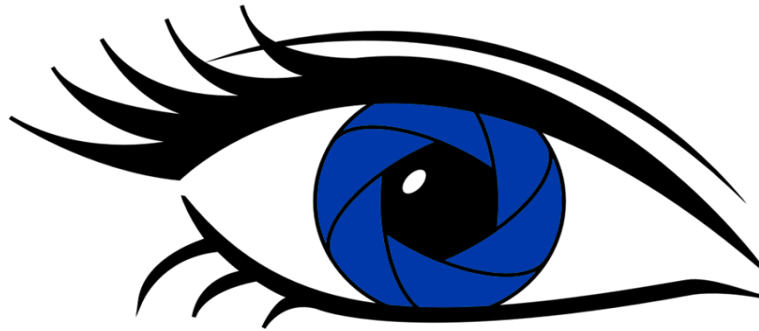


Instituto Industrial Luis A. Huergo (A-117)
Bachiller en Artes Visuales
Tecnologías de la Información



Bachiller

Artes Visuales

Instituto Industrial Luis A. Huergo (A117)

Alumna: Carolina Lucía Rodríguez Selvaggio
Docente: Julio Alonso
Año 2019

Diseños del futuro

Problemática a desarrollar: la autoexigencia excesiva, el estrés

La vida no es una constante. Nacemos, aprendemos del medio que nos rodea, nos introducimos en una sociedad y cultura, accedemos a una educación, crecemos, aprendemos, establecemos relaciones con distintas personas, elegimos qué queremos estudiar o trabajar. Independientemente de la realidad de cada persona, siempre se presentan situaciones a las que uno debe afrontarse, y a partir de ellas, en muchos casos, llegan los problemas.

Y cómo actuaremos frente a estos problemas nos condicionará respecto a cómo seguiremos manejándonos. Generalmente se aspira a tener todo bajo control, una vida tranquila con todos sus ámbitos equilibrados entre sí y sin ningún problema vigente.

Probablemente a todos nos encanta soñar con esta realidad, pero al fin y al cabo sabemos que es solo eso, un sueño. Querramos o no, y cualquiera sea el ámbito, la vida siempre nos pone a prueba. Cómo reaccionamos, cómo actuamos para resolver las distintas problemáticas y cómo salimos de ellas, depende de nosotros. Elegimos cómo jugar y pelear, cómo afrontar las situaciones para lograr o no el anhelado éxito.

Entonces, la problemática que voy a abordar es la autoexigencia excesiva. Este término hace referencia a la búsqueda constante y desmesurada de alcanzar la excelencia en aquello que nos proponemos.

A razón de esto, muchas veces ocurre que a pesar de que intentemos volvernos independientes de los demás, a la larga nos terminamos volviendo esclavos de nosotros mismos. Nos exigimos a tal punto que generamos una situación de estrés y ansiedad insostenible, desarrollando una incapacidad de disfrutar del ocio o del mismo trabajo.

A mí me pasa que al ser tan autoexigente intento siempre dar lo mejor de mí y me frustró con mucha facilidad. Pienso que tengo todo bajo control y me guardo mis problemas sin pedir ayuda a los demás, hasta que me sale algo mal y exploto, lloro muchísimo de la impotencia que siento y hasta a veces me desquito con mis amigos y/o familiares cuando ellos en realidad no tiene relación alguna con mis problemas.

Ahora bien, hasta acá fue planteado el problema general que quiero desarrollar.

Sin embargo, la autoexigencia es una realidad distinta para cada persona ya que todos podemos autoexigirnos por distintas situaciones de la vida y, en consecuencia, reaccionar frente a esta autoexigencia de distintas formas. Una de ellas es el estrés.

El estrés, se ha definido como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que se presenta ante situaciones, que significan una exigencia de adaptación mayor de lo habitual para el organismo y que el

individuo percibe como amenazas o peligros para su integridad ya sea biológica o psicológica.

Básicamente se trata de apuntar muy alto, estar exigiéndonos constantemente para lograr algo y después caer, tocar fondo.

Supongo que este problema tanto a mi como a todas las personas comienza a afectarnos cuando comenzamos a tomar ciertas responsabilidades y somos conscientes de que tenemos que tomar iniciativa en determinadas situaciones. Probablemente esto se haya desarrollado a lo largo de la historia debido a la competencia, porque supongo que las personas intentaban cada vez ser mejor y mejor que las demás por lo que comenzaban a autoexigirse.

Pienso que la respuesta atrás de todo esto es el miedo, el miedo a no cubrir nuestras expectativas, a salir de nuestra zona de confort, a ser juzgados, a fallar.

No me parece que sea fácil encontrar una solución a este problema tan recurrente, ya que por más que sea tan real y esté presente en gran parte de la población, se trata de una situación altamente personal.

Creo, para empezar, que si se quiere tratar de resolver este problema, es muy importante buscar, en principio, qué fue lo que lo desató. Y a este factor se lo llama estresor. El especialista Hans Selye planteó que este agente es el que rompe con la homeostasis del organismo, es decir, la estabilidad y el equilibrio que se desarrolla en los seres humanos.

Entonces, las situaciones de estrés se desarrollan en nosotros cuando grandes cambios ocurren en nuestras vidas y nos encontramos sometidos a mucha presión. Por ejemplo, el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc. Son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto.

Existen distintos tipos de estrés. Yo, en particular, me identifico con el académico, pero soy consciente de que se pueden llegar a desarrollar otros como, por ejemplo, el estrés laboral, el estrés debido al estado de salud, el estrés por luto, por cambios en la rutina, por las relaciones que entablamos, y demás. Nuestras reacciones ante estas situaciones suelen ser variadas y dependen de cada individuo, tanto a nivel físico y saludable como emocional y del estado de ánimo.

La primer forma para empezar a afrontar y manejar esta situación es tratar de llegar a un autocontrol y a una aceptación. Como nombré al principio, somos nosotros quienes tenemos el poder de decidir cómo actuar y resolver nuestros problemas. Tener una mente sana y ordenada es lo principal, y una vez que este factor se altera, ya todos los demás comienzan a desmoronarse. Somos los únicos capaces de resolver nuestros propios problemas, y para esto es muy importante saber tomar iniciativa.

Mi objetivo es que, independientemente del tipo de estrés que se esté desarrollando, cada persona sea capaz de identificarlo y hacer lo posible para tratar de resolverlo.

Es esencial que se tenga en cuenta que, a pesar de la gravedad del problema que lleva al estrés, todo va a tener solución, ya sea a larga o a corta distancia. Es muy difícil ser positivos y cada persona lo afronta como puede, pero hay que intentar alcanzar cierta positividad y tener en cuenta que se logrará una solución.

Por eso, mi intención es crear un test en internet al cual las personas puedan acceder para ser ayudados a identificar la causa de su respectivo estrés mediante distintas preguntas que irán respondiendo acerca de su situación y su estado de ánimo, y que, al finalizarlo, se los redirija a páginas específicas sobre el tipo de estrés que les haya salido en el resultado y testimonios de otros que también los hayan atravesado, en donde se puedan sentir identificados con otras personas que hayan pasado por lo mismo y que eso los inspire a buscar una solución para su problema. A diferencia de muchas otras páginas web, no busco funcionar logrando una autoayuda en los demás, sino guiarlos a que choquen con la realidad y que se den cuenta de que no todo termina en su problema, que hay personas que pasan o pasaron por lo mismo y hasta que puede tener solución, pero esta tendrán que descifrarla solos ya que, como dije, al fin y al cabo, nosotros somos los dueños de nuestras decisiones y cada persona tiene una realidad distinta a afrontar, por lo que sé que tal vez no siempre pueda resolver sus problemas ya que es un proceso muy largo, pero quizás í guiarlos y comenzar a lidiar con eso.

Enlaces de referencia

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/

<http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf>