



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

**CURSO-TALLER: VIDA, PARA DISMINUIR ESTRÉS Y PROMOVER
ESTABILIDAD EMOCIONAL.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

ADRIANA GONZÁLEZ GONZÁLEZ

VALERIA COLOHUA GONZÁLEZ

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCÍA



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Juntas hemos compartido gratos momentos desde el inicio de la carrera, en cuatro años nuestra amistad se mantuvo, siempre nos gustó trabajar juntas y esmerarnos en investigar y entregar las tareas, investigaciones o proyectos bien hechos y hoy estamos muy orgullosas por haber culminado una etapa más de nuestras vidas, por terminar nuestro proyecto de tesis en tiempo y forma.

Todo empezó con una meta personal, y hoy se concluye con el esfuerzo de cada una, este gran logro no sólo se debe a nuestro esfuerzo, dedicación, responsabilidad y ganas de superarnos, sino que, para poder llegar hasta este punto, damos las gracias primeramente a Dios por permitirnos estar bien y con salud, y por habernos dado la oportunidad de tener el apoyo de nuestras familias, de nuestros profesores, de nuestros compañeros de clase y el de todas aquellas personas que tuvieron que ver en nuestra formación y que colaboraron con nosotras en la realización de diversas actividades e investigaciones.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	6
-------------------	---

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1 Descripción del problema.....	9
-----------------------------------	---

1.2 Formulación del problema.....	12
-----------------------------------	----

1.3 Justificación del problema.....	13
-------------------------------------	----

1.4 Formulación de hipótesis.....	15
-----------------------------------	----

1.4.1 Determinación de variables.....	15
---------------------------------------	----

1.4.2 Operacionalización de variables.....	15
--	----

1.5 Delimitación de objetivos.....	16
------------------------------------	----

1.5.1 Objetivo general.....	16
-----------------------------	----

1.5.2 Objetivos específicos.....	16
----------------------------------	----

1.6 Marco conceptual.....	17
---------------------------	----

CAPÍTULO II. MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la ubicación.....	19
---------------------------------------	----

2.2 Ubicación geográfica.....	20
-------------------------------	----

CAPÍTULO III: MARCO TEORICO

3.1 Fundamentos teóricos en la adultez intermedia.....	21
--	----

3.2 Fundamentos teóricos del Estrés.....	32
--	----

3.3 Estabilidad emocional.....	41
--------------------------------	----

3.4 Fundamentos teóricos del Modelo Cognitivo.....	46
--	----

CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.....	65
--	----

4.2 Desarrollo de la propuesta.....	70
-------------------------------------	----

CAPÍTULO V. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.....	85
---	----

5.2 Alcance de la investigación: Exploratoria.....	85
--	----

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.....	86
--	----

5.4 Tipo de investigación: Aplicada.....	87
--	----

5.5 Delimitación de la población o universo.....	87
--	----

5.6 Selección de la muestra: No probabilística.....88

5.7 Instrumento de prueba.....88

CAPÍTULO VI. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

6.1 Datos generales.....91

6.2 Resultados de la propuesta.....95

Conclusión.....101

Referencias.....105

Glosario.....109

Anexos.....115

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se pretende analizar el estrés y la estabilidad emocional como una de las problemáticas que actualmente se enfrenta la sociedad femenina en la etapa de adultez intermedia, esto posiblemente a diversos cambios que se experimentan en esta etapa del desarrollo humano, los cuales afectan sus vidas; como la llegada de la menopausia, la jubilación, la muerte de seres queridos, aparición de enfermedades, entre otras cosas más, lo cual genera estrés en ellas.

Haciendo que su autoestima sea baja, que se encuentren sin ganas para realizar sus actividades, con sentimiento de soledad, con preocupación, etc. Por lo tanto, se intentará disminuir el estrés mediante un Curso-taller de Técnicas cognitivas, para que mejoren tanto física, social como psicológicamente y así puedan alcanzar un nivel de equilibrio en su vida. Para una mejor comprensión de esta investigación se ha dividido en seis capítulos que a continuación se detallan.

En el capítulo I, denominado planteamiento del problema se hace una descripción detallada de la situación a tratar, se formula la pregunta de investigación, justificando las herramientas psicológicas que se desean emplear y su relación con el tema a investigar, también se exponen tanto la hipótesis planteada como cada uno de los objetivos, tanto el general como los específicos.

En el capítulo II denominado marco contextual de referencia se describen brevemente los antecedentes de la ubicación y la ubicación geográfica, es decir, información acerca de la ciudad en la que se encuentra el lugar en donde se lleva a cabo el Curso-taller, así como su respectiva dirección.

En el capítulo III denominado marco teórico, se sustentará teóricamente la investigación mediante la lectura y el análisis de las diversas fuentes y teorías relacionadas con la adultez intermedia, separando el área física, cognitiva y psicosocial; se establecen los fundamentos y antecedentes históricos del estrés; de igual modo se describen conceptos y teorías vinculadas con la estabilidad emocional y las emociones; por último se sustenta el modelo psicológico a emplear, que en este caso es el modelo cognitivo.

En el capítulo IV que es la propuesta de tesis, se expone la contextualización de la propuesta, en la que se muestra su nombre, objetivo, justificación, población y el área, por otra parte se encuentra el desarrollo de la propuesta, en donde se presenta la portada y el índice temático correspondiente a cada una de las sesiones que conforman el Curso-taller.

En el capítulo V se realiza el diseño metodológico en donde se delimita el enfoque mixto de la investigación, el alcance de la investigación exploratorio, el tipo de investigación aplicada, con un diseño no experimental, con una población de mujeres en etapa de adultez intermedia, siendo la muestra de tipo no probabilística y como instrumentos a utilizar se contempla la observación, bitácora y el uso de pruebas estandarizadas e inventarios.

En el capítulo VI se presentan los resultados de la investigación, es decir, los datos generales de la población con la que se trabajó, el análisis de la propuesta, los resultados cuantitativos, así como los resultados cualitativos del Curso-taller y una respectiva conclusión.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Hoy en día un problema que se logra observar dentro de la sociedad cada vez con más frecuencia es el alto nivel de estrés, el cual repercute en la salud de las personas sin importar el género y la edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que los hombres y las mujeres experimentan el estrés de diferente modo, según Velasco, Hernández, Herrero y Hernández, (2013):

- Las mujeres tienen una probabilidad mayor que los hombres de decir que sienten mucho estrés.
- Casi la mitad (el 49 %) de las mujeres dicen que sus niveles de estrés han aumentado en los últimos cinco años (frente al 39 % de los hombres), según la encuesta del 2010 de la American Psychological Association.
- El dinero y los problemas económicos son las principales fuentes de estrés en las mujeres, mientras que en los hombres es el trabajo. -Las mujeres informan de más

síntomas físicos y emocionales que los hombres, como dolores de cabeza, deseos de llorar o malestar estomacal.

- Las mujeres casadas tienen mayores niveles de estrés que las solteras (33% frente al 22%). Las mujeres solteras tienen también más probabilidades que las casadas de decir que están haciendo lo suficiente para manejar su estrés.
- Las mujeres dicen tener éxito a la hora de manejar el estrés en un porcentaje mayor que los hombres.
- Una mayor carga de responsabilidades simultáneas como el hogar, los hijos y la profesión.
- Mayores cambios hormonales que los hombres.

En cada etapa de la vida se generan cambios, tal es el caso de las mujeres en la etapa de adultez intermedia. Esto se debe a los diferentes cambios por los que pasan, es decir, las situaciones que se van presentando afectan tanto el ámbito físico como el psicológico e incluso el social. La etapa de la adultez intermedia puede iniciarse trayendo como consecuencias que el aspecto físico sea diferente en relación a la forma en cómo se veían cuando eran jóvenes y cómo se ven ahora, y por lo tanto no se aceptan, comenzando a surgir en ocasiones problemas en las relaciones que tienen con las personas que les rodean, ya que no se les presta en ocasiones la atención ni se les brinda el afecto necesario, también sus actividades diarias se van modificando, dejan de llevar a cabo ciertas actividades para empezar con otras y les resulta muy difícil romper rutinas que siguieron por años.

Por otro lado, existen otros acontecimientos que producen estrés en las mujeres que se encuentran en dicha etapa de la vida, ejemplos de ello puede ser: la aparición de la menopausia, la cual genera cambios que van desde acortamientos de los ciclos menstruales, sudoración, trastornos del sueño, hasta dolores en las articulaciones o cambios del estado de ánimo, entre otros síntomas. No obstante, la llegada de la jubilación es uno de los factores que perjudica la estabilidad en las mujeres, esto les afecta porque algunas de ellas se dedicaron a trabajar la mayor parte de su vida, y de pronto dejar de hacerlo se convierte en un problema nada grato de asimilar.

En algunos casos hay otro factor que llega a afectar, el cual es el síndrome del nido vacío, puesto que en la mayoría de las veces no se tenía contemplado que los hijos no siempre van a vivir en casa y no se piensa que ese momento llegará, ni mucho menos pasa por su mente qué harán si pierden a su conyugue, entre otras cosas más. El estrés que se va generando a partir de la gran variedad de circunstancias que se han mencionado, da como resultado que las mujeres tengan sentimientos de sufrimiento, baja autoestima, necesidad de apoyo, falta de comprensión, desesperación, poca energía, desinterés, tristeza, se les dificulta mantenerse estables, en pocas palabras presentan un desequilibrio emocional.

Haciendo un análisis detallado de todo esto, se puede notar que, en definitiva, encontrarse en la etapa de la adultez intermedia no es nada fácil, y como en cada

etapa de la vida existen diferentes momentos de crisis, en este caso, ésta no es la excepción, ya que no es tan rápido alcanzar una adaptación, a pesar de que cada persona sea diferente, todas suelen pasar por los mismos cambios y es ahí en donde se vuelve necesario que se les brinde una orientación adecuada, aunque, cabe mencionar que no todas tienen la iniciativa de ir a buscar ayuda para saber cómo afrontar de una manera más fácil los acontecimientos por los que están pasando, e incluso se puede llegar a dar el caso de que existan algunas que no tengan ni la menor idea acerca de lo que da motivo a la aparición del estrés o que crean que lo que les sucede no se debe de contar a nadie y lo prefieren callar.

Por lo que este problema debe de ser atendido para hacer que poco a poco el nivel de estrés vaya disminuyendo de sus vidas y por ende sus consecuencias, y así, las personas del sexo femenino obtengan resultados favorables que les permitan llegar a sentir un estado de estabilidad emocional, por lo que la asistencia psicológica es algo muy indispensable para que puedan liberarse de todo aquello que no es favorable y que no trae consecuencias positivas para ellas.

1.2 Formulación del problema.

¿Cuál sería la herramienta de apoyo psicológico para disminuir el estrés y promover una estabilidad emocional en mujeres en etapa de adultez intermedia?

1.3 Justificación del problema.

Se contempla que el estrés es una problemática que se vive en la sociedad femenina en la etapa de adultez intermedia. Todas las mujeres que se encuentran en la etapa de adultez intermedia padecen de diversos cambios que para algunas no son tan fáciles de afrontar, porque tal vez no cuentan con la ayuda precisa y no saben qué hacer, por tal motivo es necesario que se emplee una herramienta psicológica para brindarles un apoyo y una orientación.

En este caso, las herramientas psicológicas que se usarían son técnicas cognitivas. Estas técnicas son muy útiles y eficaces para trabajar con diversas cuestiones, y en este caso para abordar el estrés, además del manejo de emociones que promueve que las personas encuentren de nuevo un equilibrio emocional en sus vidas.

La psicología como ciencia que es, se ha ido encargando de estudiar el comportamiento, los procesos mentales y el desarrollo del ser humano, para tratar de entenderlo y comprenderlo, por lo que, tiene como propósito prevenir e intervenir en todos aquellos problemas que van surgiendo en la vida humana, y en este aspecto resulta apropiado el poder utilizar técnicas cognitivas como apoyo para las mujeres que estén pasando por la etapa de adultez intermedia, porque se verán beneficiadas siempre y cuando ellas pongan de su parte para empezar un cambio en su estilo de vida, en su pensamiento, en el manejo de emociones, en su ambiente y en cada una

de sus relaciones, puesto que, para poder observar un cambio, la sanación en este caso requiere de acción.

Al llevar a cabo un curso-taller de técnicas cognitivas se espera que sus niveles de estrés disminuyan, por lo que aumentará su autoestima, se sentirán motivadas y de esta manera podrán salir adelante ante cualquier adversidad a la que se enfrenten, obteniendo el apoyo y la ayuda necesaria les permitirá que logren sentirse en un equilibrio emocional.

Cerezo, Hernández, Rodríguez y Rivas (2009) realizaron una investigación evaluando el efecto de una intervención de manejo de estrés con una metodología de pre-posttest, en la cual participaron 14 mujeres de entre 35 y 55 años de edad. Para la intervención se llevaron a cabo cuatro sesiones de distintas técnicas de relajación y una técnica sobre reestructuración cognitiva. Él reflejó que tres participantes lograron disminuir su estrés, por lo que los autores concluyeron que el uso de técnicas cognitivas sí funcionan para el manejo del estrés.

Al hablar de un equilibrio emocional se hace referencia al hecho de que físicamente, psicológicamente y socialmente se sentirán satisfechas, completas, dispuestas, seguras y contentas consigo mismas. Dejarán a un lado asuntos del pasado, conflictos, malas relaciones, pensamientos negativos, y cada crisis en la que se encuentren, la podrán resolver, solventar, solucionar satisfactoriamente.

Finalmente, el Curso-Taller: “VIDA”, basado en técnicas cognitivas intentará disminuir el estrés en las personas del sexo femenino en la etapa de adultez intermedia, promoviendo una estabilidad emocional. Se pretende que después del curso-taller, si no es que, durante este mismo, ellas vean resultados favorables, cambios que poco a poco les harán ver con otros ojos, quedarán dispuestas para seguir adelante en la etapa en la que están, y con la seguridad y capacidad para pasar a la siguiente etapa de la vida que les espera por vivir, siendo felices, disfrutando cada día su vida, sintiéndose vivas y amadas.

1.4 Formulación de hipótesis.

El Curso-taller de técnicas cognitivas “VIDA” disminuirá el estrés y promoverá una estabilidad emocional en mujeres en la etapa de adultez intermedia.

1.4.1 Determinación de variables.

Variable independiente: Curso-taller de técnicas cognitivas

Variables dependientes: Estrés y estabilidad emocional.

1.4.2 Operacionalización de variables.

Variable	Teórica	Operacionalmente
Estrés	Respuestas inespecíficas del organismo a las demandas hechas sobre él.	Aplicación de un instrumento para saber los niveles de estrés de las participantes.
Estabilidad emocional	Es un rasgo de la personalidad que se observa en personas calmadas, racionales, con autocontrol y seguridad en sí mismas. La estabilidad emocional es un rasgo positivo de la personalidad que contribuye al bienestar psicológico	Se aplicará un instrumento al inicio del curso-taller para conocer los niveles de estabilidad emocional de cada participante.
Curso-taller	Es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica durante sesiones de entrenamiento o guía. Se enfatiza en la solución de problemas, capacitación, y requiere la participación de los asistentes.	Mediante cinco sesiones de 2 horas cada una se tendrá como temas principales la disminución del estrés y la promoción de la estabilidad emocional mediante la aplicación de instrumentos y realización de técnicas cognitivas.

1.5 Delimitación de objetivos.

1.5.1 Objetivo general.

Disminuir el estrés y promover una estabilidad emocional en mujeres en la etapa de adultez intermedia mediante un Curso-taller de técnicas cognitivas.

1.5.2 Objetivos específicos.

- Sustentar teóricamente la investigación mediante la lectura y análisis de las teorías relacionadas con el estrés y la estabilidad emocional en mujeres en etapa de adultez intermedia.
- Diseñar un curso-taller de Técnicas cognitivas para disminuir el estrés y promover una estabilidad emocional en mujeres en etapa de adultez intermedia.
- Informar los resultados cuantitativos específicos, generales y estadísticos en relación al curso-taller de Técnicas cognitivas en relación a la investigación.

1.6 Marco conceptual.

1.6.1 Concepción de adultez intermedia: Se define en términos cronológicos como la edad comprendida entre los 40 y 65 años de edad. El significado de adultez intermedia va más con la salud, el género, los factores étnicos, la condición socioeconómica, la cohorte y la cultura. (Papalia, Olds y Feldman, 2001)

1.6.2 Concepción de estrés: El estrés se trata de respuestas inespecíficas del organismo a las demandas hechas sobre él, no es algo que por sí mismo deba ser evitado; puede estar asociado tanto a experiencias o estímulos desagradables como agradables. (Belloch, 1995)

1.6.3 Concepción de estabilidad emocional: Es un rasgo de la personalidad que se observa en personas calmadas, racionales, con autocontrol y seguridad en sí mismas. La estabilidad emocional es un rasgo positivo de la personalidad que contribuye al bienestar psicológico. (Álvarez, Bermúdez y Sánchez, (2003), En Aguilar, 2010)

1.6.4 Concepción de técnicas cognitivas: Son procedimientos activos, directivos, estructurados y de breve duración para el tratamiento de una gran variedad de trastornos psicológicos. (Feixas y Miró, 1993)

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la ubicación.

Orizaba es una ciudad mexicana ubicada en el centro geográfico del Estado de Veracruz, en la región de las altas montañas. Junto con otros municipios aledaños forma la cuarta área metropolitana más poblada del estado. Es conocida también como la Ciudad de las Aguas Alegres por su origen náhuatl y también como Pluviosilla. La ciudad de Orizaba tiene clima templado-húmedo todo el año.

Es un centro urbano de relevancia económica, histórica y cultural en el estado de Veracruz después del Puerto de Veracruz y la capital Xalapa, actualmente, se ha buscado modernizar a la ciudad y darle un impulso más turístico a partir de la promoción y la inversión en infraestructura turística. En 2015 fue nombrada Pueblo mágico por la Secretaría de Turismo.

En dicha ciudad se encuentra el establecimiento en el cuál se llevó a cabo el Curso-taller “VIDA” y la población que asistió también.

2.2 Ubicación geográfica.

La ubicación del establecimiento en donde se impartió el “Curso-taller: VIDA para disminuir estrés y promover estabilidad emocional” es en sur 4 No. 331 entre poniente 11 y 13, en Estética y Spa “Say”.



CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos teóricos en la adultez intermedia.

Los cambios físicos, cognitivos y sociales que experimenta una persona son parte de su desarrollo humano. La adultez intermedia como cualquier etapa logra generar cambios en la persona, propios de la experiencia que crea el mismo. Caracterizada por ser un periodo de reflexión y de hacer ciertos inventarios del trayecto de su vida. Esta población reevalúa aspiraciones anteriores o se incursionan en nuevos horizontes.

La madurez junto con el periodo subsecuente constituye la mitad o más de la vida de una persona. Para esta edad la experiencia y el conocimiento personal son parte fundamental para sobrellevar ciertas circunstancias y así tener control de su vida mejor que en las primeras etapas. Sin embargo, las capacidades físicas sean la primera dificultad que se enfrente la persona en esta etapa debido a la deterioración con los años. (Craig, 2001)

Posteriormente de pasar de una etapa de productividad, vida sexual y de la condición económica, al pasar de los 40 años se alcanzan ciertos cambios y crisis, además de la llegada de dificultades y preocupaciones por las capacidades físicas, reproductoras y sexuales; enfermedades y/o el declive de habilidades cognitivas.

En relación al área física en esta etapa se ve afectada, ya que la capacidad auditiva y la visión disminuyen, al igual que el sentido del gusto y el olfativo y el tono muscular. Uno de los principios del envejecimiento es la llegada de la menopausia. En la mayoría de las mujeres según Coon (1999) y Papalia, Wendkos, Feldman (2001), ocurre en promedio a los 51 años de edad.

Cuando desaparece la menstruación da como resultado no solo el hecho de ya no tener hijos, sino que trae consigo una serie de acontecimientos que en ocasiones afectan en la vida diaria de las mujeres, como un adelgazamiento de tejidos vaginales, lubricación inadecuada, necesitan más tiempo para alcanzar un orgasmo, algunos síntomas que la acompañan son bochornos, sudoración nocturna, dolores de cabeza, mareos, palpitaciones y dolor en las articulaciones. (Craig, 2001)

Con la pérdida del estrógeno y progesterona se producen algunos efectos, tales como perder masa ósea, así como enfermedades coronarias. Por tal motivo las fracturas se vuelven más frecuentes, esto se acelera una vez que ha concluido la menopausia. Es decir, su cuerpo se vuelve más vulnerable, por lo que se encuentran propensas a padecer artritis, cáncer, diabetes, hipertensión, enfermedades respiratorias, entre otras. (Papalia, Wendkos, Feldman, 2001)

En algunas mujeres, los cambios físicos se acompañan de cambios emocionales como la depresión y la sensación de ser menos femeninas por el cese de la función reproductora. En especial las que no tuvieron hijos y no se han resignado a ello pueden experimentar la sensación de arrepentimiento, pérdida o depresión.

Otras mujeres se sienten felices por disponer de más tiempo para ellas ahora que su función procreativa ha llegado a su fin. (Craig, 2001)

Para ciertas mujeres les resulta difícil adecuarse a estos cambios que genera la menopausia, algunas llegan a experimentar ansiedad, irritabilidad o depresión, para otras la interrupción de la llegada de los hijos (la capacidad reproductiva) les resulta benefactor debido a las bajas preocupaciones y sobre exigencias que generan los cuidados del embarazo, el control de la natalidad y la menstruación. (Coon, 1999)

Los buenos hábitos, como una correcta alimentación y ejercicio ayudan a prevenir las enfermedades mencionadas y permiten que se viva con un sentido de bienestar, activamente y aumente la longevidad. Sin embargo, si durante la juventud no se cuidó la salud, es en esta etapa en la que se verán reflejadas las consecuencias. Cabe mencionar que el estrés es en cierta forma un factor que desencadena varias enfermedades cuando la persona reacciona ante un hecho o una situación, ejemplo de esto puede ser enfrentarse a la jubilación, divorcio, muerte del cónyuge, etc. (Craig, 2001)

En términos cognoscitivos, acerca de que el desarrollo intelectual se da solamente en la juventud, por ejemplo, la habilidad para resolver problemas nuevos independientemente de conocimientos previos llamada inteligencia fluida. Cabe señalar que en la etapa de la adultez intermedia existen capacidades que se logran perfeccionar, tal como la inteligencia cristalizada. Estas por ser un tipo de inteligencia

propuestas por Cattell y Horn, la segunda implica la capacidad de recordar y utilizar información aprendida en la vida. (Papalia, Wendkos, Feldman, 2001)

Las habilidades mentales alcanzan su máximo, la capacidad práctica para resolver problemas destaca. El pensamiento reflexivo sobresale de un pensamiento más lógico e intuitivo. Mientras que otras capacidades se ven deterioradas como principios de la vejez. Determinados adultos manifiestan variaciones en las capacidades intelectuales tales como fluidez verbal y el razonamiento numérico. No obstante, algunos se mantienen estables. Cabe señalar que las pérdidas cognitivas (fluidez verbal y razonamiento numérico) se hacen más notorias antes de los 60 años. (Shaie, En Craig, 2001)

La riqueza de las experiencias en los adultos es una de las ventajas que se obtiene de la cognición, los adultos mayores se desempeñan mejor cuando utilizan sus conocimientos y experiencias vividas. ¿Es verdad que la edad aporta más conocimiento? La actividad constante logra aportar conocimientos tanto declarativos como procedimentales. Los grandes puestos como gerentes o jefes conllevan más responsabilidad y no pierden su competencia, esto es debido a que permanecen intelectualmente activos, perfeccionando habilidades por medio de ejercicios y las actividades intelectuales son constantes, empleándose en la vida diaria y en los problemas ordinarios, y en algunos casos estas habilidades se relacionan con el cuidado de las personas.

La experiencia y la pericia son aspectos que compensan algunos declives de la edad intermedia. Aquellos con estas dos características su conocimiento es más organizado, su proceso de reflexión le permite hacer mayores interconexiones de información demostrado mayor autenticidad y desempeño, en algunos la memoria se vuelve selectiva y organizada, otros cuentan con las mismas delimitaciones, materiales desorganizados, no estructurado o sin sentido. Claro está que la experiencia no garantiza una mayor retención de conocimientos o la conservación de habilidades, pero da la oportunidad de suponer un intercambio, esto debido a la decadencia que ciertas habilidades físicas (principalmente visuales, auditivas y espaciales) interfieren en determinadas actividades, es por ello que se denota un intercambio ya que mientras “una habilidad se deteriora otra mejora”. (Baltes, En Craig, 2001)

Así mismo la creatividad y el pensamiento integrativo son parte del adulto intermedio, la creatividad en ningún momento se delimita, y en gran medida se hace presente en las personas que integran y procesan información de lo que significa para ellos a través de la experiencia y el aprendizaje de toda la vida. Se logran desempeñar utilizan su talento, pericia y experiencia, sin embargo en los adultos a diferencia del potencial de los jóvenes cuenta más el desempeño creativo y no necesariamente en entornos propicios. (Papalia, Wendkos, Feldman, 2001)

Con su lógica y emoción filtran la nueva información, la añaden a través de su experiencia y aprendizaje de toda su vida, por lo que luego les cuesta trabajo aceptar

algunas cosas diferentes a lo que ellas ya conocían o estaban acostumbradas.
(Craig, 2001)

Por otro lado, llega a existir un deterioro cognitivo, el cual puede evitarse si se estimula, es decir, hablando en este caso de las mujeres, si ellas siguen en constante contacto con actividades que les permiten utilizar sus habilidades cognitivas (actividades externas, trabajo, etc.), así como realizar aquellas que sean de su agrado y que tal vez por falta de tiempo las dejaron de hacer o que quisieron aprender, pero no tuvieron la oportunidad, es ahora el momento perfecto para que las lleven a cabo. Puesto que la experiencia les permite seguir siendo productivas y mantienen igualmente su salud. Este tipo de actividades estimula tanto un pensamiento más flexible, un desempeño cognoscitivo más sólido y tienen más probabilidad de conservar la agudeza mental.

En relación al área psicosocial durante la etapa de adultez intermedia, es el momento preciso para revalorar lo que se ha vivido, reflexionar acerca de todas aquellas metas y decisiones que en un momento se llegaron a pensar y que algunas se han cumplido, mientras que otras no.

De acuerdo a Coon (2001) existen retos en cada etapa de la vida, de los cuales en dos entran en el periodo de la edad intermedia. El primer reto abarca de los 43 a los 50 años y se refiere a la obtención de la estabilidad en su vida. Mientras que el segundo abarca de los 50 años en adelante y hace mención al grado de maduración que alcanzo durante los años anteriores.

Existen seis enfoques del desarrollo en la edad adulta intermedia:

➤ Jung: Transición a la edad adulta intermedia (hacia a los 40 años): Existe mayor orientación hacia sí mismo, asertividad, búsqueda de un estilo de vida más apropiado.

➤ Erikson: Crisis siete: Generatividad vs Estancamiento: Instinto por el cuidado de generaciones más jóvenes, así como el deseo de seguir siendo productivos. Mientras que otros permanecen en el estancamiento llegan a presentar problemas físicos y psicológicos.

➤ Peck:

1. Valoración de la sabiduría vs valoración de las capacidades físicas.
2. Socialización vs Sexualización en las relaciones humanas.
3. Flexibilidad vs Empobrecimiento emocional.
4. Flexibilidad mental vs Rigidez mental.

➤ Vailant:

1. Transición a la edad adulta intermedia (40 años de edad, una década de “toma o deja”): Revalúan su pasado.
2. Los tranquilos 50 años: Época de la vida más agradable.

➤ Levinson:

1. Ingreso en la estructura de la vida para la edad adulta intermedia (45 a 50 años): Replanteamiento de la vida organizada o restringida.
2. Transición de los 50 años (50 a 55 años de edad): Modificación de su vida si no es que se ha experimentado una crisis.

➤ Helson: Lucha por la identidad por ser independiente: Reafirmación y reafirmación de sí mismo.

(Papalia y Wendkos, 2001)

En el caso de las mujeres no les resulta tan fácil adaptarse a los cambios psicosociales, debido al mundo en el que viven, se les hace creer menos atractivas, lo que genera depresión en algunas, puesto que las mujeres jóvenes son vistas como las más atractivas. (Craig, 2001)

Las personas de edad adulta, llegan a ser una especie de intermediarios entre la generación joven y la generación mayor, ahora es el momento en el que deben de asumir el control, se encargan de reunir a la familia, unirla, mantener comunicación con los familiares que viven lejos y sobretodo pasar las tradiciones familiares.

En esta etapa se empieza a dar libertad a los hijos para que inicien ellos su propia vida en el mundo de los adultos y a la vez, se tiene que cuidar a los padres, los cuales requieren de ciertos cuidados. En ocasiones resulta difícil adaptarse a estos cambios, porque no es fácil vivir sin los hijos, pero por otro lado hay otras mujeres a las que les permite liberarse de la maternidad y hacer cosas que sean de su interés.

Algunos problemas que se llegan a presentar pueden ser cuando un hijo o hija se casa y ahora deben de convivir con la nuera o con el yerno, otro puede ser que antes se dedicaban a otras actividades y llevaban otro estilo de vida, pero ahora les resulta difícil relacionarse solo con su pareja, porque cuando estaban los hijos la mayoría de las cosas giraban en torno a ellos, y una vez que se han ido se deben de aprender a adaptar, esta etapa es conocida como el síndrome del nido vacío.

Existen otros casos en los que las parejas de edad madura no presentan problema alguno, sino que saben mostrar su reciprocidad, seguir compartiendo tradiciones, valores y costumbres, incluso se empiezan a conocer más.

Con respecto a los hijos, la relación con ellos mejora, los hijos a veces desean alejarse por un tiempo de los padres y de los ideales que esto les inculcaban, cuando esto se da los padres suelen sentirse ignorados u olvidados, y en la mayoría de las situaciones tras la muerte o enfermedad se suelen llevar de nuevo. (Craig, 2001)

Cuando los padres están sanos y viven de manera independiente, hay una reciprocidad, el progenitor y el hijo se ayudan mutuamente, pero cuando los progenitores se enferman o ya no se encuentran aptos para vivir solo toda la situación cambia. En gran medida la forma de comportarse los hijos con los padres dependerá en gran medida de las experiencias que tengan y del ciclo de vida familiar en el que se encuentren. A menudo se ayudan económicamente. Podría decirse que la mayoría de las personas en la edad adulta sostienen una estrecha relación afectiva con sus progenitores y con sus hijos. Algunos hijos adultos no tienen tiempo para cuidar a sus

padres, por lo que ya sea que les paguen a personas para que vean por ellos o simplemente los llevan a una institución que se dedique al cuidado de ellos.

El cuidado de los progenitores trae como consecuencia estrés, ya que es una gran responsabilidad. Es aquí en donde juegan las mujeres un papel muy importante, porque ellas son más que nada las que llevan a cabo esta labor de ver por el cuidado de los que lo necesitan, en algunos casos se vuelven expertas, ya que cuidan persona tras persona.

También durante esta etapa existe otro rol que se llega a asumir, el cual consiste en convertirse en abuelos. Para muchas mujeres es algo satisfactorio, como se encuentran con la fuerza suficiente pueden ayudar en la crianza de las nuevas generaciones. Cuando los padres trabajan, son los abuelos quienes se encargan de cuidarlos. (Papalia, Wendkos, Feldman, 2001)

Otro punto es que no todas las mujeres adultas optan por casarse y tener hijos, por lo que su tiempo y confianza lo depositan en sus amistades, los amigos son una parte fundamental, son aquellos con los que se suelen pasar momentos gratos, comentan, se visitan, acuden a diversos lugares para despejarse, se escuchan y comparten experiencias, entre otras cosas más.

Por otra parte, si se casaron muy jóvenes o por alguna otra razón, a veces suele pasar que en esta etapa surgen fracasos, decepciones y problemas que orillan a la toma de ciertas decisiones como separarse, divorciarse y rehacer su vida solos o con otras personas, volverse a casar y formar familias reconstruidas. Al principio suele ser un poco difícil, porque los hijos que tienen no aceptan a la nueva pareja o a los hijos de esta otra persona. Son pocos los casos en los que después del divorcio se prefiera la soltería, pero se puede decir que se vuelven personas amargadas y aisladas.

La madurez es una etapa en la que cumplen la mayoría de todas las metas a largo plazo que en las etapas anteriores se fijaron, pueden hacerse correcciones, el estrés del trabajo alcanza un nivel alto. Aquí es en donde las personas deciden si llevan a cabo algún cambio para modificar su carrera por la vida y así poder lograr nuevas expectativas en los años siguientes o si siguen el mismo camino en el que están. (Craig, 2001)

3.2 Fundamentos teóricos del Estrés.

El mundo en el que nos encontramos inmersos hoy en día, es un lugar en el que nos vemos rodeados de diversos estresores, los cuales van en aumento conforme el hombre avanza y cada día son parte del acontecer de las personas. El término “estrés” fue introducido por Hans Selye en 1949 en ámbito médico, y poco a poco se fue difundiendo. (Arteaga, Trujillo y Espinosa, 2003)

Selye, en sus trabajos más recientes redefine al estrés como “respuestas inespecíficas del organismo a las demandas hechas sobre él”. (Selye, En Belloch, Sandín y Ramos, 1995, Pág. 5). Las cuales atentan contra la homeostasis del organismo, por lo que el estresor es algo nocivo para el equilibrio. Todos los agentes estresores provocan que el organismo sienta la necesidad de reajustarse. Esta respuesta consiste en una activación del eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal (con activación de corticoides) y del sistema nervioso autónomo. Si la activación persiste, produce un síndrome de estrés, el cual consiste en hiperdesarrollo de la corteza suprarrenal, involución de la glándula timo y desarrollo de úlcera péptica.

Hay que destacar que las personas que coexisten bajo ciertas situaciones exigentes pueden ser víctimas de padecer estrés. No obstante, también se trata de un mecanismo adaptativo, debido a que responde ante una amenaza que pone en riesgo la vida. (Worchel y Shebilske, 1998)

Con las investigaciones y avances que se han tenido en el campo de las neurociencias, se puede entender que es verdad que el estrés tenga relación importante con la aparición de diversas enfermedades o múltiples patologías en las personas y pueden tener un aspecto negativo en algunas de las funciones cerebrales. Debido a su trabajo o actividades que realizan, e incluso al medio en el que se desenvuelven, presenten este problema.

Selye expuso que el estrés es tanto físico como psicológico y que conlleva una reacción corporal para sobrevivir ante ataques. Se dice que hay respuestas fisiológicas ante el estrés, se experimentan secreciones hormonales, hay taquicardia, el bazo se contrae, liberando glóbulos rojos y el fluido sanguíneo se distribuye hacia los músculos, cerebro y corazón, la capacidad respiratoria aumenta al igual que el número de linfocitos, en algunos casos se incrementa tanto la presión sanguínea que se corre el riesgo de padecer un ataque cardiaco. (Sánchez, 2008)

El estrés indica Selye, no es algo que por sí mismo deba ser evitado; puede estar asociado tanto a experiencias o estímulos desagradables como agradables (la carencia total de estrés significará la muerte). Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo, es decir, implica un sobreesfuerzo del organismo al sobreponerse al nivel de resistencia de éste. (Selye 1974, En Belloch, Sandín y Ramos, 1995)

Mientras tanto, Cannon refiere que el estado de homeostasis “es la capacidad que todo individuo tiene para mantenerse en contaste equilibrio interno”. Las respuestas automáticas en defensa de estímulos amenazantes internos o externos, intervienen en la activación del sistema nervioso simpático, con la subsecuente liberación de catecolaminas por la médula suprarrenal, liberación de glucosa a los músculos, etc. (Cannon 1932, En Belloch, Sandín y Ramos, 1995)

Ahora bien, existen cuatro enfoques que se han desarrollado, uno es el enfoque biológico, sostiene que el estrés es una respuesta fisiológica ante un suceso amenazante. Segundo el enfoque psicológico, el cual afirma que el estrés es una relación entre el individuo y su entorno cuando evalúa algún evento como un peligro hacia su bienestar. Tercero, el enfoque ecológico, refiere que el estrés surge cuando hay una incongruencia entre el ambiente y las acciones que realiza el sujeto. Y por último, está el enfoque social, este menciona que no es posible que el estrés se dé solo de forma biológica o psicológica, sino que todo tiene un trasfondo dentro de un sistema social que lo va condicionando.

Además, se conoce que el estrés es provocado por las actividades cotidianas que interrumpen el bienestar y es por ello que debemos de resolver esas situaciones que lo generan lo más pronto posible sin esperar a que las consecuencias sean mayores. Según algunos autores describen dos tipos de estrés. El primero, hace referencia cuando sabemos manejar el estrés para bien, este recibe el nombre de eutrés, y el segundo, cuando no se sabe controlar y empieza a enfermarnos, se conoce como distrés, el cual altera nuestra salud, afectando nuestros órganos, desequilibrando nuestro estado emocional y evitando que podamos ser funcionales dentro del entorno en el que vivimos. (Arteaga, Trujillo y Espinosa, 2003)

“En condiciones de equilibrio el organismo vive bajo la actividad normal de sus funciones biopsicosociales moduladas por los ritmos de sueño y vigilia. Bajo estas condiciones, el funcionamiento fisiológico y psicológico está sometido a niveles de activación que se consideran normales. Esta activación fluctúa

según las vivencias diarias y ordinariamente está asociada a las emociones (Ira, tristeza, alegría, etc.). El estrés se produce cuando ocurre una alteración en el funcionamiento normal por la acción de algún agente interno o externo”. (Sandín 1989, En Belloch, Sandín y Ramos, 1995)

Ante el estrés surge una respuesta que implica esfuerzo genera una sensación de tensión, lo cual incrementa la activación o inhibición y un cambio en los estados emocionales. Tanto Selye como Cannon realizaron sus teorías basadas en la respuesta, pero hay otras basadas en el estímulo y en la interacción.

Por otra parte, la teoría basada en el estímulo es visto el estrés como una variable independiente, que proviene del ambiente y perturba o altera las funciones del organismo. Parte del modelo de la ingeniería basado en una ley de la elasticidad de Hooke. Haciendo referencia en que el estrés causa una deformación mental y cuando desaparece todo regresa a su estado natural. Se entiende que las personas tienen cierta tolerancia hacia el estrés, pero cuando comienza a desaparecer el estrés se vuelve intolerable y aparecen los daños físicos o psicológicos. Dichas teorías son las que han sido mayormente aceptadas.

En contraparte tenemos las teorías basadas en la interacción, los exponentes más importantes son Lazarus y Folkman, quienes especifican que el estrés se origina mediante las relaciones entre persona y entorno, y definen al estrés “como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la

persona como algo que grava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal". (Belloch, Sandín y Ramos, 1995)

3.2.1 Características diagnósticas del estrés.

El estrés no se debe de confundir con una emoción, es más que nada un proceso que experimenta cada ser humano cuando se enfrenta ante alguna situación desafiante o amenazante. Dichos sucesos son llamados estresores, para unas personas pueden ser causas de estrés mientras que para otras no lo son.

No todos los sucesos deben de ser negativos, también situaciones positivas lo generan. Selye explica que el estresor puede ser físico, psicológico, cognitivo o emocional y que existen tres niveles de resistencia ante el estrés, la primera es alarma: el cuerpo se moviliza para enfrentarse al estresor, luego va la resistencia: el cuerpo intenta afrontar o adaptarse al estresor y, por último, agotamiento: el cuerpo pierde la habilidad para afrontar y podría sobrevenir la muerte. (Worchel y Shebilske, 1998)

3.2.2 Afrontamiento del estrés.

El afrontamiento ha sido empleado para esa supresión o reducción del estrés en la vida de las personas. El afrontamiento se relaciona con las dimensiones de evaluación cognoscitiva de la situación. Se han formulado diferentes estilos de

afrontamiento de acuerdo a las disposiciones personales para hacer frente a los eventos estresantes, no existen procesos buenos o malos. De los cuales se destacan los siguientes:

Sentir falta de control es darle entrada al estrés, nos empezamos a preocupar y no podemos con la situación, esto hace que aumente el estrés, pero podemos disminuirlo utilizando el proceso de reevaluación, lo cual consiste en identificar el agente estresor y cambiar nuestro pensamiento hacia este, verlo con humor y desde otro punto de vista, es decir, interpretarlo de manera diferente. Por otra parte, tenemos la creencia en la auto-confianza basada en las habilidades y en los recursos que cada individuo posee y que le permitirán afrontar el estrés y el cambio.

La obtención de información es otro tipo de afrontamiento del estrés, consiste en buscar información adecuada al tema, ya que la incertidumbre es una de las principales raíces del estrés, el apoyo social, por su parte, resulta efectivo, contar con personas a las que se les pueda contar o con las que podamos acudir ante alguna crisis.

La alteración de las reacciones corporales es un afrontamiento más, se refiere al uso de diversas técnicas que se pueden utilizar para mantenernos relajados y no ser acabados por el estrés, para relajar nuestra mente y nuestro cuerpo. Claro está que seguir un estilo de vida saludable reducirá el riesgo de padecer problemas. (Worchel, Shebilske, 1998)

3.2.3 Causas comunes del estrés.

Dentro de las causas de estrés encontramos muchas, pero se pueden reducir a las siguientes: cambio, impredecibilidad, falta de control, conflicto, metas y excusas, medio ambiente, diferencias individuales, cultura, clase social y económica y las redes sociales. Cualquier tipo de cambio genera estrés, debido a las molestias que causan esos sucesos, puede ir desde tener que cambiar de ropa porque derramamos el café o hasta tener que cambiar de un grado escolar a otro, de una etapa de vida a otra. A continuación, se describen:

- La impredecibilidad, es estresante porque no se sabe con exactitud en momento en el que sucederán ciertos acontecimientos, por lo que no se pueden hacer planes y todo el tiempo se mantiene uno en alerta.
- La falta de control, es sentirnos vulnerables ante un evento, aunque esto tiene mucho que ver con la percepción que se tenga en el momento.
- El estado de conflicto, tiene que ver cuando se debe de elegir entre dos o más opciones y no resulta fácil hacerlo.
- Las metas y las excusas, juegan un papel importante, ya que impulsan nuestra conducta y nos llevan a sentir después arrepentimientos.
- El medio ambiente, en los seres humanos se presenta el deseo de poseer y controlar su propia tierra, pero si no se tiene un área propia, protegida y privada, se da paso a que el estrés haga de las suyas.

Así mismo las diferencias individuales, la cultura, la clase social y económica juegan un papel importante para causar estrés, ya que estos aspectos son los que nos ayudan a crear nuestras propias expectativas, saber interpretar diversos sucesos, llegar a sentir un grado de confort, apoyo, seguridad y pensar en nuestro destino, pero muchas veces no se logra por la sociedad y el gobierno bajo el cual nos encontramos sometidos. (Worchel y Shebilske, 1998)

Finalmente las redes sociales son una causa más del estrés, se les da tal importancia que se descuida a las personas que tenemos cerca, esto por querer estar en contacto solo con las que se encuentran lejos y que incluso algunas veces ni conocemos en persona, pero cuando logramos darnos cuenta de que hemos perdido a las cercanas o cuando surgen problemas ocasionados por las redes sociales, ya sea por comentarios que se hacen o por publicaciones que vemos hecho por otras personas o por uno mismo, es cuando el estrés aparece y nos empieza a afectar en nuestra salud. (Zimbardo, 1995)

3.2.4 Respuestas negativas al estrés.

Cada uno sabe desarrollar diversas respuestas al estrés. Este puede atacar al sistema inmunológico cuando es generado por alguna pérdida familiar o por un divorcio, y hace que nuestro organismo tenga bajas las defensas, por lo que es más fácil contraer alguna enfermedad, pero, también hay otro tipo de afección, esta puede ser definida como trastornos somatoformes y se dan cuando por algún evento que se

presenta como algún examen, o un trabajo en el que hay demasiada presión, el estrés produce enfermedades coronarias, úlceras o parálisis.

Otro tipo de respuesta negativa ante el estrés es cuando surge la idea de darse por vencido, cuando no se tiene el control sobre algún acontecimiento, así mismo existe la probabilidad de que por haberse expuesto ante eventos como batallas, víctimas de un crimen, ya sea violación o asalto, propician la aparición de trastornos psicológicos. (Worchel y Shebilske, 1998)

3.3 Estabilidad emocional.

Las emociones forman parte del equilibrio físico, cognitivo y psicosocial, considerando que estas en la mayoría son respuestas propias del entorno en el que vive la persona y ésta a la vez altera su comportamiento, empero, se involucran reajustando el bienestar de cada sujeto. De modo que las emociones son producidas por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, manifestándose en diferentes formas de expresión, mediadas por cambios viscerales y glandulares, así mismo de factores internos y externos, dando como resultado un estado de excitación. (Palmero, Fernández, Martínez y Chóliz, 2002)

De tal modo las emociones generan: experiencias afectivas y significativas, procesos cognitivos, ajustes fisiológicos y conductas frecuentes, pero no todas son expresivas. Así pues, en algunas situaciones no todas las emociones son conscientes para las personas, además de ser espontáneas e involuntarias, generadas por situaciones como percepciones, recuerdos, pensamientos, etc.

Hay que destacar que el organismo ante situaciones amenazantes reacciona de tal manera que intenta ajustarse al desequilibrio que se genera por un cambio en los estados emocionales. Estas respuestas pueden ser fisiológicas y conductuales, que en los seres humanos se acompañan de sentimientos. Cada respuesta emocional está constituida por tres componentes: conductual, autónomo y hormonal; el componente conductual se refiere a los movimientos musculares propios de la situación que los produce. Las respuestas autónomas son las que dan paso a una movilización rápida de energía para lograr un movimiento acorde a la situación; el componente hormonal, las respuestas hormonales, tiene que ver con las hormonas segregadas por la medula adrenal para incrementar el flujo en la sangre, hacia los músculos. (Carlson, 1996)

Existen tres aspectos diferentes de las emociones:

- 1.- Emoción como un sentimiento subjetivo privado: los seres humanos poseen referencias emociones de placer o dolor, de acuerdo a los que sienten o experimentan.

2.- Emoción como una expresión o manifestación de respuestas somáticas o autónomas específicas como un estado de activación fisiológica: los estados emocionales producen respuestas corporales.

3.- Emoción como un tipo de acciones comúnmente consideradas emocionales, como defenderse o atacar en respuesta a una amenaza: de acuerdo a las vivencias las emociones generan una acción apropiada y se producen reacciones de defensa futuras. (Rosenzweig y Leiman 1992)

Asimismo, hay teorías que intentan explicar cómo se dan las respuestas corporales en las emociones, algunas de ellas son:

1. La teoría de James-Lange: Refiere que las situaciones del diario vivir conllevan una emoción que provoca un conjunto de respuestas fisiológicas como temblores, sudoración, aumento de ritmo cardíaco y otro tipo de conductas. El cerebro recibe dicha información de los músculos y de los órganos, generando el sentimiento de las emociones. (Carlson, 1996)

2. La teoría de Cannon-Bard: Se centra en el cerebro y emoción. Para esta teoría los estímulos emocionales conllevan dos efectos que se experimentan al mismo tiempo, es decir, se provocan tanto el sentimiento de la emoción en el cerebro, como la expresión de la emoción en los sistemas nerviosos autónomo y somático.

3. Teoría cognitiva de las emociones: Según Schachter (En Rosenzweig y Leiman 1992) menciona que las emociones que se experimenten no van a depender del estímulo ni de la respuesta, dependerán de la interpretación, además de ser provocadas tanto de las situaciones que las inciten como de los estados cognitivos. Haciendo referencia a que las etiquetas emocionales son producto de la interpretación, así mismo de la relación entre la activación fisiológica y las actividades cognitivas.

En otro aspecto las conexiones entre las enfermedades, las emociones y los pensamientos, son aspectos influyentes en el ser humano, estas son denominadas como enfermedades psicosomáticas. Se abrió el campo de medicina psicosomática desde que el psicoanalista Thomas Frensh sugirió que algunas enfermedades provenían de ciertas causas psicológicas.

“Desde esta perspectiva las úlceras están relacionadas con la frustración de necesidades orales y con el desarrollo de dependencia oral, se considera que la hipertensión surge de actividades competitivas hostiles, y las cefaleas migrañosas representan necesidades o impulsos agresivos. Se considera que cada estado o necesidad está asociado con un conjunto específico de características psicológicas generadas por determinada forma de conflicto no resuelto” (Rosenzweig y Leiman 1992)

Se concluye que la responsividad emocional, es solo uno de muchos factores que producen la aparición de las enfermedades corporales. Dicho de otra manera, los estímulos emocionales se encargan de generar cambios neurales y hormonales, los cuales influyen en los procesos patológicos de los órganos corporales.

“La estabilidad emocional es un rasgo de la personalidad que se observa en personas calmadas, racionales, con autocontrol y seguridad en sí mismas. La estabilidad emocional es un rasgo positivo de la personalidad que contribuye al bienestar psicológico” (Álvarez, Bermúdez, Sánchez, 2003, En Aguilar, 2010)

DuBrin (2003, En Bellés, 2009) refiere a la estabilidad emocional como un constructo psicológico que la persona obtiene por la capacidad de adaptarse a las problemáticas o a las presiones cotidianas que se crean en su contexto. La persona emocionalmente estable desarrolla un bienestar pleno, buena salud y la facilidad para las relaciones sociales. Asimismo, junto con la extroversión, la compatibilidad, la meticulosidad y la apertura a la experiencia, es considerada como una de las dimensiones de la personalidad, esta corresponde a aquellas personas maduras, serenas y realistas.

“Estas personas saben controlar sus impulsos emocionales, son objetivos, equilibrados y tranquilos. Son capaces de experimentar con facilidad emociones desagradables, y no se sienten desbordados por sus problemas y preocupaciones personales” (Hills y Argyle, 2001, En Bellés, 2009).

Cuando tenemos una emoción en un estado de desequilibrio, se ve reflejado en nuestra salud física y mental. Con respecto a la ira, ésta es el fruto de sentirse totalmente inútil, sentir que no se tiene el control sobre lo que ocurre en la vida propia, cuando las personas que nos rodean no actúan de la manera que nos gustaría o cuando las cosas no resultan como lo pensábamos, nos enojamos. (Hay, 1992)

Cabe hacer mención que las enfermedades cardíacas y el cáncer son causas principales de muerte en las personas. Se han llevado acabo muchas investigaciones sobre este tema y en la mayoría de los casos se ha concluido que previo a la aparición de la enfermedad, las personas contaban con alguna experiencia emocional. De igual modo, se han relacionado diversos factores psicológicos con la vulnerabilidad a enfermedades infecciosas y a su desarrollo en el cuerpo de las personas. (Rosenzweig y Leiman 1992)

La expresión de los sentimientos de las personas proporciona una señal acerca de sus sentimientos y su experiencia, lo cual lo orienta a una eficaz aplicación de técnicas terapéuticas. La pérdida de emociones positivas da como resultado el efecto de no ser una persona real.

3.4 Fundamentos teóricos del Modelo Cognitivo.

¿Cómo ayudar a las personas? Bien, ésta es una de las principales interrogantes para todo docente y profesionalista que se dedique a la labor clínica. Los psicólogos son parte de este grupo de ayuda. Durante la historia se han creado aportaciones, con el fin de mejorar las condiciones de las personas (su salud mental), una de ellas es el surgimiento de la psicoterapia.

En la actualidad la psicología se forma y se auxilia de un conglomerado de enfoques, con el fin de estudiar y dar mayor amplitud a las complejidades de la conducta humana. Desde esta nueva concepción de la psicología colabora para entender cómo es que se piensa, aprende, recuerda, se usa el lenguaje, se experimentan las emociones o como es que se desarrollan dichas enfermedades. (Worchel y Shebilske, 1998)

3.4.1 Antecedentes históricos.

El término cognición se utiliza como uno de los rasgos sobresalientes del modelo cognitivo, puesto que mantiene un significado en las cogniciones de los trastornos psicopatológicos como en el proceso terapéutico. La cognición hace referencia a ideas, constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones, etc., girando en torno a cómo se construye el significado. Sin embargo, destaca en la elaboración de patrones complejos de significado, como son las emociones, pensamientos y creencias. Las terapias cognitivas surgieron del interés de ciertas patologías, asimismo constituyendo las bases conceptuales de la terapia,

ésta no solo se desarrollaría a partir de grandes representantes como Beck, Ellis o Kelly, el enfoque cognitivo–conductual se utilizó como orientación en su progreso.

En las reconstrucciones históricas del modelo cognitivo destacan diversas influencias, desde los pensamientos de los estoicos como Epícteto, acerca de las percepciones de la realidad, hasta el papel del pensamiento en las pasiones como el pensamiento sobre las emociones. Los factores que propiciaron a la aparición de las técnicas cognitivas a continuación se mencionan:

1. La aparición del conductismo mediacional o covariante. Homme uno de los primeros en hablar acerca de la conducta anormal, refiere a la dualidad de la conducta y el pensamiento, ya que puede darse cuando ambos no cumplen una misma y única función adaptativa. También menciona las reacciones de un estímulo, tanto logra provocar una respuesta encubierta como una manifiesta. Finalmente destaca que los contenidos mentales o sucesos privados opera en la conducta como operan los principios del aprendizaje.
2. El descontento existente con los tratamientos, tanto conductuales como psicoanalíticos. Se ponía a prueba la eficacia y efectividad de los primeros trabajos terapéuticos debido al limitado conocimiento de trastorno y el uso de recursos.
3. La emergencia de la psicología cognitiva. Debido al auge que tuvieron las enfermedades psicológicas en esos años impulso el desarrollo de modelos clínicos.

Por otro lado, permitió el crecimiento de este modelo, esto debido a la falta del profesional capacitado y al procesamiento de información.

(Feixas y Miró, 1993)

3.4.2 Teorías sobresalientes del Modelo Cognitivo.

Por otra parte, la aparición de las terapias cognitivas abrió paso a diversos estudios modernos, gracias a diferentes autores y a sus descubrimientos para el apoyo psicológico en la salud mental. A continuación, se puede distinguir a los precursores de las terapias cognitivas:

Kelly el primer teórico que presentó su teoría de la personalidad con un enfoque cognitivo. Este postula que la principal causa de los problemas psicológicos que experimenta un sujeto son de origen plenamente cognitivo, para lo cual, para tratar este problema, en su teoría se basa en la estructuración de significados que el individuo procesa mediante la práctica clínica. (Feixas y Miró, 1993)

Albert Ellis como Aaron T. Beck también destacaron en la terapia cognitiva, a pesar de que ambos sus inicios comenzaron con el psicoanálisis, abandonaron este modelo debido a la falta de evidencia empírica. Ellis en su postulado sostuvo que los pensamientos irracionales que creaba la persona podían sustituirlos por pensamientos racionales de una manera más activa y directa. (Feixas y Miró, 1993)

Posteriormente Albert Ellis crea dentro de las terapias cognitivas la Terapia Racional Emotiva, centrada en el presente y en las creencias irracionales del paciente. Teniendo como objetivo la manipulación de los procesos cognitivos disfuncionales, para ello, Ellis pone énfasis en escuchar y establecer un dialogo sobre la filosofía del paciente en la que esté basada su conducta. A diferencia de otras terapias, esta juega un rol más directivo y desafiante, puesto que los problemas no son vistos como el resultado de cómo se siente la persona, debido a que los sentimientos son el resultado de la valoración y evaluación de la realidad, esto en la medida de lo que se interpreta. Sin embargo, Ellis menciona que lo que se piensa y se cree define la manera de adaptarse al medio ambiente. Además, cierto tipo de pensamiento producido erróneamente puede ser la causa de estrés psicológico. Asimismo, esta terapia se centra en personas que sufren trastornos basados en la ansiedad, pero de igual manera trata de enseñarle al cliente a ser él mismo. Su objetivo es auxiliar a las personas a reestructurar su manera de pensar. Por lo tanto, el terapeuta debe confrontar estas ideologías y creencias irracionales que el paciente piensa. Esto permite que el paciente logre ver lo lógico de sus pensamientos y creencias, y de esta forma hacer cambiarlos o eliminarlos. (Worchel y Shebilske, 1998)

Ellis sintetiza de manera gráfica su teoría, denominándola "A-B-C", aludiendo la "A" como evento activador (hechos y sucesos), la "B" como sistemas de creencias (autocharla) y la "C" como las consecuencias (emociones). La TREC expone que algunas de las causas de la neurosis no son las situaciones que se presentan en la vida, sino las creencias irracionales. (Álvarez, Scoffié, Rosado y Sosa, 2016)

De acuerdo con la TREC, los trastornos psicológicos se deben a una evaluación irracional que el sujeto crea de sí mismo, de los demás y del mundo. Esto se conoce como exigencias absolutistas: “debo” y “tengo que”, lo cual sabotean o dañan sus propósitos y objetivos, generando emociones y conductas que los bloquean. De estas exigencias se derivan tres conclusiones:

- 1.- Tremendismo. Los acontecimientos se exageran a tal grado que todo se ve negativo.
- 2.- Baja tolerancia a la frustración. La situación se califica como insoportable.
- 3.- Condenación. Evaluar como negativa la esencia de la persona como sus capacidades para hacer algo. (Lega, Caballo y Ellis, 2002)

El modelo cognitivo de Beck, postula tres conceptos para explicar la depresión:

- 1.- La triada cognitiva. Consiste en tres patrones cognitivos: el primero se centra en la visión negativa del paciente en sí mismo; el segundo se centra en la tendencia a interpretar las experiencias de manera negativa; y el tercero se centra en una visión negativa acerca del futuro.
- 2.- Los esquemas. Se refiere a los patrones cognitivos que tiene cada individuo. Aunque las personas tengan que contextualizar la misma situación lo hacen de manera diferente, categorizan y evalúan sus experiencias por medio de estos.

3.- Errores en el procesamiento de la información. Son aquellas que se forman de procesamiento sin reflexión o razonamiento previo, en la que el sujeto no elige atender cierta información y pasa por alto otra:

- Inferencia arbitraria: concluir sin tomar en cuenta la evidencia.
- Abstracción selectiva: fijarse en determinada parte del contexto ignorando lo demás.
- Generalización excesiva: elaboración de una conclusión a partir de un hecho y aplicarla a situaciones fuera de contexto.
- Maximización y minimización: errores cometidos en un evento que generan una distorsión.
- Personalización: atribución a sí mismo de agentes externos.
- Pensamiento absolutista, dicotómico: clasificación de pensamientos en categorías opuestas. (Beck, Rush, Shaw y Emery, 2002)

Ellis concibe a la terapia cognitiva como un sistema de psicoterapia, en la que la forma de percibir y estructurar la experiencia terminará definiendo sus sentimientos y modos de actuar. No obstante, Beck hace mención de la importancia de la identificación de los pensamientos automáticos, aquellos que se experimentan como un reflejo, por lo que el someterlas a una prueba de realidad, es un elemento central en la terapia cognitiva. Tanto Beck como Ellis en sus trabajos son muy parecidos los términos que emplean, dado que Beck utiliza “Errores Cognitivos” y Ellis “Creencias Irracionales”, pero en sí se refieren a lo mismo.

No obstante, el desarrollo de los modelos terapéuticos del conductismo formó parte del auge de las terapias cognitivas y constituyó parte de la creación de las terapias cognitivo-conductual, que hoy en día aún se emplean. Hay que destacar el impulso que proporcionaron distintos autores conductistas, ya que fungieron como determinantes en progreso de las terapias cognitivas. A continuación, se citan otros autores:

Albert Bandura psicólogo canadiense, destacó como el iniciador, determinó que el organismo y su entorno mantienen una relación recíproca, asimismo, hizo hincapié en la utilización de los mecanismos cognitivos-simbólicos en la conducta, utilizando el refuerzo como manejo de la conducta. Otros autores como Mahoney y Meichenbaum refieren a la utilización del autocontrol, a diferencia de la propuesta de Bandura y el control ambiental. Lazarus integró componentes cognitivos e imaginativos en su trabajo de desensibilización sistemática, desde un paradigma wolpiano. Gracias a la diversificación de los modelos cognitivos y a los aportes de diversos colaboradores ha dejado paso a la expansión y a la amplitud de nuevos conceptos, con el fin de comprender las complejidades humanas.

En la década de los cincuenta antes de la revolución cognitiva surgieron dos teorías sobresalientes, una de ellas fue la Teoría del Constructo personal de Kelly. En ella destaca la manera en como las personas describen, interpretan y estructuran sus acontecimientos. Según Kelly, dos aspectos fundamentales deben tomarse en cuenta, el primero describe la estructura y el proceso, estos deben de ser trabajados a la vez,

tanto en la estabilidad como el cambio en el organismo. Mientras que en segundo se centra en la seguridad y los procesos del individuo. Su principal recurso que toma para esta teoría fue la utilización del constructo, una manera de percibir, explicar o interpretar los cambios.

Lo que le permitió saber que cada persona construye de acuerdo a sus cambios, pero que de alguna manera estos constructos servirán para predecir sus acontecimientos, así como la dinámica de cada uno de ellos. No sin dejar a lado la opinión de que cada persona interpreta a su manera, convirtiéndolo en único. (Pervin, 1998)

La segunda teoría fue propuesta por Julian Rotter quien elabora su teoría de aprendizaje social influido por la corriente psicoanalítica y por trabajos de Freud y Adler, así como de Hull y Tolman, proponiendo que la mayoría de nuestro aprendizaje surge de un contexto social, al igual las motivaciones son por motivos de la relación con otras personas. (Pervin, 1998)

La teoría sociocognitiva de Albert Bandura, sostiene que la conducta mal adaptada es causa de un aprendizaje disfuncional creado por la experiencia directa a la exposición de modelos inapropiados, permitiéndole a la persona tomar juicios erróneos, lo que le llevará a realizarlos de manera incorrecta. Este proceso de evaluación lo llamó "autoevaluación disfuncional". Añadiendo además conceptos como: modelaje y participación guiada. Bandura adoptó una postura en la que le

permitiera ayudar de manera terapéutica para corregir las conductas mal adaptadas, portando una perspectiva activa y experiencial para producir un cambio. (Pervin, 1998)

3.4.3 Técnicas.

De acuerdo al enfoque cognitivo las actividades mentales que posee una persona son parte vital del pilar de la conducta, para ello se procesa, se evalúa y se interpreta información de los acontecimientos que experimenta. Sus respuestas están dirigidas tanto por estas realidades subjetivas como por realidades físicas, puesto que los acontecimientos y las conductas son influidos por los procesos mentales, tales como actitudes, creencias, expectativas y valoraciones. Sin embargo, se mencionan tres aspectos fundamentales de las terapias cognitivas. La primera destaca la importancia de la influencia que tiene la actividad cognitiva en la conducta; la segunda, menciona que esta actividad cognitiva puede ser controlada y alterada, en algunos casos se desafía la posición del paciente, a través de la confrontación; y finalmente, el cambio que se produzca conductualmente será resultado de la modificación cognitiva.

“El objetivo de la terapia cognitiva es identificar y cambiar esos pensamientos defectuosos en la presunción de que los cambios en los pensamientos pueden llevar a cambios en las conductas y sensaciones la terapia cognitiva puede ser diseñada para cambiar tanto las creencias más estrechas como las expectativas más amplias” (Worchel y Shebilske, 1998, pág. 571)

A. Técnicas de la TREC.

Con respecto a la Técnica Racional Emotiva propuesta por Albert Ellis, menciona la importancia del terapeuta y cliente en terapia. Para generar un significativo cambio en la salud de la persona, el terapeuta debe de contar con un amplio conocimiento de técnicas, con el fin de afrontar de manera adecuada los pensamientos y creencias que produce el individuo. Dentro de las técnicas en la terapia racional-emotiva están:

- Reformular. La situación se redefine.
- Referente. Se auxilia a cambiar el lenguaje básico del cliente para hacerlo más positivo.
- Distracción cognitiva. Se mantiene ocupado el pensamiento irracional a través de alguna actividad, por ejemplo, un hobby.
- Resolver problemas. Mediante el pensamiento racional el cliente genera más opciones para resolver sus problemas. (Worchel y Shebilske, 1998)
- Humor. La intención de reducir la irracionalidad con la absurdidad.

- Rol-playing. El cliente participa en ciertas conductas y formas de pensar o interactuar.
- Imaginación racional-emotiva. Se trata de hacer el cliente a que cambie la sensación que experimenta, a través de que imagine de una forma irracional los peores pensamientos que podría presentar una situación, después se cambia los roles y ahora se trata de hacerle pensar de una manera más racional.
- Tareas para casa. Gestionar cambios fuera del consultorio para que determinadas conductas se logren llevar a cabo.
- Biblioterapia. Material escrito relacionado a la problemática del paciente para crear conciencia.
- Aceptación incondicional. Aceptarse plenamente.
- Revelación de uno mismo. Los pacientes renuncian a sus sentimientos de inutilidad e inadecuación. (González, 1999)
- Identificación de errores cognitivos. (Feixas y Miró, 1993)

B. Técnicas de relajación.

Existen diferentes técnicas que permiten disminuir los niveles de estrés, algunas de ellas pueden ser: ejercicios respiratorios, masaje, relajación progresiva, imágenes, biorretroalimentación, yoga, meditación, tacto terapéutico, musicoterapia o risoterapia, entre otras. (Berman y Snyder, 2013)

- Tacto terapéutico.

Dentro de las técnicas del tacto terapéutico existe una llamada EFT (por sus siglas en inglés Emotional Freedom Techniques), traducida como Liberación Emocional, es una herramienta fascinante y eficaz que encontró un ingeniero de Stanford cuyo nombre es Gary Craig, para el desarrollo personal, la cual, proporciona una liberación de las emociones negativas.

Dicha técnica de Liberación Emocional es una versión emocional de acupuntura, sin agujas, que es fácil de aprender y ha sido exitoso en miles de casos que cubren asuntos emocionales, de salud y de desempeño. El ingeniero Craig se basó en los trabajos del Dr. Goodheart por sus contribuciones en el área de la kinesiología, la cual es precursora del EFT. La energía viaja a través de nuestro cuerpo y es invisible al ojo humano. La EFT hace darnos cuenta de que la energía fluye en el cuerpo porque al golpear levemente sobre las puntas terminales de los meridianos energéticos, se pueden experimentar algunos cambios profundos en la salud emocional y física.

No solamente puede mejorar problemas psicológicos, sino que también puede mejorar síntomas físicos. Existe una relación muy fuerte entre el estrés emocional y la enfermedad. EFT no es perfecto, pero por lo general funciona bien y los resultados son beneficiosos. Cualquier persona puede aplicar EFT para generar un alivio sobre sí misma o sobre otras, pero, no pueden incursionar en áreas en donde no tenga una capacitación adecuada, EFT es muy fácil de aprender y sencillo de aplicar.

En una investigación realizada por Sezgil y Bahar (2009, En Perrellón 2015), se analizaron los efectos de la técnica de liberación emocional (EFT) en la ansiedad ante los exámenes aplicados a estudiantes de secundaria de una institución privada. Se les aplicó un instrumento y los resultados obtenidos de 70 estudiantes demostraron altos niveles de ansiedad, de los cuales fueron distribuidos en dos grupos, el primero fue de control y el segundo experimental.

En el grupo de control se trabajó en las sesiones instrucciones en relajación progresiva y en el grupo experimental la técnica de liberación emocional, después de dos meses fueron reevaluados por el instrumento que se les había aplicado en el inicio. En el grupo en el que se aplicó la técnica de liberación emocional se obtuvieron resultados que marcaban una disminución mayor de los niveles de ansiedad que en el grupo en el que se aplicó la relajación progresión.

Esta técnica consiste en medir el nivel de dolor que se esté presentando, seguido de decir una afirmación relacionada a la aceptación de uno mismo, luego comienza el tapping (golpecitos) con la yema de los dedos en diferentes puntos de acupresión sobre la cara y cuerpo. Estos golpeteos envían una señal tranquilizante al cerebro, dándole a entender que está a salvo. Así que si antes, algún recuerdo provocaba una respuesta condicionada de estrés en el cuerpo, ahora estás reacondicionando tu cerebro con una asociación positiva.

Es simple, y solamente toma uno o dos minutos para completar toda la ronda de puntos con el tapping. Cada punto que se va tocando tiene que ver con diferentes terminaciones de meridianos energéticos, a la vez, se relacionan con un órgano en especial y éste con un tipo de emoción, la cual se pretende liberar, eliminar, para que sigamos siendo funcionales en nuestro diario vivir.

La gente en la mayoría de las ocasiones no se sana, porque no renuncia a vivir en el pasado, dejar de ser víctima y por el miedo al cambio. Dirigir el pensamiento y la energía hacia el pasado desvía la fuerza vital de las células y los órganos que necesitan esa energía para funcionar y sanar. Negarse a perdonar un evento o a una persona del pasado produce fugas energéticas dentro del cuerpo. El perdón sana estas filtraciones. (Church, 2010)

Aprender a ser flexibles y a ver los diferentes aspectos de cada asunto que se presente y dejar de ser tan rígidos al pensar, es algo que mejorará nuestro estilo de vida, el cual no es nada más, que el reflejo de aquellas creencias que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestro crecimiento y desarrollo. (Hay, 1992)

➤ Meditación.

Una de las técnicas empleadas para relajar el cuerpo y tranquilizar la mente, es la Conciencia de la respiración. Se requiere que la mente se abra a la auto-observación sin que haya un cambio en la respiración. Según Kabat Zinn es

recomendable practicar esta respiración durante 15 minutos diarios, sin embargo, para los principiantes puede existir dificultades en esta técnica. Su eficacia puede ser mayor que la respiración torácica.

Meditar es el camino que podemos elegir para disminuir la presión, el estrés y las preocupaciones que nos abordan diariamente. Cuando meditamos nos proporcionamos un espacio para restaurar nuestra naturaleza interior. Meditar puede tener muchos beneficios como: ayuda a relajar y descansar la mente, reduce la presión sanguínea, mejora la memoria, facilita y mejora la calidad del sueño, mayor conciencia personal, relaja la tensión muscular, mejora la concentración, entre otras cosas más.

➤ Conciencia de la relajación.

Kabat-Zinn describe algunos pasos para la realización de conciencia de la relajación, a continuación, se describen:

- 1.- Siéntese o cuéstese en una posición cómoda. Si se sienta, mantenga la espalda erguida y permita que los hombros caigan.
- 2.- Cierre los ojos si eso es cómodo, o mire al frente sin enfocarse en ningún objeto.
- 3.- Concentres en la inhalación y la exhalación completa. Detecte las sensaciones que produce a respiración, en especial en las que el abdomen sube y baja.
- 4.- No trate de modificar la respiración; solo observe las ondas que produce.

5.- Cuando su mente se aleje de la respiración (p.ej., si nota que está pensando en algo más), solo vuelva a enfocarse en la respiración. (Kabat-Zinn, 1990, En Snyder y Lindquist, 2011)

➤ Relajación progresiva de Jacobson.

Edmund Jacobson describe algunos pasos para la realización de la meditación para disminuir los estados de ansiedad, relajar la tensión muscular, etc., a continuación, se describen el procedimiento:

– Fase 1.- TENSIÓN- RELAJACIÓN

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

*Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.

* Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.

* Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.

* Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.

* Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.

* Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.

* Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.

* Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.

* Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

- Relajación de brazos y manos.

Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

- Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla): o Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.

- Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

– Fase 2.- REPASO

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

– Fase3.- RELAJACION MENTAL

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

(Labrador, Cruzado y Muñoz, 1998)

➤ Respuesta de relajación de Benson.

Herbert Benson describe algunos pasos para la realización de una meditación para la correcta respiración, con el objetivo de manejar el estrés, a continuación, se describen el procedimiento:

1. Siéntate o estírate en una postura cómoda, con ropa que no te apriete.
2. Cierra los ojos.
3. Para inducir la respuesta de relajación escoge una palabra o sonido que te guste, puede ser "mmm...".
4. Relaja todos los músculos del cuerpo dejándolos "suelos". Siéntate en una posición cómoda, apoyando la espalda. Siente cómo los brazos y las piernas te pesan mucho. Continúa lenta y progresivamente esta sensación de pesadez

con el resto del cuerpo: las manos, el abdomen, los músculos de la cara. Apoya relajadamente la espalda sobre la superficie. Mantente relajado.

5. Respira con naturalidad, no profundamente y toma conciencia de tu respiración.
6. Mantén una actitud pasiva y deja que la relajación se presente según su propio ritmo. Si aparecen pensamientos perturbadores, intenta ignorarlos y déjalos pasar no ocupándote de ellos y volviendo a repetir "mmm...".
7. Continúa así, repitiendo tranquilamente en cada expiración "mmm..." durante diez a primero con los ojos cerrados y después abiertos. No te levantes hasta que hayan pasado algunos veinte minutos. Al terminar, permanece sentado durante algunos minutos más, minutos.

(Labrador, Cruzado y Muñoz, 1998)

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.

Nombre: Curso-taller de terapias cognitivas “VIDA” como apoyo psicológico para disminuir el estrés y promover una estabilidad emocional en mujeres en la etapa de adultez intermedia.

Objetivo: Disminuir el estrés y promover una estabilidad emocional en mujeres en la etapa de adultez intermedia mediante un Curso-taller de técnicas cognitivas “VIDA”.

Justificación: Hoy en día en la sociedad se observa un problema de estrés en las mujeres que se encuentran pasando por la etapa de adultez intermedia, ya que ocurren diversos cambios que a algunas les afectan más que a otras y no saben qué

hacer, por tal motivo es necesario que se emplee una herramienta psicológica para brindarles un apoyo y una orientación.

La psicología como ciencia se ha ido encargando de estudiar el comportamiento, los procesos mentales y el desarrollo del ser humano, para tratar de entenderlo y comprenderlo previniendo e interviniendo en aquellos problemas que van surgiendo en la vida de los seres humanos. Por lo que algunas de las técnicas psicoterapéuticas basadas en un modelo cognitivo pretenden ser empleadas en el Curso-taller “VIDA” para disminuir el estrés y promover la estabilidad emocional, para que cada una de las mujeres pueda encontrar el equilibrio que han ido perdiendo por las situaciones que van viviendo durante este periodo de su vida.

Población: El subgrupo de población se conformó de 11 mujeres, dentro de 45 a 58 años de edad, por lo que todas se encuentran en la etapa de adultez intermedia.

Área: Clínica

Como el Curso-taller de Técnicas cognitivas “vida” intenta disminuir el estrés y promover la estabilidad emocional en las mujeres en la etapa de adultez intermedia, el área encargada es la clínica, ya que se les brindará una ayuda para que cada mujer

que asista pueda reencontrar ese equilibrio que en algún momento de su vida llevo a perder debido a las situaciones a las que se enfrenta a diario.

La psicología clínica es un campo en continua transformación disciplinaria y profesional que requiere de reflexión, actualización y renovación constantes. Se dice que el psicólogo clínico trabaja en la promoción de la salud mental y en la intervención y rehabilitación de las personas con trastornos mentales y físicos. Esta rama de la psicología surge de la tradición en las profesiones de ayuda para atender la patología o anormalidad, el término surge de la etimología griega Klinós que significa cama, en este sentido el clínico se inclina sobre el que yace en la cama.

La orientación clínica se dirige a quien tiene problemas y trastornos, enfatizando en el caso individual; pero sobrepasa el campo de la anormalidad y la patología, porque en muchos casos los psicólogos clínicos manejan eventos normales, cotidianos o extraordinarios, que de algún modo afectan a las personas en su desarrollo y bienestar. Así, ante la opinión pública, existe la noción de que el psicólogo es, el profesional de ayuda, quien coadyuva y facilita la intervención de personas con sufrimiento y angustia por procesos de pérdida, en casos de decisión dilemática o ante los problemas de vida y de pareja.

En el campo profesional, los psicólogos clínicos trabajan en la rehabilitación de personas con accidentes vasculares cerebrales, con esquizofrenia y depresión, con adicciones, autismo, educación especial y otros males y patologías; pero constantemente abordan problemas de identidad en la adolescencia, duelos y procesos de pérdida, problemas laborales, de pareja, preparación para la muerte, eventos normales y esperados, pero que afectan el bienestar de la persona.

Además, se exige cada día más del psicólogo clínico la capacidad de interactuar con otros profesionales de igual o mayor recelo profesional en términos de equidad y respeto mutuo, por lo cual la formación multidisciplinaria es indispensable, al igual que una actitud de apertura, ecléctica y de autocrítica constante, así como la disposición para el trabajo en equipo.

Históricamente, algunas áreas de la psicología clínica como la fenomenología, el diagnóstico clínico y los regímenes terapéuticos derivan de la psiquiatría, otras áreas como la psicometría de los ámbitos educativos y del reclutamiento militar; la modificación conductual y el método experimental surgieron en el laboratorio y todos ellos se fueron incorporando en un campo disciplinar específico que, desde la

perspectiva psicológica, pretende ofrecer servicios profesionales a las personas que acuden a consulta por padecer sufrimiento y angustia de manera primaria; o de manera secundaria, por el sufrimiento que causan otras enfermedades y condiciones.

En suma, la psicología clínica se ocupa de los problemas relativos de la salud mental. Los psicólogos clínicos evalúan, diagnostican y tratan individuos y grupos con una serie de métodos y técnicas propias, con el objeto de lograr adaptación conductual, efectividad y satisfacción personal.

La psicología clínica constituye en sí misma, un campo disciplinar complejo y más o menos delimitado, estrechamente relacionado por un lado con las ciencias médicas y de la salud y por el otro la tradición psicológica de la psicometría, la visión humanista de ser y la hermenéutica, la cual interpreta en el ser humano lo que significa la enfermedad, condición de vida y cómo esta afecta su contexto.

Por tanto, el ámbito clínico puede ser considerado como un laboratorio para el psicólogo clínico y debe ser abordado con la misma disciplina, pensamiento crítico, imaginación, apertura y rigor que caracteriza al científico en cualquier otro ámbito. (Sánchez, 2008)



4.2 Desarrollo de la propuesta.

Introducción

El Curso-taller “VIDA” consta de cinco sesiones con duraciones de 130 y 120 minutos, está dirigido a mujeres en etapa de adultez intermedia. Los contenidos que comprenden han sido acomodados de la mejor manera para poder ir dando un seguimiento a los temas y en relación a las actividades, se eligieron las que refuerzan y evalúan los temas expuestos.

Con cada sesión se pretende ir brindando información que permita obtener una disminución del estrés y promover una estabilidad emocional en las mujeres en etapa de adultez intermedia, así como fomentar un ambiente de buena convivencia y participación.

Se aplican tres pruebas: Test de Estabilidad Emocional, la Escala de Estrés Percibido y la Prueba de Estrés “SURICALDAY”, antes y después del Curso-taller, una para medir la estabilidad emocional y las otras dos para medir el estrés y así poder comparar los puntajes obtenidos y ver si disminuyeron.

Sesión 1		Duración: 130 minutos
Objetivo:	1.- Conceptualizar qué son y cuáles son las emociones, e identificando en qué consiste el modelo ABC, mediante el llenado de un formato. 2.- Además de la aplicación de técnicas y de un instrumento para medir la estabilidad emocional en cada una de las integrantes del Curso-taller.	
Inicio		
Bienvenida:		Duración: 5 minutos
Se darán las gracias por su asistencia al curso taller, así como las indicaciones acerca de lo que se llevará a cabo en las sesiones y su duración.		
Actividad de presentación		
Nombre: Mi nombre es... y soy...		Duración: 10 minutos
Objetivo: Realizar la presentación de cada integrante del grupo para fomentar un ambiente de confianza y conocer sus nombres.		
Instrucciones: Se le pide a cada participante que diga: "Mi nombre es..." y después de haberlo dicho debe pensar en el nombre de una animal que empiece con la letra de su nombre, entonces dirá: "y soy..." y expresa el nombre del animal.		
Actividad de inicio		
Nombre: La vida es...		Duración: 10 minutos
Objetivo: Conocer que significa la palabra vida para cada una de las asistentes y hacer de su conocimiento el motivo por el cual se le llamó "VIDA" al Curso-taller.		
Instrucciones: A cada integrante se les entregó una hoja de papel en la cual tenían que dibujar o escribir lo que significa la palabra vida para ellas.		
Actividad técnica		
Nombre: Test de Estabilidad Emocional		
Autor: Ana Aguilar Rodríguez		Duración: 15 Minutos
Objetivo: Conocer los niveles de estabilidad emocional de cada participante para poder compararlos al final del Curso-taller y ver si se cumplieron los objetivos planteados.		
Instrucciones: Se le entregará a cada una un lapicero y un formato del test de Estabilidad Emocional y se les leerán las instrucciones de dicho test.		
Nota: Se anexa el formulario hasta el final.		
Contenido temático:		Duración: 25 Minutos
En esta sesión se expondrán tres temas mediante el uso de diapositivas y se aplicarán actividades referentes a los contenidos expuestos.		
Las emociones		
Relación entre emoción y salud.		
Creencias irracionales y Modelo ABC		
Actividad 1: Reforzadora		
Nombre: ABC (Identificación de errores cognitivos)		
Autor: Ellis		Duración: 20 Minutos
Objetivo: Hacer conscientes las creencias irracionales de algunos aspectos de la vida para realizar cambios.		
Instrucciones: Se les entregará un formato en una hoja de papel a cada participante, el cual vendrá dividido en cuatro secciones: A, B, C, D. En la sección A se anotará un acontecimiento activador; en la sección B escribirán las creencias que tengan acerca del acontecimiento que escribieron, y en la sección C escribirán consecuencias emocionales y conductuales referente a la sección B, la última sección no se llenará en esta sesión.		
Nota 1: Se les pedirá que en casa piensen en más situaciones y las anoten, para que en la siguiente sesión se revisen.		
Nota 2: Al final de las sesiones se anexa el formato 1.		

Actividad 2**Nombre:** Paisaje de emociones (Rol-playing)**Duración:** 15 Minutos**Objetivo:** Aprender a reconocer las emociones y expresarlas mediante su cuerpo con mímica.**Instrucciones:** Se les pedirá a los miembros del grupo que se coloquen en parejas, luego tomarán un papelito en el que vendrá escrita una emoción. Tendrán unos minutos para pensar en una situación que provoque la emoción que les tocó y después deberán representarla mediante mímica para que el resto del grupo logre adivinar la emoción representada.**Actividad 3: De evaluación****Nombre:** Hacer frases asertivas (Reformular)**Duración:** 15 minutos**Objetivo:** Generar asertividad mediante un comportamiento comunicacional en el que la persona, ni agrede ni se somete a la voluntad de otras, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.**Instrucciones:** Se le dará a cada participante un papel con una situación diferente. Para la cual tendrán que dar una respuesta asertiva, en la que involucre su pensamiento, sus emociones y la acción que decidieron tomar.

Nota: Al final de las sesiones se anexa el formato 2 de las situaciones asertivas.

Actividad 4: Cierre**Nombre:** Emociones a través de la música (Musicoterapia) **Duración:** 15 minutos**Objetivo:** Conectar con las emociones a través de la música y expresarlas sin miedo a ser juzgadas.**Instrucciones:** Para la dinámica se pondrá dos tipos de música, una tranquila y la segunda será más vibrante. Se les indicará que bailen dejándose llevar por la música vibrante, dándoles algunas indicaciones mientras esta sonando la música para ayudarles a conectar con alguna emoción. Al finalizar la música se les otorgará una hoja donde escribirán la emoción (es) que sintieron. Después se hará lo mismo con la música tranquila. Finalmente cada una explicará lo que escribió en su hoja, además de una breve retroalimentación del tema.

Sesión 2		Duración: 120 minutos
Objetivo:	Conocer que es la estabilidad emocional y su relación con las creencias irracionales, realizar actividades que promuevan un cambio en su estado de ánimo.	
Inicio		
Actividad rompe hielo		
Nombre: Abrazos musicales		Duración: 15 minutos
Objetivo: Favorecer el sentimiento del grupo y su integración.		
Instrucciones: Se pondrá una canción, mientras esta suena cada integrante deberán ir caminar o bailando por todo el espacio en el que se trabaja, cuando la música de apague deberán formar equipos, de acuerdo a la cantidad que se solicite, la que quede sola se le dará un abrazo grupal.		
Contenido temático:		Duración: 20 minutos
En esta sesión se expondrán dos temas mediante el uso de diapositivas y se aplicarán actividades referentes a los contenidos expuestos.		
Estabilidad emocional		
Meditación		
Actividad 1: Reforzadora		
Nombre: Conciencia de la relajación (Relajación a través de la respiración)		
Autor: Kabat-Zinn	Duración: 20 minutos	
Objetivo: Facilitar al individuo de una forma adecuada de respirar y relajar el cuerpo, para que en una situación de tensión pueda controlar la respiración y tranquilizar la mente.		
Instrucciones: Se les explicarán los siguientes pasos:		
1.- Siéntese o cuéstese en una posición cómoda. Si se sienta, mantenga la espalda erguida y permita que los hombros caigan.		
2.- Cierre los ojos si eso es cómodo, o mire al frente sin enfocarse en ningún objeto.		
3.- Concentres en la inhalación y la exhalación completa. Detecte las sensaciones que produce a respiración, en especial en las que el abdomen sube y baja.		
4.- No trate de modificar la respiración; solo observe las ondas que produce.		
5.- Cuando su mente se aleje de la respiración (p.ej., si nota que está pensando en algo mas), solo vuelva a enfocarse en la respiración.		
Actividad 2		
Nombre: La cara del gusano (Resolver problemas)		Duración: 15 Minutos
Objetivo: Mostrar el estado de ánimo en que se encuentran las participantes, reflejado en el rostro obtenido en la hoja de papel de cada una.		
Instrucciones: Se le da a cada integrante del grupo una hoja de papel y se les pide que escriban en ella un problema o alguna situación que les gustaría eliminar de su vida. Posteriormente se les explica cómo deben de doblar y cortar la hoja de papel.		
Después deberán de desdoblar la hoja de papel para ver los resultados acerca de que hay un gusano capaz de transmitirles cómo es posible superar ese problema o situación.		
Actividad 3: Evaluación		
Nombre: ABC (Asignación de tareas)		Duración: 15 Minutos
Dar seguimiento al formato dado en la sesión anterior para ver el grado que ocupan las ideas irracionales ante las situaciones diarias y discutir dichas creencias para encontrarles una solución.		
Actividad 4: Cierre		
Nombre: Relajación muscular progresiva de Jacobson		
Autor: Edmund Jacobson	Duración: 35 minutos	
Objetivo: Disminuir los niveles de estrés mediante la relajación muscular, para facilitar la conciliación del sueño (si lo presenta). Esta técnica permitirá un auto control y un nivel de relajación elevado.		
Instrucciones:		

Posición inicial

Fase 1.- TENSION- RELAJACION

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

*Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.

* Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.

* Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.

* Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.

* Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.

* Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.

* Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.

* Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.

* Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos.

Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla): o Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.

Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

Fase 2.- REPASO

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase3.- RELAJACION MENTAL

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Sesión 3		Duración: 130 minutos
Objetivo:	Revisar las principales características de la adultez intermedia (físicas, cognitivas y psicosociales), datos sobre el estrés y mediante el modelo del ABC identificar las creencias irracionales.	
Inicio		
Actividad rompe hielo		
Nombre: Fila de cumpleaños		Duración: 15 minutos
Objetivo: Fomentar la participación de todas las integrantes del grupo, sin utilizar el lenguaje oral.		
Instrucciones: Todas las integrantes se sitúan enfrente y sin hacer ruido deben realizar una fila según el día y el mes de su cumpleaños, las participantes deben encontrar la forma de comunicarse sin palabras, no importa cuánto tiempo se demoren, la idea es que trabajen juntas.		
Actividad técnica		
Nombre: Escala de estrés percibido		
Autor: Adaptada por el Dr. Eduardo Remor		Duración: 10 minutos
Nombre: Prueba de estrés para mujeres en la etapa de adultez intermedia "SURICALDAY"		
Autor: Adriana González González		Duración: 10 minutos
Objetivo: Evaluar los niveles de estrés que presenta cada integrante del grupo mediante la aplicación de dos instrumentos, para comparar al final del Curso-taller los cambios que puedan ocurrir.		
Instrucciones: Se les entregarán lapiceros y los formatos de ambas pruebas a cada participante y se les leerán las instrucciones de cada formato para que sepan contestarlos.		
Nota: Al final de las sesiones se anexan los formatos de las pruebas.		
Contenido temático:		Duración: 20 minutos
En esta sesión se expondrán dos temas diferentes a las sesiones anteriores, mediante el uso de diapositivas y actividades referente a los contenidos dados, también se retomará el modelo ABC en una actividad (Asignación de tareas).		
<ul style="list-style-type: none"> ψ Adultez intermedia ψ El Estrés 		
Actividad 1		
Nombre: Las ollas y las ranas (Biblioterapia)		
Autor: Claus Moller		Duración: 20 Minutos
Objetivo: Generar mediante la lectura una retroalimentación de los temas dados y un análisis de la situación que experimenta el individuo en relación al estrés.		
Instrucciones: A cada persona se le otorgará una copia de la lectura y se le pedirá a una que la lea en voz alta. Una vez concluida la lectura se les dará un formato de preguntas referentes a lo leído. Al finalizar se hará una conclusión.		
Nota: Se anexa al final de las sesiones la lectura y el formulario 3.		
Actividad 2: Evaluación		
Nombre: ABC (Asignación de tareas)		Duración: 15 Minutos
Dar seguimiento al formato dado en la sesión anterior para ver el grado que ocupan las ideas irracionales ante las situaciones diarias y discutir dichas creencias para encontrarles una solución.		
Actividad 3: Empleo del humor e intención paradójica, Albert Ellis		
Nombre: Risas compartidas		Duración: 20 minutos
Objetivo: Ayudar a los asistentes a llevar una vida más satisfactoria, exagerando el significado de las cosas y no tomando la vida demasiado en serio.		
Instrucciones: Frases sin sentido. Se colocarán frases en papelitos dobladas dentro de un vaso. Se les pedirá que tomen un papelito cada una, después formaran un círculo y sin mostrar su frase a las demás deberán ir en orden diciéndole su frase al oído a su compañera de junto, así hasta que todas hayan escuchado y compartido la frase, como si fuera el teléfono descompuesto. Hasta que todas las frases se hayan dicho.		
Nota: El formato 4 de las frases sin sentido se anexa al final de las sesiones.		

Actividad 4: Cierre**Actividad reforzadora:** Técnicas de relajación mental (Meditación).**Nombre:** Respuesta de relajación de Benson**Autor:** Herbert Benson**Duración:** 20 minutos**Objetivo:** Experimentar la sensación de relajación mediante la respiración y la meditación para el manejo del estrés.**Instrucciones:**

El instructor va diciendo los pasos a realizar:

8. Siéntate o estírate en una postura cómoda, con ropa que no te apriete.
9. Cierra los ojos.
10. Para inducir la respuesta de relajación escoge una palabra o sonido que te guste, puede ser "mmm...".
11. Relaja todos los músculos del cuerpo dejándolos "suelos". Siéntate en una posición cómoda, apoyando la espalda. Siente cómo los brazos y las piernas te pesan mucho. Continúa lenta y progresivamente esta sensación de pesadez con el resto del cuerpo: las manos, el abdomen, los músculos de la cara. Apoya relajadamente la espalda sobre la superficie. Mantente relajado.
12. Respira con naturalidad, no profundamente y toma conciencia de tu respiración.
13. Mantén una actitud pasiva y deja que la relajación se presente según su propio ritmo. Si aparecen pensamientos perturbadores, intenta ignorarlos y déjalos pasar no ocupándote de ellos y volviendo a repetir "mmm...".
14. Continúa así, repitiendo tranquilamente en cada expiración "mmm..." durante diez a veinte minutos. Al terminar, permanece sentado durante algunos minutos más, primero con los ojos cerrados y después abiertos. No te levantes hasta que hayan pasado algunos minutos.

Sesión 4		Duración: 120 minutos
Objetivo:	Brindar información acerca de lo que puede llegar a causar el estrés en la vida, asimismo llevar a cabo una técnica de liberación emocional que promueva la estabilidad emocional.	
Inicio		
Actividad rompe hielo		
Nombre: La papa caliente Duración: 15 minutos		
Objetivo: Establecer un grado de confianza y risas para fortalecer la relación del grupo.		
Instrucciones: Antes de la sesión se acomodarán las sillas en forma de círculo. Se les pide que se sienten y tendrán que ir pasando de mano en mano una pelota pequeña, cuando se les diga “la papa caliente se quemó”, a la que se le haya quedado en la mano se le pedirá que cuente algo gracioso que le haya ocurrido en su vida o un chiste.		
Contenido temático:		Duración: 30 minutos
Para esta sesión se realizarán tres temas relacionados al estrés, mediante el uso de diapositivas y actividades referentes a los contenidos dados.		
Afrontamiento del estrés		
Respuestas negativas del estrés		
¿Qué es la técnica de liberación emocional y para qué sirve?		
Actividad 1		
Nombre: EFT (Tacto terapéutico/Aceptación incondicional)		
Autor: Gary Craig Duración: 20 minutos		
Objetivo: Ayudar a liberar las emociones negativas mediante una herramienta fascinante y eficaz.		
Instrucciones: Ponerse de pie y pensar en un malestar que estén presentando o en un problema al que se enfrenten, después llevar a cabo la preparación oprimiendo los puntos energéticos expuestos anteriormente y repitiendo la frase indicada y luego hacer la secuencia de tapping.		
Actividad 2		
Nombre: Mandalas (Distracción cognitiva)		Duración: 15 minutos
Autor: Laura Pinazo Hernando		
Objetivo: Obtener un equilibrio y bienestar propio mediante la iluminación de mandalas.		
Instrucciones: Darle a cada una hoja con un mandala impreso para que los iluminen poco a poco y puedan ir encontrando un momento de bienestar, mientras se pone música de fondo acorde a la situación.		
Nota: El formato 5 de la mandala se anexa al final de las sesiones.		
Actividad 3: De evaluación		
Nombre: EFT (Tacto terapéutico/Aceptación incondicional)		
Autor: Gary Craig Duración: 20 minutos		
Objetivo: Verificar si la técnica ha ayudado a disminuir o desaparecer sus malestares por los problemas que tengan.		
Instrucciones: Ponerse de pie y repetir la serie de pasos de la técnica llevada a cabo anteriormente para ver la mejoría.		
Actividad 4: Cierre		
Nombre: La carta Duración: 20 minutos		
Objetivo: Obtener un grado de satisfacción al leer una carta escrita de manera anónima.		
Instrucciones: Se les entregará una hoja blanca tamaño carta y un lapicero y se les pedirá a las participantes que escriban una carta positiva en la que motiven y den ánimos hacia otra persona. Al terminar de escribirla deberán doblarla y meterla en una caja, para finalizar se les entregará una carta a cada una, pero que no sea la misma que escribieron.		

Sesión 5:		Duración: 120 minutos
Objetivo:	Llevar a cabo una breve retroalimentación de los contenidos del curso-taller a fin de que les permita sentirse mejor con ellas mismas y tener un conocimiento de lo que las emociones son capaces de hacer en su vida. También evaluar de nuevo sus niveles de estrés y de estabilidad emocional.	
Inicio		
Actividad rompe hielo		
Nombre: Silueta humana Duración: 30 Minutos		
Objetivo: Promover un ambiente de motivación personal.		
Instrucciones: A cada integrante del grupo se le pedirá que pase al frente y se trazará su silueta en un papel bond que se encuentre pegado en la pared. Una vez que todas las participantes tenga su silueta dibujada, la pegarán en cualquier parte del lugar en donde se encuentran, se les darán plumones y le pondrán su nombre, posteriormente tendrán que escribir cosas positivas a las demás siluetas. Cuando hayan escrito en todas buscarán la suya y podrán llevársela de recuerdo.		
Contenido temático: Duración: 15 Minutos		
Para la siguiente sesión se pondrán tres videos relacionados a los temas de las sesiones anteriores y también se llevarán a cabo actividades que permitan ir cerrando con la impartición del Curso-taller.		
Actividad técnica		
Nombre: Test de Estabilidad Emocional		
Autor: Ana Aguilar Rodríguez Duración: 15 Minutos		
Objetivo: Conocer los niveles de estabilidad emocional de cada participante para poder compararlos con los resultados obtenidos al inicio de las sesiones del Curso-taller y ver si se cumplieron los objetivos planteados.		
Instrucciones: Se le entregará a cada una un lapicero y un formato del test de Estabilidad Emocional y se les leerán las instrucciones de dicho test.		
Nombre: “El escudo” (Revelación de uno mismo) Duración: 15 Minutos		
Objetivo: Generar autoconocimiento en la persona acerca de sus cualidades.		
Instrucciones: darle a cada participante el formato de un escudo, en donde escribirán lo más resaltante de su personalidad, como sus cualidades y fortalezas. Posteriormente se retroalimentará grupalmente.		
Nota: Se anexa el formato 6 al final de las sesiones		
Actividad técnica		
Nombre: Escala de estrés percibido		
Autor: Adaptada por el Dr. Eduardo Remor Duración: 10 minutos		
Nombre: Prueba de estrés para mujeres en la etapa de adultez intermedia “SURICALDAY”		
Autor: Adriana González González Duración: 10 minutos		
Objetivo: Evaluar los niveles de estrés que presenta cada integrante del grupo mediante la aplicación de dos instrumentos que en la tercera sesión contestaron, para comparar si durante el Curso-taller ocurrieron cambios en sus niveles de estrés.		
Instrucciones: Se les entregarán lapiceros y los formatos de ambas pruebas a cada participante y se les leerán las instrucciones de cada formato para que sepan contestarlos.		
Nota: Al final de las sesiones se anexan los formatos de las pruebas.		
Cierre		
Nombre: La ronda de despedida Duración: 15 Minutos		
Objetivo: Conocer el impacto que pudo tener el Curso-taller en la vida de cada integrante del grupo.		
Instrucciones: Hacer una ronda y que una por una vaya diciendo lo que le pareció del Curso-taller y si con qué experiencia se lleva.		
Duración: 10 Minutos		
Agradecimiento: Dar las gracias a las integrantes del Curso-taller de técnicas cognitivas “VIDA” por su participación y asistencia.		

ANEXOS

ψ **Anexo 1.- Actividad: Método ABC** (Identificación de errores cognitivos/Tareas para casa)

Evento Activador (¿Qué sucedió?)	Creencia de lo que sucedió, lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyo tu reacción.
Consecuencias ¿Cómo reaccionaste?	Discutir o debatir la creencia (afrontamiento)

ψ **Anexo 2.- Actividad: Hacer frases asertivas. (Reformular)**

1. Una amiga te pide que le cuides el niño mientras va al cine.
2. La vecina te pide que le hagas la compra a la vez que haces la tuya.
3. Alguien te pide que le lleves a casa en coche.
4. Estas esmerándote en cocinar y alguien te dice: *Para que cocina si a nadie le gusta lo que cocinas.*
5. Alguien de tu familia te pide dinero prestado.
6. Quedas con los amigos y llevas una camisa muy bonita que deja el ombligo al aire. Uno te dice que estas muy ridícula.
7. Un amigo cercano te pide que comuniques a tu grupo de amistades una noticia desagradable.
8. Alguien te pide que hagas una llamada falsa por teléfono
9. Piensas tomarte la tarde libre, pero te llaman tus familiares los cuales vez cada fin de semana y te dicen que si los puedes recibir para tomarse un café en tu casa.
10. Alguien te pide que cuides a un enfermo pero tú te sientes enferma y cansada.
11. Alguien te pide que lo apoyes mintiendo para su beneficio propio.
12. Llevas una bolsa de mano que te gusta a ti mucho y alguien te dice: *Porque sigues con eso si ya aso de moda.*
13. Una amiga te pide prestado algo que tu no quieres dejar.
14. Una miga te intenta convencer para salir esta noche.
15. Estás formada en el supermercado y alguien se mete a la fila.

ψ **Anexo 3.- Actividad: Metáfora (Biblioterapia)**

Las ollas y las ranas. Claus Moller (1993)

“Había una vez unos investigadores, en cierta universidad de la que no voy a decir el nombre, que decidieron estudiar las pautas reactivas de las ranas. Según ellos, si introducimos una rana en una olla de agua muy caliente, ésta saltará rápidamente fuera de ella. La rana al verse en peligro reaccionará y huirá rápidamente. Pensará: ¡Socorro, salgamos de aquí! .

Sin embargo, si la introducimos en un acuario, con plantitas y piedrecitas de colores se encontrará en un entorno familiar y no reaccionará, se adaptará fácilmente. Pensará: ¡Fantástico, esto es vida!.

Si poco a poco vamos calentando el agua del acuario, la rana no notará el cambio, por tanto no intuirá el peligro. A medida que el agua se vaya calentando, la rana irá perdiendo reflejos. Seguramente pensará algo así como: ¡Parce que hace un poco de calor, pero bueno, seguro que pasará pronto!

Incluso cuando el agua empieza a estar muy caliente, la rana permanecerá en el acuario y seguirá allí ya que no puede percibir los cambios que se producen, aquellos que le avisan del peligro. Se quedará en el acuario hasta que se cueza totalmente. Podemos llegar a morir si no prestamos atención a la respuesta de nuestro organismo, si no escuchamos lo que estamos sintiendo. ¡Ya somos sopa de rana!

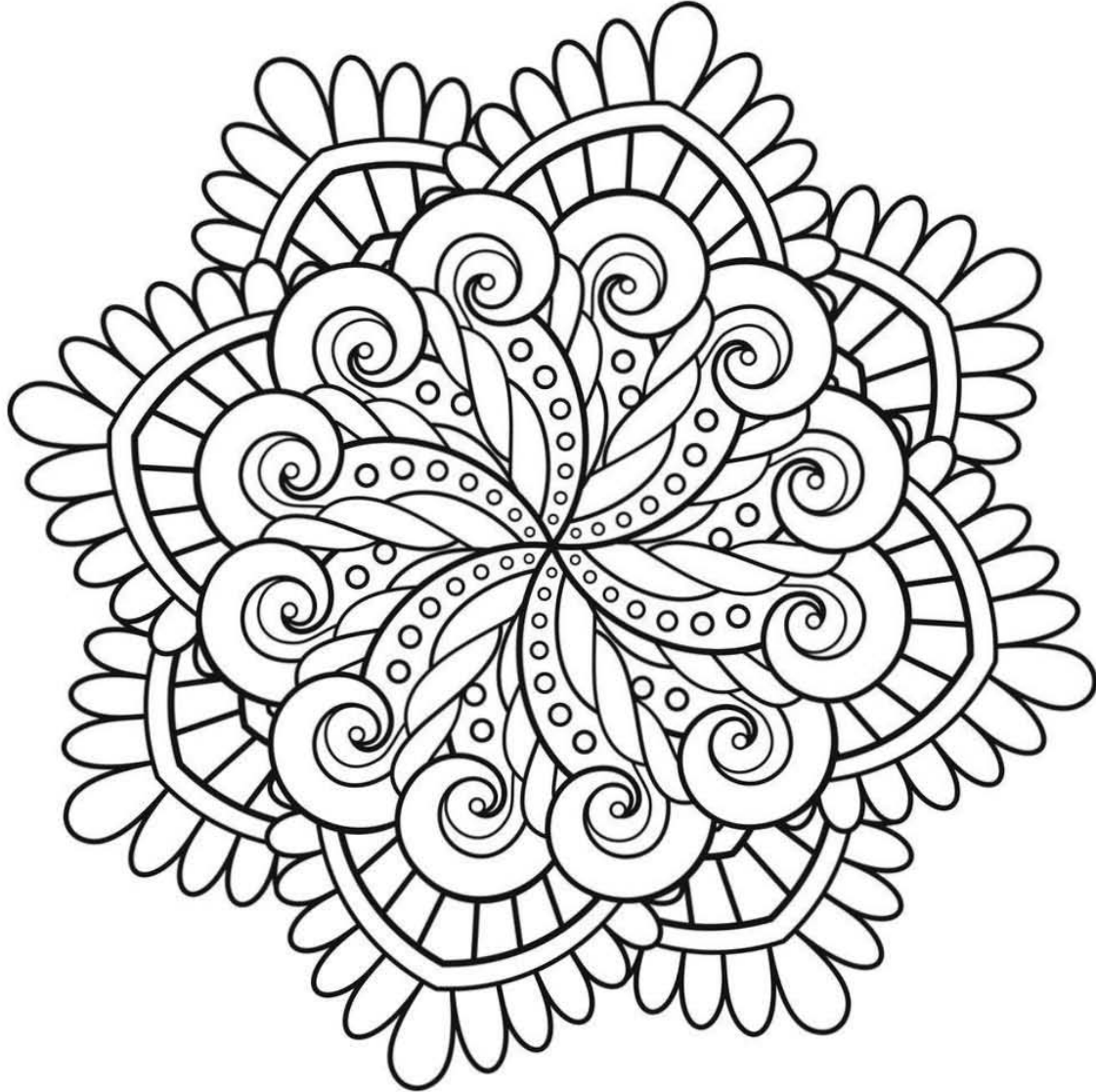
Papeleta:

- ¿Encima de que fuego te encuentras ahora?
- ¿Qué se está cocinando en tu interior?
- ¿Cómo limpias tu válvula de escape?
- ¿Qué te permitirá bajar la intensidad del fuego?
- ¿Qué te estás permitiendo dejar ir?

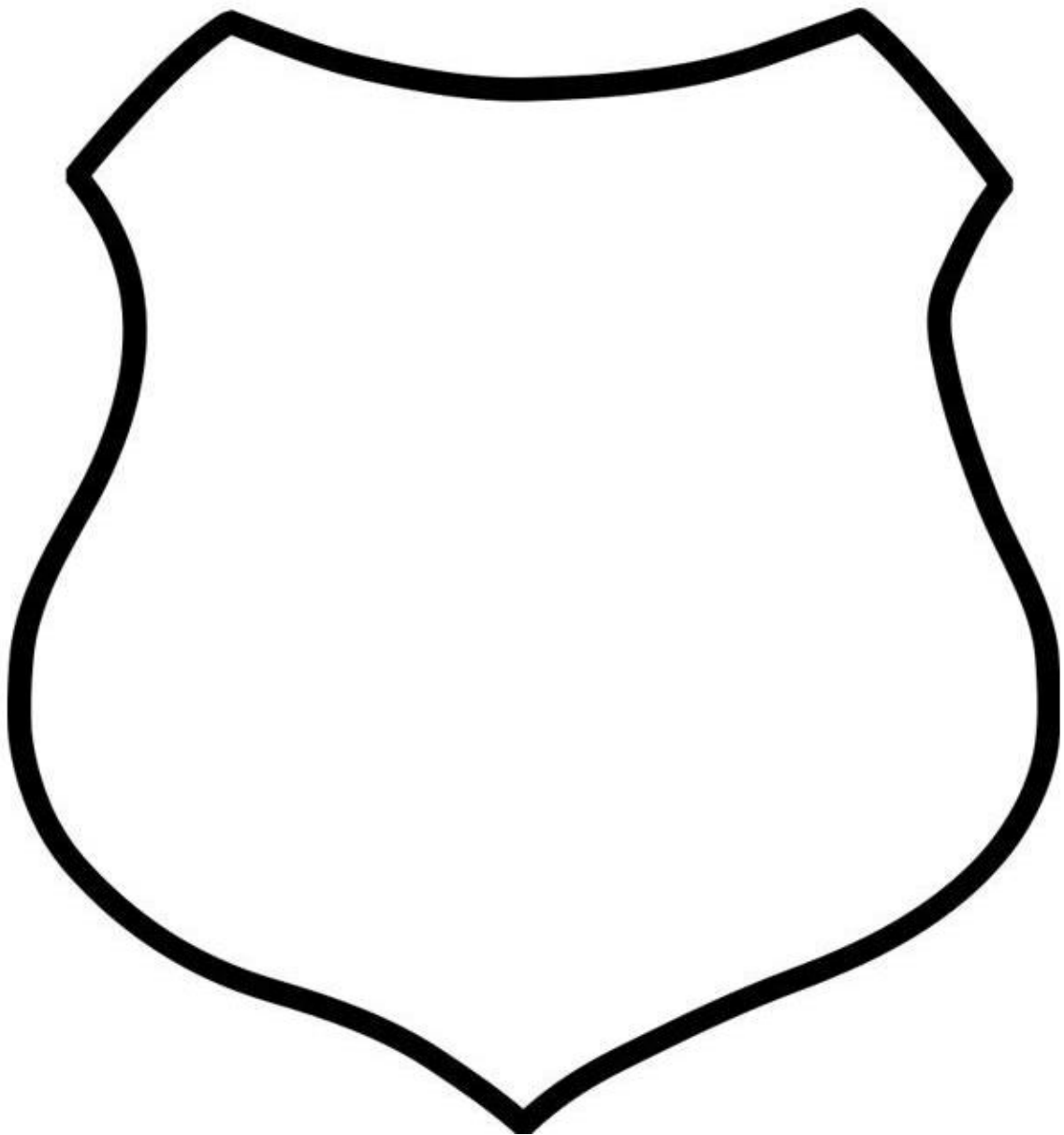
ψ **Anexo 4.- Actividad: Frases sin sentido** (Empleo del humor e intención paradójica)

- Una de las ventajas que tiene trabajar en equipo, es que si te equivocas puedes echarle la culpa a alguien más.
- Creo que el reloj despertador tiene celos de la relación tan bonita que llevo con mi cama. Siempre me levanta para ir a trabajar con unos alaridos horribles.
- Mi billetera es como una cebolla, abrirla me hace llorar.
- ¿Cuál es tu lugar favorito para sentarte cuando llegas a algún lugar? “hasta atrás para dormirme”
- La vida es corta. Sonríe mientras todavía tengas dientes.
- Cuando la gente me dice “te vas a arrepentir de eso por la mañana”, me duermo hasta despertar por la tarde, porque soy un solucionador de problemas.
- Para hacer el tiempo volar, tira el reloj por la ventana.
- Creo que si la vida te da limones, deberías hacer limonada. Y tratar de encontrar alguien a quien la vida le da vodka y hacer una fiesta.
- Ríe y el mundo reirá contigo, ronca y dormirás solo.-Anthony Burgess.
- El que ríe al último piensa más lento.
- No renuncies a tus sueños, sigue durmiendo.
- Lo importante no es saber, sino tener el teléfono del que sabe.
- ¿Si la montaña viene hacia ti? ¡Corre, es un derrumbe!
- Más vale tarde porque en la mañana duermo.
- Cuando una persona te dice “¿Qué?”, no es que no te haya escuchado. Te está dando la oportunidad de cambiar lo que dijiste.
- Hay dos palabras que te abrirán muchas puertas: “jale” y “empuje”.
- Fuera del perro, un libro es probablemente el mejor amigo del hombre, y dentro del perro probablemente está demasiado oscuro para leer.
- No quiero trabajar como conductor de autobús, porque no me gustan las cosas pasajeras.
- La edad es algo que no importa, a menos que seas un queso.
- El problema de tener una mente abierta es, por supuesto, que la gente insiste en tratar de poner cosas en ella.

ψ **Anexo 5.- Actividad:** Mandalas. (Distracción cognitiva)



ψ **Anexo 6.- Actividad:** Escudo. (Revelación de uno mismo)



CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Mixto.

“Implica un conjunto de procesos de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema”. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Para esta investigación se eligió el enfoque mixto, para que apoye la solidez de los temas del estrés y la estabilidad emocional en mujeres en la etapa de adultez intermedia. Permitirá llevar a cabo la recolección y el análisis de datos cualitativos y cuantitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

5.2 Alcance de la investigación: Exploratorio.

Los estudios exploratorios “se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se han abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio o bien si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas”. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Por lo cual para esta investigación acerca del estrés y la estabilidad emocional en las mujeres en la etapa de adultez intermedia, queda más acorde este alcance porque se pretende hacer una investigación más completa y amplia del tema mencionado. Proporcionándole un mayor sentido de entendimiento a la problemática y permitiendo que en un futuro sea de utilidad dicha información recopilada.

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.

El diseño no experimental “se realiza sin la manipulación deliberada de variables y sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos, es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Este estudio pretende observar al fenómeno de y su relación con la estabilidad emocional en las mujeres en la etapa de adultez intermedia, por lo que en esta investigación no se generará ninguna situación, sino que pretende observar la situación ya existente.

5.4 Tipo de investigación: Aplicada.

“Consiste en ubicar planteamientos que se llevan a cabo en los niveles de licenciatura y maestría; generalmente los estudiantes realizan aplicaciones originales

en el medio social (escuelas, empresas, comunidad, etc.) de temas investigados en contextos distintos y con un alto grado de formalización” (Castañeda, De la torre, Morán y Lara, 2002).

Este tipo de investigación aplicada pretende intervenir en la problemática del estrés y la estabilidad emocional, en mujeres en la etapa de adultez intermedia mediante la aplicación y la utilización de los conocimientos adquiridos con respecto a dichos temas y así resolver problemas prácticos o en situaciones de la vida cotidiana.

5.5 Delimitación de la población o universo:

“Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Para esta investigación se pretende llevar a cabo con una población de mujeres en etapa de adultez intermedia. Esto permitirá llevar a cabo la recolección y el análisis de datos cualitativos y cuantitativos sobre el Estrés y la Estabilidad Emocional que presenten, sobre la cual se pretende generalizar los resultados.

5.6 Selección de la muestra: No probabilística.

“Las muestras no probabilísticas, también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la

investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. La ventaja de una muestra no probabilística es su utilidad para determinados diseños de estudio que requieren no tanto una “representatividad” de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características específicas previamente en el planteamiento del problema”. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

La investigación acerca del estrés y la estabilidad emocional en mujeres en la etapa de la adultez intermedia, se llevará a cabo con una muestra no probabilística, según sean los propósitos de los investigadores en la que la elección de los elementos entorno al estrés y la estabilidad emocional, puesto que, no dependerá de un procedimiento mecánico ni de fórmulas de probabilidad.

5.7 Instrumentos de prueba:

5.7.1 Observación: “Consiste en la contemplación, implica adentrarnos profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones, así mismo explorar y describir ambientes, comprender procesos vinculados entre

personas y situaciones, experiencias o circunstancias, identificar problemas sociales y generar hipótesis para posibles estudios”. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Para el acopio de los datos en la investigación del estrés y la estabilidad emocional en las mujeres en la etapa de adultez intermedia, la observación ayudará a adentrarse a las situaciones en la que se presente el estrés y un desequilibrio emocional, teniendo un papel fundamental en la relación de los datos simplemente prestando atención a los detalles del ambiente en el que se encuentra dicho fenómeno.

5.7.2 Bitácora: “Se denomina diario de campo o bitácora, tiene la función de documentar el procedimiento de análisis y las reacciones del investigador al proceso y contienen fundamentalmente: anotaciones sobre el método utilizado, anotaciones sobre ideas, conceptos, significados, categorías e hipótesis que van surgiendo, anotaciones en relación con la credibilidad y verificación del estudio”. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

La bitácora como otra forma de recolección de datos en relación al tema del estrés y la estabilidad emocional en las mujeres en la etapa de adultez intermedia, resulta ser un instrumento confiable y válido, porque servirá para registrar aquellos datos y hechos que se requieran analizar para obtener resultados.

5.7.3 Pruebas estandarizadas e inventarios: “Estas pruebas o inventarios miden variables específicas como la inteligencia, la personalidad en general, la personalidad autoritaria, el razonamiento matemático, el sentido de vida, la satisfacción laboral, el estrés, etc.” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Para esta investigación se emplearán instrumentos para medir los niveles de estrés y estabilidad emocional en las mujeres en etapa de adultez intermedia, debido a que son herramientas que evalúan y recogen datos de manera rápida y concisa, confiable y válida, de manera sistemática y ordenada acerca de la población con la que se trabaja.

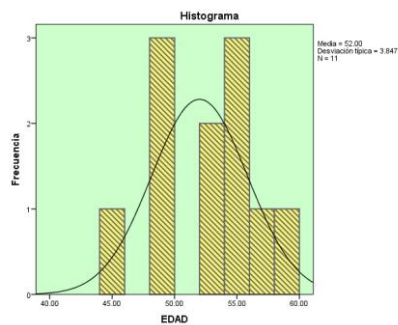
CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

6.1 Resultados generales.

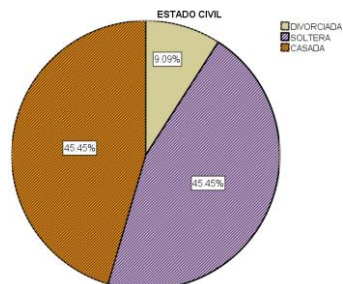
A continuación se describen los datos de las 11 mujeres que conformaron la población total del Curso-taller “VIDA”.

En relación a las edades de las asistentes el rango de edad fue de 45 a 58 años, obteniendo un promedio de 52 años de edad lo cual se muestra en la gráfica 1.



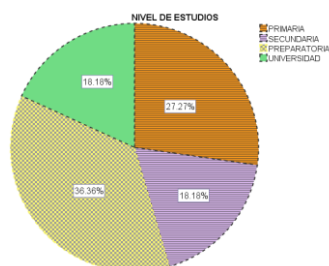
Gráfica 1

En la gráfica 2 se muestran los porcentajes del estado civil de cada una de las integrantes.



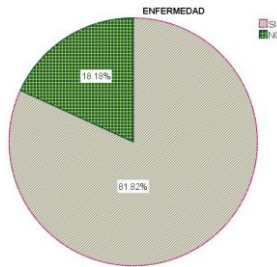
Gráfica 2

En la gráfica 3 se presenta el nivel de estudio de las participantes.



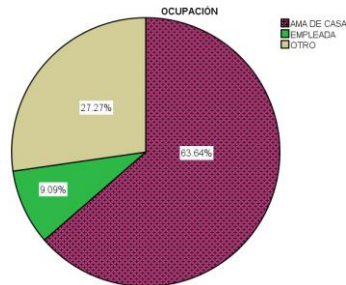
Gráfica 3

En la gráfica 4 se muestra el porcentaje de las mujeres que padecen alguna enfermedad y asimismo el porcentaje de las que no están enfermas.



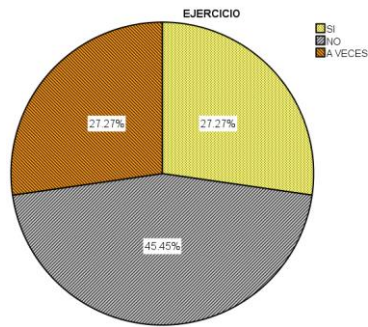
Gráfica 4

En la gráfica 5 se ejemplifica el porcentaje de acuerdo a la ocupación que tiene cada una de las participantes.



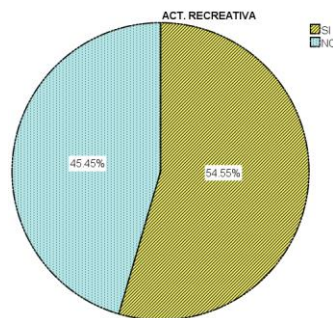
Gráfica 5

En la gráfica 6 se pueden observar los porcentajes en relación a la práctica de ejercicio.



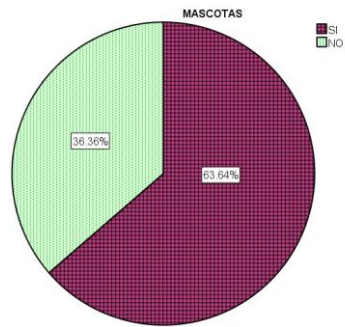
Grafica 6

En la gráfica 7 se observa el porcentaje de las que si llevan acabo una actividad recreativa y también de las que no.



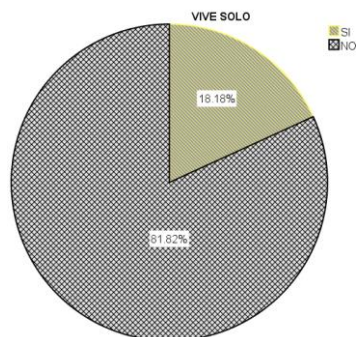
Gráfica 7

La gráfica 8 contiene los porcentajes de acuerdo a las que sí tienen mascotas y a las que no.



Grafica 8

En la gráfica 9 se observa los porcentajes de las participantes que viven solas y de las que no.



Gráfica 9

6.2 Resultados de la propuesta.

Los resultados de la propuesta de investigación aplicada a mujeres en etapa de adultez intermedia de la ciudad de Orizaba, Ver., se corroboran con la hipótesis planteada: El Curso-taller de técnicas cognitivas “VIDA” disminuye el estrés y promueve una estabilidad emocional en mujeres en la etapa de adultez intermedia, y se observan que los resultados fueron los esperados.

A) Resultados cuantitativos del Curso-taller “VIDA”

En esta investigación, se aplicaron 3 pruebas psicológicas para evaluar el estrés y la estabilidad emocional. No obstante, comparando las puntuaciones de las pruebas psicológicas que se aplicaron antes y después del Curso-taller, se pudo observar que las puntuaciones de Estrés y Estabilidad Emocional disminuyeron significativamente.

En la tabla 1, se presentan las puntuaciones obtenidas del Test de Estabilidad Emocional, de la Escala de Estrés Percibido y la Prueba De Estrés “SURICALDAY”, antes y después del Curso-taller. Cabe mencionar, que esta última las puntuaciones son en sentido contrario (entre más estrés menos puntos).

Tabla 1

Puntajes de las pruebas psicológicas

Nombre	Test de Estabilidad Emocional		Escala de Estrés Percibido		Prueba de Estrés "SURICALDAY"	
	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest
1. Z	41	36	24	21	30	31
2. Cl	30	26	20	15	37	40
3. Al	44	40	10	8	41	44
4. G	27	27	20	16	37	40
5. M	38	38	19	21	33	34
6. E	58	46	23	19	31	32
7. A H.	57	56	20	18	36	34
8. A	55	44	23	24	17	19
9. Ca	67	60	36	21	31	37
10. J	52	46	37	32	16	26
11. L	69	68	33	31	27	28

La tabla 2 muestra los resultados obtenidos antes y después del Curso-taller de la aplicación del Test de Estabilidad Emocional de Ana Aguilar Rodríguez.

Tabla 2

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
EE.POSTEST –	Rangos negativos	9 ^a	5.00	45.00
	Rangos positivos	0 ^b	.00	.00
EE.PRETEST	Empates	2 ^c		
Total		11		

NOTA: De acuerdo a la comparación al análisis del análisis de Wilcoxon se observa la disminución del rango promedio de 5.00 a .00

En la tabla 3, de acuerdo al análisis de comparación de Wilcoxon se obtuvieron efectos positivos al demostrar una reducción significativa en los puntajes de Estabilidad Emocional.

Tabla 3

Estadísticos de contraste ^a	
	EE.POSTEST - EE.PRETEST
Z	-2.670 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	.008

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos positivos.

Nota: Se observa la reducción significativa menor de .05.

La tabla 4 muestra los resultados obtenidos antes y después del Curso-taller de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems. Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Tabla 4

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
EP.POSTEST -	Rangos negativos	9 ^a	6.83	61.50
	Rangos positivos	2 ^b	2.25	4.50
EP.PRETEST	Empates	0 ^c		
Total		11		

NOTA: De acuerdo a la comparación al análisis del análisis de Wilcoxon se observa la disminución del rango promedio de 6.83 a 2.25

En la tabla 5, de acuerdo al análisis de comparación de Wilcoxon se obtuvieron efectos positivos al demostrar una reducción significativa en los puntajes de Estrés Percibido.

Tabla 5

Estadísticos de contraste ^a	
	EP.POSTEST - EP.PRETEST
Z	-2.549 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	.011

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos positivos.

Nota: Se observa la reducción significativa menor de .05.

La tabla 6 muestra los resultados obtenidos antes y después del Curso-taller de la aplicación de la Prueba De Estrés Para Mujeres en la Etapa de Adultez Intermedia “SURICALDAY”. AUTORA: Adriana González Glez. Cabe mencionar, que de acuerdo a la prueba las puntuaciones son en sentido contrario. Entre más puntos se obtengan es menos estrés y entre menos es más estrés.

Tabla 6

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
P.E.S.POSTEST – P.E.S.PRETEST	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	11 ^b	6.00	66.00
	Empates	0 ^c		
	Total	11		

NOTA: De acuerdo a la comparación al análisis del análisis de Wilcoxon se observa la disminución del rango promedio de 6.00 a .00

En la tabla 7, de acuerdo al análisis de comparación de Wilcoxon se obtuvieron efectos positivos al demostrar una reducción significativa en los puntajes de Estrés.

Tabla 7

Estadísticos de contraste ^a	
	P.E.S.POSTEST
	P.E.S.PRETEST
Z	-2.963 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	.003

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

Nota: Se observa la reducción significativa menor de .05.

B) Resultados cualitativos del Curso-taller “VIDA”

El Curso-taller se encuentra conformado por 5 sesiones, dos sesiones de 130 minutos y 3 sesiones de 120 minutos, haciendo un total de 10 horas con 20 minutos. Distribuidas las sesiones en 5 días de una semana. Cada sesión fue conformada por una actividad de rompe hielo, contenido temático y actividades reforzadoras, de evaluación y de cierre.

En cuanto a la primera sesión, se inició dando la bienvenida a las participantes, asimismo se dio el encuadre estipulando las pautas, condiciones, horarios, etc. La actividad de inicio se realizó con cooperación y buena actitud, por lo que se reflejó una

buena interacción entre ellas y las instructoras. Se aplicó la actividad técnica (Test de Estabilidad Emocional). Posteriormente se dio el contenido temático donde cada integrante contribuyó con sus experiencias para hacerlo más ameno. En definitiva, las actividades programadas sirvieron como reforzadoras de los contenidos expuestos, además, cada una mostró participación e interés. Al finalizar la primera sesión las asistentes compartieron sentirse a gusto y tranquilas.

En la segunda sesión hubo más integración y de igual, manera se integró una nueva participante. No se comenzó de manera puntual, debido a que las integrantes del grupo llegaban tarde, sin embargo se respetó el cronograma de la sesión y se continuó sin ninguna dificultad. La corroboración de los contenidos en la primera sección ayudó a facilitar y continuar con las actividades planeadas. Se creó un ambiente de confianza, por lo que ellas mismas con sus comentarios y opiniones lograron llevar a cabo una buena retroalimentación.

Con respecto a la tercera sesión se observó que entre las integrantes del grupo se formó una buena relación, puesto que interactuaban conversando de su vida o se tomaban fotos entre ellas. En la realización de las actividades estipuladas, se realizaron con entusiasmo y cooperación, en cuanto al contenido temático se dio con claridad y las mujeres se mostraron muy participativas. Las actividades posteriores se realizaron acorde al tema expuesto, se aplicaron 2 pruebas de estrés, al igual que el seguimiento y refuerzo de la tarea en casa. Al irse, todas quedaron relajadas y

contentas, como muestra de ello se les pidió al final que escribieran en un papelito cómo se sintieron durante la sesión y fueron cosas positivas las que escribieron.

En la cuarta sesión, al inicio una de las participantes se acercó a las instructoras para comentarles su experiencia, debido a que los contenidos le habían ayudado a tranquilizarse para hablar con su hijo y no resentirlo en su estómago. Se expusieron los temas, y en cuanto al tema de EFT les agradó mucho. Algunas comentaron sentirse más aliviadas ya que tenían dolor de cabeza y dolor de mano. Al finalizar las actividades como la carta y los ejercicios de relajación evidenciaron sentirse contentas. Se acercaron algunas a nosotras para hacernos saber que lo que venía en la carta que les tocó era lo que en ese momento necesitaban saber.

Para finalizar, en la quinta sesión ya se observó convivencia plena y confianza entre cada una de las que conformó el grupo. Para esta sesión se hizo una retroalimentación de los contenidos mediante videos y una breve plática, de igual manera cada una reflejó su gratitud por los contenidos vistos y su entusiasmo para próximos eventos o proyectos. Las participantes mostraron agrado, así como opiniones y experiencias, algunas se pusieron sentimentales y conmovidas, y al finalizar pidieron la información para tenerla en casa. Por otro lado, por ser el día de cierre se les dieron las gracias y con motivo a la colaboración y participación para la realización de nuestro proyecto, se les hizo entrega de un reconocimiento, con el fin de ser un recuerdo por su asistencia.

CONCLUSIÓN

Durante el desarrollo de la investigación se pudieron encontrar que existen diferentes factores internos y externos que generan estrés y modifican la estabilidad emocional. Como muestra de ello el haber llevado a cabo el Curso-taller nos permitió corroborar los resultados con la investigación. Y conocer información relacionada a sus diferentes ámbitos de la vida.

Ejemplo de ello puede ser que estas mujeres cuyas edades van de los 45 a los 58 años de edad, presentan problemas entorno a su dinámica familiar, a su falta de tiempo y de salud, así como temor debido a la inseguridad que se está viviendo en la sociedad, causando en ellas estrés y una falta de estabilidad emocional.

Por otra parte características propias de este grupo de mujeres son: su nivel de estudios es muy variado, va desde primaria hasta universidad, la mayoría no viven solas, viven su esposo, con sus hijos, nietos y mascotas, algunas se encuentran casadas y otras divorciadas, padecen alguna enfermedad, realizan ejercicio, actividades recreativas, varias de ellas son amas de casa, mientras que otras aun laboran.

Ahora bien, comparando los resultados de las pruebas psicológicas que se aplicaron antes y después del Curso-taller, mediante el análisis estadístico de

Wilcoxon se pudo observar que las puntuaciones de Estrés y Estabilidad Emocional disminuyeron significativamente.

En relación a los resultados cuantitativos del Test de Estabilidad Emocional se obtuvo el resultado de .008, en la Escala de Estrés Percibido .011 y en la Prueba de Estrés .003, reflejando una diferencia significativa menor de .05.

Hay que destacar que lo mencionado anteriormente se obtuvo mediante la realización de las diferentes técnicas cognitivas que se emplearon en cada una de las sesiones, así como de la participación que hubo de las integrantes. Por lo que se confirma la hipótesis: El Curso-taller de técnicas cognitivas “VIDA” disminuye el estrés y promueve una estabilidad emocional en mujeres en la etapa de adultez intermedia, y se observan que los resultados fueron los esperados.

REFERENCIAS

A) Fuentes impresas

Álvarez S., Scoffié E., Rosado M. y Sosa M. (2016). Terapia en contexto, segunda edición. México: Manual Moderno.

Arteaga A., Trujillo M., Espinosa M. (2003). Psicología para bachillerato. México: Mc Graw Hill.

Beck A., Rush A., Shaw B. y Emery G. (2002). Terapia cognitiva de la depresión, decima sexta edición. España: Desclée de Brouwer.

Belloch A., Sandín B., Ramos F. (1995). Manual de psicopatología, volumen 2. España: Mc Graw Hill.

Berman A., Snyder S. (2013). Fundamentos de enfermería: Conceptos, procesos y práctica, novena edición, volumen II. España: Pearson.

Castañeda J., De la torre M., Moran J. y Lara L. (2002). Metodología de la investigación, primera edición. México: Mc Graw Hill.

Carlson N. (1996). Fundamentos de la psicología fisiológica, tercera edición. México: Prentice Hall.

Church D. (2010). El mini manual de EFT, California: Energy Psychology Press.

Coon D. (1999). Psicología exploración y aplicaciones, octava edición. México: Thomson.

Craig G., Baucum D. (2001). Desarrollo psicológico, octava edición. México: Prentice Hall.

Feixas G., Miró M. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia, Editorial Paidós, treceava edición, España Palmero, Fernández G., Martínez F., Chóliz M., (2002), Psicología de la motivación y la emoción. España: Mc Graw Hill.

González J. (1999). Psicoterapia de grupos. México: Manual Moderno.

Hay L. (1992). Sana tu cuerpo. España: Urano.

Hernández R. Fernández C. y Baptista P. (2014). Metodología de la Investigación, sexta edición. México: Mc Graw Hill.

Labrador J., Cruzado J. y Muñoz M. (1998). Manual de técnicas de modificación de conductas y terapia conductual. España: Pirámide.

Lega L., Caballo V. y Ellis A. (2002). Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual. España: Siglo veintiuno de España editores.

Papalia D., Wendkos S., Feldman R. (2001). Desarrollo humano, octava edición. México: Mc Graw Hill.

Papalia D., Wendkos S. (2001). Fundamentos de desarrollo humano. México: Mc Graw Hill.

Pervin L. (1998). La ciencia de la personalidad, España: Editorial Mc Graw Hill.

Rosenzweig M., Leiman A. (1992). Psicología fisiológica, segunda edición, España: Mc Graw Hill.

Sánchez P. (2008). Psicología clínica. México: Manual Moderno.

Snyder M., Lindquist R. (2011). Terapias complementarias y alternativas en enfermería. México: Manual Moderno.

Worchel S., Shebilske W. (1998). Psicología fundamentos y aplicaciones, quinta edición. España: Prentice Hall.

Zimbardo P. (1995). Psicología y vida, sexta edición. México: Trillas.

B) Fuentes digitales

Aguilar A. (2010). Construcción y validación de un test evaluador de la estabilidad emocional como rasgo de la personalidad. Recuperado el 11 de septiembre de 2018, de <file:///E:/Tesis%20adri-vale/aguilardrodriguez2010.pdf>

Bellés T. (2009). Construcción y validación de un cuestionario para la evaluación de la estabilidad emocional según la habilidad para expresar los sentimientos, la ansiedad y la sensibilidad. Recuperado el 20 de septiembre de 2018, de http://www.unizar.es/abarrasa/tea/200910_25906/belles2010.pdf

Cerezo S., Hernández M., Rodríguez G. y Rivas R. (2009). Efectos de una intervención de manejo de estrés en mujeres con hipertensión arterial sistémica. Recuperado el 14 de septiembre de 2018, de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n1/v12n1a08.pdf>

Craig G. EFT (Emotional Freedom Techniques). Recuperado el 4 de septiembre de 2018, de <http://www.insconsfa.com/docs/eft.pdf>

Perrellón J. (2015). Psicología energética: la técnica de liberación emocional (EFT) en el manejo de ansiedad ante el examen de selección para el ingreso a nivel profesional. Recuperado el 14 de septiembre de 2018, de <http://132.248.9.195/ptd2015/octubre/0736186/Index.html>

Velasco M., Hernández N., Herrero M. y Hernández R. (2013). Diagnóstico estadístico sobre la depresión y el estrés en las mujeres mexicanas. Recuperado el 14 de septiembre de 2018, de http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/ceameg/ET_2013/04_SMDES.pdf

GLOSARIO

Acupuntura: Técnica terapéutica consistente en clavar agujas en puntos determinados del cuerpo humano.

Adulthood: La adultez es la etapa comprendida entre los 18 y los 60 años aproximadamente. En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico, dividido generalmente en dos etapas: Adultez Temprana y Adultez Media.

Adulthood intermedia: Se define en términos cronológicos como la edad comprendida entre los 40 y 65 años de edad. El significado de adultez intermedia va más con la salud, el género, los factores étnicos, la condición socioeconómica, la cohorte y la cultura.

Afrontamiento: Respuesta que desarrolla el sujeto frente al estrés con la intención de resolver el problema que lo crea y sobreponerse a las respuestas emocionales y físicas relacionadas con el mismo.

Agentes estresores: Todas las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés en un sujeto.

Ambiente: Conjunto de condiciones o circunstancias físicas, sociales, económicas, etc., de un lugar, de una reunión, de una colectividad o de una época.

Amenaza: El término amenaza es una palabra que se utiliza para hacer referencia al riesgo o posible peligro que una situación, un objeto o una circunstancia específica puede conllevar para la vida, de uno mismo o de terceros. La amenaza puede entenderse como un peligro que está latente, que todavía no se desencadenó, pero que sirve como aviso para prevenir o para presentar la posibilidad de que sí lo haga.

Ansiedad: Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuro acompañada de un sentimiento de temor.

Climaterio: Es una etapa por lo general en la vida adulta de la mujer, caracterizada por la aparición de signos y síntomas asociados a la menopausia. Es un período de involución acompañado de una serie de manifestaciones físicas y emocionales relacionadas con cambios biológicos y sociales. Todas las manifestaciones no son

comunes a todas las mujeres que están pasando por esta etapa, sino que depende de cada mujer.

Cognición: Conjunto de estructuras y actividades psicológicas cuya función es el conocimiento, por oposición a los dominios de la afectividad.

Conducta: Forma de ordenar y dirigir los elementos para la ejecución de determinados actos.

Crisis: Estado de desequilibrio psicológico repentino tan grave que impide el normal funcionamiento del individuo.

EFT: Técnicas de liberación emocional (EFT por sus siglas en inglés, emotional freedom techniques) es una versión emocional de acupuntura sin agujas, que es fácil de aprender y ha sido exitoso en miles de casos que cubren un enorme rango de asuntos emocionales, de salud y de desempeño.

Emoción: Estado afectivo, reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa.

Energía: Eficacia, poder, virtud para obrar, capacidad para realizar un trabajo.

Equilibrio: Situación de un cuerpo que, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene sin caerse.

Estrés: Es un proceso que experimenta cada ser humano cuando se enfrenta ante alguna situación desafiante o amenazante.

Jubilación: La jubilación determina que una persona ya no se encuentra física o mentalmente capacitada para continuar realizando el trabajo que hasta entonces hacía. El concepto también permite nombrar al pago que percibe una persona cuando está jubilada.

Kinesiología: Conjunto de los procedimientos terapéuticos encaminados a restablecer la normalidad de los movimientos del cuerpo humano.

Madurez: Edad de la persona que alcanzado su plenitud vital y aún no ha llegado a la vejez.

Meridiano: El concepto de meridianos surge de la técnica de la medicina china tradicional como la acupuntura. La teoría dice que la energía vital del cuerpo circula a través del cuerpo por canales específicos, llamados meridianos.

Modelos cognitivos: Modelo psicopatológico basada en el desarrollo de la psicología cognitiva, su objeto de estudio está centrado en los fenómenos mentales más que en la conducta.

Nido vacío: Sensación de vacío emotivo que experimenta los padres cuando los hijos se independizan, abandonando el hogar paterno.

Pensamiento: Es una forma de procesamiento cognitivo de la información que se sirve de percepciones, conceptos, símbolos e imágenes.

Pericia: Es la habilidad, sabiduría, experiencia que llega a tener una persona en determinada materia.

Presbicausia: Pérdida de capacidad auditiva por un deterioro progresivo del oído interno a causa de la edad.

Presbicia: Pérdida de la vista, es una afección en la cual el cristalino del ojo pierde su capacidad para enfocar. Esto dificulta el hecho de ver objetos cercanos.

Síntoma: Indicador subjetivo de un proceso orgánico o funcional, es la unidad mínima descriptible en psicopatología.

Terapia: Procedimiento formal de un proceso o enfermedad, aplicado por un profesional de la salud.

ANEXO 1

TEST DE ESTABILIDAD EMOCIONAL
Ana Aguilar Rodríguez

A continuación se le pedirá que responda a las 30 cuestiones que aparecen en la parte inferior, rodeando con un círculo la puntuación que más se aproxime a su situación personal. Esta puntuación atenderá a la siguiente escala:

0	1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre

Debe leer atentamente las preguntas y responder sin pararse demasiado a pensar las respuestas, ya que las primeras reacciones suelen ser las más precisas. Por favor, sea lo más sincero posible: es un cuestionario anónimo y se asegura la completa confidencialidad de las respuestas. Debe saber que no existen respuestas correctas o incorrectas, y que no se trata de una evaluación personal.

		0	1	2	3	4	5
1	Me cuesta relajarme por completo.						
2	Cuando empiezo algo, rara vez lo termino						
3	Siempre agrado a las personas de mi alrededor, aunque con ello tenga que renunciar a intereses propios.						
4	Me resulta difícil comprometerme a hacer algo						
5	Me siento oprimido, atado.						
6	Siento que los demás me consideran inferior a ellos.						
7	Soy incapaz de reprimir mis impulsos y reflexionar antes de actuar						
8	De la misma manera que yo espero cosas de los demás, sé que los demás esperan cosas de mí, y actúo esforzándome por conseguirlo.						
9	Cuando me propongo algo, lo consigo a fuerza de intentarlo.						
10	Ahora estoy preocupado por posibles desgracias futuras.						
11	Cuando tengo tiempo libre se lo dedico a los demás.						
12	Si algo no me sale como quiero pienso: "yo no sirvo para esto", y dejo de intentarlo.						
13	Pierdo fácilmente el interés por las cosas.						
14	No me importa nada la imagen que tengan de mí						
15	Siento que los demás tienen más habilidades que yo						
16	Actúo sin mirar las consecuencias.						
17	Soy incapaz de "desconectar", estoy continuamente inmerso en mis problemas.						
18	Reprimo algunas de mis acciones o pensamientos por miedo a que me critiquen.						
19	No me importa que los demás sean impuntuales.						
20	Controlo mi manera de actuar.						
21	No me considero una persona responsable.						
22	Mis reacciones son impredecibles.						
23	Confío en mis capacidades para afrontar los problemas.						
24	Siempre cumplo mis promesas.						
25	Cuando algo no me sale a la primera, sigo intentándolo hasta que tengo los resultados que quería.						
26	Me cuesta conciliar el sueño.						

Edad: Sexo: F / M Ocupación/Profesión:

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2

Escala de estrés percibido

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

ANEXO 3

PRUEBA DE ESTRÉS PARA MUJERES EN LA ETAPA DE ADULTEZ INTERMEDIA

"SURICALDAY"

AUTORA: Adriana González Glez.

DATOS GENERALES:

Nombre:

Fecha de nacimiento: _____

Edad: _____

Estado civil: _____

Ocupación: _____

Nivel de estudios: _____

¿Vive solo (a)? _____ **¿Con quién (es) vive?** _____

¿Qué edades tienen? _____

¿Qué ocupación tienen? _____

¿Padece alguna enfermedad? ¿Cuál? ¿Desde cuándo? _____

¿Consume algún medicamento? ¿Cuál? _____

¿Fuma? ¿Con qué frecuencia? _____

¿Consume alcohol? ¿Con qué frecuencia? _____

¿Hace uso de alguna otra sustancia? ¿Cuál? ¿Con qué frecuencia? _____

¿Hace ejercicio? ¿Con qué frecuencia? _____

¿Practica alguna actividad recreativa? ¿Cuál? _____

¿Tiene mascotas? ¿Cuáles? _____

INSTRUCCIONES: Se debe de indicar la respuesta marcando con una "X" en la casilla correspondiente con tinta color azul, según convenga de acuerdo a lo que ha vivido en el transcurso del último mes.

En caso de equivocarse encerrar la respuesta incorrecta y marcar con otra "X" la correcta, pero para evitar equivocaciones se recomienda que se lea con atención y que evite distracciones. No existe un límite de tiempo para responder la prueba

PLANTILLA PARA SUMAR EL PUNTAJE OBTENIDO

REACTIVOS	SIEMPRE	FRECIENTE MENTE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA	PUNTOS
1.-Me angustia pensar en hechos del pasado	1	2	3	4	5	
2.-Tengo cambios de humor	1	2	3	4	5	
3.- Tengo dolores de cabeza	1	2	3	4	5	
4.-Hay momentos que no puedo llegar a disfrutar por tener otras cosas en mente	1	2	3	4	5	
5.-Sufro problemas gastrointestinales	1	2	3	4	5	
6.-Discuto por cosas que no son tan importantes	1	2	3	4	5	
7.-Olvido cosas que debo de hacer	1	2	3	4	5	
8.-Ciertas situaciones me hacen sentir incomodidad	1	2	3	4	5	
9.-Siento tensión muscular ante preocupaciones	1	2	3	4	5	
10.-Las personas mencionan que soy impulsiva	1	2	3	4	5	

TOTAL: (PUNTUACIÓN BRUTA) _____ **PUNTUACIÓN Z:** _____

PUNTUACIÓN ESTANDAR: _____

PERCENTIL: _____ **ESTANINA:** _____

OBSERVACIONES: _____

ANEXO 4. Evidencias de la aplicación del Curso-taller “VIDA”



