

» El estrés



El **estrés** es un componente «clásico» de nuestra forma de vida que tiene repercusiones orgánicas y psíquicas, luego **incide directamente en el mundo de las emociones**.

Ya desde muy antiguo, el mundo oriental, con el zen y el yoga, señalaba las relaciones entre la parte emocional y la parte física del ser humano. Hoy, autores como W. Reich y otros psicoterapeutas establecen la relación entre bienestar corporal y bienestar psicológico. Los últimos estudios han manifestado la posibilidad del autocontrol sobre las emociones, intentando evitar sus repercusiones más negativas. No se trata de intentar controlar cada una de nuestras emociones (tarea imposible por otro lado), sino manifestarlas de forma menos negativa. El mundo de las emociones es un

mundo complejo y reconocer las mismas es necesario para ejercer ese autocontrol.

Cuando alguien reacciona repetidamente de forma airada, desproporcionada en relación con una situación, decimos que está estresado o estresada. Pero no toda tensión es negativa. Recordemos que mantener un cierto grado de tensión nos ha permitido sobrevivir históricamente para defendernos de las amenazas. También un actor o actriz necesita cierto grado de tensión para representar su papel, y nosotros para concentrarnos en nuestro trabajo... Sin embargo, a partir de cierto grado, la tensión no favorece, al contrario, se convierte en un obstáculo para nuestra vida en relación con los demás.

Todos tenemos un nivel u otro de estrés, incluidos los adolescentes.



actividades



En una hoja, describe de manera sincera y detallada, la actitud que has tenido en los últimos exámenes. Sigue estos criterios.

- *Nivel fisiológico*: sudor, temblores, ganas de ir al servicio, aumento del ritmo cardíaco...
- *Nivel de conducta*: confusión, dificultades para entender las cosas, equivocaciones o errores...
- *Nivel cognitivo*: ideas pesimistas, sensación de olvidarlo todo, baja autoestima, confusión sobre uno mismo, el profesor quiere hacer trampas...

Consulta el *Solucionario* para mejorar la actitud ante los exámenes. La misma actividad te servirá ante tu próxima entrevista profesional.



Las situaciones de estrés suelen ir asociadas a pensamientos irracionales. Éstos se caracterizan por:

- Pensar que las cosas son blancas o negras.
- Usar expresiones como *todos, siempre*.
- Verlo todo trágico, catastrófico.
- Llevarlo todo a la idealización exagerada, a situaciones imposibles.
- Mostrarnos obsesivos/as y muy exigentes.

Todos tenemos emociones negativas; debemos identificarlas y, en la medida de lo posible, modificarlas. Piensa en tres situaciones que te produjeran estrés y responde el siguiente cuestionario.

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice?
- ¿Qué pensé al actuar así?
- ¿Cuáles fueron las consecuencias, a corto plazo, de sentir, pensar y actuar así?
- ¿Y a largo plazo?
- En una situación igual o parecida...
 - ¿Cómo me gustaría sentirme?
 - ¿Cómo me gustaría actuar?
 - ¿Cómo me gustaría pensar?
- Según las tres respuestas anteriores, ¿aumentaría ello la posibilidad de conseguir mejores resultados a corto plazo?
- ¿Y a largo plazo?

actividades



Debatid en clase sobre vuestro comportamiento ante ciertas situaciones.

a) Os presentamos las siguientes situaciones. Leedlas con atención y reflexionad sobre ellas.

- A. Hace tiempo que nadie me invita a una fiesta. Debo ser una persona inaguantable, se deben aburrir en mi compañía.
- B. Si Carlos fuera mi amigo de verdad siempre me ayudaría en los deberes y no me dejaría plantado en las fiestas.
- C. Leer libros e ir al teatro son actividades aburridas y una pérdida de tiempo porque no soporto leer y si voy al teatro me duermo.
- D. Como no tengo moto nadie me hace caso.

b) Reuníos por grupos de 3 o 4 componentes. Cada uno piensa y escribe con respecto a cada situación anterior:

- Una creencia irracional.
- Un argumento que contradiga la creencia irracional.
- Una creencia racional eficaz, alternativa a la creencia irracional.

Ejemplo: «Suspendí el examen por pocas décimas».

- Creencia **irracional**: creo que siempre he de hacer las cosas perfectamente. Soy un fracasado/a.
- Argumento **contrario**: es mejor hacer las cosas bien, pero no soy bueno/a o malo/a sólo porque me vaya bien o mal un examen.
- Creencia **racional**: es necesario estudiar y trabajar para tener éxito, pero las personas no somos perfectas y nos podemos equivocar.

c) Exponed todas vuestras conclusiones de forma colectiva y debatid sobre vuestros pensamientos irracionales y la ventaja de superarlos.



Autoevaluación

- | | | | |
|----|---|---|---|
| 01 | Las grandes masas boscosas del planeta aumentan peligrosamente. | V | F |
| 02 | El aumento preocupante de CO ₂ empezó hace 20 años. | V | F |
| 03 | La <i>Agenda 21</i> se aprobó en la reunión de Estocolmo. | V | F |
| 04 | En la Cumbre de Río de Janeiro se definió el «desarrollo sostenible». | V | F |
| 05 | El <i>Protocolo</i> de Kyoto entró en vigor en 2005. | V | F |
| 06 | La humanidad, a partir de la Revolución industrial, ha utilizado cada vez más, en los procesos de producción y transporte, combustible de origen fósil: carbón, gas y petróleo. | V | F |
| 07 | Desde la perspectiva mecanicista nos vemos, nos sentimos como un organismo más dentro del conjunto de la vida: existe una empatía entre nosotros y la naturaleza. | V | F |
| 08 | El estrés sólo tiene repercusiones en el mundo orgánico. | V | F |
| 09 | Es posible un autocontrol de las emociones. | V | F |
| 10 | El efecto invernadero tiene relación directa con el CO ₂ . | V | F |
| 11 | El carbón y el petróleo forman parte de los recursos no renovables. | V | F |
| 12 | La lluvia ácida es la presencia de CO ₂ en la lluvia. | V | F |
| 13 | El ozono se reduce en las zonas del ecuador. | V | F |
| 14 | España consume cada vez menos petróleo. | V | F |
| 15 | El vitalismo es un valor negativo. | V | F |
| 16 | Todos los niveles de población se encuentran afectados por el estrés. | V | F |
| 17 | El yoga y el estrés son incompatibles. | V | F |
| 18 | Vitalismo, en materia filosófica, es lo contrario a la pura razón. | V | F |
| 19 | El ser humano debe someterse a los dictados de la técnica. | V | F |
| 20 | El petróleo y el carbón representan sólo el 50% de la energía utilizada. | V | F |

Seguimos trabajando

[la hora del cuento]



La vida, la Tierra y el bosque [ANÓNIMO]

El bosque estaba en llamas. Empujadas por el viento, las llamas se acercaron a un bello árbol en el que estaba sentado un pájaro. Un anciano que escapaba del fuego vio al pájaro y le dijo: «Pequeño pájaro, ¿por qué no huyes volando? ¿Has olvidado que tienes alas?» Y el pájaro contestó: «Hombre viejo, ¿ves este nido vacío? Ahí es dónde nací. Y en este pequeño nido del que surge este piar estoy criando a mis hijos. Los alimento con el néctar de las flores de este árbol y yo me alimento de sus frutos maduros. ¿Ves los excrementos caídos en el suelo del bosque? Muchos brotes surgirán de ellos, y así ayudo al crecimiento de la vegetación, como hicieron mis padres antes que yo y como harán mis hijos después de mí. Mi vida está ligada a este árbol. Si muere, seguro que moriré con él. No, no he olvidado mis alas».

- [a] Relaciona entre sí las tres palabras del título.
- [b] ¿Qué consecuencias tiene el fuego en el cuento y en realidad?
- [c] ¿Qué idea del espacio vital se deriva del cuento?
- [d] Describe el ciclo vital que se muestra en el cuento.
- [e] Valora, detalladamente, las razones del pájaro para no marcharse.





[lectura]

La naturaleza en peligro

causas y consecuencias de la extinción de especies

[M. DELIBES DE CASTRO, Ed. Destino (Booket), Barcelona, 2005] El libro intenta responder a las preguntas que surgen sobre las especies cuando observamos el mundo que nos rodea. Delibes consigue explicarnos de manera amena cuestiones tan importantes en la actualidad como qué es la biodiversidad y cómo se estudia, cuáles son las principales causas de las extinciones y cuáles son sus consecuencias. Así, el libro se convierte en una llamada de atención sobre el acuciante problema de cómo las actividades del hombre están afectando a la naturaleza de nuestro planeta.

- [a] ¿Cómo se origina la biodiversidad y dónde está?
- [b] Resume brevemente el capítulo 5 («Las raíces del mal»).
- [c] Intenta responder a la pregunta que plantea la tercera parte del libro: ¿Cuánto vale la biodiversidad?

[webs]

teoría ética:
el vitalismo



-  www.educared.net/universidad/asp_problemas/problemasvisualizar.asp?idAsignatura=7&idProblema=550
-  www.educared.net/universidad/asp_problemas/problemasvisualizar.asp?idAsignatura=7&idProblema=541
-  www.todoexpertos.com/categorias/humanidades/filosofia/respuestas/1438086/critica-a-la-moral-occidental
-  www.proverbia.net/citasautor.asp?autor=710
-  www.webdianoia.com/tests/contemporanea/nietzsche/nietzs_1.htm
-  www.webdianoia.com/tests/contemporanea/nietzsche/nietzs_2.htm

- [a] Expresa en qué consiste el vitalismo consultando la primeras webs citadas.
- [b] Resume el pensamiento de Nietzsche a partir de las palabras fundamentales que lo conforman.
- [c] Comenta las frases del filósofo alemán que aparecen en la dirección de Proverbia.
- [d] Compón frases de Nietzsche que aparecen en las dos últimas webs.

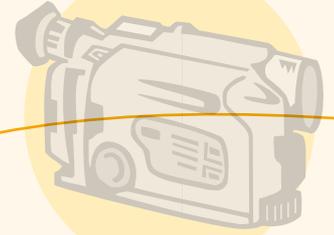
El día de mañana

La película se inicia con el resquebrajamiento de una gran masa de hielo en la Antártida. Éste y otros fenómenos meteorológicos que se dan en el conjunto del planeta hacen pensar al científico (Jack May) que el cambio climático se producirá de manera mucho más acelerada de lo previsto. El origen está en el calentamiento global. Las consecuencias del cambio climático y el rescate de su hijo son los dos focos que centran el desarrollo de la película.



>> Dirección: R. Emmerich. País: Estados Unidos. Año: 2004. Duración: 124 min. Interpretación: Dennis Quaid, Jake Gyllenhaal, Ian Holm, Emmy Rossum, Sela Ward.

[película]



- [a] ¿Cómo explica el científico que el calentamiento global puede desencadenar una edad de hielo?
- [b] ¿Qué fenómenos naturales afectan a gran parte del planeta en la primera parte de la película?
- [c] Con la informática es posible predecir lo que puede suceder. ¿Por qué?
- [d] En la película hay un gran movimiento de masas de población. ¿Entre qué países? ¿Cuál es el país «poderoso»?
- [e] Describe los diferentes momentos en que tiene lugar el cambio climático y su duración.

[canción]

Padre

[JOAN MANEL SERRAT, *Per al meu amic*, 2000] Padre, decidme qué le han hecho al río que ya no canta./ Resbala como un barbo muerto bajo un palmo de espuma blanca./ Padre, que el río ya no es el río./ Padre, antes de que vuelva el verano, esconda todo lo que está vivo./ Padre, decidme qué le han hecho al bosque que no hay árboles./ En invierno no tendremos fuego ni en verano sitio donde resguardarnos./ Padre, que el bosque ya no es el bosque./ Padre, antes de que oscurezca, llenas de vida la despensa./ Sin leña y sin peces, padre, tendremos que quemar la barca,/ labrar el trigo entre las ruinas, padre, y cerrar con tres cerraduras la casa, y decía usted,/ padre, si no hay pinos no se hacen piñones, ni gusanos, ni pájaros./ Padre, donde no hay flores no hay abejas, ni cera, ni miel./ Padre, que el campo ya no es campo./ Padre, mañana del cielo lloverá sangre. El viento lo canta llorando./ Padre, ya están aquí... Monstruos de carne con gusanos de hierro./ Padre, no tenga miedo, decid que no, que yo os espero./ Padre, que están matando la tierra./ Padre, deje de llorar, que nos han declarado la guerra.

[a] Resume con tus palabras los desastres ecológicos que relata la canción.

[b] Escúchala en:

http://blog.360.yahoo.com/blog-Kde2X6Qye-qpuWLaPuE_pWavokw--?cq=1&p=419