



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Enseñan manejo del estrés usando inteligencias múltiples

30 NOV 2009



El manejo del estrés es de gran importancia para las personas adultas mayores, pues les permite mejorar sus niveles de salud y felicidad (foto con fines ilustrativos)

“Todo individuo tiene las herramientas para controlar el estrés y así procurarse una vida más feliz y saludable”, manifestó el Dr. Isidoro Zaidman Walzer a un grupo de 50 personas adultas mayores que recibió el taller *Manejo del estrés a través de las inteligencias múltiples*, organizado por el Programa Integral para la Persona Adulta Mayor (PIAM) de la Vicerrectoría de Acción Social.

Junto al conferencista, quien es médico gastroenterólogo, participó la M.Sc. Ana Carolina París, especialista en desarrollo humano.

Ambos guiaron el taller con el objetivo de hacer concientes a las personas adultas mayores sobre la importancia de la forma en que el estrés impacta su salud y felicidad.

El taller les permite a los asistentes conocer las herramientas que pueden utilizar para aprender a manejar el estrés, empezando por la regla de oro “conocerse a sí mismo”, enfatizó Zaidman.

Los conferencistas coincidieron en que los recursos para manejar el estrés son parte de cada individuo, “el cerebro tiene la capacidad de analizar, de ver, de entender, de sentir y de actuar, lo único necesario es armonizarlas, porque el ser humano es una combinación de cuerpo, mente, sociedad y espíritu” aseguró el especialista.

Zaidman también explicó que para mantener el equilibrio y estar libre del estrés lo que se debe hacer es mantener en armonía cada una de las partes pues “cuando se desequilibra una parte del sistema, se desequilibra el todo”.

Por otra parte enfatizó en la necesidad de entender los parámetros, hábitos y costumbres que se tienen, de modo que puedan cambiarse utilizando las inteligencias múltiples, es decir las racionales, las emocionales y las conductuales.

“El enfoque de las inteligencias múltiples fue propuesto por la Dra. Elaine de Beauport, quien dice que los seres humanos son más inteligentes de lo que pensamos y que tienen capacidades intelectuales, que les permiten imaginar, razonar y yuxtaponer ideas e intuir”, explicó París.

Estas capacidades son las que le facilitan la reinterpretación de las situaciones para mejorar la salud, por ello, la propuesta que presentan en los talleres promueve “*domestica*” el estrés y el distrés a través de las herramientas del sistema, “todo tu software emocional e intelectual lo puedes utilizar a favor de tu conducta adaptativa o lo puedes usar en contra de lo que te está pasando, y esto lo que hace es agregarle más ansiedad y más estrés a lo que te pasa”, dijo París.

Una de estas herramientas es el pensamiento crítico, explicó la especialista, de forma que aquellos procesos de pensamiento sean utilizados por las personas para explicar las situaciones y así evitar la ansiedad y el estrés.

Zaidman y París imparten el curso *Enriqueciendo la vida a partir de las inteligencias múltiples para la población del PIAM*. En el tercer ciclo lectivo impartirán los cursos de *Manejo del estrés con inteligencias múltiples* y *Manejo del conflicto con inteligencias múltiples*, dirigidos a la población adulta mayor.

[Mayela Castillo Villachica.](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

mayela.castillo@ucr.ac.cr