



## Orientación 1°A\_ Semana 16.

### “Viviendo con el enemigo”

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

*OA 4: Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas (cuidado de la alimentación, manejo adecuado del estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas, entre otros).*

#### ¿Qué es el estrés?

El estrés es un estado de tensión física y mental que se genera como respuesta automática ante situaciones externas que son percibidas como amenazantes o demandantes. Se sabe que en sí mismo el estrés no es algo “malo”, pues nos impulsa a conseguir objetivos e incluso puede ser saludable si se sabe manejar eficazmente.

En un primer momento, la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, pero si esta se prolonga o intensifica se pueden experimentar serios trastornos físicos y emocionales, afectando el desempeño diario de una persona en los diferentes ámbitos de su vida.

#### Tres fases de desarrollo del estrés

- FASE DE ALARMA O HUIDA

Se presenta cuando nuestro organismo se prepara para producir el máximo de energía, con los consecuentes cambios químicos. El cerebro envía señales que activan la secreción de hormonas, las que, mediante una reacción en cadena, provocan diferentes reacciones en el organismo, como, por ejemplo: tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo, incremento del nivel de insulina para que el cuerpo metabolice más energía, etc. Cuando pasa la señal de alarma, nuestro organismo se relaja y recuperamos el estado de reposo. Si la situación se mantiene, pasamos a la siguiente fase.

- FASE DE ADAPTACIÓN

También se le conoce como “fase de resistencia” y se presenta cuando se mantiene la situación de alerta sin alcanzar la relajación. Es entonces cuando el organismo intenta retornar a su estado normal y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente.

Esta fase llega a su límite cuando se agota la energía.

- FASE DE AGOTAMIENTO

Sucede cuando el estrés se vuelve crónico, y se mantiene durante un periodo que varía en función de cada individuo. En esta fase se experimenta debilidad y aparece una sensación de angustia y ansiedad que termina por afectar la salud física y emocional.

Para el cuerpo, la palabra “estrés” tiene un significado mucho más amplio. Para el cuerpo, el estrés es sinónimo de cambio. Cualquier cosa que produzca un cambio en nuestra vida causa estrés. No



importa si es un cambio “bueno” o “malo”, ambos son estresantes. Cuando encontramos nuestra casa soñada, vivimos un estrés; rompernos una pierna causa estrés. Si es un cambio en nuestra vida, es estresante para nuestro cuerpo.

Incluso los cambios imaginarios son estresantes (son los que llamamos “preocupaciones”). Si tememos no tener suficiente dinero para pagar el arriendo, nos producirá estrés. Si nos preocupa la posibilidad de ser despedidos del trabajo, nos estresamos. Si creemos que nos darán un aumento de sueldo, también nos estresamos. En definitiva, no importa si el evento es bueno o malo, real o imaginario; cualquier cambio produce estrés.

Veamos diferentes tipos de estrés. Algunos son tan frecuentes que ni siquiera estamos conscientes de que son situaciones estresantes.

**Estrés emocional:** si tenemos pleitos, desacuerdos o conflictos que causen un cambio en nuestra vida, sufrimos estrés.

**Enfermedad:** una gripe, una fractura, una infección, un dolor de espalda son cambios en nuestra condición física que pueden resultar estresantes.

**Forzando el cuerpo:** una gran fuente de estrés es exigirse demasiado. Si trabajamos o nos divertimos dieciséis horas del día, reducimos nuestro tiempo disponible para descansar. Tarde o temprano, la pérdida de energía causará que nuestro cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a sí mismo. No habrá suficiente tiempo ni energía para que nuestro cuerpo reponga aquellas células muertas o restablezca los niveles de neurotransmisores cerebrales. Ocurrirán cambios en nuestro medio interno.

Habrá un declive de nuestra energía. ¡Nos quedaremos sin “combustible”! Si, a pesar de esto, continuamos derrochando nuestra energía, ocurrirán cambios permanentes. La lucha de nuestro cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una “gran fuente” de estrés para él.

**Factores medioambientales:** los climas demasiado fríos o calientes pueden ser estresantes. La altura de una ciudad, al igual que la contaminación por toxinas o venenos, también lo son. Cualquiera de estos factores amenaza nuestro cuerpo con un cambio en su “medioambiente” interno.

**El caso del tabaco:** el tabaco es una fuerte toxina. Fumar destruye las células que limpian la tráquea, bronquios y pulmones. Fumar causa enfisema y bronquitis crónica que, paulatinamente, van produciendo discapacidad respiratoria. El monóxido de carbono que se encuentra en los cigarrillos causa intoxicación crónica, daña las arterias e impide el flujo normal de sangre al cerebro, corazón y demás órganos vitales. El cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer en cincuenta veces. Masticar tabaco tampoco es saludable: daña las arterias y tiene el mismo riesgo de cáncer (el cáncer de cabeza y cuello es particularmente asesino). Envenenar nuestro cuerpo con monóxido de carbono, causarnos a nosotros(as) mismos(as) enfisema, bronquitis crónica y daño arterial constituye una fuente poderosa de estrés.

**Factores hormonales:** los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés. El cuerpo de un o una joven cambia de forma, sus órganos sexuales comienzan a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos, es muy estresante.

**Síndrome premenstrual:** una vez que la mujer ha pasado por la pubertad, su cuerpo ha sido diseñado para trabajar mejor con la presencia de hormonas sexuales femeninas. La ausencia de



hormonas es una fuente importante de estrés. Una vez al mes, antes de la menstruación, los niveles de hormonas femeninas disminuyen abruptamente, y en muchas mujeres el estrés causado por esta disminución de hormonas es suficiente para provocar un episodio de “sobre-estrés”. Este sobre estrés temporal es conocido como “síndrome premenstrual”.

**Tomar responsabilidad por las acciones de otras y otros:** cuando tomamos responsabilidad por las acciones de otra persona, ocurren cambios en nuestra vida sobre los cuales no tenemos ningún control. El hecho de asumir la responsabilidad por las acciones de otra persona también es una fuente importante de estrés.

**Estrés alérgico:** las reacciones alérgicas son parte natural del mecanismo de defensa del cuerpo. Cuando el cuerpo es confrontado con una sustancia que reconoce como tóxica, tratará de librarse de ella, ya sea atacándola o neutralizándola de alguna manera. Si la sustancia ingresa a nuestro organismo por la nariz, probablemente sufriremos un resfrío alérgico. Si lo hace a través de la piel, nos saldrán ronchas. Si la inhalamos, podremos sufrir un episodio asmático. Si la ingerimos, podrían salirnos ronchas en todo el cuerpo. Definitivamente, la alergia es una fuente de estrés que requiere de grandes cantidades de energía del sistema inmunológico para luchar contra aquello que el cuerpo considera peligroso.

**Actividad:** Reconoce, en distintos ámbitos (social, familiar, escolar u otros que estime pertinente), aquellas situaciones que te generan estrés y que no logras manejar.

ÁMBITOS	SITUACIONES QUE ME PROVOCAN ESTRÉS	FACTOR/CAUSA	CÓMO PREVENIRLO O REVERTIRLO
Social			
Familiar			
Escolar			
Otro			

Existen factores anti estrés y no todas las personas que se enfrentan a situaciones estresantes responde de igual forma: lo que para algunos o algunas es una situación estresante, para otras y otros puede no serlo. Esto se debe a ciertos factores como los que se señalan a continuación:

- **Actitud:** tiene que ver con la forma en que interpretamos la realidad; para alguien, una situación puede ser percibida como demandante y amenazante, mientras que para otra persona la misma situación representa un reto interesante o una oportunidad de desarrollo.
- **Bienestar físico:** la mala alimentación estresa al cuerpo y la mente, perjudicando sobremanera a quien se encuentra en este estado. Una persona sometida a estrés requiere más nutrientes, vitaminas y minerales. Asimismo, la actividad física inadecuada puede provocar un estado estresante para el organismo.



- **Redes de apoyo:** el ser humano es un ser social, necesita de los y las demás y, por lo tanto, la mayoría de las personas requiere de alguien en quien confiar en momentos difíciles. Cuando se carece de redes de apoyo, las situaciones estresantes se hacen más difíciles de manejar.
- **Oportunidades de relajación:** las actividades recreativas proporcionan espacios para liberar tensiones. Cuando una persona carece de intereses, pasatiempos o de un medio de relajación, es muy probable que no consiga manejar situaciones estresantes, ya que no podrá descargar el estrés que estas le provocan.

De esta forma, se puede establecer que una persona que presenta actitudes negativas, un estado de salud deficiente, falta de apoyo social y escasas oportunidades para relajarse tiene altas probabilidades de experimentar mayor ansiedad ante situaciones estresantes.

**Observación:** Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico [orienta.lsct@gmail.com](mailto:orienta.lsct@gmail.com)

*Orientadora*

*María José Gutiérrez V.*