



salón de clases; además compartirán otras actividades que les hayan funcionado.

1. **La risa:** una manera muy divertida de desestresarnos es reír a carcajadas. Les proponemos que cada quien en el grupo cuente un chiste o una anécdota graciosa y disfruten de reír juntos antes de ponerse a trabajar.
2. **La respiración:** respirar de manera consciente ayuda a relajarse, hay que inhalar profunda y lentamente, mantener el aire unos segundos, y exhalar lentamente. Repetir cinco a 10 veces. Puede hacerse antes de entrar a clase.
3. **La meditación básica:** meditar durante cinco minutos puede relajarnos más de lo que pensamos. Hay que sentarse cómodamente, cerrar los ojos, respirar despacio y alejar todos los pensamientos (el equivalente a poner la mente en blanco) centrándonos nada más en nuestra respiración.
4. **El ejercicio físico:** salir 10 minutos al patio a saltar la cuerda, hacer sentadillas o simplemente correr ayudará

a liberar endorfinas y a oxigenar el cerebro.

5. **El relajamiento muscular:** acostarse en el piso, respirar profundamente, e ir contrayendo cada músculo durante 20 segundos y soltar, empezando por la frente, recorriendo todas las partes del cuerpo y acabando en los pies.
6. **El contacto con la naturaleza** es algo que puede relajarnos mucho, ya sea al pasear por un parque o estar en el campo, observar aves u otros animales, identificar y reconocer algunas plantas o los tipos de nubes, etcétera.

VI. Bibliografía y mesografía

- Alcaraz, María, “La diferencia entre el ‘estrés bueno’ y el estrés que mata”, *ABC*, 29 de noviembre de 2019, en www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-diferencia-entre-estres-bueno-y-estres-mata-201911200437_noticia.html/.
- Bértola, Diego, “Hans Selye y sus ratas estresadas”, *Medicina Universitaria Elsevier*, en www.elsevier.es/es-revista-medicina-universitaria-304-articulo-hans-selye-sus-ratas-estresadas-X1665579610537461/.
- Pérez, Federica, “Estrés de fin de año: especialistas recomiendan ‘decir que no sin culpa’ y distender el momento de comer”, *La Diaria*, 28 de diciembre de 2021, en <https://la-diaria.com.uy/cotidiana/articulo/2021/12/estres-de-fin-de-ano-especialistas-recomiendan-decir-que-no-sin-culpa-y-distender-el-momento-de-comer/>.



Los profesores pueden copiar esta guía para su uso en clase. Para cualquier otro uso es necesaria la autorización por escrito del editor de la revista: comoves@dgdc.unam.mx.

¿cómoves?



guíadelmaestro

Por Clara Puchet Anyul



Estas guías mensuales están diseñadas para que un artículo de *¿Cómo ves?* pueda trabajarse en clase con los alumnos, como un complemento a los programas de ciencias naturales y sociales, y a los objetivos generales de estas disciplinas a nivel bachillerato. Esperamos que la información y las actividades propuestas brinden un ingrediente de motivación adicional a sus cursos.

Enero 2022 • Núm. 278 • p. 28
De: Maximiliano Salazar Trujillo



I. Relación con los temarios del Bachillerato UNAM

Iniciamos el año 2022 con ganas de volver a la vieja normalidad, pero es probable que ya no podamos. Y seguramente será algo bueno, la nueva normalidad nos ha exigido cambios en nuestra vida por el bien del planeta y de la humanidad. La experiencia de la pandemia de COVID-19 nos ha estresado, pero podemos encontrar maneras de manejar ese estrés. Nuestros alumnos vuelven a las aulas y afrontaremos juntos nuevos retos con el mejor ánimo para aprovechar los aprendizajes y las reflexiones que nos aportan las ciencias y las humanidades.

II. El estrés, ¿es malo o bueno?

Casi siempre consideramos el estrés como una reacción a algo que nos altera al punto de sacarnos de balance; solemos pensar

que es algo malo, que nos perjudica. El diccionario de la Real Academia Española lo define como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Esta palabra tiene su origen en el vocablo inglés *stress* —que significa tensión, presión o coacción— y podemos definirlo como un conjunto de reacciones fisiológicas necesarias para la adaptación a nuevas situaciones. Así, no todo estrés es negativo.

El concepto de estrés fue revolucionario en su época y proviene de los estudios realizados por el médico vienés Hans Selye (1907–1982), quien trabajó en Canadá y dirigió el Instituto de Medicina y Cirugía Experimental de la Universidad de Montreal. En 1936 Selye publicó un artículo en la revista *Nature* en el que delineó las ca-

racterísticas del Síndrome de Adaptación General (SAG), una serie de síntomas relacionados con la capacidad para adaptarse a un cambio debido a un estímulo nocivo, independientemente de cuál sea. La respuesta tiene tres etapas: una primera de alarma, una segunda de resistencia —durante la cual se estabiliza la función de los órganos a niveles casi normales— y una tercera etapa de agotamiento que puede conducir a la muerte. Tiempo después Selye utilizó la palabra *stress* para definir “la condición con la que el organismo responde a agentes nocivos (*stressors*)”.

Pero el estrés también puede ser bueno cuando nos sirve para adaptarnos rápidamente a situaciones particulares. De acuerdo con la psicóloga española Patricia Gutiérrez, experimentar un cierto nivel de estrés genera una respuesta de adaptación a una situación concreta. “La respuesta de por sí no es mala, es adaptativa. Evalúo lo que me demanda mi entorno y tengo un mecanismo que me advierte que debo poner en marcha unas habilidades, unos recursos, unas competencias que no tengo y debo buscar y gestionar”, y continúa: “El estrés positivo genera una activación, tenemos una motivación, y eso nos ayuda a alcanzar un reto”.

III. ¿Cómo manejar el estrés?

Sabemos que si no podemos manejar el estrés nos podemos enfermar. Por eso es muy importante que encontremos mecanismos para controlarlo. Y el primer paso es aprender a reconocerlo. ¿Te enojas con facilidad, sientes ansiedad, no puedes dormir o comer, tienes dolor de cabeza o malestar estomacal con frecuencia? Todas estas son se-



Ilustraciones: Shutterstock

ñales de que algo no anda bien. Es de mucha ayuda saber identificar las situaciones de tensión que provocan estas reacciones: la escuela, el trabajo, la familia, tu pareja, los problemas de salud o de dinero.

Para manejar el estrés podemos aplicar algunas de las siguientes recomendaciones:

1. Reconocer situaciones que nos causan estrés y que no podemos cambiar. Por ejemplo, si manejar en medio del tráfico nos altera podemos poner música o escuchar un audiolibro para relajarnos.
2. Evitar situaciones estresantes, como discusiones familiares o en el trabajo. Tratar de relajarse saliendo a caminar o alejarse de la situación estresante durante un tiempo para pensar mejor, sustituyendo los pensamientos negativos por otras perspectivas. Los problemas suelen tener más de una solución.
3. Aprender a decir que no, establecer límites y pedir ayuda cuando nos sentimos rebasados.
4. Hacer ejercicio: practicar algún deporte, caminar, correr o bailar nos relaja.
5. Hacer algo que nos agrada: leer, dibujar, pintar, tocar un instrumento, reunirse con amigos o familiares con quienes reírnos y pasar un rato divertido.
6. Dormir suficiente. Cada vez dormimos menos y el sueño es un factor muy im-



portante para tener energía y sentirnos bien. Ser conscientes de que nuestro cerebro y nuestro cuerpo necesitan descansar.

7. Mantener una dieta saludable y evitar los alimentos procesados, el exceso de grasas y azúcares. Cuanto más variada sea la dieta, mejor: frutas y verduras, pescado y frutos secos son una muy buena opción.

IV. Estrés de temporada

Casi todos asociamos temporadas como el fin de año con situaciones estresantes. Se da en parte porque se intensifica la interacción social (reuniones de trabajo, escolares y celebraciones familiares), se incrementan los gastos y, en la esfera personal, nos presionamos para cumplir los objetivos que nos habíamos planteado al inicio del año. La médica Verónica Morín, de la Clínica del Estrés de Uruguay, afirma que hay muchos mitos alrededor del estrés, por ejemplo, creer que proviene de circunstancias externas. Para ella “es un proceso de interacción entre el entorno y una respuesta física y cognitiva de nuestro cuerpo”; es decir, surge cuando percibimos “que la demanda del entorno excede nuestros recursos personales para afrontarla”. La doctora Morín señala que hay dos tipos de estrés: “distrés”

(angustia, estar afligidos o agobiados, lo cual genera riesgos de sufrir problemas vasculares o de salud mental), y “eustrés” (que es positivo, neutro y necesario para la vida). Otro motivo de estrés en estas fechas son los desayunos, comidas y cenas especiales, que nos impiden apegarnos a una alimentación balanceada y saludable. Al respecto, Karen Hernández, nutricionista, sugiere “estar cómodos, distender el momento de comer y saber que unos días al año no son nada en la globalidad de nuestra alimentación”, y añade: “disfrutar, compartir y comer, pero no al punto de generar males y sentir que cuanto más consumimos, más celebramos”. Como bien dice Federica Pérez, “no es la última cena”. No podemos dejar de lado la situación de quienes no tienen recursos suficientes para realizar festejos o reunirse con la familia. Son tiempos difíciles marcados por la desigualdad.

V. Actividades

Después de leer el texto de referencia y de comprender el funcionamiento de las moléculas vinculadas al sistema de estrés, nuestros estudiantes harán por equipo un modelo de la “mensajería del estrés”, utilizando materiales concretos (los dejamos a su imaginación), posteriormente compartirán sus modelos con el grupo para discutir y comparar sus propuestas. Será interesante que ubiquen en qué puntos y de qué manera consideran que es posible interrumpir el mensaje.

A desestresarnos

Luego intentaremos proponer actividades para desestresarnos. He aquí algunas sugerencias para llevarse a cabo en casa o en el