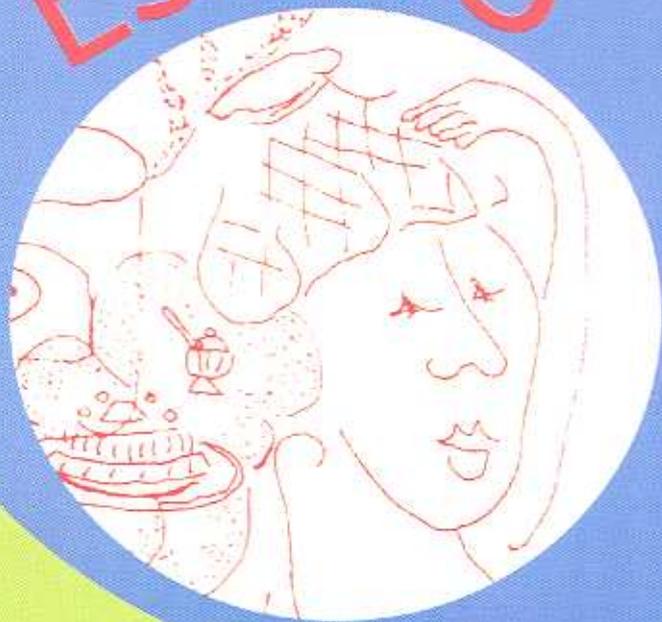


Mujer y Ambiente

Serie 2 N°3

ESTRESS



VIDA Y SALUD



PRESENTACIÓN

Como mujer y como venezolana, me siento muy complacida de presentar este hermoso proyecto editorial dedicado a la difusión de ideas y prácticas vivenciales de profundo contenido pedagógico y de alta significación para la mujer y para la familia.

Como madre y como Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales con esperanzas en los cambios que contribuyan a hacer de nuestro país un espacio digno, con mayor sentido de equidad y justicia social me siento igualmente motivada a presentar esta colección, que intenta a través de una serie de fascículos interconectados, poner de relieve un tema poco explorado en la región y de gran utilidad para la sociedad y para el país, como lo es éste que hoy ofrecemos con el título de *Mujer y Ambiente*.

Y es que tanto por la vía de los estudios y nuevos conceptos de la temática de la mujer, donde destaca la perspectiva de género, con enfoque de sus derechos, como de los avances de los estudios ambientales, donde cada vez se confirma más que no existe una ciencia social, distinta de una ciencia ecológica, se dan a buen término, las condiciones para establecer un atractivo espacio de encuentro entre ambas perspectivas, género y naturaleza, mujer y ambiente.

Colección: *Mujer y Ambiente*

Serie: *Vida y Salud Cuadernillo: Estrés*

Edita: Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales

Autor: Ateneo Andragógico Félix Adam

I.S.S.N. 1960-2394

I.S.B.N. 990-04-1286-7

Depósito Legal: IF 22220021572342

Imprime:

© Derechos Reservados Caracas, Venezuela, Año 2002

Dentro de este marco de intereses saludamos e inscribimos un proyecto editorial, que además tiene la virtud de poner al alcance de la comunidad un cúmulo de valiosas informaciones, en donde la mujer con toda su gama de experiencias, matices y sensibilidades se convierte en el hilo protagonista y conector de innumerables temas asociados a la salud, la alimentación, la reproducción, entre otros. Con ello avanzamos también en un importante propósito: democratización y difusión de conocimientos ambientales como componentes claves en el proceso de construcción de ciudadanía. Así pues, en estos cuadernillos amigos lectores, disfrutaremos de un trabajo sensible, y enraizado en el amor por la Venezuela productiva, solidaria y que sigue luchando por ser mejor, poniendo al descubierto la huella fresca de sus autoras, integrantes del Ateneo Andragógico Félix Adam y que agrupa en su mayoría a miembros de la familia Adam, familia de educadores y artistas, con un alto sentido de responsabilidad social. Entre sus miembros se encuentra Lutecia Adam, una venezolana a carta cabal, ya experta en ese difícil arte de transmitir secretos valiosos con magistral sencillez, como suelen ser las obras de trascendencia social.

A todas ustedes mujeres que hacen con su esfuerzo y su creación diaria la Venezuela bonita, esa por la que tanto luchamos y seguimos deseando, vaya esta colección que esperamos sea obra de arraigo y significación popular, teniendo como eje el protagonismo, esfuerzo y tesón de nuestras mujeres.



Ana Elisa Osorio Granado
Ministra del Ambiente
y de los Recursos Naturales

Doble jornada de trabajo

A la pregunta casual de ¿qué haces? o ¿en qué trabajas?, la señora de su casa respondía hasta hace muy poco: "No hago nada, trabajo en casa". Sin sopesar ni ella misma las infinitas actividades que realizaba en el hogar. A decir verdad, ésta no es la realidad que viven la mayoría de las mujeres de Venezuela. La verdad es que casi todas trabajamos dentro y fuera del hogar y esto se ha dado a conocer como la doble jornada de trabajo. Ese trajín constante entre las tareas del hogar y la familia y el trabajo "remunerado económicamente", ya sea en casa ajena, en oficinas, atendiendo al público y muchos otros puestos de trabajo más.

Pero, amigas, prepárense pues hay mucho más. Investigadoras latinoamericanas consideran, que el peso más fuerte que lleva la mujer moderna encima es el

sentimiento de culpa que acarrea al no poder cumplir a cabalidad, con la formación y el cuidado de los hijos, debido a las múltiples tareas que implica la doble jornada de trabajo: es decir, fuera y dentro del hogar. Este fardo de culpa lo llevamos encima todo el santo día, y es el que convierte la doble jornada en triplete. Si te parece poco, agrégale la dosis de tráfico, de espera y ruido que vivimos la mayoría de las mujeres en las ciudades y el hecho de que pareciera que el cansancio de los hombres vale mucho más que el cansancio de las mujeres.

Todas estas reflexiones nos hacen pensar que el estrés en la mujer de hoy en día bien pudiera estar ligado íntimamente a esta bien llamada "Triple jornada de trabajo". Valga este cuadernillo para aliviar dicho mal.



Pero.. ¿Qué es el estrés?

Cuando se te presenta una situación desconocida, algo que de alguna manera te dice alerta, el organismo se prepara para ese encuentro. Se activan en el cuerpo mecanismos de defensa naturales que activan la inteligencia y facilitan la actividad nerviosa y muscular hasta mejorando las funciones cardiovasculares. Los expertos lo llaman "Síndrome General de Adaptación", es un estrés que puede llamarse normal. Cuando la situación supera lo esperado, te sientes amenazada y no logras adaptarte, se desencadenan mecanismos dañinos para el organismo, viene la enfermedad y pasas del estrés al distrés.

VIVIR sin tanto estrés

El estrés es muy difícil que lo eliminemos del todo, porque el estrés nos aupa a trabajar, a salir adelante.

Lo que hay que aprender es a manejarlo, a domarlo y no dejar que te conviertas en esclavo del trabajo, de la ambición de tener más y consumir más, sin dejar un pequeño espacio de tiempo para disfrutar de las cosas más sencillas de la vida que están en el ámbito maravilloso que nos ofrece la Madre Naturaleza.

Al alejarte de ella dejas a un lado toda una serie de prácticas saludables que te permiten obtener beneficios incalculables, vivir más en armonía con ella, economizar en médicos y medicamentos y ganar en bienestar y paz interna. Te invitamos a iniciar un viaje a las costumbres saludables de nuestros abuelos, pero matizadas con los avances tecnológicos de la modernidad. Toma lo que te ofrece la ciencia moderna, ponla a tu servicio pero no te conviertas en esclavo de ella.

¿Qué significado tiene la vida si no puedes disfrutar de las bellezas y bondades de la naturaleza?
¿Si nunca tienes tiempo de contemplar el nacimiento del día y el ocaso en el atardecer?



¿Qué es lo que más te **ESTREsa**?

El grado de estrés dependerá de la sensibilidad tuya ante la intensidad, la frecuencia y el tiempo que dure la situación estresante. Hay algunas personas que presentan una mayor tolerancia o susceptibilidad ante sucesos y cosas que molestan y producen estrés.

Hay muchas causas que pueden conducirte al estrés. Algunas de ellas son:

Exceso de trabajo, presión en el trabajo o en la casa, necesidad o carencia económica, hacinamiento, exceso de ruido, tráfico, exceso de luz, mudanza, agresiones corporales, asaltos, desastres naturales, Sentimientos, pensamientos o emociones negativas, pérdida de un ser querido, el divorcio o la separación,

Cuando la persona sometida a un fuerte estrés colapsa, por lo general le mandan cama y reposo médico. Es mejor no llegar a esos extremos y tomarse la vida con calma.

Respuestas comunes ante el **estrés**

Ansiedad, mayor consumo de alcohol y cigarrillos, depresión, mucha actividad mental, insomnio, irritabilidad, neurosis, tensión muscular, hipertensión sanguínea, agotamiento físico, mareos, náuseas, dolores y malestares corporales, aumento de la frecuencia cardíaca.

Estas respuestas generan:

Disminución de la capacidad laboral y productiva, faltas en el trabajo, fallas y errores en las tareas ejercidas, disminución de la autoestima y de la sensación de desarrollo personal y trastornos psicossomáticos que se materializan en enfermedades.

Las personas muy estresadas establecen relaciones tensas con los demás, debido a su incapacidad de trabajo, incapacidad que genera incumplimiento e irresponsabilidad. Esto hace muy difícil el trabajo en equipo, pues al tener otros que asumir las tareas de la persona que sufre del estrés, se genera una sobrecarga de trabajo en los demás que afecta la calidad del trabajo y las relaciones intergrupales.





A disminuir el estrés ¿Con qué?

Manejar el estrés de una manera diferente es un reto, pues implica cambiar. Al iniciar estos cambios debes estar consciente de que no puedes ponerte un reto si no tienes la capacidad de respuesta para el mismo. El reto tiene que estar en la medida posible de tus capacidades y de la resistencia de tu organismo. Esto es muy importante.

Las satisfacciones cotidianas contribuyen a disminuir el estrés. Experimenta y estimula sentimientos positivos contigo misma y con los seres que te rodean.

Si te preparas para una situación nueva que sabes te va a producir ansiedad, bajas los niveles de estrés al planificar tu futuro.

Respira antes de enfrentar una situación estresante. Cuenta lentamente del uno hasta cincuenta o viceversa del cincuenta al uno, respirando profundo y lento mientras cuentas.

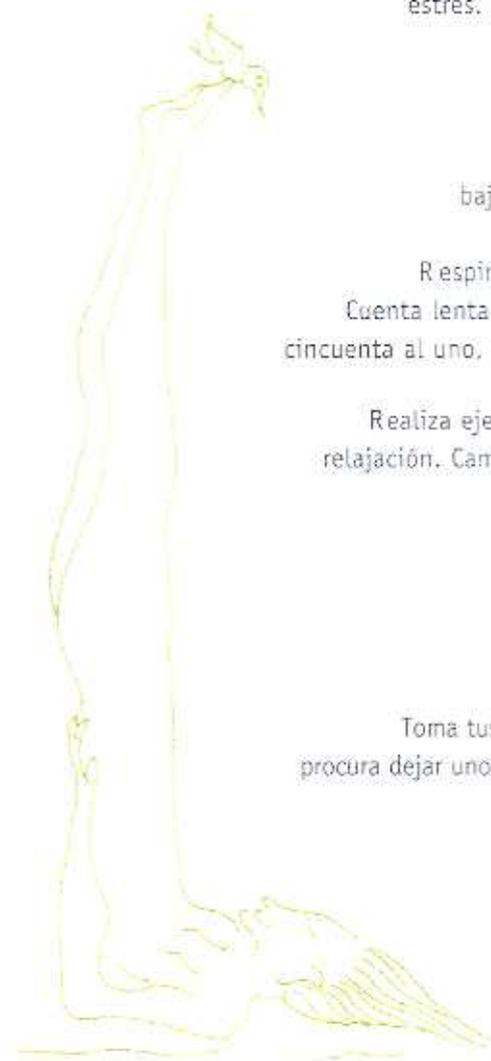
Realiza ejercicios, aliméntate bien y practica técnicas de relajación. Camina, haz ejercicios. Acuéstate cuan larga eres, aprieta los puños y tensa las piernas, suelta, repite las veces que quieras.

Cultiva lazos afectivos sólidos, una buena red de amigas y amigos es muy saludable.

Toma tus vacaciones a tiempo. Fraccionalas por semana y procura dejar unos días para tu disfrute, para estar contigo misma.

Recréate, baila, juega, riete, pasea.

Llora, si quieres llorar, saca tu malestar y tus dolores, bótalos, no te alimentes con ellos. Las lágrimas te aflojan las tensiones y te hacen sentir mejor, pero no abuses del llanto, pues te puedes quedar seca.





Combinar trabajo y descanso es un arte. *Práctico*

Escribe en un cuaderno tus sentimientos, tus anhelos e imagínatelo como una realidad. Escribe también tu rabia y tus temores. Eso te aliviará y te hará sentir mejor.

Si estás muy incómoda en tu trabajo y no te gusta lo que estás haciendo es mejor que cambies de trabajo. Eso sí, busca primero otro trabajo, practica la teoría del mono, "Nunca se suelta de una rama sin tener agarrada otra".

Si tienes pareja, hacer el amor te libera de tensiones. Acepta el placer que te puede dar tu compañero. Lucha por tu derecho a tener una relación plena y feliz.

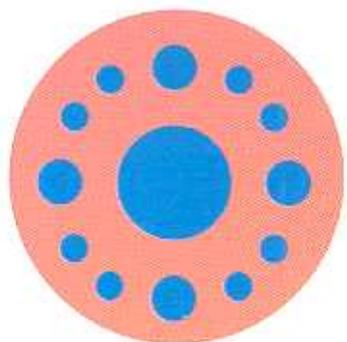
El descanso y la relajación son muy importantes para recuperar las energías perdidas. No renuncies a tu derecho a tener privacidad y a ser feliz.



Hay una enseñanza budista que dice así:
"En los momentos de disfrute, recuerda los momentos tristes, en los momentos de tristeza recuerda los momentos alegres". Y es que la felicidad al igual que la tristeza son pasajeras y no un estado permanente.



¿Cómo integramos a los **ciclos** de vida?



Si observas los ritmos de la naturaleza e integras armónicamente esos ritmos a tu vida podrás enfrentar la "enfermedad" de la civilización que es el estrés y tener una vida más plena en el asombroso concierto que ejecuta día a día la madre tierra. Existen el Sol y la Luna, el día y la noche. Hay animales diurnos y animales nocturnos. En una comunidad indígena escuchamos hace años esta frase "Pa' que luz, si ya es de noche", porque la vida en esos lugares se termina cuando se oculta el sol. Tienes el día para disfrutar, trabajar, crear y la noche para descansar y cargarte las pilas que se han descargado durante la jornada.

Levántate y Acuéstate **cual gata**

En el amanecer te pueden despertar los pájaros con sus trinos, los gallos en la madrugada con sus cantos, las guacharacas o hasta los gritos de una vecina. No dejes que nada rompa ese encuentro tuyo con el día, ni siquiera los gritos de la vecina. Toma tu tiempo para desperezarte.

Si observas un gato cuando se despierta este se despereza, se estira y encoge y si lo observas detenidamente, recibirás una lección de cómo hacerlo tú cada amanecer. Trata de levantarte diez minutos antes de lo normal, y así no tienes que levantarte corriendo, apurada porque tienes que preparar la merienda de los muchachos, atender a tu pareja y salir corriendo hacia el trabajo. No querida amiga, levántate suavemente, lentamente, respira y recuerda que estás viva, ágil para enfrentar la jornada y encontrarte con el día, sin olvidarte de darle las gracias a la energía infinita del universo, a Dios, por estar viva.

Respirar

¿anti-estresante?

Establecer una relación con los elementos de la naturaleza te ayudará mucho, pero sobre todo debes estrechar tu relación con el aire, porque la respiración es una de las armas más útiles para bajar los niveles de estrés. No olvides que el aire es el primer alimento que tomamos en el momento de nacer y solo dejamos de respirar a la hora de morir. Alimentate a conciencia de aire. Ah, y cuando bosteces, hazlo con ganas, con placer, bostezar no solo relaja el organismo, sino ayuda a bajar el nivel de estrés.



A cambiar se ha dicho

Cambiar no es fácil, pero tampoco es imposible. Está comprobado que los cambios producen estrés. Más posibilidades tendrás de vivir mejor tu vida, con mucho menos estrés y mayor salud y calidad de vida, mientras más te adaptes a los cambios y seas tú la propiciadora de los mismos y no los demás, o "el destino", o eventos traumáticos y muy dolorosos.

Solicitar ayuda cuando quieres cambiar es válido. Te aferras al pasado si te apegas a esquemas trajinados durante años porque tu mamá, o la abuela que te crió, o la tatarabuela te los enseñaron y en aquel momento te fueron útiles. Es como cargar una rueda pegada al tobillo y arrastrarla, impidiéndote desarrollar cualidades y talentos natos que hay en ti.

Las 3D del cambio

Deseo de cambiar

Decisión de cambiar

Disciplina para lograrlo

Cambiar es cultivar las cualidades y dones que posees, sin querer ser y aparentar lo que no eres.

Cambiar es encarar tus fallas y transformar esos aspectos de tu personalidad que te causan molestias:

Cambiar es tener un espíritu sano y crítico hacia ti misma y con mucho amor realizar los cambios que desees hacer, perdonándote y perdonando a los demás. Sin sentirte culpable, si dentro de esos cambios, hay relaciones o situaciones que se acaban pues ya cumplieron su ciclo, y relaciones y situaciones nuevas que atraen las energías de tu propio cambio.

Cambiar no es cambiar solo en lo externo, no, es una actitud interna, íntima. Cambiar es el valor propio que le das a lo que eres, a las transformaciones que te suceden.

*Si la tierra, nuestra madre, está siempre en movimiento, cómo no vamos a estar nosotras también siempre en movimiento. Hagamos de ese movimiento lo mejor de nosotras mismas. Al tomar conciencia de que debes realizar un cambio en tu vida, viene el **deseo** de hacerlo y visualizas las herramientas que vas a necesitar para lograrlo. Luego viene la **decisión** de organizar tu vida, es decir el tiempo y el espacio para realizar esos deseos y posteriormente viene lo más importante la **disciplina** que vas a necesitar para realizar con amor y constancia esa resolución de cambiar que estamos seguras te llevará a disfrutar de una vida más saludable y armónica.*

Un tiempo para nosotras

¿cuánto te dedicas?

En esa lucha por cubrir las necesidades básicas de tu vida, te enfrascas en un reto perenne para lograr el "éxito". Desafías todos los obstáculos olvidándote que eres un ser humano con necesidades, deseos, sentimientos y anhelos espirituales a los que también es importante prestar atención. Esa lucha constante genera estrés y produce un gran desgaste físico que puede poner en peligro tu salud y tu vida.

Investigaciones realizadas demuestran que cuando se te presentan conflictos, generas angustias y emociones negativas que elevan tus niveles hormonales, creando un desequilibrio que incide en tu salud. De allí las grandes depresiones, los infartos, las trombosis, la artritis, el cáncer y otras enfermedades de alto riesgo.

Si te dedicas un rato a leer un libro, visitar a una amiga, pasear, ir al cine. ¿Piensas que estás haciendo algo malo? ¿Te sientes culpable? ¿Culpable de robarle un tiempo a tus hijos, a tu esposo o a tus padres? Pues no debes sentirte así. Entre las prioridades que debes tener está el tiempo que te dedicas a ti misma, ese es el primer paso que tienes que dar y el primer deber que tienes con el ser humano integral que necesita también de esas cosas.

Contesta con sinceridad ¿Qué tiempo te dedicas a ti misma? ¿Qué tiempo le dedicas a los demás? Y aunque nos gustaría equivocarnos, seguro vas a contestar que le dedicas más tiempo a los otros que a ti misma. Y esto no debe ser, dedícate a ti misma igual o más tiempo, pero nunca menos.

¿Qué tiempo le dedicas a?

	Mucho	Poco	Nada
la familia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ti misma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
al trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
a la diversión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
a los ejercicios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
al descanso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esperamos que este cuadro te permita observar día a día, como distribuyes tu tiempo, ojalá sea a tu favor.

Cultura de la *Apariencia*

La mayoría de los conflictos que se te presentan son de orden afectivo y económico. Conflictos entre lo que te sucede, lo que quieres, lo que debes y lo que puedes hacer para satisfacer tus deseos y de paso satisfacer los deseos de los demás. Toma conciencia de que te desenvuelves en un mundo constipado, una sociedad competitiva, creadora de necesidades ficticias que te condiciona a adquirir lo que los medios publicitarios te ofrecen, haciéndote creer el cuento de que lo necesitas. A veces hasta te conviertes en una consumidora compulsiva y vives haciendo un sacrificio para ganar un dinerito extra, horas extras, comidas para vender, ropa, zapatos y otras cosas. Todo este ingreso extra que recibes es para satisfacer necesidades materiales, tuyas y de tu familia. Mantente alerta pues no siempre son verdaderas necesidades, sino las que te impone la moda y el consumismo. Aprender a manejar todos estos elementos estresantes y saber que para vivir lo que necesitas es querer vivir a cabalidad, expresando lo que sientes y obviando esas cosas que no hacen la vida, necesidades inventadas por la cultura de la apariencia.

Las mejores cosas de la vida no cuestan dinero sino un poco de esfuerzo y sentido común para mirar lo que nos rodea y disfrutarlo a plenitud.

Mujer y Ambiente

Fuentes:

- Adam Lutecia. Gran Laboratorio de la Naturaleza, L.A. Editora. Caracas, 2000.
- Albormoz. Américo. Energía en Cuerpo y Alma. Dhyaná. Caracas, 2000.
- Cerruti Basso, Estela. Salud y Sexualidad desde una perspectiva de género: 2000.
- Rivera, Marcia. Una Mirada desde el género. Colección Respuesta. Ediciones IESALC/UNESCO. Caracas, 1999.

Redacción:

Lutecia Adam, Luisa B. Arreaza Adam

Diseño gráfico y diagramación:

Patricia Acuña

Ilustraciones:

María E. y Henriette Arreaza Adam

Colaboradores:

Mariana Baldo, Manuela Montaña y Nicanor García

Equipo de investigación por el AAFA

Henriette y Lutecia Adam

María E. y Luisa B. Arreaza Adam

Equipo de revisión y corrección por el MARN

Azucena Martínez, Elizabeth Centeno, María Tuñón, Ibette Parra, Nons Bañez y Freya Rojas

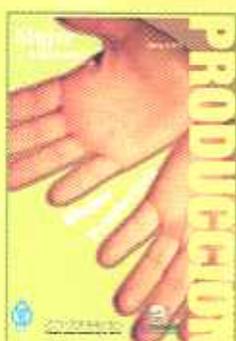
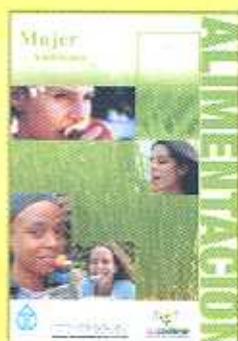
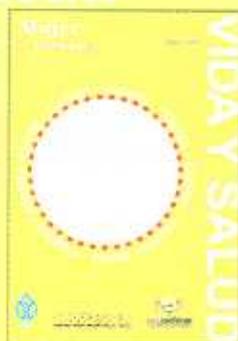
Coordinación por el MARN:

Freya Rojas

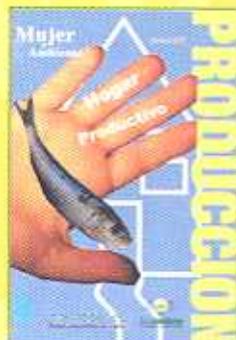
Coordinación por el AAFA:

Luisa Beatriz Arreaza Adam

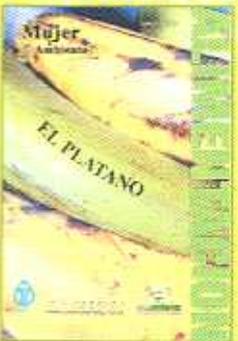
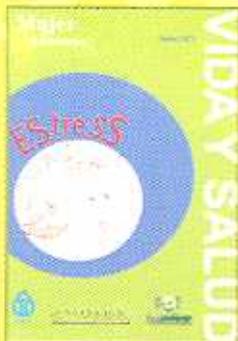
Naturaleza



Vida y Salud



Alimentación



Producción

No te pierdas ninguno de los cuadernillos



Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales
 Dirección General de Educación Ambiental y Participación Comunitaria
 Tlf. 4081531-4082090 / educambiente@marn.gov.ve

