



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE LETRAS
DEPARTAMENTO DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS
CENTRO DE AVALIAÇÃO DE SUFICIÊNCIA EM LÍNGUA ESTRANGEIRA



PROVA DE SUFICIÊNCIA EM LÍNGUA ESPANHOLA– 29-05-2015

Lea el texto abajo y haga lo que se pide:

UNA RESPUESTA PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO, LA MENTE Y EL VÍNCULO CON OTROS

EL MERCURIO/GDAmar may 19 2015

Se estima que entre el 50 y el 60% de todos los días de trabajo perdidos se pueden atribuir al estrés laboral. En Europa el estrés laboral es el segundo problema de salud relacionado con el trabajo, después de los trastornos musculoesqueléticos.

Pero en vez de satanizar el estrés y tratar de huir de él, es posible aprovechar sus beneficios. Expertos aseguran que, utilizado a favor de la persona puede entregar fuerza, aumentar la sociabilidad, mejorar las capacidades mentales y hasta ayudar a mejorar el estado general del organismo.

Uno de los factores de riesgo clave de las enfermedades cardíacas es el estrés. También se asocia a la demencia, la obesidad y los problemas alimenticios. El estrés es más que perjudicial para la salud, puede causar la muerte.

"Debe ser estrés" concluyen los médicos cuando, después de un sinnúmero de exámenes, no logran identificar la razón de la mala salud. Si bien el estrés es una respuesta natural ante una situación amenazante, para muchos se ha vuelto un enemigo que no abandona.

Sin embargo, juzgarlo negativamente puede agravar el problema de salud. Así lo plantea la psicóloga de la Universidad de Stanford, Kelly McGonigal, en su libro *The Upside of Stress* (El Lado Positivo del Estrés).

Luego de cinco años de estudiar el tema, la investigadora concluye que la clave para terminar con los nocivos efectos del estrés en la salud es cambiar la relación que se tiene con él. Es decir, mientras menos se le satanice y más se le atribuyan características positivas, es posible cambiar la respuesta que tiene el cuerpo frente a él.

"La nueva ciencia demuestra que al cambiar la opinión que se tiene del estrés, este puede volver más saludable y feliz a la persona. Lo que se piensa sobre él afecta todo, desde la salud cardiovascular hasta la habilidad para encontrar significado en la vida", dice McGonigal en su libro. Entonces, la mejor manera de manejar el estrés no es eliminarlo ni huir de él, sino repensarlo e incluso darle la bienvenida.

Pura energía.

Una buena estrategia para ver los beneficios del estrés es reconocer los sentimientos y sensaciones que produce en el cuerpo y atribuirle características positivas. "Cuando se siente que aumentan los latidos del corazón o la respiración se agita, se puede pensar que el cuerpo está entregando energía. Si nota tensión en los músculos, es positivo asumir que esta respuesta da fuerza", ejemplifica McGonigal.

La psicóloga explica estos mecanismos en una reciente charla TED, donde se hizo conocida.

Además de entregar fuerza, el estrés puede ayudar a conectarse con otras personas gracias al aumento de oxitocina. La función primaria de esta hormona es construir y fortalecer los lazos sociales. También aumenta la empatía y la intuición. Cuando los niveles de oxitocina son altos, las personas confían más en el otro y están más dispuestas a ayudar a los que quieren.

Aunque parece contradictorio, la psicóloga asegura que el estrés también puede mejorar el estado físico, lo que comprobó un experimento que cita McGonigal en su libro.

Alia Crum, psicóloga de la Universidad de Yale, reclutó mucamas que se sentían estresadas e insatisfechas con su trabajo y las dividió en dos grupos: a uno le leyó presentaciones acerca de cómo su trabajo manual — hacer camas, aspirar, lavar— puede ser un gran ejercicio y quemar calorías. Al otro, solo le transmitió lo importante que es la actividad física para la salud.

Al cabo de cuatro semanas, el primer grupo había bajado de peso y su presión arterial había disminuido. También había aumentado su satisfacción con el trabajo. El otro grupo no mostró estos efectos positivos.

Las personas más sensibles al estrés tienen un sistema cognitivo más activo, dice Jaime Silva, psicólogo e investigador de la Universidad del Desarrollo de Chile. Cuando resuelven los problemas desarrollan capacidades cognitivas como la creatividad y memoria. El estrés y su resolución de conflictos también aportan madurez, explica Silva.

Otra manera de enfrentarlo y volverlo a su favor es observar si le está "agregando" más leña al fuego a situaciones cotidianas. A veces se puede entrar en ansiedad porque el jefe no saludó y uno piensa que no le cae bien. En vez de anticipar resultados negativos, ayuda enfocar la atención en el cuerpo y el momento real.

Disponible en:

<<http://www.elpais.com.uy/vida-actual/llevar-estres-correctamente-vivir-mejor.html>>