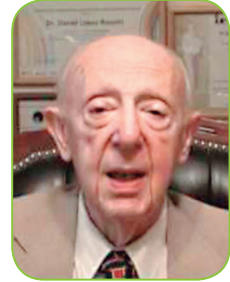


# El arte de vivir sin estrés

## Dr. SAÚL POLISKY

Graduado como médico en la Universidad de Buenos Aires. Residente de Clínica Médica en el Mount Sinai Hospital, Miami, USA. Residente de cardiología en el National Children's Cardiac Hospital Rawson. Fundador y codirector del American Medical Center for Stress and Nutrition durante diez años. Miembro titular de la Sociedad Argentina de cardiología. Especialista en estrés que ejerció, simultáneamente, con su práctica de cardiología.



- 1 Observa la imagen y anticipa qué tema central tratará la obra y qué otros pueden derivar a partir de él.



TEMA CENTRAL

TEMA DERIVADO

TEMA DERIVADO

TEMA DERIVADO

Nombre: .....

**2** Observa la portada y contesta.

a) ¿Qué es el estrés?

.....  
.....  
.....

b) ¿El estrés es una enfermedad de este nuevo siglo?

.....  
.....

c) Conocemos como arte el cine, la escultura, la pintura, etc. ¿Existirá el arte de vivir sin estrés?

.....  
.....  
.....



**3** Lee la contratapa y comenta:



¿Todos tendremos un médico dentro?, ¿por qué?

.....  
.....  
.....

¿Podemos sanarnos a nosotros mismos?

.....  
.....  
.....

*Durante la  
Lectura*

# El arte de vivir sin estrés

**4to/5to**  
GRADO  
SECUNDARIA

**1** Según el libro: ¿Cómo y por qué se origina el estrés?

**2** ¿Cuáles son las diferencias que existen entre el cerebro emocional y el cerebro racional?

--	--

Nombre: .....

**3** De lo leído en el texto, ¿cuáles son los puntos más resaltantes para aprender a vivir sin estrés? Enumera diez.

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

j)

**4** ¿Qué cosas son perjudiciales para enfrentar el estrés? Enumera cinco.

a)

b)

c)

d)

e)

**5** ¿Qué significado tiene la “Neurona feliz”? ¿ser feliz es importante?, ¿por qué?

# El arte de vivir sin estrés

- 1** En todo el texto encontramos frases que nos llevan a la reflexión personal a través de vivencias específicas. Explica con tus palabras las siguientes frases:

<p>“El corazón tiene razones que la razón no entiende”.</p>	
<p>“Si un día tienes que elegir entre el mundo y el amor, recuerda, si eliges el mundo, quedarás sin amor, pero si eliges el amor, con él conquistarás el mundo.”</p>	
<p>El poeta dijo: “Entre dos personas que se aman, existe un espacio infinito. Amando ese espacio permitirá recibir a la otra persona desde otra perspectiva. Amar ese espacio los une. Ignorarlo los distancia”.</p>	
<p>“Hagamos más con la vida que aumentar su velocidad”.</p>	
<p>“Es más fácil desintegrar un átomo que un hábito o un prejuicio”.</p>	
<p>“El más feliz de los hombres es aquel que puede unir el final de su vida con su comienzo”.</p>	
<p>“La crisis es una bendición para las personas y los países. Activa la creatividad de nuevas estrategias para el progreso. La verdadera crisis es no querer luchar para superarla...”.</p>	

Nombre: .....

**2** Albert Einstein nos dice: “Hay dos formas de percibir la vida: la primera es pensar que nada es un milagro; la segunda es pensar que todo es un milagro”. ¿Cuál es tu forma de percibir la vida?, ¿por qué?

**3** Elabora un listado de acciones que debes VER PARA CRECER y NO VER PARA CREER.

<b>VER PARA CRECER</b>	<b>NO VER PARA CREER</b>