cotidianas.
- Imagine sus problemas y las cosas que le estresan como grandes y pesados lastres en el suelo de la cesta.
- Recoja uno por uno y láncelos al aire, sintiendo como el globo se hace más ligero y sigue ascendiendo.
- Cuando la cesta quede vacía disfrute el placer de flotar por el cielo azul.
- Regrese de la visualización y haga una respiración profunda. Incorpórese suave y delicadamente.

respiración

EJERCICIO:

Respiración Abdominal

Objetivo: Relajar la mente y el cuerpo.

- En una posición cómoda siéntate, con la espalda libre.
- Comienza exhalando completamente, como suspirando; liberando tanto como puedas el aire de los pulmones. Esto te permitirá respirar más profunda y completamente en tu próxima inhalación.
- Ahora, al inhalar, imagina que el abdomen se expande como un balón, llenándose de aire. Al exhalar, imagina que el balón se va desinflando.
- Practica el ritmo 4 x 4 x 4 con cada respiración.
- Inhala el aire contando mentalmente de 1 a 4.
- Exhala el aire contando mentalmente de 1 a 4.
- Al finalizar el ejercicio toma conciencia de cómo te sientes; ¿está tu cuerpo más relajado? ¿tu mente está más calmada?

EJERCICIO:

Respiración Alterna

Objetivo: Purificar el cuerpo y relajar la mente.

- Seleccione un lugar tranquilo.
- Es preciso respirar desde el diafragma y conviene estar sentado en una de las posturas de meditación.
- Flexionamos los dedos índice y corazón sobre la palma de la mano derecha.
- Taponamos el orificio nasal derecho con el pulgar y exhalamos a través del orificio izquierdo contando mentalmente hasta seis.
- Inhalamos por el mismo orificio mientras contamos hasta tres.
- Taponamos el orificio nasal izquierdo con los dedos anular y meñique.
- Exhalamos por el orificio derecho mientras contamos mentalmente hasta tres.
- Taponamos el orificio derecho con el pulgar y exhalamos por el izquierdo contando hasta seis. Repetimos este ejercicio entre 14 y 21 veces, empezando y acabando siempre por el orificio izquierdo.
- A medida que nuestra capacidad pulmonar y nuestra concentración aumenten, respiraremos con mayor profundidad expeliendo el aire en el doble de tiempo que lo hemos inhalado (si inspiramos contando hasta cuatro, espiraremos contando hasta ocho).

respiración

compromisos sencillos...

para una vida equilibrada que empieza por darte a ti mismo el regalo de unos momentos cada día para alimentar tu alma.

Para estimular un equilibrio entre cuerpo-mente y espíritu me comprometo a:

- Practicar ejercicios de respiración profunda por 5 minutos cuando menos.
- Alimentar mis relaciones.
- Hacer ejercicios. Mover el cuerpo.
- Encontrar una conexión espiritual.
- Reír.
- Comer bien. Alimentación sana y balanceada.
- Disfrutar de la comida.
- Disfrutar de mis estudios. Del contacto que tengo diariamente con el conocimiento.
- Visualizar todos los días que estoy logrando mi visión del año.

compromisos sencillos...

recomendada adicional a la sugerida en el programa de la asignatura

DE BEAUPORT, Elaine y Aura Sofía Díaz (1994) Las tres caras de la mente. Galac.

DE BEAUPORT, Elaine y Aura Sofía Díaz (2006) Las inteligencias emocionales. Instituto Mead de Venezuela.

CIRCULO DE LECTORES (2002) Guía práctica para superar el estrés. Printer Latinoamericana.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1997) Aprender a fluir. Editorial Kairós.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1990) Fluir (flow). Una psicología de la felicidad. Editorial Kairós.

COOPER, Robert K. (2006) La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones. Grupo editorial Norma.

CHOPRA, Deepak (1993) Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo. Vergara

GARCIA, David (2002) Los efectos terapéuticos del humor y de la risa. Sirio.

GIL' ADÍ, Daniel (2000) Inteligencia emocional en la práctica. McGrawHill.

GOLEMAN, Daniel (1995) La inteligencia emocional. Vergara.

LUZARDO, L.I (2006) El arte de enseñar con clase. Tiempo para Guille. SIAP.

PARIS, Carmela (2002) Serenidad y bienestar emocional. Printer Latinoamericana.

ROGER, John y McWILLIAMS, Peter (1992) Vida óptima. Grijalbo.

DOCUMENTAL RECOMENDADO: ¿What the bleep do we know?

MUSICA RECOMENDADA:

Albinoni Agagio

Bach J.S, Sinfonía en D y C; Sinfonía en g, Op. 6 N°6.

Coral prelude en A, y Prelude y Fuga en g.

Vivaldi

El invierno de las cuatro estaciones

Wiston

December

Kítaro

Silk Road