



FACULTAD DE INGENIERÍA UNAM
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSOS INSTITUCIONALES

MANEJO DE ESTRÉS Y CONFLICTOS EN EL ENTORNO LABORAL

Del 16 al 20 de Abril de 2007

APUNTES GENERALES

CI - 066

Instructora: Lic. Gloria Marruenda y Valle

COFEPRIS

ABRIL DE 2007

ÍNDICE

Instantes	2
Introducción	3
Objetivo general del taller.	3
1. ¿Qué es el estrés?	4
1.1 Definición del estrés.	4
1.2 Reacciones del cuerpo.	5
1.3 Situaciones que causan mayor estrés.	5
1.4 Reacciones personales ante el estrés.	6
2. Autovaloración de los factores personales que producen estrés.	6
2.2 Escala para medir el cambio de vida.	7
2.3 Resultados.	8
3. Importancia de la homeostasis corporal.	9
4. Reconocimiento del cuerpo.	10
4.1 Exploración	10
4.2 Liberación.	10
4.3 Observación diaria del estrés	11
5. Técnicas para el manejo del estrés.	11
5.1 Respiración.	11
5.2 Ejercicios de respiración.	13
5.3 Relajación progresiva.	14
5.4 Meditación.	16
5.5 Imaginación.	18
6. Nutrición y ejercicio.	22
7. Estrategia para el afrontamiento del estrés.	27
8. Bibliografía.	29

INSTANTES

Si pudiera vivir nuevamente mi vida.

En la próxima trataría de cometer más errores

No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido, de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.
Sería menos higiénico.

Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más atardeceres, subiría más montañas, nadaría mas ríos.

Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería más helados y menos habas, tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente cada minuto de su vida; claro que tuve momentos de alegría.

Pero si pudiera volver atrás trataría de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben. de eso esta hecha la vida. solo de momentos; no te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte sin un termómetro, un bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas si pudiera volver a vivir, viajaría mas liviano.

Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar descalzo a principios de la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño.

Daría mas vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres y jugaría con más niños, si tuviera otra vez la vida por delante.

Pero ya ven, tengo 85 años y sé que me estoy muriendo.

Jorge Luis Borges

EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA, EN SITUACIÓN DE TENSION LABORAL

El exceso de responsabilidades y las prisas y el enfrentar momentos críticos de la vida producen un nivel de estrés en el organismo que lo va desgastando.

Cada vez es mayor el número de consecuencias de un estrés no controlado y es por ello que en la actualidad para funcionar con todas nuestras capacidades y conservar la salud es parte de la "sobrevivencia" de estas generaciones el aprender a controlar el estrés.

OBJETIVO:

Los participantes conocerán los factores que inciden en incremento del estrés, los efectos en el organismo y el medio social-laboral, asimismo aprenderá y experimentará diversas técnicas para la reducción del estrés y los hábitos necesarios para elevar su calidad de bienestar

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

De acuerdo con los criterios establecidos por la UNAM:

80% de asistencia al curso.

Tolerancia de 10 a 15 minutos.

Participación en horas – clase

Desarrollo de todos los ejercicios.

Respeto a todos los integrantes del curso.

1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

1.1 DEFINICIÓN DEL ESTRÉS.

Imaginemos un momento crítico en la vida de cualquiera de nosotros como cuando se está a punto de chocar en la carretera, ya pasado el peligro, las rodillas se sienten débiles y el estado emocional es de agotamiento; el cuerpo ha reaccionado activando todos sus recursos. Este cuadro corresponde al estrés agudo.

Pero al hablar de la sensación de estrés, por lo general no se alude a un breve estado de alarma ante un peligro pasajero, sino al demoledor efecto de ciertas presiones persistentes, como pueden ser exceso de trabajo, falta de concentración, preocupaciones, mala salud, padecimientos crónicos y agobios conyugales y económicos.

Lo que caracteriza a las presiones que de verdad causan estrés es que son ineludibles e intolerables para la persona, aunque esas mismas presiones quizá no afectarían tanto a otro individuo.

El estrés se produce a cualquier edad, incluso antes del nacimiento. Si una gestante sufre de estrés persistente, este repercutirá en el peso corporal, el ritmo cardiaco y la actividad motora del recién nacido, por otra parte, el miedo a la soledad y al aislamiento es causa de estrés entre los ancianos. A la larga, el estrés hace que el individuo se sienta ansioso.

1.2 ¿COMO REACCIONA EL CUERPO ANTE UN AGENTE ESTRESANTE?

Ante los agentes estresantes (que provocan el estrés), el cuerpo reacciona desencadenando ciertos mecanismos fisiológicos, al igual que en el caso de las respuestas emocionales, intervienen el sistema nervioso y las glándulas endocrinas.

El hipotálamo, llamado "centro del estrés", responde alertando al sistema nervioso autónomo y activando la hipófisis, en una interacción compleja, la hipófisis y la tiroides liberan unas hormonas que preparan al cuerpo para enfrentarse a la situación perturbadora.

La secreción de ciertas hormonas, en conjunto denominadas esteroides, se incrementa. Si la persona se enfrenta al agente estresante (si su respuesta es pasiva), a la larga el cuerpo sufrirá un desgaste debido a una estimulación fisiológica constante para la cual no tiene una salida constructiva.

Hay personas que buscando remediar el estrés recurren al alcohol, a las drogas, a comer golosinas, etc. Se trata de un mecanismo autodestructivo que por lo regular solo empeora la situación y desgasta todavía más el cuerpo.

Se sabe que el estrés puede afectar también al sistema inmunológico al mermar la cantidad de células que defienden al cuerpo contra las infecciones, se le han atribuido ciertos males cardiacos, la artritis, la hipertensión y hasta el cáncer.

Si hubiera una total ausencia del estrés, la vida sería muy aburrida. Hans Selye, el medico canadiense que definió el estrés y los agentes que lo causan, consideraba que este brinda la motivación y la energía necesarias para todo logro, el miedo al público provoca mucho estrés, pero impulsa dar lo mejor de uno mismo, y la preocupación por un examen obliga a estudiar.

¿Es perjudicial el estrés?

Si hubiera una total ausencia del estrés, la vida sería muy aburrida. Hans Selye, el médico canadiense que definió el estrés y los agentes que lo causan, consideraba que éste brinda la motivación y la energía necesarias para todo logro: el miedo al público provoca mucho estrés, pero impulsa a dar lo mejor de uno mismo, y la preocupación por un examen obliga a estudiar.

1.3 SITUACIONES QUE CAUSAN MAYOR ESTRÉS.

Según los estudios hechos al respecto, una de las peores situaciones es la muerte del cónyuge, también causan intenso estrés la muerte de un pariente cercano, una enfermedad y una lesión graves, y el divorcio.

Lo contrario es que los simples cambios de rutina pueden ser dañinos, como cambiar de turno (de diurno a nocturno) en el trabajo: en general las alteraciones de ritmo biológico ocasionan mucho estrés.

1.4 REACCIONES PERSONALES ANTE EL ESTRÉS.

Cuando se tiene buena salud y en general la vida marcha bien se resuelven una buena cantidad de frustraciones, demoras, injusticias y otros males; pero cuando el individuo esta enfermo o agobiado por desgracias acumuladas, el estrés lo socava e inhabilita.

Existe una reacción al estrés contraria a la anteriormente descrita y consiste en personas que "se crecen ante el castigo", pero de seguro lo dicen porque no sufren lo que comúnmente se entiende por estrés. Tal vez a estas personas las presiones las hagan reaccionar con mucho amor propio y hasta con jactancia, pero por ello difieren en mucho del común de los mortales, son de las afortunadas que aman enfrentarse a retos, resisten todo y reaccionan con vivo interés y con ahinco a situaciones que al resto de las personas nos dejarían frustrados, enojados o preocupados.

También hay quienes gustan de las emociones intensas, como los escaladores que desafían la fuerza de la gravedad, y otros aficionados a deportes arriesgados. Pero el estrés que sienten es breve, se compensa por el placer del logro y no hace daño físico ni anímico.

2. AUTOVALORACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES QUE PRODUCEN ESTRÉS.

La vida es cambio, transformación constante. Sin embargo, al ser humano le cuesta algo de estrés adaptarse a los cambios, es un proceso habitual. Sin embargo, es importante mantener controlados los niveles de estrés. En esta sección identificará usted cuáles son las experiencias intensas, ya sean dolorosas o gozosas que le producen estrés.

Instrucciones: Revise la lista de sucesos que aquí se muestra y, si algunos coinciden con lo que le haya ocurrido a usted en los doce últimos meses, anote sus cifras clave del 1 al 100 y sume el total

Escala para medir el cambio de vida

Tomado de. Holmes, Thomas. Dpto. de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento.
Escuela de Medicina de la Universidad de Washington. Seattle, Washington, 98195

1. Muerte de un cónyuge.	100
2. Divorcio.	73
3. Separación marital... ..	65
4. Detención en la cárcel u otra institución.....	63
5. Muerte de un pariente cercano.....	63
6. Lesión personal o enfermedades graves	53
7. Casamiento	50
8. Despido del trabajo.. ..	47
9. Reconciliación marital.	45
10. Jubilación.	45
11. Cambio radical en la salud o el comportamiento de un familiar	44
12. Embarazo	40
13. Desajustes sexuales... ..	39
14. Un nuevo miembro en la familia.....	39
15. Cambio en los negocios o (reorganización, bancarrota, fusión, etc)	38
16. Cambio económico drástico (para bien o mal)	37
17. Muerte de un amigo íntimo.	36
18. Cambio de la línea de trabajo.. ..	36
19. Aumento o disminución de las discusiones conyugales.	35
20. Hipoteca o deuda superior al equivalente a 10,000 dls ..	31
21. Vencimiento adverso de una deuda o hipoteca	30
22. Cambio importante en las responsabilidades de trabajo	29
23. Un hijo o hija deja el hogar (casamiento, estudios, etc.)	29
25. Logro personal notable.....	28
26. El cónyuge empieza a trabajar (o deja de hacerlo) fuera de casa	26
27. Inicio (o terminación) de estudios	26
28. Cambio importante en el modo de vida (construcción, remodelación, etc).	25
29. Revisión de los hábitos personales (vestido, modales, relaciones)	24
30. Problemas con los superiores	23
31. Cambio importante en el horario o en las condiciones laborales. .	20
32. Mudanza de domicilio	20
33. Cambio de escuela.....	20
34. Cambio importante en el tipo o la cantidad de las diversiones..	19
35. Cambio importante en la actividad religiosa	19
36. Cambio importante en la actividad social (visitas, bailes, etc).	18
37. Deuda o hipoteca inferior a 10,000 dólares	17
38. Cambio importante en los hábitos de sueño	16
39. Cambio importante en los hábitos alimentarios	15
41. Vacaciones	13
42. Navidad	12
43. Pequeña infracción de ley.....	11

El doctor Thomas Holmes y sus colegas han demostrado que hay una relación entre los cambios más recientes en la vida y el comienzo de una enfermedad. Abajo aparece la lista de las categorías y la probabilidad de una enfermedad en los próximos dos años para una persona según su resultado en cada rango. Por supuesto, hay muchas variaciones según los individuos.

RESULTADOS

De a +

0 – 149	Si problemas importantes
150-199	Un nivel de crisis a la mitad de vida, con 37% de probabilidad de enfermedad.
200-299	Un nivel moderado de crisis a la mitad de la vida, con 51% de probabilidad de enfermedad.
300 o más	Un nivel de crisis a la mitad de la vida, con 79% de probabilidad de enfermedad.

3. IMPORTANCIA DE LA HOMEOSTASIS CORPORAL.

Una parte de la humanidad, particularmente Occidente, ha incorporado a su forma de vida cotidiana la utilización de la tecnología: luz, agua, corriente, sistemas de información que permiten tener datos instantáneamente de lo que ocurre en cualquier parte del mundo, medios de transporte, etc.

Pareciera que la inteligencia del ser humano le ha permitido dar un gran salto que libera a la persona de ciertos límites físicos preestablecidos y la capacidad creativa del hombre parece no tener límites.

Gracias a los grandes avances de la técnica, podemos ver como se arrasa la cuenca amazónica o nos enteramos de la noticia de la bomba de neutrones que grandiosamente permite conservar las plantas masacrando a las personas.

La búsqueda de la comodidad y el uso desmedido de la tecnología ha propiciado las dificultades para tomar conciencia de que lo que somos, lo que hacemos incluso con nosotros mismos

Los valores cambian y tal vez se vuelve más importante dejar de dormir por trabajar jornadas más largas y comprar un nuevo auto

En ocasiones castigamos al cuerpo sin misericordia y después nos extrañamos que proteste.

Si visitamos un hospital moderno podremos observar en una sala de cuidados intensivos muchos aparatos que miden el funcionamiento del cuerpo: pulso, nivel de oxígeno en la sangre, tensión arterial, ritmo cardíaco, etc.

Hemos llegado a delegar la responsabilidad de nuestro tratamiento en el equipo médico.

En general son 4 puntos importantes que pretendemos retomar:

1. La responsabilidad sobre nuestro cuerpo.
2. La conexión de la interacción entre nosotros y el entorno, lo que nos mantiene en estado de salud.
3. Aceptación activa de nuestra capacidad de alcanzar el equilibrio.
4. Creación de un sistema que favorezca el encuentro del sujeto consigo mismo y con su medio.

Para lograr el primer punto: la responsabilidad sobre nuestro cuerpo se requiere primero un conocimiento general del funcionamiento del cuerpo humano para aprovechar ese conocimiento en su beneficio, pero aun más importante, se requiere aprender a sentir el propio cuerpo.

4. RECONOCIMIENTO DEL CUERPO.

4.1 LA RELAJACIÓN.

Los siguientes ejercicios aumentaran el conocimiento de su organismo y le ayudaran a identificar las áreas de tensión que hay en el.

Toma de conciencia

1. En primer lugar concentre su atención en el mundo exterior. Formule frases del tipo de "Soy consciente de _____" (ruidos exteriores, sensaciones, temperatura, estímulos visuales, etc.).
2. Una vez que haya tomado conciencia de lo que le rodea, dirija la atención a su cuerpo y a sus sensaciones físicas, a su mundo interior. (Tengo frío, hambre, el cuello tenso, me duele la espalda, cosquilleo en la nariz, etc.)
3. Ahora pase a otro tipo de conciencia mas detallada (la silla es muy cómoda, huele a tocino, estoy con la espalda encorvada, etc.).

Al realizar estos ejercicios en sus ratos libres, aprenderá a separar y a apreciar la diferencia entre su mundo interno y externo.

4.2 EXPLORACIÓN DEL CUERPO

Cierre los ojos .. Empiece por los dedos de los pies y vaya subiendo... Pregúntese a si mismo ¿Donde estoy mas tenso?... Allí donde descubra un área de tensión, exagérela poco para que pueda tomar mejor conciencia de ella.. Reconozca los músculos que están tensos... Luego dígame, por ejemplo, "Estoy contrayendo los músculos del cuello. Me estoy haciendo daño a mi mismo... Estoy creando tensión en mi organismo"... Recuerde que toda la tensión muscular es autoinducida .. Al llegar a este punto, piense en alguna situación que pueda estar siendo la causa de su tensión y en que puede hacer para cambiarla.

4.3 LIBERACIÓN DEL CUERPO

Tiéndase una cama dura o sobre la alfombra y póngase cómodo... Deje los pies muertos que descansen a los lados del cuerpo... Cierre los ojos. Pregúntese si mismo si esta cómodo... Puede que tenga que cambiar algo en su entorno... Piense en su respiración... Sienta como el aire penetra por la nariz y por la boca, llega a la laringe y baja hasta los pulmones... Concéntrece su cuerpo y deje que cada una de sus partes se le haga consciente de forma espontánea... En que

partes ha pensado en primer lugar?... De cuales tiene menos conciencia... Fíjese en que partes siente fácilmente y en cuales tiene poca sensibilidad... Nota diferencia entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo?... Ahora observe cualquier malestar físico que sienta en este momento... Piense en el hasta que pueda describirlo con todo detalle... Concéntrese y vea que ocurre... El malestar puede cambiar. . Permita que su cuerpo haga lo que desee... Continúe así de 5 a 10 minutos... Deje la iniciativa a su cuerpo.

4.4 OBSERVACIÓN DIARIA DEL ESTRÉS

Dentro del proceso de auto-observación corporal que usted inicia, es importante que día a día ponga atención a las horas y momentos del día en que usted se tensa más y en los síntomas que le ocasiona. Es recomendable llevar un registro sencillo de estos acontecimientos.

5. TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.

5.1 LA RESPIRACIÓN.

Cuando inspiramos el aire penetra por la nariz a nivel de las ventanas nasales y es calentado a este nivel por la membrana mucosa denominada pituitaria roja, la cual tapiza estas cavidades por dentro. A la vez, glándulas secretoras de mucus lo humedecen y retienen las partículas nocivas que pudiera contener, en lo que colaboran los pelillos que aparecen a la entrada de las ventanas. Estas partículas son eliminadas en la siguiente expiración

El músculo que separa la cavidad torácica, que es el diafragma, colabora en la respiración de forma importante, sobre todo en la inspiración. El diafragma en reposo tiene forma de bóveda, pasa a la forma casi plana cuando se contrae, con lo que la cavidad torácica aumenta de volumen, posibilitando la entrada de aire a los pulmones. Cuando el diafragma se relaja, los pulmones se contraen y el aire es expulsado al exterior. Aunque puede aprenderse a actuar de forma voluntaria sobre este músculo, sus mecanismos de regulación son principalmente automáticos.

Los pulmones están formados por bronquios a través de los cuales se transporta el oxígeno del aire a las venas y a las arterias. Cuando la sangre sale de los pulmones por medio de las arterias tiene un color rojo brillante debido a su alto contenido de oxígeno (aprox. 25%). Esta sangre es bombeada por el corazón a través de las arterias y de los capilares, llegando a este modo a todos los órganos y tejidos. A medida que la sangre va aportando el oxígeno y captando los productos de desecho de las células, va cambiando de color y adquiriendo el color azulado típico de las venas.

De esta forma, llega al lado derecho del corazón desde donde sale de nuevo hacia los pulmones, distribuyéndose por los millones de capilares. Cuando el oxígeno inspirado se pone en contacto con esta sangre venosa que contiene los productos de degradación de las células se produce una reacción por la cual las células toman el oxígeno y liberan bióxido de carbono. Una vez que la sangre se ha purificado, vuelve al lado izquierdo del corazón desde donde se distribuirá de nuevo por todo el organismo.

Cuando la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente, la sangre no puede oxigenarse, es decir no puede purificarse adecuadamente y los productos de degradación de las células, que deberían expulsarse de la circulación, van intoxicando lentamente nuestro organismo.

Cuando la sangre no recibe suficiente oxígeno se vuelve azulada y los distintos órganos y tejidos se quedan desnutridos y deteriorados. La sangre insuficientemente oxigenada contribuye a los estados de ansiedad, depresión y fatiga y hace que muchas veces una situación estresante sea todavía más difícil de superar.

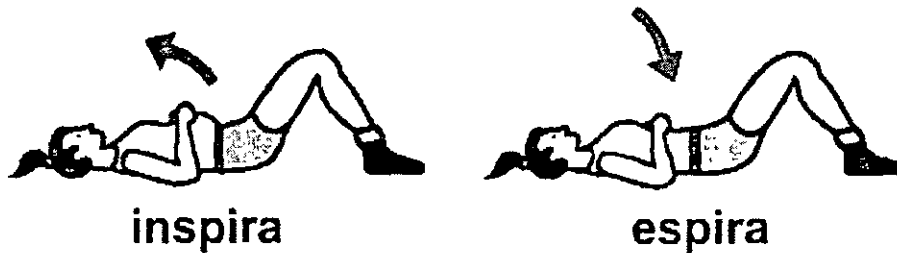
El hábito de la respiración correcta es esencial para una buena salud física y mental.

En oriente y en la India desde hace siglos, los ejercicios de respiración han constituido una parte integral del desarrollo mental, físico y espiritual del individuo.

En el mundo occidental estos conocimientos son recientes, es por eso que se retoman disciplinas como el yoga, tai-chi, chi-kung, etc., por medio de sus técnicas es posible lograr el control del cuerpo y de la mente y entrenando a la persona en una disciplina de vida más sana.

5.2 EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Para realizar estos ejercicios puede estar usted sentado o tendido, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración.



Ejercicio 1: Inspiración abdominal.

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral.

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal.

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

Ejercicio 4: Espiración.

Este ejercicio es continuación del 3º, se deben realizar los mismos pasos y después, al espirar, se deben de cerrar los labios de forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

Ejercicio 5: Ritmo inspiración – espiración.

Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estomago y pecho). La espiración es parecida al ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

Ejercicio 6: Sobregeneralización.

Este es el paso crucial. Aquí se deben de ir utilizando estos ejercicios en situaciones cotidianas (sentados, de pie, caminando, trabajando, etc.). Hay que ir practicando en las diferentes situaciones, con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad, con mucha gente alrededor, solo, etc. hasta que recuperar la capacidad respiratoria plena sea total.

5.3 LA RELAJACION PROGRESIVA

HISTORIA DE LA RELAJACION PROGRESIVA

Edmund Jacobson es el creador del método de relajación conocido como relajación progresiva. A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

Jacobson descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de los estudios fue la Relajación Progresiva (1938), una descripción teórica de su teoría y procedimientos. Cuatro años antes se había escrito "Tu debes relajarte" como una versión para no profesionales del mismo material. Desde 1936 hasta los años sesenta, Jacobson continuó sus investigaciones en el Laboratorio de Fisiología Clínica de Chicago. Desde 1962, el procedimiento básico de relajación incluyó quince grupos de

músculos. Cada grupo era tratado en sesiones que iban de una a nueve hora diarias, antes de continuar con el grupo siguiente, con un total de 56 sesiones de entrenamiento sistemático.

La cantidad de horas propuestas por Jacobson para el entrenamiento de la relajación progresiva es una limitación seria para la posibilidad de aplicación de la técnica.

Fue Josep Wolpe quien adaptó la técnica como elemento de contracondicionamiento y la redujo a seis sesiones de veinte minutos con dos sesiones de práctica diaria, en casa, de quince minutos.

Los procedimientos de Wolpe fueron similares a los de Jacobson en cuanto a tensar y relajar los grupos de músculos para conseguir la relajación profunda. Sin embargo, el terapeuta en este caso dirige todos los aspectos del procedimiento a través de instrucciones verbales presentadas durante las sesiones de entrenamiento. Los terapeutas de Wolpe empleaban la sugestión directa e incluso procedimientos hipnóticos para facilitar el conocimiento de las sensaciones corporales

LA POSICION PARA LA RELAJACION

En la relajación progresiva podemos utilizar diferentes tipos de posiciones. A continuación especificamos las descritas anteriormente.

1. Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo
2. Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.
3. Sentados en una silla.

LA ROPA

Se recomienda usar ropas holgadas. Es importante el tema de las gafas, zapatos, sujetadores, lentes de contacto, etc. Todos estos temas deben de discutirse con el cliente y buscar un acuerdo de cómo se va a seguir el procedimiento.

5.4 LA MEDITACIÓN.

La meditación es otro de los medios importantes de recobrar la armonía interior. Un efectivo camino que purifica los pensamientos distrayendo la mente de la búsqueda obsesiva de soluciones al dolor y a la sensación de amenaza.

Los miembros de diferentes culturas han entendido la paz interior y la armonía a través de distintas formas de meditación. Generalmente, la meditación se ha asociado a doctrinas, religiones y disciplinas como medio de llegar a la unión con Dios, con el universo, con uno mismo, buscando así alcanzar la iluminación, la generosidad y otras virtudes.

La meditación puede practicarse independiente de una orientación religiosa o filosófica, puramente como medio de reducir los conflictos interiores y de aumentar el conocimiento de uno mismo.



La meditación es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo y en mejorar la autoestima de cada uno.

Es por medio de la meditación que se puede aprender a enfocar acriticamente la atención sobre una cosa cada vez.

Como el proceso de enjuiciar de forma acritica una cosa en un tiempo se generaliza a otros aspectos de la vida, poco a poco nos encontramos con que somos capaces de darnos a nosotros mismos absoluta cuenta de todo lo que hacemos.

Asimismo, somos más capaces de conocer y aceptar las pautas habituales de percepción, pensamiento y sentimiento, que ejercían una influencia importante en nuestras vidas sin que nos advirtiéramos de ello. Igualmente, la meditación puede utilizarse en la resolución espontánea de problemas.

1 Científicamente se ha comprobado que la meditación resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación en un espacio relativamente corto de tiempo. El metabolismo se hace mas lento, se reduce la cantidad de ácido láctico relacionada con la ansiedad y la tensión.

Las ondas alfa del cerebro aumentan en intensidad y frecuencia. Se piensa que el estado de relajación. es el resultado de concentrar la atención en una sola cosa, ya que la cantidad de estímulos internos y externos a los que el organismo debe responder se reduce de forma importante.

INSTRUCCIONES

Para practicar la meditación se deben tener en cuenta 4 aspectos fundamentales:

1. Elija un lugar silencioso y avise a sus familiares que no lo interrumpan por un lapso X de tiempo. Deben reducirse al máximo los estímulos externos que puedan facilitar la distracción.

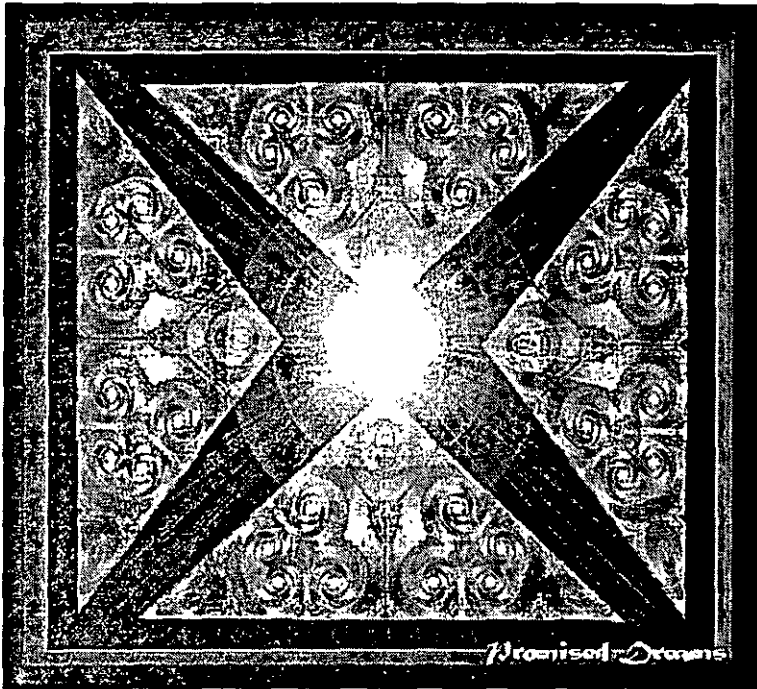


2. Adopte una posición cómoda que pueda mantener durante 20 minutos sin molestias. Procure no meditar al acabar de comer, es conveniente esperar por lo menos 2 horas.
3. Es útil elegir un objeto en el cual concentrarse. Puede ser una palabra, sonido, imagen, sensación, pensamiento, etc. Cuando otros estímulos extraños le distraigan, debe permitir su presencia mientras vuelve al objeto de concentración elegido.
4. Requisito importante para lograr la relajación a través de la meditación es mantener una actitud pasiva. Durante el tiempo que dure la meditación, la mente ha de estar libre de pensamientos y distracciones y cuando estos aparezcan, no se preocupe, debe dejarlos, observarlos y luego volver a concentrarse en su motivo de meditación. La actitud pasiva incluye una falta de conciencia de si se esta haciendo bien o mal.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN: ha demostrado su utilidad en detener los pensamientos obsesivos, la ansiedad, la depresión y la hostilidad. Mejora notablemente la concentración y la atención. Se emplea como profilaxis y tratamiento de la hipertensión, enfermedades del corazón y de las apoplejías.

OBSERVACIONES A LA PRÁCTICA: Cada persona puede encontrar que en algún momento de su vida una forma de meditar le va más con usted. Solo a través de la práctica constante es posible obtener los beneficios, esto requerirá del desarrollo de una disciplina personal.

5.5 LA IMAGINACIÓN

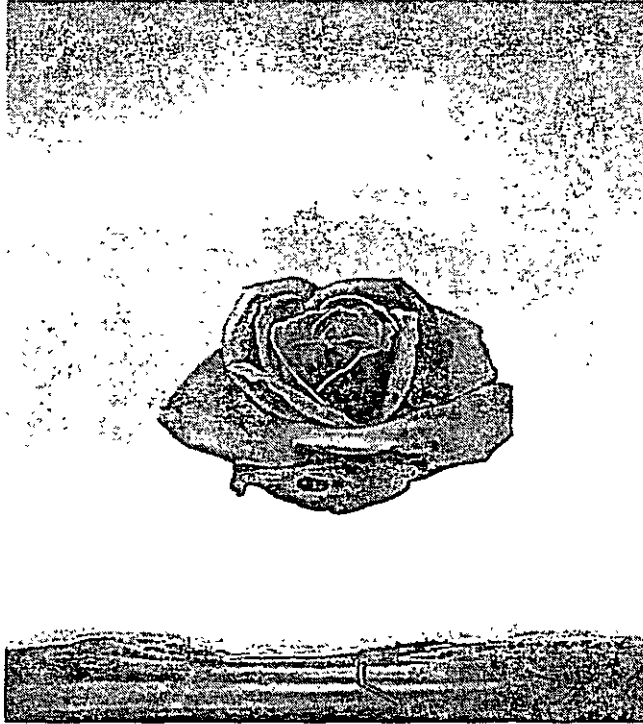


El pensamiento es visión con significado. El poder del pensamiento es tan importante como el poder del sentimiento en todo aspecto de la creación y los dos trabajan en conjunto. Cada vez que se tiene un sentimiento sobre algo surge una contraparte visual, un recuerdo, un deseo que lo enciende.

Un pensamiento o idea surge cuando existe un cuadro, o una serie de cuadros, que transmiten un significado. Este significado tocará una cuerda que provocará en el individuo una respuesta o reacción (dependiendo del grado de conocimiento existente) incitándolo a actuar.

Es así que esta técnica es muy valiosa como punto de partida para INVERTIR patrones de pensamiento negativos a positivos, reestructurando nuestras actitudes hacia la vida.

Esta técnica se ha utilizado para el tratamiento de síntomas físicos y fue popularizada hacia finales de este siglo por Emil Coue, un farmacéutico francés. Este pensador creía que el poder de la imaginación era incluso superior al de la voluntad.



Aunque es en principio difícil conseguir un estado de relación, podemos fácilmente imaginar que tal estado se extiende y distribuye por todo el cuerpo, o que nos encontramos en un lugar apartado, seguro y bello.

Coue afirmaba, igualmente, que todos nuestros pensamientos acaban haciéndose realidad: uno es lo que piensa que es. Así por ejemplo, pensamos en cosas tristes, acabamos sintiéndonos tristes, se tiene pensamientos ansiosos, se acaba por estar ansioso.

Para sobreponerse a estos sentimientos de tristeza y de ansiedad hay que concentrar el pensamiento en imágenes positivas para alcanzar sus efectos curativos.

Cualquiera que sea el problema puede solucionarse con el pensamiento positivo, nuestras experiencias sólo son efectos externos del pensamiento interno.

Coue recomendaba a sus pacientes que mientras caminaran se repitieran 20 veces, moviendo mecánicamente los labios la famosa frase > "Cada día, en cada momento, me siento mejor y mejor"

Coue aconsejaba a sus pacientes que tomaran una posición cómoda y relajada, cerraran los ojos y practicaran una relajación general de todos los músculos, ya estando en estado de "semi-inconsciencia" debían de evocar una idea que expresara algún deseo, por ejemplo: "mañana quiero sentirme relajado". De este modo, los niveles conscientes e inconscientes de la mente quedan fusionados permitiendo al inconsciente convertir un deseo en realidad.

Carl Jung utilizó una técnica que en la actualidad se ha popularizado en libros comerciales y cassettes y que él llamó la "imaginación activa".

En esta técnica las personas debían de aprender a meditar sin finalidad ni programa previo; las imágenes llegaban y la persona tenía que sentirlas y observarlas sin que diera ningún tipo de interferencia. Después, si la persona lo deseaba, podía comunicarse con estas imágenes, haciendo preguntas o charlando simplemente.

Jung ayudó de esta manera a los individuos a apreciar la riqueza de su vida interior y a desarrollar todo su poder curativo en los momentos de estrés.

Las terapias de Jung y de la Gestalt han desarrollado, desde entonces, varias técnicas de reducción de estrés utilizando los poderes intuitivos e imaginativos de la mente.

INSTRUCCIONES

Para estimular la imaginación puede emplearse la visualización, las imágenes dirigidas y la música.

a) LA VISUALIZACIÓN.

1. Interacción entre tensión y relajación.
2. Aparte su tensión.
3. Colores.
4. Tensión muscular.

b) IMÁGENES DIRIGIDAS

1. El lugar especial.
2. El recuerdo activo.
3. Enfrentarse a lo desconocido.
4. Crear las propias imágenes.

c) ESCUCHAR MÚSICA

Es importante que cuando quiera escuchar música para relajarse, elija una que sea tranquila y suave. Puede grabar media hora ininterrumpida de música relajante puede escuchar cada día o solo con fines relajantes.

Escuchar de nuevo una música que en el pasado le sirvió para relajarse trae consigo la asociación de algo positivo que le puede servir para relajarse en otro momento.

INSTRUCCIONES

1. Dedique por lo menos media hora en la que pueda estar solo y tranquilo, sin interrupciones.
2. Conecte la música que haya elegido.
3. Adopte una posición cómoda y cierre los ojos.
4. Respire tranquila y profundamente.
5. Localice mentalmente las áreas de tensión, dolor y relajación en su cuerpo.
6. Observe cual es su humor cuando esta concentrado en su música
7. Observe cada pensamiento no deseado que aparezca en su mente y déjelo pasar. No lo conserve, no luche contra l.
8. Cuando la música termine recorra su cuerpo y siéntalo. Compare si existe diferencia de cuando inicio el ejercicio. Observe que paso con su humor inicial y final.

CONSIDERACIONES ESPECIALES

1. Si le resulta difícil crear imágenes, empiece primero por imaginar colores y formas.
2. Si al trabajar símbolos tiene problemas, primero trabaje con adjetivos. Dígase si mismo. "Mi dolor es ardiente y punzante. La relajación me resulta tranquilizadora y confortable. Después cierre los ojos y utilice la imaginación para crear sus propios símbolos y colores para el dolor y la relajación. Solo deje que suceda y lo lograra, no es necesario esforzarse.
3. Recuerde que es importante situarse en un lugar cómodo, tranquilo y donde pueda estar sin interrupciones. Avise a las personas con las que convive que no lo interrumpan.

6. LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO.

Si ha llegado el momento de tomar la total conciencia y responsabilidad de mi cuerpo y mi salud física y mental, debo considerar a mí ser como un sistema completo, integral.

Otro aspecto básico para el adecuado funcionamiento del cuerpo son los insumos, los alimentos, las bebidas, los horarios, las cantidades: el balance.

En el organismo que se haya bajo estrés las necesidades de nutrientes aumenten, especialmente las de calcio y vitaminas B. A la inversa, una dieta pobre en leche y en vegetales condiciona una deficiencia de calcio; por tanto cuando la tensión desarrollada en los músculos haga que estos produzcan grandes cantidades de ácido láctico, no se dispondrá de suficiente calcio para contrarrestarlo. Esto hará que el individuo en cuestión se sienta mas cansado, ansioso e irritable que si siguiera una dieta mas equilibrada.

Para muchas personas que padecen insomnio, la solución no se encuentra en una pastilla para dormir sino en las espinacas, la leche y los ejercicios de relajación.

Esta sección pretende guiarlo a averiguar de qué elementos resulta deficiente su dieta habitual o donde contribuyen sus hábitos alimentarios a desarrollar estrés. Es posible aprender a realizar cambios en la dieta que sirvan para afrontar mejor el estrés.

Para establecer la dieta ideal se requiere de paciencia, estudio y fuerza de voluntad pues cada persona tiene necesidades distintas en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física y condiciones especiales tales como embarazo o intolerancia a ciertos alimentos.

Comer de una forma correcta puede ayudar también a reducir la depresión, la irritabilidad, la ansiedad, dolores de cabeza, fatiga y el insomnio.

6.1 LOS DIEZ PASOS NECESARIOS PARA UNA BUENA NUTRICIÓN.

1. Comer alimentos variados.

- Vegetales y frutas (4 raciones al día)
- Pan y cereales (4 raciones al día)
- Leche, queso y yoghurt (de 2 a 4 raciones al día)
- Carne, aves, pescado, huevos, judías y nueces (2 raciones al día)
- alcohol (0- 1 vaso de cerveza, vino o cóctel al día)
- Grasas y dulces (0)
- Cafeína (0)

2. Mantener el peso ideal.

La mejor dieta a seguir es la más simple:

- Comer alimentos variados.
- Reducir las grasas, el azúcar, los dulces y el alcohol
- Hacer ejercicio habitualmente.

Sugerencias para el "apetito incontrolable":

- Utilice los vegetales bajos en calorías entre comidas: apio, lechuga. También se sugiere la jícama.
- Media hora antes de comer y entre comidas tome agua carbónicas.
- Media hora antes de comer tome algún alimento que contenga carbohidratos, un vaso de jugo de tomate o toronja.
- Empiece cada comida con un aperitivo que llene mucho y sea bajo en calorías, como un caldo no espeso, unas varas de apio o un poco de ensalada preparada con aceite pobre en grasas.

3. Evite las grasas.

4. Consuma más alimentos completos

5. Evite el azúcar

6. Evite el sodio.

7. Evite el alcohol.

8. Evite la cafeína.

9. Tome suplementos de vitaminas y minerales.

10. Coma frecuentemente y de forma tranquila.

Comer frecuentemente evita las tensiones que se asocian a la sensación de hambre y ayuda a mantener una concentración de glucosa en sangre más constante, lo que evita la aparición de los síntomas de hipoglucemia.

- Tómese un tiempo para comer.
- Coma despacio y disfrute los sabores, olores. Disfrute de la relajación tan natural que se siente al comer alimentos nutritivos en condiciones ambientales de completa tranquilidad. Disfrute la compañía de otras personas.
- Ingiera bocados pequeños mástíquelos bien para favorecer su digestión. Esto ayuda a evitar gastritis.
- Al comer evite las bebidas gaseosas que dificultan la digestión y acaparan un buen volumen del estómago. producen pesadez.
- Procure tomar agua media hora antes de comer y media hora después de comer.
- Evite comer cuando este aburrido, de mal humor, ansioso o cansado. Estos estados alteran la variedad de alimentos que se ingieren, la cantidad, la forma de comer y la asimilación, todo esto de manera importante.
- A la hora de comer a comer. No vea televisión, lea, o haga actividades que puedan distraerle y hacerle comer de más.

6.2 EJERCICIO

Una forma sencilla, efectiva y divertida de reducir el estrés es practicar el ejercicio.

El ejercicio constituye una descarga natural para el organismo cuando este se encuentra en el estado de excitación del estrés.

Después del ejercicio intenso, el organismo vuelve a su estado natural de equilibrio, produciendo en el individuo la sensación de sentirse fresco y relajado.

El descanso será más relajado y profundo y por tanto más reparador.

La falta de ejercicio constituye un factor importante para generar enfermedades, obesidad, fatiga, tensión muscular, y depresión.

6.3 TIPOS DE EJERCICIO.

Se conocen dos grandes categorías de ejercicios: los aerobios y los de baja intensidad.

El ejercicio aerobio consiste en la actividad sostenida y rítmica de los grandes grupos musculares, especialmente los de las piernas. Algunos de los más populares son: correr, la marcha rápida, natación, ciclismo, baile, salto con cuerda, etc.

Este tipo de ejercicio demanda grandes cantidades de oxígeno por lo que producen aumento en la tasa cardíaca, de la frecuencia respiratoria y la relajación de los vasos sanguíneos secundarios, para permitir que llegue una mayor cantidad de sangre oxigenada a los músculos y responder al movimiento.

El propósito de estos ejercicios es el de fortalecer el aparato cardiovascular e incrementar la energía y el vigor del organismo

El ejercicio aerobio debe irse practicando de forma gradual y sistemática y debe realizarse por lo menos 3 veces a la semana, 20 minutos por sesión, COMO MÍNIMO.

Es conveniente que analice sus gustos y posibilidades para que seleccione y programe su plan de ejercicio realista.

Ejercicio de baja intensidad.

Este tipo de ejercicio no es lo suficientemente vigoroso ni prolongado para producir el efecto de entrenamiento del aerobio.

Puede realizarse para aumentar la fuerza y tonicidad muscular y la flexibilidad y movilidad articular, pero no actúa de una forma muy intensa sobre el aparato cardiovascular.

En el caso de una persona sedentaria este tipo de ejercicio puede prepararle para posteriores ejercicios aerobios con un mínimo de riesgo de accidente cardiovascular.

Algunos ejercicios de este tipo son: caminar a velocidad moderada, limpiar la casa, ir de compras, trabajos comunes de oficina y jardinería. Además de las actividades cotidianas mencionadas, hay tres distintas clases de ejercicios entre los que elegir:

Calisténicos.

Son ejercicios de estiramiento que mejoran la flexibilidad de todos los grupos musculares mayores. Pueden realizarse en casa y sin necesidad de ropa o aparatos especiales. Ejemplo de estos ejercicios son: tocar con las manos la punta de los zapatos, levantarse y sentarse varias veces y doblar las rodillas.

Isotónicos.

Estos ejercicios consisten en la contracción muscular contra un elemento de resistencia que se encuentra en movimiento, como es el levantamiento de pesas.

A los jóvenes les ayuda a modelar el cuerpo y lograr mayor fuerza muscular, a los grandes a aumentar y mantener el tono muscular tan necesario para proteger las articulaciones.

Isométricos.

Estos ejercicios requieren la contracción muscular para vencer una resistencia estática, como apretar el brazo contra la pared, o juntar las manos a la altura del pecho y empujar la una contra la otra.

Los ejercicios isométricos no aumentan la masa muscular sino la potencia.

Contraindicaciones.

Si usted no está acostumbrado a un programa de acondicionamiento físico, el comienzo brusco de un programa intenso de ejercicio aerobio puede ser contraproducente.

Es conveniente consultar al médico para que le realice un examen físico completo y de acuerdo con su peso, edad, tensión arterial, nivel de colesterol, le recomiende la mejor manera de iniciar un programa personal de ejercicio.

INSTRUCCIONES

Una vez que determine su estado de salud y los recursos de posibilidades reales de elegir ejercicio, tiempo, lugar y forma en que lo practicara, es conveniente que elabore su programa de ejercicio y lleve un registro de este.

Existen dos obstáculos principales que salvar a la hora de emprender un programa para la realización de ejercicio: iniciarlo y continuarlo. Las siguientes sugerencias le ayudarán a continuar su programa hasta que este se convierta en algo tan automático como comer o dormir.

1. La graduación es la clave. Empiece por poco. No se agote nunca. El cuerpo le indicará con molestias cuando se sobrepase. El ejercicio es una diversión además de todo, no lo haga una tortura.
2. Registre sus progresos diarios y semanales. Compruebe mensualmente su peso y presión sanguínea.
3. Felicítase si mismo por realizar los objetivos que se ha impuesto. Permítase premios sencillos: una tarde en el cine, gastar dinero en un gusto personal, etc.
4. Fíjese en los beneficios del ejercicio. Observe el estado de relajación y energía, la mejoría en la concentración y el descanso.
5. Coloque la lista de objetivos en casa u oficina. Cuelgue fotos suyas y de otros practicando su deporte favorito. Cuelgue también lemas o frases de ánimo.
6. Imagine lo que significará el éxito. Imagínese disfrutando de los beneficios del ejercicio: esbelto, con movimientos ágiles, radiantes y saludables.
7. Busque apoyo en familia y amigos y localice a compañeros del deporte que practica. Si realiza el deporte de manera social en un club, con amigos, le será más divertido y motivante, se ayudarán a ser más constantes.

Para evitar lastimarse.

1. Utilice el equipo apropiado y ropa y zapatos especiales.

2. Dedique cinco minutos de calentamiento en los ejercicios aeróbicos y de tres a cinco minutos mas para enfriamiento de los músculos.
3. No haga ejercicio cuando este enfermo.
4. Detenga el ejercicio si nota algún síntoma raro.
5. No haga ejercicio hasta trascurridas por lo menos dos horas de una comida copiosa, y no coma hasta una hora después de haber terminado el ejercicio.
6. Evite fumar, sobre todo después de haber realizado un ejercicio.
7. Evite las duchas frías o muy calientes antes o después de hacer ejercicio.
8. Evite cualquier cambio brusco de temperatura después del ejercicio.
9. Evite los esfuerzos intensos en los cuales corra peligro de un ataque al corazón o de cualquier otro tipo.
10. A la hora de elegir donde y cuando hacer ejercicio, utilice su sentido común. Ejemplo: evite correr en un parque solitario al anochecer.

7. ESTRATEGIA PARA EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.

Ahora usted ya conoce que es el estrés, cuáles son las causas que se lo provocan y algunas de las técnicas más sencillas para afrontar su estrés y equilibrar su cuerpo y su vida.

Para que este curso le sea de la mayor utilidad elabore un programa de las actividades que le ayudaran a equilibrar su forma de vida.

En primer término, haga una lista de los problemas más urgentes y severos que debe resolver en el corto plazo: su divorcio, situación económica, la cirugía pendiente, etc. Anote la solución y la fecha tentativa que se propone como meta.

En segundo lugar, haga una lista de las técnicas de control de estrés que pondrá en práctica, duración de las sesiones y número de veces a la semana que las realizara.

En tercer lugar, elabore una agenda "ideal" de la organización real de sus actividades, planear el tiempo para las actividades es básico para controlar el estrés.

En cuarto lugar, haga una lista de las 10 actividades que a usted, en lo personal, le agradara hacer más en su vida. Incluya en su programa la realización de su primer deseo. Por ejemplo: Aprender a tocar el piano.

Admitir y conocer sus propios deseos también le ayudara a sentirse mas realizado y feliz, esta es una parte importante para la autorrealización del ser humano.

Alcanzar una tranquilidad plena significa algo más que simplemente relajar los músculos en tensión y los nervios a flor de piel.

Lograr un estado de relajación profundo y duradero requiere que desarrollemos una sensación de paz en nuestras partes más internas.

En la antigua China, los taoístas enseñaban que la sonrisa interna constante, la sonrisa dedicada a uno mismo, aseguraba la salud, la felicidad y la longevidad.

***Una sonrisa para sí, es como tomar un baño de amor:
te conviertes en tu mejor amigo.***

Vivir con una sonrisa interior es vivir en armonía con uno mismo.

8. BIBLIOGRAFÍA:

- Bunnag, T TAI CHI CHUAN. CAMINO DE LA CURACIÓN. Los libros de la liebre de marzo. Barcelona, España, 1992.
- Chislovsky, Alberto. JUNG Y EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN. Ediciones Continente. Argentina, 1994.
- Davis, M.; McKay, M; Eshelman, E. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Ediciones Roca. Barcelona, España, 1988.
- Ellis, A.; Abrahms, E., TERAPIA RACIONAL EMOTIVA. Editorial Pax. México, 1989.
- Gawain Shakti. VISUALIZACIÓN CREATIVA. Editorial Selector. México, 1991.
- Hanna, Barbara. ENCUENTRO CON EL ALMA: IMAGINACIÓN ACTIVA, COMO C. G. JUNG LA DESARROLLÓ. Editorial Fata Morgana. México, 1981.
- Hay, Louise. TU PUEDES SANAR TU VIDA. Editorial Diana. México, 1993.
- Jung, Carl y otros. ¿QUIÉN SOY YO? Editorial Kairós. Barcelona, España. 1994.
- Kinder, M. HACIA LA TRANQUILIDAD MENTAL. Javier Vergara Editor. México, 1991.
- León de Wit, Carlos de. FLUJO DE VIDA. Editorial Pax México. México, 2003.
- León de Wit. Carlos de. REENCUENTRO. Audiocassetes de relajación. Reforma 199, 2º. Piso. México. D. F.
- Lowen, Alexander. BIOENERGÉTICA. Editorial Diana. México, 1997.
- Lowen, Alexander. GOZO. Editorial Era Naciente. Argentina, 1994
- Lowen Alexander y Lowen Leslie. EJERCICIOS DE BIOENERGÉTICA. Editorial Sirio, S. A. Málaga, España, 2000.
- Palladito, Connie. CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA. Grupo Editorial Iberoamérica. S. A. de C. V. México, 1992.
- Navarro Arias, Roberto. PSICOTERAPIA COPORAL Y PSICOENERGÉTICA. Editorial Pax. México, 1999.
- Ouida West. GUÍA PRÁCTICA DEL MASAJE. Editorial Roca. México, 1992.
- Rodríguez Estrada, Mauro y Serralde Martha. ASERTIVIDAD PARA NEGOCIAR. Editorial Mc Graw Hill. México, 1991.