



FACULTAD DE INGENIERÍA UNAM
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSOS INSTITUCIONALES

MANEJO DE ESTRÉS

Del 31 de Mayo al 4 de Junio de 2004

APUNTES GENERALES

CI - 046

Instructora: Lic. María de los Ángeles Solís Flores
COFEPRIS
MAYO/JUNIO DE 2004

Tabla de contenido

Justificación	2		
Objetivo	2		
CAPÍTULO 1		CAPÍTULO 6	
La naturaleza del estrés	3	Qué es la visualización creativa?	25
Tipos de estrés	3	Visualización y uso de los cinco sentidos	25
CAPÍTULO 2		CAPÍTULO 7	
Causas que producen estrés	7	Comprensión del arte como método personal de relajación	28
Causas personales, laborales y pérdidas	7	Pintura, música y poesía en nuestra vida ordinaria	28
Cómo crear un documento	4	CAPÍTULO 8	
Más sugerencias acerca de las plantillas	4	Beneficios sistémicos de un estado de salud	30
CAPÍTULO 3		La expresión corporal con música	30
Manejo de la Respiración	11		
Tipos de respiración y su aplicación	11		
CAPÍTULO 4			
Técnicas de relajación	13		
Relajación autógena	14		
Relajación y Meditación	17		
Uso de la música para prender a relajarse	19		
CAPÍTULO 5			
Estudios acerca del manejo de estrés	22		
Ejercicios de gimnasia cerebral y yoga rápido	22		
Importancia de la terapia de la risa	22		

JUSTIFICACIÓN

*Dichosa soledad, silencio amado
Páramo de amor, lugar querido,
A donde se perdió todo cuidado,
A donde se ganó todo el sentido:
¡Qué áspero es tu temor para pensado!
¡Qué blando tu rigor cuando advertido!
¡Solitaria mansión, sol sin eclipses!
¡Oh Silencio de amor y cuánto dices!
San Juan De La Cruz*

La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma, negativa. Es más, las mejores percataciones del organismo se consiguen en esas condiciones en las que, en general, el organismo, con niveles más elevados de activación realiza mejor, de manera más rápida y precisa y de forma más duradera, conductas necesarias. Sin embargo, el organismo no puede mantener un ritmo constante de actuación frente a estas situaciones. Si el estrés se mantiene más allá de las posibilidades del sujeto, pueden producirse serios trastornos. Es por estas razones que en el siguiente curso, se expondrán las diferentes aproximaciones a lo que es el estrés y se dará énfasis en que los participantes puedan vivenciar directamente las diferentes maneras de lidiar con su propio grado de estrés.

OBJETIVO

El participante tendrá los conocimientos necesarios para mitigar las reacciones psicológicas adversas producidas por eventos traumáticos, y realizar un proyecto propio paso por paso en donde abarque el manejo de las diferentes áreas de su vida para mitigar el estrés.

TEMA

1. La Naturaleza del Estrés

1.1 TIPOS DE ESTRÉS

El estrés psicológico es una reacción particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por aquél como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. (Lazarus y Folkman, 1984*) Puede decirse que el estrés afecta todos los recursos bio psico sociales de una persona para enfrentarse con los sucesos difíciles. Cuando se habla de las demandas de la situación, se hace referencia a la cantidad de recursos que un *estresor* nos demanda. El estrés conlleva entonces, la discrepancia entre las demandas de la situación y los recursos internos de una persona para resolverlo. Esta discrepancia puede ser real o percibida como tal. Así, no es necesario que haya una divergencia real para que aparezca el proceso del estrés.

Las interacciones con el medio se basan en una *evaluación cognitiva*, que es un proceso mental donde se evalúan dos factores: la medida en que

* Lazarus, R. Y Folkman, S (1984): Coping and adaptation. En: W.D. Gentry (Ed.) Handbook of Behavioral Medicine. Nueva York, Guilford.

un estresor amenaza al sujeto y los recursos que tiene disponibles para enfrentarse al suceso. Hay dos tipos de evaluación:

- a) Primaria, se hace una valoración del signo del estresor, es decir, si es positivo o negativo y cuáles podrían ser sus consecuencias y

A su vez, hay tres clases de evaluación primaria:

- *Irrelevante*. Cuando el encuentro con el entorno no implica valor, necesidad o compromiso.
- *Benigno-positiva*. Cuando las consecuencias del encuentro se valoran como positivas, es decir, si preservan o logran el bienestar o si parecen ayudar a conseguirlo.
- *Estresante*. Son aquellas que significan daño, pérdida, amenaza y desafío.

Se considera un daño o pérdida cuando el individuo ha recibido algún perjuicio, a la estima propia o social o bien, haber perdido a un ser querido.

La amenaza son aquellos daños o pérdidas que aún no han ocurrido pero que se prevén. Aún cuando ya hayan ocurrido, se consideran amenaza por la carga de implicaciones negativas que para el futuro, toda pérdida lleva consigo.

El desafío es una valoración de las fuerzas necesarias para vencer la confrontación y se caracteriza por generar emociones placenteras

como el regocijo, la excitación o la impaciencia, mientras que en la amenaza se valora principalmente el potencial nocivo acompañado de emociones negativas como ansiedad, miedo y mal humor. Las personas para quienes los acontecimientos significan un reto, disponen seguramente de ventajas en lo moral, calidad de funcionamiento y salud del organismo, sobre aquellas que se sienten fácilmente amenazadas.

- b) Secundaria, es la apreciación que el sujeto hace de su capacidad y disponibilidad de recursos para afrontar el desafío, amenaza o cambio que tiene el suceso.

Las formas de enfrentar el estrés son además de las fisiológicas, cognitivas y conductuales. Algunas pueden considerarse involuntarias mientras que otras se inician voluntariamente en un esfuerzo consciente de afrontamiento. La principal consecuencia de fisiológica es la elevación de la activación. Veamos en detalle las demás.

Respuestas Cognitivas: Es la forma en que el sujeto percibe su medio, es decir, filtra y procesa la información y evalúa si las situaciones deben considerarse relevantes o irrelevantes, aterrorizantes o inocuas, determinará en gran medida las posibilidades y las formas en que le afectará el estrés.

Respuestas Motoras: Son comportamientos observables y principalmente son: enfrentamiento o ataque, huida o evitación y con menor frecuencia, el colapso, es decir, la pasividad. Las dos primeras implican una intensa activación fisiológica para la que el organismo está adaptado.

TEMA

2. Causas que producen estrés

2.1 CAUSAS PERSONALES, LABORALES Y PÉRDIDAS

AFRONTAR PÉRDIDAS

☞ Negación

☞ Enojo

☞ Negociación

☞ Depresión

☞ Aceptación

Hay una multiplicidad de causas por las que pueden generarse situaciones de estrés y de tensión en las personas, sin embargo, hay un factor común en todas ellas: la pérdida de algo o de alguien, ya que la persona siente ansiedad por ver amenazado su entorno y por creer que no cuenta con los recursos suficientes como para afrontar las circunstancias. De ahí, se desprende el *duelo* como la respuesta emocional a la pérdida. Es el proceso de trabajar a través de todos los pensamientos, memorias y emociones asociadas con una pérdida, hasta que la aceptación es alcanzada, y así se logre que la persona ponga al evento en la perspectiva apropiada.

Las posibles respuestas al duelo son:

Negación y aislamiento:

- “No puede ser”, “¿Por qué yo?”
- La negación y el aislamiento funcionan como un “amortiguador” emocional, cuando la persona recibe noticias impactantes.
- Permiten un lapso de tiempo, para que la persona pueda organizarse emocionalmente y atender a sus necesidades inmediatas.
- En general se presentan como una respuesta de corto plazo.
- Pueden reaparecer de vez en cuando, como una forma de tener periodos de descanso y alivio de los sentimientos dolorosos.

Ira o Enojo:

- Muchas veces aparecen sentimientos difíciles y confusos que uno debe aprender a manejar.
- Los sentimientos de enojo o ira pueden estar direccionados hacia fuera o sea, hacia otras personas.
- Estos sentimientos están relacionados a los sentimientos de impotencia y falta de control.
- Muchas veces van acompañados de culpa “Si hubiese hecho”

Negociación:

- Negociar o hacer promesas es un intento de posponer la realidad de la pérdida.
- Es el mito de que tal vez haya una forma en que podemos controlar la situación.
- Las “negociaciones” son generalmente hechas con Dios y mantenidas en secreto.

- Es común que las promesas sean asociadas con la culpa.

Depresión:

- Se presenta cuando la negación, la ira y la culpa ya no logran esconder el impacto de la pérdida.
- Cuando hay comprensión clara de la extensión de la pérdida (además de la ausencia de la persona, la muerte significa la pérdida de sus talentos, compañerismo, sueños y planes compartidos, etc.).

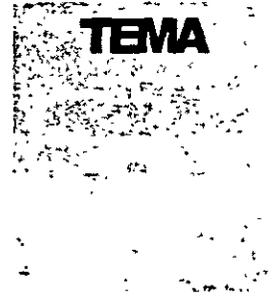
Aceptación:

- Esta no siempre es una etapa “feliz”.
- Es encontrar un sentido de paz en medio de la realidad de la pérdida.
- Es un “entendimiento” de que no todo en la vida es comprensible o justo.
- Es cuando se ha soltado la ira, el enojo, el miedo y la culpabilidad.
- Es cuando aceptamos nuestra falta de control sobre muchos eventos de la vida.
- En las primeras 24 a 48 horas puede llegar el impacto de la realidad.
- En los primeros 5 a 7 días, se puede presentar una reacción depresiva ligera, un sentimiento de “desilusión”.

En las primeras 6 a 8 semanas, se puede presentar el período más difícil. El impacto de la pérdida puede venir acompañado con síntomas agudos

de ansiedad y depresión. Pueden presentarse síntomas en el ámbito emocional, físico, cognitivo, de comportamiento y espiritual. La resolución o aceptación de la pérdida, puede darse en un período de 12 – 18- 24 meses.

De la misma manera las pérdidas pueden darse en todos los ámbitos, como el laboral, como lo sería la pérdida de algún trabajo o bien, el cambio de un área a otra, o en su caso, el recorte de personal en donde el individuo, por razones de economía, tuviera que recibir un sueldo menor al que había estado percibiendo. Es decir, los ámbitos de la persona están estrechamente ligados y las situaciones de tensión pueden llegar a abarcar todas las áreas de la vida del individuo.



3. Manejo de la respiración

3.1 TIPOS DE RESPIRACIÓN Y SU APLICACIÓN

El control adecuado de nuestra respiración se ha convertido en una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés. Las técnicas de respiración tienen por objetivo facilitar el control voluntario de la respiración y automatizando ese control para que pueda ser mantenido hasta llegar a soportar situaciones de mayor estrés. Son de fácil aprendizaje y se pueden utilizar en cualquier situación.

Algunos científicos han diseñado programas de entrenamiento en técnicas de control de respiración basándose en la aplicación de seis ejercicios en dificultad creciente:

Ejercicio No. 1: Inspiración abdominal

Ejercicio No. 3: Inspiración abdominal, ventral y costal

Ejercicio No. 4: Expiración

Ejercicio No. 5: Ritmo inspiración-expiración

Ejercicio No. 6: Sobregeneralización

Para la práctica de estos ejercicios resulta conveniente que se realicen en el medio habitual del sujeto, tratando de que estos sean parte integrante de su vida cotidiana. También se ha llegado a desarrollar procedimientos de respiración para el tratamiento del insomnio, permitiendo que se modifiquen la presión parcial de modo que se produzca somnolencia.

Las técnicas de relajación y respiración dotan al individuo de una serie de habilidades que le sirven para controlar su propia activación fisiológica y hacer frente a toda una serie de situaciones que le provocan estrés o ansiedad.

Hay que dejar en claro que cualquier técnica que se va a aplicar debe tener sentido para el paciente y siempre hay que tener en cuenta que cada tratamiento debe individualizarse, pero sobre todo debe hacerse la siguiente distinción: Si el problema del paciente es que realiza sus actividades cotidianas con más tensión de la necesaria, nos indicaría que este necesita técnicas de relajación diferencial. Si la dificultad radica en determinadas situaciones específicas ante las cuales se experimenta mucha ansiedad, puede ser útil el aprendizaje de cualquier técnica de control de la activación que se condicione a una palabra o señal determinada.

TEMA

4. Técnicas de relajación

El cuerpo humano reacciona, ante cualquier estímulo que pueda convertirse en un peligro, (se incrementa la activación, en la rama simpática del Sistema Nervioso Autónomo). Los cambios vegetativos que surgen logran desempeñar una especie de función adaptativa, activando los recursos necesarios cuando aparece cualquier situación, bien sea de amenaza, huida o defensa/ataque. Esta respuesta de alarma es automática en el organismo, y ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, el mismo se prepara para hacer frente a las posibles demandas que le plantee esta nueva situación. Su propósito es poner a disposición del organismo unos recursos excepcionales, que facilita cualquier respuesta ante los nuevos estímulos y sus posibles consecuencias.

Cuando la amenaza de la situación desaparece, debilita la respuesta de estrés y el organismo recupera el equilibrio. Las técnicas de relajación entonces tienen por objetivo enseñar a las personas a controlar ese nivel de activación, sin que sea necesaria la ayuda de otros recursos

externos. Esto se logra a través de la modificación directa de sus propias condiciones fisiológicas.

Esta es una de las terapias que más se utiliza cuando se necesita lograr una modificación de la conducta. Puede usarse como procedimiento único o también puede formar parte de otras técnicas similares.

4.1 RELAJACIÓN AUTÓGENA

Desarrollada por Schultz, consiste en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en el sujeto un estado de relajación, a través de sugerencias sobre sensaciones de calor, peso, etc. y la concentración en la respiración. Schultz (1987) recomienda por orden de preferencia estas tres posturas de relajación: Tumbado, sentado o postura de cochero.

Procedimiento:

- Ambiente tranquilo.
- Ropa cómoda.
- El terapeuta explica el método y motiva al sujeto.
- El paciente se coloca en la posición de relajación.
- La persona se concentra en la frase "Estoy completamente tranquilo"

A continuación se le indica la fórmula en la que debe concentrarse, que será distinta dependiendo del ejercicio que estemos realizando. El sujeto se concentra en las palabras del terapeuta, quien va

cambiando de frases sin que, al principio, sea necesario entretenerse mucho tiempo. El paciente se debe dejar llevar por las sensaciones que siente. El sujeto debe mantener una actitud de concentración pasiva. Para terminar la sesión Schultz recomienda hacer unas inspiraciones profundas y unas flexiones de los brazos, antes de abrir los ojos. Es muy importante la práctica diaria, debiéndose practicar en casa al menos tres veces al día.

Ejercicios del entrenamiento autógeno:

Se dividen en un ciclo o grado inferior (ejercicios propiamente de relajación) y otro superior (ejercicios de imaginación).

En la práctica clínica se utiliza el ciclo inferior.

A.) EJERCICIOS

B.) ELEMENTOS DE SUGESTION

C.) MODALIDAD DE RELAJACION

A.) Ejercicio I

B.) Sensación de pesadez "mi brazo pesa mucho"

C.) C.) Provoca relajación muscular

A.) Ejercicio II

B.) Sensación de calor "mi brazo está caliente"

C.) Facilita la regulación vascular

A.) Ejercicio III

B.) "mi corazón late tranquilo"

C.) Regulación cardiaca

A.) Ejercicio IV

B.) "respiro tranquilamente"

C.) Control de la respiración

- A.) Ejercicio V
- B.) "mi plexo solar/abdomen está caliente"
- C.) Regulación de los órganos abdominales

- A.) Ejercicio VI
- B.) "La frente esta agradablemente fresca"
- C.) Regulación de la región cefálica

Según Salom y Pérez (1996) el rendimiento medio del grado inferior que es alcanzado por personas normales tras unos meses de prácticas sería el siguiente:

- 1.) Autotranquilización y amortiguación de la resonancia emocional.
- 2.) Restablecimiento general del organismo con aumento de la sensación de bienestar.
- 3.) Regulación vascular.
- 4.) Aumento del rendimiento amnésico.
- 5.) Formulación de propósitos durante los ejercicios de visualización.
- 6.) Ejercicios del ciclo superior Los ejercicios de este ciclo son de meditación, ya que está concebido para actuar sobre las funciones mentales. Es necesario tener un dominio rápido del ciclo inferior.

EJERCICIOS Y ACCIONES ESPECIFICAS

1. - Ejercicios de imaginación de colores.

Dirigir los globos oculares al centro de la frente y hacer surgir un color en la imaginación.

2. - Ejercicios de imaginación de movimientos. Imaginarse figuras moviéndose y transformándose.
3. - Ejercicios de imaginación de objetos específicos. Hacer aparecer en la imaginación objetos específicos, imaginándose detalles de ellos.
4. - Ejercicios de imaginación de objetos abstractos. Contemplar representaciones abstractas.
5. - Ejercicios de imaginación de sentimientos. Buscar la representación tridimensional de sentimientos propios.
6. - Ejercicios de imaginación de personas. Concentrarse en la representación de una persona actuando en su vida cotidiana.
7. - Ejercicios de imaginación de vivencias íntimas. Observación de sí mismo y exposición a vivencias íntimas, mediante cuestionamientos de la propia existencia.

El entrenamiento autógeno es muy apropiado para la tercera edad. Reduce la ansiedad excesiva, mejora la autoestima y crea un estado general de tranquilidad en este grupo de edad.

4.2 RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Las técnicas de relajación y respiración dotan al individuo de una serie de habilidades que le sirven para controlar su propia activación fisiológica y hacer frente a toda una serie de situaciones que le provocan estrés o ansiedad. Hay que dejar en claro que cualquier técnica que se va a aplicar debe tener sentido para el paciente y siempre hay que tener en cuenta que cada tratamiento debe

individualizarse, pero sobre todo debe hacerse la siguiente distinción: Si el problema del paciente es que realiza sus actividades cotidianas con más tensión de la necesaria, nos indicaría que necesita técnicas de relajación diferencial. Si la dificultad radica en determinadas situaciones específicas ante las cuales se experimenta mucha ansiedad, puede ser útil el aprendizaje de cualquier técnica de control de la activación que se condicione a una palabra o señal determinada. La relajación se considera como respuesta biológica antagónica a la respuesta de estrés, que puede ser aprendida para contrarrestar los efectos negativos del estrés.

Meditación: El objetivo es modificar el estado mental del sujeto para que disminuya la tensión y aparezca un agradable estado de tranquilidad por lo que resulta efectiva para crear un estado de profunda relajación en poco tiempo. La meditación es una práctica auto-dirigida para relajar el cuerpo y calmar la mente. La persona hace un esfuerzo por enfocarse en un pensamiento único, por ejemplo, de paz, o bien, en la respiración o un sonido como puede ser repetir una palabra como un mantra como la palabra sánscrita "kirim". La meta es aquietar a la mente de sus "ocupaciones", de su inclinación de estar pensando en las miles de demandas y detalles de la vida diaria.

Aquellas personas que practican técnicas de meditación afirman que las mismas inducen a una sensación de calma y paz interior. Por ser la meditación una forma de pensamiento guiado, Usted puede hacerlo con algún ejercicio que repite los mismos movimientos una y otra vez,

como caminar o nadar. Puede comenzar practicando las técnicas de relajación, como el estiramiento o respirando profundamente. El entrenamiento de relajamiento es fácil, porque el estiramiento puede ayudarlo a disminuir la tensión. La técnica de respiración profunda, relajada por si misma también puede reducir significativamente el síndrome de estrés. El propósito fundamental de practicar la meditación es pacificar y calmar la mente, ya que si mantenemos una mente apacible, no tendrá preocupaciones ni angustias y disfrutara de verdadera felicidad; en cambio si su mente está perturbada, no conseguirá sentirse feliz aunque estemos rodeado de las mejores condiciones.

Adiestrándonos en las técnicas de meditación, iremos descubriendo poco a poco en nuestro interior una paz y una serenidad cada vez mayores y disfrutaremos de una forma de felicidad que se irá volviendo más pura. Si usted desea mucho más ayuda para el tratamiento de los síntomas del stress, pídale consejos al doctor de familia, quien será en ultima instancia él mas recomendado para ayudarlo.

4.3. USO DE LA MÚSICA PARA APRENDER A RELAJARSE

El objetivo de la musicoterapia es alentar un crecimiento emocional, afectivo, relacional y social de la persona a través de la utilización de sonidos, movimientos y expresión corporal como medio de comunicación y de expresión. En el origen de la música, el sonido,

disponemos de un medio para lograr ese objetivo, pues "*el sonido es la fuente de todo cambio*". Uno de los objetivos principales es reactivar los procesos afectivos a través de los sonidos y alentar la catarsis o expresión de los mismos a través de canales motores o expresivos. Si esto se logra se ayuda a vivenciar, percibir e integrar su realidad interna y poder manejarla en forma mas adecuada con respecto a sus necesidades, deseos y metas en la realidad externa. La relación que existe entre las reacciones emocionales y los estados orgánicos explica la estrecha relación entre los sonidos y la medicina, hecho que se registra desde los comienzos de la historia humana. Un concepto amplio que abarca la utilización de sonidos (incluso las vivencias acústicas del periodo intrauterino), música y movimientos tiene la finalidad de producir efectos regresivos a fin de abrir canales de comunicación.

La teoría y metodología se basan en dos principios:

- 1. el **principio ISO**, según el cual cada persona se manifiesta o se comunica con sonidos de acuerdo a su *tempo* mental, como así también según hayan sido sus vivencias acústicas intrauterinas, infantiles, familiares, sociales y culturales;
- 2. se postula que los instrumentos que se utilizan y sus respectivos sonidos (instrumentos convencionales y no convencionales, objetos de uso cotidiano, la voz humana u otros sonidos corporales, los movimientos y la expresión corporal) son **objetos intermediarios**, los cuales actúan

comunicacional y terapéuticamente sin provocar estados de ansiedad o temor en la persona.

En la metodología de trabajo se describen tres etapas:

- 1. en el transcurso del proceso músico-terapéutico se produce un estado regresivo que posibilita la apertura de canales de comunicación.
- 2. Se produce una comunicación no verbal dentro del grupo.
- 3. Durante una fase de integración se vuelve vivenciar el contexto familiar y social.

Este enfoque de musicoterapia se orienta en la dinámica grupal basada en el **aquí y ahora**. Dentro de este encuadre cada participante, de acuerdo a las experiencias vividas, pondrá en escena aquellas vivencias propias que se relacionen con la dinámica del grupo en cada momento particular.*

* ADIMU Director: Dr. Gregorio Tisera-López
médico especialista en psiquiatría y musicoterapia e-mail: adimu@usa.net

5. Estudios acerca del manejo de estrés

5.1. EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL Y YOGA RÁPIDO

Esta parte consta de ejercicios prácticos en los que los participantes experimentarán los beneficios de los diferentes movimientos de coordinación corporal que el instructor mostrará. La gimnasia cerebral tiene como finalidad lograr la comunicación simultánea entre los hemisferios derecho e izquierdo, favoreciendo las conexiones neuronales, logrando con su práctica, mejorar las funciones cognitivas de las personas.

5.2. IMPORTANCIA DE LA TERAPIA DE LA RISA

La investigadora Fredrickson (2000) sugiere que uno puede aliviar las emociones negativas no solo atendiendo las enfermedades sino reemplazándolas con emociones positivas que expandan el pensamiento más allá de un estado de preocupación depresivo. Muchos padres de familia han conectado de manera intuitiva con este

tipo de estrategia al usar el humor para cambiar la tristeza o el enojo de su hijo por un sentimiento positivo.

Fredrickson expone que el entrenamiento en relajación y encontrar significados positivos, evocar empática e interés pueden reemplazar las emociones negativas por otras positivas.

Fredrickson ha hecho notar que los estudios sobre “retroalimentación de la expresión facial” de Paul Ekman y James Laird, son una estrategia para manipular emociones positivas vía la inducción del comportamiento. Este fenómeno es increíblemente sutil. La expresión de *ah!* Activa rápidamente los músculos risorios y pone a la gente de mejor humor que el vocablo “*ih!*” de los alemanes que, de inmediato, evoca una emoción negativa.*

La simple activación de uno de los músculos que provocan la sonrisa que se puede lograr sosteniendo una pluma con los dientes es suficiente para hacer que una caricatura se vea más divertida. Una sonrisa hecha no sólo con los labios sino también con las mejillas funciona aún mejor. Sonría cálidamente hacia el exterior y se sentirá mucho mejor en su interior. Haga un gesto fruncido con negatividad, y el mundo le fruncirá de regreso*.

* Zajonc, Murphy, & Inglehart, 1989

* Ekman, Davidson, & Friesen, 1990

La habilidad para encontrar significados positivos cuando se enfrenta la adversidad puede ser una razón por la cual las personas que son muy religiosas, a menudo se describen como “muy felices” y saben lidiar con las situaciones de crisis. Asimismo, las personas que tienen fe tienden a recobrar su felicidad y entusiasmo después de pasar por problemas difíciles tales como un divorcio, desempleo o una enfermedad*.

Así que, las emociones positivas tienen un desarrollo positivo, y las conductas positivas desplazan lo negativo por emociones positivas, y por supuesto, el encontrar un significado positivo en medio de la adversidad puede permitir que uno se adapte mejor a la circunstancia.

* Ellison, 1991; McIntosh, Silver, & Wortman, 1993

6. Qué es la visualización Creativa?

6.1. VISUALIZACIÓN Y USO DE LOS CINCO SENTIDOS

El interés por incorporar la visualización creativa o imaginación guiada, ha crecido en los ámbitos hospitalarios durante los últimos años con fines de curación. Consiste en dirigir imágenes que creamos o vemos en nuestra mente, nuestras emociones así como nuestros sentidos internos.

El Hospital “Bay Area. Marin General Hospital” de la ciudad de Greenbrae, California, ha establecido un programa que provee sesiones gratuitas de imaginación guiada a los pacientes con una duración hasta de 50 minutos[♦].

Cuando “soñamos despiertos” estamos usando la visualización, la única diferencia es que en el contexto de un hospital se usa para generar salud. El Dr. Davenport agrega: “consideramos la imaginación

♦ Dr. Leslie Davenport. Natural Health and Longevity Resource Center, www.all-natural.com

guiada como una de las puertas abiertas a la gente”, cuando abren esa puerta, les permite hacer conciencia de sus cuerpos y de su bienestar mental, emocional y espiritual, y les enseña cómo utilizar esa conciencia para ayudarse a sí mismos. Asimismo, el Dr. Describe que su rol como guía de la visualización, es como el de una partera, quien ya sabe que la gente sabe intuitivamente qué imágenes les ayudarán más en su proceso de curación y asiste a las personas para relajarse y escuchar a sus cuerpos para crear un diálogo que vuelva a conectar el cuerpo, la mente y el espíritu de una manera poderosa y al mismo tiempo, holística.

Una de las muchas técnicas empleadas en la visualización creativa incluye un estado general de relajación, visualización y hacer que el paciente imagine a una persona sabia o a un guía interior que podría ayudarlo a través de su proceso de sanar o bien, de reducir su dolor. El paciente le haría preguntas a su guía interior para comprender más su enfermedad o dolor y poder sanarse. Un paciente en recuperación por una cirugía de cáncer, pudo visualizar una reconfortante y tibia luz blanca que le redujo el dolor y la inflamación del lugar de la cirugía. Además de los beneficios físicos, el paciente estaba tan agradecido por la reconexión que había logrado con su cuerpo que se conmovió hasta las lágrimas.

Como nos ilustra esta historia, la visualización guiada estimula al paciente a participar activamente en su proceso de curación. Así, aprenden a lidiar

con el estrés y con el dolor de una manera nueva. No sólo se reduce su dolor y ansiedad, también los ayuda a que el ambiente de alta tecnología del hospital se humanice.

7. Comprensión del arte como método personal de relajación

7.1. PINTURA, MÚSICA Y POESÍA EN NUESTRA VIDA ORDINARIA

Uno de los ámbitos quizá con una gran proyección profunda, es el arte. El ser humano tiene como parte de sus manifestaciones esenciales, expresarse a través de su creación artística, es una forma de reconciliarse consigo mismo y con el mundo. Sabiéndolo observa de cerca y de manera más tranquila, sin prisas, puede encontrarse en el arte una verdadera profundidad reflexiva que le permita al individuo, llegar a un estado de tranquilidad tal, que con ello, obtenga, como con la meditación o respiración, grandes beneficios fisiológicos, reflejados en un mayor estado de tranquilidad. Sobre arte hay mucho qué leer, pero en este manual, es enfoque será brevemente por aquellas obras pictóricas que representen algún significado para los participantes y que les permitan experimentar un grato estado de relajación. Tanto la poesía como la música son expresiones humanas que revelan las emociones más profundas de las

personas que las crean, y su particularidad, es que, quienes observan o escuchan tales obras, tienen respuestas emocionales también muy profundas al percibir el estímulo artístico que reciben.

Se harán lecturas breves en voz alta de diversos poemas así como se intercambiarán opiniones en pequeños grupos sobre obras de arte pictórico para sacar conclusiones y compartirlas con el grupo. Asimismo, se revisarán brevemente, algunas obras musicales para comprender de manera experiencial, la belleza y el efecto que produce el arte en la persona y en sus emociones.

8. Beneficios sistémicos de un estado de salud

8.1. LA EXPRESIÓN CORPORAL CON MÚSICA



Las técnicas tanto de relajación, respiración y meditación se recomiendan si la persona presenta problemas como se citan a continuación:

- ♫ Problemas psicósomáticos: En esta área es donde se utilizan con mayor frecuencia las técnicas de relajación y/o

de respiración (fobias específicas o en trastornos de ansiedad generalizada).

- ♫ Cuando estamos en presencia de estos casos la ansiedad aparece integrada en un programa de intervención más amplio, que pretende abarcar las respuestas del paciente en su totalidad sin limitarse al componente de activación psicofisiológica.
- ♫ Hipertensión: Aun no se han encontrado diferencias en cuanto a la efectividad de las distintas técnicas.
- ♫ Cefaleas de migrañas: Se utiliza la relajación progresiva, en las migrañas o cefaleas relacionadas con problemas vasculares se utiliza el entrenamiento autógeno.
- ♫ Asma,
- ♫ Insomnio
- ♫ Procedimientos quirúrgicos y hospitalarios: Las técnicas más utilizadas son la relajación progresiva la relajación pasiva,
- ♫ Dolor crónico: El dolor es considerado como un trastorno multideterminado por factores sensoriales, cognitivos y afectivos. El entrenamiento en relajación está incluido en casi todos los programas de tratamiento del dolor crónico excepto en los que adoptan una técnica de condicionamiento operante de forma estricta. Las técnicas

más utilizadas son el entrenamiento autógeno y la relajación progresiva.

- ♫ Oncología: Relajación progresiva,
- ♫ Diabetes, etc.

En general estas técnicas son aplicables a cualquier problema en el que haya implícito un problema ansiedad.

BENEFICIOS:

- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea.
- Se bombea más sangre al cerebro, pulmones y extremidades, aporta más combustible al cerebro.
- Aumento de la respiración.
- Respiración profunda y rápida aportando oxígeno a los pulmones.
- Tensión muscular.
- Los músculos se preparan para la acción.
- Secreción de glúcidos y lípidos a la sangre.
- Aporta combustible, más rápida disposición de energía.
- Aumento de la transpiración.
- Refrigera el exceso del calor muscular.
- Liberación de los factores de coagulación.
- Rapidez de coagulación de heridas evitando la pérdida de sangre.
- Elentecimiento de la digestión.
- Mayor suministro de sangre al cerebro y a los músculos.

En general puede decirse que el dar una respuesta ante el estrés depende de tres factores: 1.) Las demandas objetivas del medio (situación estresante), 2.) La percepción que se tiene de la misma, y 3.) Los recursos para hacerles frente.

Esta activación vegetativa del organismo originada por un estímulo amenazante provoca respuestas de ansiedad y de miedo. Si es una reacción situacional y de duración limitada hablamos de ansiedad.

Si esta activación se mantiene en el tiempo hablamos de estrés. Una reacción prolongada puede producir cambios neuroendocrinos intensos y persistentes. Esta activación vegetativa puede resultar desadaptativa en dos situaciones:

1.) Activación elevada ante estímulos nada o débilmente amenazantes: Ocurre en trastornos de ansiedad y en fobias.

2.) Activación elevada mantenida durante excesivo tiempo: Se da en estrés tipo laboral.

De esta forma, puede concluirse que la relajación y la respiración son estrategias muy adecuadas y eficaces para disminuir la activación excesiva.