



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C.



INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO

CLAVE 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“ESTRATEGIAS COGNITIVO CONDUCTUALES PARA PERSONAS QUE EN SU
VIDA COTIDIANA SUFREN DE ESTRÉS EN LA DELEGACIÓN DE GUADALUPE
YANCUICTLALPAN”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

PRESENTA:

ANA IMELDA HERNÁNDEZ VARA

No. EXPEDIENTE: 411549868

DIRECTOR DE TESIS:

MTRA. EN C. S. PERLA MORALES GONZÁLEZ

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO SEPTIEMBRE DE 2019.



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

POEMA: Gracias a la vida

Gracias. Le doy a la vida. Por las cosas simples y también por las complejas.

Por las alegrías, por las tristezas, por los sueños logrados y por lo que aún quedan por lograr.

Pues eso me indica que aún tengo que avanzar.

Gracias por mi familia, por mis amigos, los reales que son pocos y por los virtuales que son más, pero para mí, son tan reales, como mis familiares,

Y también le agradezco al cielo por los que no son mis amigos, porque ponen la diferencia y la reflexión en mi conciencia.

Gracias por las experiencias que he tenido en este espacio de vida, de transitar presurosa unas veces, a paso lento otras saboreando mis vivencias.

Lloro y rio, sufro y gozo, y a pesar de mis tristezas, soy feliz, porque tengo tantas cosas aunque materiales talvez tenga poco o nada.

Porque lo material es de este mundo y cuando me vaya no me llevaré nada tengo amor, tengo confianza tengo sentimientos fuertes y te tengo a ti amiga (o), hermano, amor, tengo a Dios lo tengo todo.

Gracias le doy a la vida.

Autor: CORONELA (cuartel) (seudónimo)

DEDICATORIAS

Primeramente a DIOS nuestro señor: Le doy gracias por dar vida, y a la vida por ser maravillosa. Dios, es el creador de todo ser vivo, cada ser que respira y tiene vida. A nosotros, los seres humanos nos dio bondadosamente la oportunidad de ser, seres pensadores, por ello he aprendido que la vida se vive, con sus ventajas y desventajas, con los errores y consecuencias, con experiencias, lecciones, obstáculos, emociones, sentimientos, virtudes y defectos, y base a ello, es como uno mismo se va construyendo como ser humano y es lo que nos diferencia de todos los demás seres vivos, eso nos hace seres únicos y verdaderos, como yo, no soy perfecta, más soy real porque soy humana.

Todo lo que se nos presenta en la vida buena o mala, es elemental para el desarrollo hacia tu persona y así mismo saber afrontar la vida.

A lo largo de la vida cada ser humano aprende de acuerdo a su historia de vida, cada uno construye su propia misión y visión y de esta forma la vida contribuye a que cada ser, desarrollemos nuestra propia esencia según lo vivido.

Somos seres que decidimos ser, somos lo que queremos ser y construimos lo que queremos transcender.

Ante todo y primero que nada le doy Gracias a Nuestro Señor por haberme dado la oportunidad de haber nacido, así mismo por la tolerancia, paciencia y lealtad de no soltarme cuando más te necesite y pedirte que no me soltaras la mano. Gracias por la bendición de tener la familia que tengo, y de haber crecido en su apogeo, ya que si no me hubiese dado la oportunidad de tenerlos a ellos como motivación, y amor no lo hubiera logrado, gracias porque siempre me impulsan para lograr mis metas.

Es importante agradecer el apoyo a todas las personas tan valiosas que forman parte de mi vida y que contribuyeron a que se lograra con éxito esta meta.

Muchas gracias.

A la vida:

Por darme la oportunidad de vivir, sentir y compartir el largo viaje de vida, por guiarme a conocer, vivir, experimentar momentos, en las circunstancias indicadas, con las personas correctas e incorrectas porque gracias a ello me fui construyendo como persona. Gracias por mostrarme que soy alguien en esta vida pero al mismo tiempo no soy nadie en el mundo. Gracias por enseñarme el aquí y el ahora, porque el hoy existe, y el mañana no es seguro. Gracias por mostrarme una nueva forma de vida y que hay mil formas de vivirla. Gracias por la transformación de mi ser. Gracias por mostrarme el arte de la vida.

A mi madre: VIRGINIA VARA LOPEZ

Le doy las gracias por haberme dado la vida, por haberme hecho una mujer de bien con moral, valores, humildad y respeto, por esas pláticas de superación personal y profesional, por esa motivación diaria y alegría compartida por verme crecer como ser humano, por enseñarme a superar obstáculos siempre con una sonrisa en el rostro y siempre ver el lado positivo a las experiencias, pero sobre todo por siempre demostrarme su apoyo y su amor.

A mi padre: GUADALUPE BERNARDO HERNANDEZ AVILA

Le doy gracias por haberme hecho una mujer de fuerza, carácter, resistencia, perseverancia, y responsable, por siempre motivarme a seguir adelante con sus largas conversaciones, regaños, anécdotas, experiencia y por compartir sus enseñanzas de vida propia, para hacerme, analizar, entender, corregir, gracias por enseñarme que nunca me dé por vencida, gracias por enseñarme a siempre enfrentar los problemas con la frente en alto, le agradezco porque pese a todo siempre me apoyo moral y económicamente.

A mi hermana mayor: MARIA LUISA

Le doy gracias por siempre motivarme a terminar mis metas y a que siempre me planteara objetivos, gracias por ilustrarme, instruirme, corregirme, orientarme, y motivarme para seguir adelante profesionalmente, pero sobre todo porque sus palabras: <<“no hay mejor alegría que ver a tu hermana menor ser una mejor persona y contribuyendo a que llegue a ser grande profesionalmente”>>.

Gracias por darme todo lo que estuvo en tus manos.

A mi hermano: YASMANI

Le doy gracias por esas charlas donde me hacía reflexionar, analizar, donde me motivaba a echarle ganas, a seguir adelante, a querer superarme aún más.

A mi hermana: QUETZALMA

Le doy gracias por haberme motivado de alguna forma a ser mejor persona profesionalmente y mostrar interés por mis metas a cumplir.

.

A mi esposo: JOAQUIN GORDILLO GARDUÑO

Le doy gracias por siempre creer en mí, por demostrarme su amor, cariño, comprensión, paciencia, apoyo incondicional, por motivarme a seguir adelante, por hacer querer superarme profesionalmente, y por estar conmigo en las buenas y en las malas. Gracias por esas charlas largas donde siempre me dices que soy tu motor, día con día y que estás muy orgulloso de tenerme por quien soy y como soy. Ser el orgullo más grande de una persona es una responsabilidad muy grande y por ello es también que puse más empeño, para lograr mi mayor meta. Gracias porque el estar contigo me has enseñado con tu vivo ejemplo el deseo de salir adelante, con perseverancia, paciencia, tolerancia, porque siempre se debe ser positivo pese a todo lo bueno y malo. Gracias por ayudarme en todo, gracias por ser como eres conmigo, gracias por todo tu esfuerzo por estar bien ambos. Gracias por siempre ser accesible y trabajar en equipo. Tu accesibilidad y sacrificio de ambos hizo realidad este sueño de ambos. Gracias.

A la Universidad Tecnológica Iberoamericana:

Quien me adopto por cuatro años en sus instalaciones, convirtiéndose en un segundo hogar, en inspiración de crear, de ser, de vencer, de lograr, y de demostrar e ir más allá de la zona de confort, dejando huella. Gracias por las experiencias, las amistades, aprendizajes educativos, los retos, los fracasos, experiencias de vida, porque gracias a ello me hizo desarrollar como ser humano, como persona y principalmente como profesionalista.

Al director: VICTOR SALDIVAR

Le agradezco su amistad, apoyo y confianza.

A todos mis Docentes:

Les agradezco por haberme inspirado para querer ser más que una Psicóloga con ética y profesional, sino también por haber estado ahí, en el largo camino de mi formación profesional por compartir sus conocimientos conmigo, por resolver mis dudas cuando tuve muchas preguntas y hacerlo de buena forma.

A mis Amigas (os):

Les agradezco por haberme apoyado a seguir adelante, por siempre preguntarme por el progreso de mi tesis y también por haberme motivado.

A mí misma:

Gracias por darme la oportunidad de conocerme más a mí misma, por hacerme dar cuenta de lo que era, de lo soy y de lo que puedo llegar a ser como persona, por haberme dado a la tarea de lograr mi meta establecida, que aunque con dificultades que se me presentaron en el camino, obstáculos con los que no contaba, tuve que saltarlos siempre con el pensamiento claro, ya que también fue una promesa por un ser extraordinario que solo Dios sabe, y aquí estoy cumpliendo esa promesa. Me di la oportunidad de hacer esta investigación, en la que conocí aún más mis emociones, limitaciones, habilidades, virtudes, malos hábitos, perseverancia, paciencia, tolerancia, mis capacidades, defectos, así como también aprendí a que no es suficiente con solo el talento, ni la vocación, sino que también es importante la disciplina, la planeación, la inteligencia emocional, ser racional, ser objetivo, a la negación con la frustración.

Gracias ANA por darte la oportunidad, porque no fue nada fácil, porque tuviste tropiezos y te levantaste a seguir estudiando cada día de los 4 años de licenciatura y años extra, porque no fue nada fácil realizar este trabajo, y luchar con el cansancio físico y emocional de las circunstancias de la vida. Gracias por enfrentar los miedos, aceptarte, caer y levantarte, por tropezar y saltar, por romperte y recogerte en pedazos, por romperte y reconstruirte, por comenzar las veces que fuera necesario y volver a reintentar, simplemente por empezar y terminar. Gracias por darte la oportunidad de conocerte, guiarte, aprender y transformarte, por el impulso que sin querer lo encontraste de una forma no sutil, ni inteligente pero que gracias a ello aprendiste a ya no tropezar porque te enseñaste a volar. Gracias por defender tu carrera porque después de todo y sobre todo para ti es la mejor.

Gracias por ser como eres, por ser tú, ¡Gracias por existir!

INTRODUCCIÓN

Desde hace siglos, el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, pero actualmente el estrés es un tema común en investigaciones psicológicas, fisiológicas, laborales y en la vida cotidiana, debido a las condiciones ambientales, sociales, personales y económicas a las que nos enfrentamos cotidianamente, en las cuales se hacen presente diferentes eventos que pueden considerarse estresantes. Por ello, es importante saber identificar adecuadamente la presencia de estrés.

El estrés es quizás considerado uno de los principales factores psicológicos que afectan hoy en día a la mayoría de las personas. Hay quienes piensan que solo se trata de una moda; o bien, una excusa para disminuir y/o evadir su carga de trabajo. Sin embargo, al final, se trata de una realidad percibida por muchos e invisible por otros.

Es importante mencionar que las reacciones psicológicas que causa el estrés tienen tres componentes: el emocional, el cognitivo y el de comportamiento. El estrés y las emociones tienen muchísima relación que hasta en la definición son similares. Las emociones se pueden definir como un estado de ánimo que aparece como reacción a un estímulo. Lo que hace pensar que el estrés es una emoción ya que tiene las características de una emoción.

Algunas respuestas de tipo emocional que se presentan en personas afectadas por el estrés son las siguientes: abatimiento, tristeza, irritabilidad, apatía, indiferencia, inestabilidad emocional, etc. Se dice que los agentes estresores llegan por medio de los órganos de los sentidos (vista, oído, tacto, gusto, olfato), que después llegan las emociones. Entonces después del estrés vienen las emociones y viceversa. Es por ello que es de suma importancia prestar mucha atención en los factores desencadenantes.

El estrés se produce cuando los sucesos de la vida, ya sean de orden físico o psíquico, superan nuestra capacidad para afrontarlos, aunque puede afectar a todos los órganos y funciones orgánicas, sus efectos se concentran sobre el corazón y sistema cardiovascular, que se ve obligado a trabajar de forma forzada, y sobre el sistema inmunitario, que reduce su efectividad lo que provoca una baja en las defensas contra las infecciones, y probablemente también contra otras enfermedades, esto en el área fisiológica.

En el área psicológica uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, un estado de excitación en el que el sistema nervioso responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales. El consumo de tabaco, o de alcohol y café u otras sustancias estimulantes, son la causa más común de nerviosismo y falta de equilibrio en el sistema nervioso. La ansiedad también suele ser punto común en personas que se sienten “estresadas”. Se trata del trastorno psicossomático, que comienza afectando a la mente pero acaba repercutiendo sobre diversos órganos el cuerpo, produciendo taquicardia, dolor de estómago, colon irritable (alternancias entre estreñimiento y diarrea), etc.

Se han identificado tres etapas en la respuesta al estrés. En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión. En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés es continuo, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. Si continua la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. Es relevante exponer que la exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas. Ciertos tipos de jaqueca y dolor de cara o espalda, úlcera péptica, hipertensión, asma y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones relacionadas con el estrés. Además, el estrés

emocional puede causar o empeorar muchos trastornos de la piel, desde picores, cosquille y dolor hasta los que producen sarpullido y granos. Y por último el estrés laboral, en lo que en su día a día se va generando estrés por las labores de trabajo profesional, o bien doméstico. Que en lo personal creo que las labores excesivas en su vida cotidiana es la causa principal de muchas personas aunado a las dificultades personales, problemas físicos, enfermedades, entre otras.

Ahora bien, en principal propósito de este trabajo es como bien lo dice el título estrategias cognitivas conductuales para personas que en su vida cotidiana sufren de estrés. Se propuso exponer en el enfoque cognitivo conductual ya que en lo personal lo considero uno de los más eficaces, y tiene diferentes formas de aplicación, es por ello que fue elegido para la búsqueda de solución de estrés por medio de estrategias esto para ayudar a las personas a gestionar y afrontar problemas psicológicos, es decir cognitivos y por supuesto conductuales en la constante psicológica, pero principalmente a bajar los niveles de estrés o bien a eliminar el estrés. En este trabajo se encontrarán estrategias cognitivas conductuales como tratamiento eficaz, fácil y corto para el estrés en las personas y que de esta forma puedan llevar a cabo una buena calidad de vida de las personas que sufren de estrés en su vida cotidiana.

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación trata sobre el estrés que afecta a la población en general, más sin embargo va dirigida específicamente a la población de Guadalupe Yancuictlalpan. Es importante hacer mención que el estrés se podría dar en edades tempranas donde los niños (as) ya son conscientes, así como en adolescentes, adultos jóvenes, adultos, adultos mayores, y en ambos sexos.

El estrés es un detonante para las personas que no saben controlar, que no se consideran capaces, que no tienen una autoestima adecuada, que sufren de autoeficacia, inteligencia emocional, autocontrol entre otros posibles, y que son incapaces de desarrollarse en cualquier ámbito tanto como personal como profesional, laboral, social, puesto que disminuye su atención, dedicación, existe mayor frustración, insatisfacción, desilusión, predominando una actitud indiferente y de no participación con los demás, sufriendo una falta de comunicación con todos los demás o en su mayoría.

¿A quién le gusta estar estresado?... especialmente cuando sabemos que puede relacionarse con una mala salud, aprender a cómo manejar el estrés sería tener un gran impacto positivo en la salud tanto física como mental, para así tener una buena calidad de vida. Todos en algún momento de nuestras vidas hemos sufrido de estrés ya que como forma parte de la vida cotidiana de cada uno de nosotros en sí, es algo relativamente normal. Una causa específica no hay pero se puede generar a causa de mucho que hacer o a causa de nada que hacer, cuando no se duerme bien, también puede sentirse estrés cuando se preocupa por cosas como el trabajo, el dinero, las relaciones, o un amigo o familiar que padece alguna enfermedad o circunstancias difíciles, es decir el ámbito interpersonal, laboral o social.

El estrés creo yo, que se genera en sí por la incapacidad de tolerancia, paciencia, la incapacidad de solución de problemas, de organización de su vida, de tal vez no

tener algo concreto como objetivos o metas establecidas, indecisión entre otras variables. En si el estrés como ya lo mencioné forma parte de la naturaleza humana en respuesta de múltiples cosas.

Ahora bien el estrés se podría manifestar en diferentes niveles y por diferentes causas se podría clasificar en dos según también en función de la utilidad que tienen, su mantenimiento y duración, a partir en base a su signo sería el estrés positivo que lo considero como una necesidad así como el la pirámide de Maslow y las necesidades humanas o bien fisiológicas ya que ello nos ayuda a tener logros, metas, algo para querer sobrevivir, es decir al contrario de lo que la gente cree, el estrés no siempre hace daño a la persona que lo padece. Este tipo de estrés surge cuando la persona está bajo presión, pero inconscientemente interpreta que los efectos de la situación le pueden otorgar algún beneficio. Este estrés hace que la persona afectada este motivada y con mucha más energía, un ejemplo sería una competencia deportiva donde los participantes deben tener un punto de vitalidad para poder salir victorioso. Este estrés está asociado con emociones positivas, como la felicidad.

En lo personal considero al estrés como algo innato, y como en todo, debe ser equilibrado, y saber controlarlo, ya que puede ser más por todas las circunstancias que ya mencioné y se vuelva psicossomático y es cuando se genere en algo negativo. Ahora bien, el distrés o bien estrés negativo, cuando padecemos distrés anticipamos una situación negativa creyendo que algo nos va a salir mal, lo cual genera una ansiedad que nos paraliza por completo.

El estrés negativo nos desequilibra y neutraliza los recursos que en situaciones normales tendríamos a nuestra disposición, lo cual acaba por generar tristeza, ira, etc.

Un motivo para realizar esta investigación, es porque cuando las personas sufren de estrés tienen como ya se mencionó a ya no ser eficaz en las cosas que hacen en su vida cotidiana o laboral, sufriendo de una baja concentración y pudiendo sufrir errores, accidentes, tener una vida desequilibrada, mala salud, malos hábitos, puede llegar hasta ser personas intolerantes, negativa, enferma mental.

El estrés en una persona con lleva a problemas interpersonales inadecuados, relaciones problemáticas con las demás personas, muchas veces llevan sus problemas y preocupaciones a las personas a su alrededor bajando o contagiando su estrés que trae como consecuencia desmoralización esto a su vez genera falta de interés y limita relaciones interpersonales.

El no tratar este síntoma de estrés de una forma adecuada te llevara a un estilo de vida agónico y hasta es posible que adoptes un rol de agresor en cualquier circunstancia. El mal humor muchas veces conduce a contestaciones fuera de lugar, mayor sensibilidad u opositores que perjudican mucho a las personas a tu alrededor llámese pareja, hijos, familia, amigos, compañeros de trabajo y entonces se producen muchas rivalidades, discusiones que derivan en la búsqueda de los culpables de errores as que en la búsqueda de soluciones de lo que ya está hecho. Destacamos que estas conductas agresivas son muy poco adaptativas y pueden generar conflictos interpersonales que a su vez puedan convertirse en otros estresores.

El estrés no siempre es malo por ello debemos aprender a detectarlo, controlarlo. El estrés en pequeñas dosis puede producir efectos positivos, como ser el crecimiento y aprendizaje, desarrollo de los recursos y habilidades de las personas.

INDICE

Pág.

Agradecimientos

Dedicatorias

INTRODUCCIÓN

JUSTIFICACIÓN

CAPITULO I: ESTRÉS	1
1.1 Antecedentes históricos del estrés.....	2
1.1.1 Estrés en el mundo.....	2
1.1.1.1 Estrés durante la primera y segunda guerra mundial.....	6
1.1.1.2 Estrés durante la guerra de Vietnam y la guerra del golfo pérsico.....	13
1.1.2 El estrés en México 2019.....	26
1.2 Definiciones de estrés según algunos teóricos.....	28
1.3 Teorías relacionadas con el estrés.....	33
1.4 Bard Cannon.....	35
1.5 Hans Selye.....	39
1.6 El estrés como estímulo.....	45
1.7 El estrés como respuesta.....	49
1.8 Estrés como relación persona- entorno (enfoque interaccionista).....	63
1.8.1 El cognitivismo.....	64
1.8.2 Conceptos asociados al estrés persona entorno.....	70

1.8.3 Teorías asociadas al estrés persona- entorno.....	74
1. 9 La evolución del estrés.....	70
1.10 Consecuencias del estrés.....	71
CAPITULO II: TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.....	73
2.1 Antecedentes de la terapia cognitivo conductual.....	74
2.1.1 Raíces históricas de la Terapia de Conducta.....	77
2.1.2 Bases teóricas y metodológicas de la terapia de conducta.....	78
2.1.3 La reflexología rusa y las leyes del condicionamiento clásico.....	78
2.1.4 El conexionismo de Thorndike.....	80
2.1.5 El conductismo de Watson.....	80
2.1.6 La obra.....	81
2.1.7 El neoconductismo.....	81
2.1.8 Skinner y el condicionamiento operante.....	83
2.2 Evolución de la terapia de conducta.....	83
2.2.1 Primera generación: el surgimiento de la Terapia de Conducta.....	84
2.2.2 El surgimiento en Sudáfrica.....	84
2.2.3 El surgimiento en Inglaterra.....	85
2.2.4 El surgimiento en los Estados Unidos de Norteamérica.....	85
2.2.5 Consideraciones sobre la primera generación de terapeutas de conducta...	86
2.2.6 El aprendizaje social de Bandura.....	87
2.2.7 El surgimiento de las terapias cognitivas.....	88
2.2.8 Consideraciones sobre la segunda generación de terapeutas de conducta.....	90
2.2.9 Tercera generación: Panorama actual de la Terapia Cognitivo Conductual.....	91
2.3 Estado actual de las Terapias Cognitivas.....	91
2.3.1 El enfoque contextual.....	93
2.3.2 Las tres terapias más importantes dentro de este enfoque son:.....	93

CAPITULO III: PROPUESTA COGNITIVO CONDUCTUALES PARA EDUCAR EL ESTRÉS.....	95
3.1 Gimnasia cerebral.....	98
3.2 Estrategias para trabajar autoestima.....	120
3.3 Estrategias para trabajar autocontrol.....	130
3.4 Estrategias para trabajar autoeficacia.....	138
3.5 Estrategias para trabajar estrés.....	149
3.6 Estrategias cognitivo- conductuales.....	168
3.7 Estrategias cognitivas.....	179
3.8 Estrategias conductuales	183
3.9 Estrategias de auto- instrucción de Mechenbaum.....	188
3.10 Alternativas de estrategias conductuales.....	192
3. 11 Métodos y estrategias de relajación; 3 subcategorías las estrategias de:....	197
3.12 Estrategias de respiración.....	199
3.13 Estrategias de relajación.....	204
3.14 Estrategias de visualización.....	216
3.15 Ventajas de las estrategias cognitivo conductuales.....	225
3.16 Desventajas y limitaciones de las estrategias cognitivo conductuales.....	226
3.17 Sugerencias interpersonales para que la persona puedan evitar el estrés retomando los 4 acuerdos del Dr. Miguel Ruiz (1997).....	228
3.18 Sugerencias interpersonales para que las personas no caigan ante situaciones estresantes.....	246
3.19 consejos para llevar una vida más saludable según la Startup de diseño de Muebles Sofamatch (2017).....	254
CAPITULO IV: METODOLOGIA.....	258
4.1 Planteamiento del problema.....	259

4.2	Objetivos.....	260
4.3	Hipótesis.....	261
4.4	Tipo de estudio de investigación.....	262
4.5	Diseño de investigación.....	262
4.6	Tipo de enfoque.....	263
4.7	Criterios.....	264
4.8	Población.....	264
4.9	Muestra.....	265
	RECOMENDACIONES.....	267
	CONCLUSIONES GENERALES.....	270
	BIBLIOGRAFIA.....	271
	GLOSARIO.....	273
	ANEXOS.....	284

CAPÍTULO I.

ESTRÉS

«No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo»

Hans Selye

1.1 ANTECEDENTES HISTORICOS DEL ESTRÉS

1.1.1 ESTRÉS EN EL MUNDO

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud por Hans Selye (1926). En la actualidad, es uno de los términos más utilizados. Partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso. Selye (1956), no hace referencia al estímulo, peso o fuerza; sino a la respuesta del organismo ante el estrés. Utiliza el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimulante. El término se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes.

Estrés: En Psicología y Fisiología, se emplea con el sentido de sobrecarga impuesta en el individuo creado por un estado de tensión originado por múltiples causas. (Exceso de responsabilidad familiar o laboral, agotamiento muscular y situación de peligro físico).

Tras controvertidas discusiones científicas sobre si el estrés era el estímulo o la respuesta del organismo, los autores Paterson y Neufel (1984), comienzan a considerar el termino estrés como un término genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado; llegando a concluir que el estrés es un trastorno que somete a las personas a enfrentar demandas que sobrepasan sus fuerzas físicas y psíquicas.

Desde el punto de vista psicológicos, se menciona que los factores a considerar son: la sintomatología, el curso, antecedentes de un acontecimiento biográfico capaz de producir una reacción a estrés agudo y la presencia de un cambio vital significativo, que da lugar a situaciones desagradables persistentes que llevan a un

trastorno de adaptación (CIE-10). Cuando la respuesta de estrés es demasiado frecuente, intensa y duradera puede tener repercusiones negativas.

Ivancevich y Matteson (1989), citan que fue Walter Cannon (1932) quien adoptó el término stress y en sus estudios sobre los “niveles críticos del estrés” definiéndolos como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos (Acuña el término homeostasis para referirse al mantenimiento del medio interno).

La mayoría de investigadores han encontrado que las reacciones tanto positivas como negativas, incluyen aspectos individuales y diferencias culturales; estos factores pueden determinar que un hecho, sea sin trascendencia para una persona y que para otras desencadene violentas respuestas; ya que ambos factores suponen cambios que exigen adaptarse a nuevas circunstancias.

(Susan L. Lind y Fred L. Otte, 2000) El estrés laboral es un costoso egreso empresarial que afecta tanto la salud de los empleados, como las utilidades de la compañía. Aseguran que una persona trabaja 8 horas o más, la actividad continua puede presentar en el trabajador un índice de estrés afectando su salud física y mental: y su desempeño en la empresa. (El estrés como respuesta. Latín Salud.com 2000).

El estrés debe verse desde otra perspectiva, no solo desde el ámbito laboral. Debe tomarse en cuenta que el estrés afecta al trabajador desde diferentes ámbitos tales como en lo biológico, psicológico y social. Los sucesos diarios estresantes de pequeña intensidad según algunos autores, pueden provocar efectos psicológicos y biológicos más impactantes que los que pueden generar acontecimiento, como la muerte de un familiar.

Wallace y Szelaigi (1982) sostienen que gran variedad de condiciones organizacionales y ambientales son capaces de producir estrés y que los individuos responden a la misma condición de manera diferente. La intensidad y el grado de estrés son difíciles de predecir en el individuo mismo; sus consecuencias provocan cambios psicológicos “conductuales” o enfermedades crónicas.

Existen diversas explicaciones del estrés, González y Landero (2006) mencionan que las principales son: (1) una respuesta del individuo (activación simpática, liberación de catecolamina o cortisol, ansiedad, ira, etc., en este caso el estrés actúa como variable dependiente); (2) un fenómeno del entorno externo (estimulación dolorosa, ruido, discusiones, entre otros) en cuyo caso el estrés se considera variable independiente y (3) una interacción (transacción) entre el individuo y el medio (como proceso).

Sandín (1999) indica que uno de los pioneros en el estudio del estrés fue Selye en el año 1936, sin embargo, éste era concebido estrechamente desde un punto de vista fisiológico, ya que mencionaba que sólo se trataba de una serie de respuestas fisiológicas y hormonales que se desarrollaban a través de la constante exposición de amenazas.

Posteriormente Toates a mediados de los 90's, adopta en su explicación del estrés el término de homeostasis, propuesto por Cannon en 1932, para describir como el cuerpo se mantiene relativamente estable gracias al equilibrio interno del organismo ante la exposición de esas mismas amenazas que proponía Selye anteriormente. Estas amenazas de las cuales hablamos, pueden ser físicas, psicológicas o sociales como ya se mencionaron.

En la actualidad podemos encontrar que algunos ejemplos de ellas son: el clima, la inseguridad, el dolor, la carga laboral, los matrimonios inestables, enfermedades, pérdidas de seres queridos, el congestionamiento vial, la contaminación auditiva,

etc. Algunas investigaciones han revelado que la frecuente exposición a estos factores sociales, físicos y psicológicos, pueden llevar a un fenómeno en donde el cuerpo se prepara ante dichas amenazas, como primitivamente lo hacía, pero al ser tantas y con mucha frecuencia, ésta misma al mantenerse activada por largos periodos, conllevan a daños en el organismo, psicológicos o ambos dependiendo el caso (Cockerham, 2001; Molina, Gutierrez, Hernández y Contreras, 2008; Steptoe y Marmot, 2002; Turner, Wheaton y Lloyd, 1995).

Así mismo cabe mencionar que Sandín (2002) menciona que el estrés, desde la perspectiva social, puede ser detonado por 3 diferentes causas: (a) Eventos recientes o sucesos vitales, estos se pueden dividir en extremos o habituales, tales como un incendio, desastres naturales o bien el matrimonio, separaciones o pérdidas en general. En resumen, se refiere a aquellos eventos que requieren de algún reajuste personal importante; (b) Situaciones cotidianas o micro estresores, se refieren a la acumulación de experiencias negativas, aparentemente poco importantes, que se pueden ejemplificar en un día lluvioso, un tropiezo, exposición constante al tráfico, etc. y (c) Cuestiones crónicas, que involucran situaciones en la que aparecen cambios de roles, conflictos entre roles, enfermedades de larga duración, movimiento constante de vivienda, etc.

Por otro lado, la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) explica como existen tres elementos responsables del estrés en una persona. Uno de ellos es el ambiente, el otro es la susceptibilidad interna o fisiológica del individuo, y por último la valoración cognitiva (percepción) de los acontecimientos, sin embargo la valoración cognitiva funge como el responsable mayoritario, puesto que de este depende la interacción de los otros dos elementos.

La cognición sobrepone al ambiente y a la susceptibilidad, estos son los tres elementos mencionados por el autor como responsables.

1.1.1.1 ESTRÉS DURANTE LA PRIMERA Y SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

LA NEUROSIS DE GUERRA

Se han recordado 100 años de la declaratoria de guerra del Imperio Austro-Húngaro a Serbia, en represalia por el asesinato del archiduque Francisco Fernando y su esposa a manos de un nacionalista serbio. Tal hecho fue el inicio de la mayor conflagración bélica desarrollada hasta ese entonces, la Gran Guerra conocida luego como la Primera Guerra Mundial, la cual duraría hasta noviembre de 1918 e involucraría a países de los cinco continentes. El impacto de este conflicto armado fue enorme, no solo por la cantidad de muertes (casi 10 millones) sino por el desastre económico que significó para todas las potencias europeas, por los cambios políticos (incluyendo la desaparición de cuatro imperios y el nacimiento de nuevas naciones) y por el auge de ideologías (fascismo y comunismo) que tendrían una notable influencia durante las siguientes décadas. El gran legado de esta guerra sería finalmente un conflicto mucho mayor: la Segunda Guerra Mundial. De este modo, con la guerra que pondría fin a todas las guerras comenzó en la práctica el siglo XX.

Las repercusiones de los enfrentamientos armados sobre la salud mental de los combatientes eran conocidas desde mucho tiempo atrás. En el año 440 a.C. Herodoto había encontrado alteraciones mentales luego de la batalla de Maratón, y durante las guerras napoleónicas se había observado que los soldados caían en un estado de estupor luego de una explosión cercana, describiéndose el síndrome Vent du Boulet. Pero fue en la guerra de 1904-1905 entre Rusia y Japón cuando empezó a intervenir la psiquiatría en el mismo frente de batalla, al lado del comando militar ruso, debido a las dificultades para trasladar a los heridos a través de la Siberia.

La Primera Guerra Mundial involucró una cantidad inusitadamente alta de combatientes, en escenarios no previstos y durante un tiempo excesivamente prolongado. Al iniciarse la contienda, las movilizaciones iniciales se estancaron en el frente particularmente el occidental, y los soldados debieron permanecer la mayor parte del tiempo en las trincheras, en condiciones sanitarias deplorables y bajo la amenaza omnipresente del ataque enemigo, con la presencia cercana de los cadáveres y cuerpos mutilados de sus compañeros de combate. Cabe mencionar que en este conflicto se generalizó el uso de armamentos tales como las granadas, las ametralladoras, las minas, los gases venenosos, los lanzallamas, los tanques y los aviones, desconocidos o poco utilizados hasta entonces. Pero no solo la inseguridad resultó traumática, sino también la culpa y la vergüenza por los propios actos de violencia podían tener un efecto emocional deletéreo; así, un soldado alemán se lamenta en una entrevista con las siguientes palabras, rememorando el momento cuando mató a un oponente francés utilizando su bayoneta: Tuve ganas de vomitar. Me temblaron las rodillas y francamente me quedé avergonzado de mí mismo. ¡Cómo quisiera haberle estrechado la mano y hacernos buenos amigos!

En este escenario de peligro perpetuo, donde “incluso las ratas se volvían histéricas, muchos soldados comenzaron a presentar síntomas tales como confusión, amnesia, cefalea, nerviosismo, pesadillas, temblores, sensibilidad extrema al ruido, parálisis, mutismo y otros. El inglés Charles Myers reportó tres casos de este cuadro en 1915, denominándolo Shell shock (choque de bombardeo). Inicialmente muchos de los afectados fueron tildados de cobardes o desertores, siendo ejecutados 306 británicos por dicho motivo (en comparación con solo 25 alemanes y ningún norteamericano). Pero el mal fue aumentando, y en la batalla del Somme, en 1916, el 40% de las bajas británicas correspondió a dicha patología; al finalizar el conflicto se reportaron oficialmente unos 200 mil casos en Alemania y cerca de 80 mil en Inglaterra, aunque es muy probable que se haya dado un sub-registro. Los altos mandos militares se preocuparon entonces por esta alarmante epidemia que amenazaba la moral de las tropas, y convocaron a especialistas para que

dilucidaran la verosimilitud de tales manifestaciones y desenmascararan a los simuladores. La desconcertante enfermedad también recibió otros apelativos, tales como síndrome del corazón del soldado, choque de las trincheras o fatiga de combate.

Los síntomas se clasificaron en dos tipos: neurasténicos e histéricos, afectando los primeros preferentemente a los oficiales y los segundos a los soldados. Aldren Turner hizo la siguiente descripción en 1915: Los casos de choque nervioso y mental pueden contarse entre los productos clínicos más interesantes y poco comunes de la guerra actual. Los casos con estas características comenzaron a llegar a Inglaterra poco después del comienzo de las hostilidades. Se reconoció pronto que un tipo de caso se debió a la explosión de grandes proyectiles en las cercanías del paciente, aunque él mismo no recibiese algún daño físico detectable o herida corporal. Conjuntamente con los casos de esta naturaleza, se encontraron también casos de carácter neurasténico general, cuyos síntomas eran atribuibles al agotamiento del sistema nervioso inducido por el esfuerzo físico, la falta de sueño y otras condiciones de estrés asociadas a la campaña. Algunos encontraron lesiones anatomopatológicas, como F.W. Mott, quien describió congestión, daños vasculares y hemorragias en los cerebros de dos víctimas de *Commotio cerebri*, atribuyendo dichas lesiones al efecto compresor-descompresor de las ondas explosivas, admitiendo no obstante que los casos no fatales tendrían un origen emocional. Las explicaciones somáticas se alternaban de este modo con las teorías psicogénicas, y el Shell shock fue cediendo el paso al concepto de neurosis de guerra.

La Primera Guerra Mundial fue particularmente destructiva de las estructuras previas que daban significado a la vida de muchos de los combatientes. Los entusiasmos iniciales hacia la patria, el rey o el emperador, la creencia en la justicia de la propia causa o la fantasía romántica de una gran aventura, alentada por la masiva propaganda gubernamental, se estrellaron contra la cruda realidad de una

matanza interminable, despiadada y carente de sentido, en la cual el soldado no pasaba de ser una parte minúscula de una gigantesca e incomprensible maquinaria bélica. ¿Qué era eso por lo que nosotros los soldados nos apuñalábamos unos a otros, nos estrangulábamos, nos cazábamos como perros rabiosos? –Se pregunta un veterano alemán- ¿Qué es eso por lo que combatimos hasta la muerte sin tener nada personal los unos contra los otros? Al fin y al cabo éramos gente civilizada. Un excombatiente inglés parece responderle: El barniz de civilización ha desaparecido. Otro soldado refirió: (Al terminar la guerra) yo tenía solo 21 años, pero era un hombre viejo, cínico, irreligioso, amargado y desilusionado. No sorprende entonces que el número de deserciones fuese bastante elevado, particularmente en el frente oriental; así, el ejército ruso perdió a 1 millón de hombres como prisioneros en 1915, y a más de 2 millones en 1916, en tanto que en 1917 habían desertado más de 300 mil turcos. La decepción de una guerra percibida como ajena fue, entre otros factores, el caldo de cultivo para que en 1917 estallara la revolución rusa que depuso -y finalmente ejecutó- al zar, y que poco después firmó la rendición ante Alemania. En 1918 para los sobrevivientes desafortunadamente la pesadilla no terminó, pues al retornar a sus hogares su medio social había cambiado, ellos mismos habían sufrido discapacidades físicas o seguían padeciendo los síntomas psicológicos como cicatrices imposibles de cerrar. Quienes habían sido dados de baja por neurosis de guerra debían afrontar por añadidura la deshonra por su debilidad o falta de valor. Algunos, como el literato británico Siegfried Sassoon, volcaron sus demonios en versos como el siguiente: El fuerte hedor de aquellos cuerpos aún me persigue. Y recuerdo cosas que debería olvidar.

Primeros tratamientos

En 1916 Myers planteó el tratamiento precoz de los casos de neurosis de guerra, instalando áreas especiales para los soldados británicos afectados en las cercanías del escenario bélico, en Francia, trasladándose a Inglaterra solo quienes no mejoraran al cabo de algunas semanas; como resultado, la cifra de retorno al frente

de batalla subió del 50% al 90%. El mayor Thomas Salmon, del ejército norteamericano, afirmó también que “mucho se puede hacer a favor de estos casos si son tratados dentro de las primeras horas del inicio de los síntomas nerviosos severos, planteando los cinco principios de un tratamiento ideal: inmediatez, proximidad, esperanza, simplicidad y centralismo. Sin embargo, no queda claro cuántos de los combatientes que retornaban a la línea de combate recaían en sus síntomas. Para William Rivers, resultaba patogénica la represión voluntaria de los recuerdos perturbadores, técnica frecuente entre las víctimas con el propósito de mantener la mente supuestamente libre de contenidos dolorosos, aunque ineficaz, pues la memoria no podía abolirse del todo y menos aún durante la actividad onírica; por tal motivo recomendó la re-experiencia bajo la forma de catarsis.

A diferencia de estos métodos psicoterapéuticos, otros prefirieron técnicas netamente conductuales, como choques eléctricos, aislamiento y dietas restrictivas, con resultados dudosos (aunque vale decirlo, ningún tratamiento había demostrado hasta entonces una eficacia irrefutable). Concluida la guerra, en 1920 en Viena un comité presidido por Julius Tandler evaluó la acusación en contra de algunos médicos, entre ellos Julius Wagner von Jauregg (famoso por la introducción de la malaria terapia en 1917, procedimiento que le valdría el Premio Nobel de Medicina en 1927), por haber aplicado choques eléctricos a personas diagnosticadas con neurosis de guerra. Sigmund Freud fue invitado a participar como experto en dicho comité, y aunque su declaración fue crítica contra el procedimiento mencionado, Von Jauregg fue exonerado de toda culpa.

Los seguidores del psicoanálisis encontraron en la neurosis de guerra un campo idóneo para aplicar sus ideas. Según Sándor Ferenczi, por ejemplo, los afectados estaban dominados por la angustia, la pusilanimidad, la depresión hipocondríaca, la incapacidad de soportar un sufrimiento moral o físico, y una excitabilidad que explica los accesos de rabia, explicándose aquello por una hipersensibilidad del yo que

daría lugar a una regresión al narcisismo infantil. El mismo autor fue muy crítico con las teorías organicistas especialmente con las de Hermann Oppenheim, quien en 1889 había descrito las neurosis traumáticas, explicándolas en base a desórdenes moleculares-, calificándolas como extravagantes y recordando a otro autor que hablaba de mitología cerebral y molecular.

La Primera Guerra Mundial sirvió también de inspiración al mismo Freud para que planteara su concepto de instinto de muerte. El fundador del psicoanálisis había observado entre los veteranos una propensión a repetir experiencias funestas, lo que aparentemente contradecía el principio de búsqueda del placer; esto lo llevó a postular la existencia en todos los seres vivos de una tendencia destructiva, opuesta al instinto de preservación de la propia vida. Tal tendencia podía dirigirse hacia el mismo ser, configurando comportamientos auto lesivos, o hacia el exterior. Esta inclinación humana hacia la violencia queda claramente expuesta en el siguiente fragmento de su obra “El malestar en la cultura (1930)”: el ser humano no es un ser manso, amable, a lo sumo capaz de defenderse si lo atacan, sino que es lícito atribuir a su dotación pulsional una buena cuota de agresividad, bajo circunstancias propicias, cuando están ausentes las fuerzas anímicas contrarias que suelen inhibirla, se exterioriza también espontáneamente, desenmascara a los seres humanos como bestias salvajes que ni siquiera respetan a los miembros de su propia especie. Quien evoque en su recuerdo el espanto de las invasiones bárbaras, las incursiones de los hunos, de los llamados mongoles bajo Gengis Khan y Tamerlán, la conquista de Jerusalén por los piadosos cruzados, y, ayer apenas, los horrores de la última Guerra Mundial, no podrá menos que inclinarse, desanimado, ante la verdad objetiva de esta concepción. Muy atrás quedaba el entusiasmo inicial de 1914, que había hecho exclamar a Freud: Por primera vez en 30 años me siento austriaco. Toda mi libido está dedicada a Austria-Hungría.

Aunque el debate en torno al origen de este trastorno continuaría varias décadas después, la amarga experiencia de la Primera Guerra Mundial no dejó muchas dudas en torno a la importancia de los eventos traumáticos en la etiología de la patología psiquiátrica, tornando difusa aquella línea divisoria entre normales y enfermos que la teoría de la degeneración había delimitado en forma bastante precisa durante la segunda mitad del siglo XIX. La neurosis de guerra demostró para muchos que cualquier persona normal podía perder la cordura si el estrés padecido era lo suficientemente intenso, y esto fue un respaldo para las corrientes psicológicas incluyendo al todavía joven movimiento psicoanalítico, históricamente rivales de las biológicas. Dicotomía artificial, lo sabemos hoy (cuando es conocida la influencia del estrés sobre el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y la liberación de corticosteroides), pero que marcó el devenir de la psiquiatría a lo largo del siglo XX. Posteriormente la neurosis de guerra sería incluida dentro del concepto más amplio de la neurosis traumática herencia decimonónica de Oppenheim, que serviría como sustento para el trastorno de estrés postraumático, introducido a partir de 1980 con la tercera edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Psiquiátrica Americana (DSM III). Tal diagnóstico enfatiza el carácter persistente de la psicopatología a través de pesadillas, recuerdos perturbadores, flashbacks y crisis disociativas, mencionando además comportamientos evitativos hacia situaciones que hagan recordar el evento traumático, y otras manifestaciones tales como irritabilidad, dificultad para la concentración e insomnio.

En 1994 la cuarta edición de dicho Manual (DSM IV) diferenció entre el trastorno de estrés postraumático y el trastorno de estrés agudo, aquél como respuesta retardada y persistente ante el trauma, y el segundo como reacción inmediata y usualmente breve. Tal diferenciación ha sido compartida con la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE 10).

En un párrafo de un libro de texto de 1920, revela el impacto que tuvo la Gran Guerra en la psiquiatría de aquel entonces: La Guerra Mundial ha posibilitado a la psiquiatría oportunidades sin precedentes para obtener grandes progresos. El movimiento por la higiene mental está desarrollando una dirección, organización y fuerza. Los psiquiatras ya no limitan sus actividades a los muros de las instituciones para enfermos mentales, sino que están constantemente organizando conexiones con los hospitales generales, escuelas, organizaciones caritativas, tribunales de justicia, instituciones penitenciarias, etc.

1.1.1.2 ESTRÉS DURANTE LA GUERRA DE VIETNAM Y LA GUERRA DEL GOLFO PÉRSICO

Este apartado constituye una noción sobre la guerra como desastre, acerca de los conceptos modernos de guerra total, desastre y consecuencias psico- social de la guerra en la población civil, la utilización de los niños como soldados lo cual acarrea desórdenes mentales marcados. Las mujeres, las jóvenes, e incluso niñas, que son a menudo sometidas a cualquier tipo de abuso sexual; y son dañadas en lo más profundo de sus sentimientos psicológicos. El deterioro o la destrucción de la infraestructura económica, social y política de las naciones en conflicto impide la atención de las necesidades básicas de la población. El trastorno por estrés postraumático es la entidad nosológica más frecuente en las víctimas de la guerra, pero existen otros trastornos mentales que hay que tener en cuenta.

La guerra es un término que está íntimamente relacionado con la historia de la humanidad y con los desastres, catástrofes o emergencias. La guerra no es simplemente un acto político, sino un verdadero instrumento político, una continuación de las relaciones políticas, una gestión de las mismas con otros medios. Autores recientes, consideran que la guerra es un concepto más amplio que no solo abarca el conflicto bélico entre sus contendientes, en su sentido tradicional y convencional, sino va más allá, es un amplio espectro de agresiones de toda índole que abarca todos los aspectos de la vida de un grupo, etnia,

comunidad, clase social, pueblo, nación o país, incluyendo el uso de tecnologías de avanzadas para lograr sus propósitos.

Sin lugar a duda, fue durante la guerra de 1914 cuando las repercusiones psicopatológicas se hicieron notar, hasta el punto de que la quinta parte de los soldados británicos se vieron afectados por trastornos de la guerra.

Los psiquiatras norteamericanos hicieron significativos aportes al desarrollo de la Psiquiatría Militar durante la II Guerra Mundial. Esto se tradujo en la implementación de sistemas de detección de probable psicopatología en los soldados antes de enviarlos al frente de batalla (con cuestionarios especiales) hasta la presencia de especialistas en salud mental en el área de combate, para facilitar una rápida recuperación de los soldados con síntomas psíquicos, sin tener que enviarlos a hospitales alejados. La presencia de la ciencia psiquiátrica se hizo ostensible en el ámbito y la sanidad militar, sobre todo, en la marina norteamericana.

A pesar de las medidas preventivas en salud mental desarrolladas por el ejército norteamericano, se estima que la Guerra de Vietnam (1964-1973) dejó unos 700 mil veteranos que han requerido de algún tipo de ayuda psicológica. El denominado síndrome post Vietnam se diagnosticó con una alta frecuencia en la década de 1970 y este hecho constituyó uno de los factores importantes para que la Asociación Psiquiátrica Americana incluyera al Trastorno por estrés postraumático (TEPT) (PSTD) como una de las patologías en el DSM-III de 1980. Así se inició una nueva época con el reconocimiento por la comunidad científica de esta entidad nosológica. Uno de los factores que influyeron en la inclusión del TEPT fueron los resultados de estudios realizados en poblaciones civiles, tanto en mujeres como en niños víctimas de abusos, violaciones y maltrato físico y/o psicológico, lo que amplió el ámbito del

tipo de trauma más allá de las situaciones bélicas e incluso se incluyó a víctimas de desastres naturales o desastres provocados por el hombre.

La OMS calcula que, en este tipo de conflictos, el 10% de las personas que viven experiencias traumáticas suelen sufrir graves problemas de salud mental y otro 10%, comportamientos que dificultarán su capacidad para vivir con normalidad. Según varias asociaciones de veteranos de guerra y médicos militares, dijeron que podrían ser más de 100.000. "Vemos un número creciente de afectados por síntomas de estrés postraumático", explicó el doctor Evan Kanter, psiquiatra del hospital para veteranos Puget Sound de Seattle, al diario The New York Times. Según un estudio sobre la salud mental de las tropas elaborado por el Ejército de Tierra de EEUU, uno de cada seis soldados que han servido en Irak muestra síntomas de esta dolencia, de depresión clínica o de angustia grave e indica que esta cifra puede aumentar a uno de cada tres.

Un desastre es "una situación de ruptura del funcionamiento normal de un sistema o comunidad", cuyos efectos en las personas, así como las pérdidas y daños materiales o ambientales, sobrepasan la capacidad de esa sociedad o comunidad para responder y recuperarse de la situación.

Raquel Cohen y Federick Ahearn (1989) definen a los desastres como "Eventos extraordinarios que originan destrucción considerable de bienes materiales y pueden dar por resultado muertes, lesiones físicas y sufrimiento humano". Y propone el objetivo de reflexionar sobre el carácter de desastre de la guerra y en particular sus consecuencias psicológicas.

La Guerra es el enfrentamiento organizado de grupos humanos armados, con el propósito de controlar recursos naturales, por razones religiosas o culturales, por

mantener o cambiar las relaciones de poder, para dirimir disputas económicas o territoriales. La voz guerra viene del término germánico werra, con el significado de contienda; su equivalente latino es bellum. Existen diferentes formas de guerra., pero todas en dependencia de su magnitud traen consecuencias psicológicas para el ser humano y a todas es aplicable el caos o desastre que generan.

El Concepto de Guerra Aplicado en Iraq.

Los anglo-estadounidenses han teorizado, y puesto en práctica, la idea de “guerra total” que posee el principal significado de ser una guerra sin límites legales, morales, geográficos, temporales o espaciales.

La guerra es en su acepción más completa un verdadero desastre, provocada por el hombre, es una emergencia, un caos desde todos los puntos de vista por las siguientes razones:

- Socavar el régimen político existente para implantar uno nuevo que responda a los intereses de los ocupantes y realizar campañas de difamación y desacreditación al país invadido son algunas consecuencias desde el punto político.
- En el aspecto económico se destruye la infraestructura económica existente para implantar una nueva que responda a la obtención de ganancias y las clases más poderosas.
- En el aspecto cultural es la pérdida de los valores históricos culturales atesorados por la nación o comunidad, el desarraigo de la cultura e imposición de una nueva que nada tiene que ver con la anterior.
- En lo social la guerra afecta a todos los sectores, se produce una desorganización de la sociedad. En el aspecto humano se presentan olas de violencia, violación, atropellos, deshumanización por el ocupante, pérdida de la espiritualidad, de la autoestima, de los atributos humanos. Constituye una violación flagrante de los derechos humanos. Se produce la desintegración

de las familias, por muerte de sus miembros o desplazamiento, éxodo y refugio.

- Con relación al Medio ambiente la guerra causa destrucción física y perturbación de hábitats naturales de importancia nacional e internacional, y de la vida silvestre como resultado del uso de armas.
- Para la Salud Pública, las guerras pueden causar un número inesperado de muertes, lesiones o enfermedades, que exceden las capacidades de los servicios locales de salud. Afecta el comportamiento psicológico y social en las comunidades; generalmente luego de un desastre se presenta ansiedad, neurosis y depresión. Las poblaciones se exponen a un grado de tensión máxima o extrema con las consiguientes afectaciones a la salud mental.

La Guerra tiene los siguientes aspectos en común con los desastres.

Causan grandes sufrimientos humanos afectando la salud física y mental de la población, sobrepasan la capacidad de respuesta local para atender a los desplazados y heridos, contaminan o destruyen el medio ambiente, afectan o destruyen los servicios básicos esenciales y la infraestructura productiva, las viviendas y/o los edificios públicos.

Las consecuencias Psicológicas y psiquiátricas.

La experiencia de vulnerabilidad y de peligro, de indefensión y de terror, puede marcar en profundidad el psiquismo de las personas, en particular de los niños. El espectáculo de violaciones o torturas, de asesinatos o ejecuciones masivas, de bombardeos y arrasamiento o exterminio de poblados enteros es casi por necesidad traumatizante, sobrepasa los mecanismos de reacción del individuo a situaciones extremas. Más del 80 por ciento de las víctimas son civiles.

Los Niños y la Guerra.

La UNICEF subraya que las consecuencias psicológicas de este fenómeno, en ambos sexos, son bien conocidas: agresividad, terror durante la noche, ansiedad y depresión, SIDA y problemas de salud específicamente femeninos como lesiones vaginales y en el cuello del útero, abortos, además de retraso escolar y aislamiento general. Cuando mujeres menores de edad se convierten en soldados, esto trae consigo "violaciones, esclavitud sexual, torturas, embarazos no deseados y otros crímenes. Además de sufrir tormento psicológico por la situación en que viven, el miedo a morir, inseguridad, sentimientos de soledad y abandono, rudeza de sentimientos, explosiones de ira y violencia, trastornos de conducta, se vuelven temerosos, alienados, dificultades en la comunicación con los demás, en las relaciones interpersonales y sociales pérdida de la autoestima, sentimientos de inferioridad, sentimientos de odio, trastornos del sueño, son obligados a presenciar las más horribles atrocidades y a cometer actos criminales o ser cómplices de los mismos, son privados de lo más preciado que pueden tener en esas edades la inocencia de la niñez.

Por ejemplo, el conflicto Israelo palestino ha traído consecuencias psicológicas irreparables en los niños palestinos ya que no pueden salir por el alto grado de violencia, sufren "presiones emocionales", tensiones psíquicas, derivadas del conflicto, sobre todo a causa de los atentados llevados a cabo por otros jóvenes palestinos suicidas, algunos estudios apuntan que la exposición repetida al sonido de disparos y bombas como la causa principal de los problemas psicológicos de tres cuartas partes de los menores afectados, como consecuencia, gran parte de estos niños padecen trastornos en el sueño, ataques de pánico, dolores de cabeza o estómago, ansiedad y cambios en su personalidad hacia una conducta cada vez más agresiva. Todo esto es confirmado por las declaraciones de la Directora ejecutiva de la UNICEF Carol Bellamy. Según el reporte de UNICEF los menores palestinos están expuestos "a una tensión psicológica que aumenta cada día", lo

que ha provocado un cambio “radical” de sus vidas y sus comportamientos desde el inicio de la segunda Intifada. En Afganistán miles de niños han sido víctimas tanto mentales como físicas y sufren terribles consecuencias psicológicas de la guerra lo que se añade la falta de servicios de salud mental para atender a estos niños.

La Violencia Sexual como Arma de Guerra.

A principios de los noventa, la violación como arma de guerra se empezó a utilizar de manera sistemática, primero en Bosnia y después en Ruanda. Las mujeres, las jóvenes, e incluso niñas, son a menudo sometidas, violadas, secuestradas y forzadas a la esclavitud sexual o cualquier tipo de abuso sexual, son vejadas, humilladas y dañadas en lo más profundo de sus sentimientos psicológicos, éticos y morales, lo que también trasciende al grupo social, comunidad, clase social o etnia a la que pertenecen, como consecuencia padecen durante mucho tiempo sufrimiento y trauma. A veces, esto se traduce en trastornos de salud mental mientras que otras veces se manifiesta de formas menos obvias como vergüenza, culpa, problemas de sueño, dificultades en el funcionamiento de la vida diaria y retraimiento, miedo constante, ansiedad, recuerdos perturbadores, y flashbacks. Otras presentan una constante sensación de sentirse enfermas, pérdida de apetito, y desaparición del deseo sexual, la disminución del deseo sexual o el dolor durante el acto sexual son frecuentes y muy perjudiciales para la vida familiar y las relaciones de pareja. Palpitaciones cardíacas agudas son síntoma de ansiedad y la vida cotidiana puede verse trastornada por la fatiga a consecuencia de pesadillas y otros trastornos del sueño. También presentan pérdida del sentido de la vida, sentimientos de odio, desesperación, desprecio, ira, sufren el síndrome del trauma de la violación, el trastorno por estrés postraumático, transformaciones persistentes de la personalidad tras experiencias catastróficas, angustia, trastornos depresivos.

El impacto negativo de la guerra en las mujeres de Afganistán que han presentado más problemas nerviosos que los hombres han sido reportados en varios estudios en los que se informa una prevalencia de síntomas de depresión, síntomas de ansiedad, trastorno por estrés postraumático. La clasificación efectuada por las FF.AA. Estadounidense, distingue, con finalidad simplificadora para facilitar el adecuado manejo, distintos procesos, que se han constituido en conceptos propios del argot psiquiátrico militar.

Fatiga de Combate.

La fatiga de combate, también denominada reacción de estrés de combate (RSC), es consecuencia directa del intenso estrés psicofisiológico sufrido en el combate y en ciertas misiones, tratándose de una reacción normal, y no de una enfermedad, ante una situación tan irregular como es el combate. Y esta produce un deterioro del funcionamiento del combatiente y su manejo inadecuado puede determinar su evolución hacia un auténtico trastorno mental o baja psiquiátrica. Este manejo consiste en el desarrollo de una serie de principios intervencionistas, conocidos clásicamente como “Principios de Salmon”.

Baja Psiquiátrica en Combate.

Es todo tipo de trastorno psiquiátrico que, no limitándose a ser la simple consecuencia inmediata del intenso estrés psicofisiológico propio del combate y de ciertas misiones militares, incapacita al sujeto para el combate, lo cual ocasiona baja sanitaria por alteración mental.

Síndromes de Evacuación.

La evacuación indiscriminada y el tratamiento en retaguardia, y no en vanguardia, inadecuadamente indicado, aumenta la presentación de cuadros de simulación, sustentados en la ganancia secundaria de huir del combate por vía médica, constituyen un amplio porcentaje del conjunto de bajas psiquiátricas.

Trastornos de Frustración y Soledad.

También conocidos clásicamente como nostalgia del soldado son propios de situaciones de combate de baja intensidad (combate breve e infrecuente) y de rara presentación en el combate de alta intensidad (guerra NBQ o convencional con combate continuo o enfrentamientos muy frecuentes sin apenas periodos de descanso). Situación habitual en las tropas de apoyo y servicios, ubicadas en las zonas de retaguardia, donde el estrés psicológico se encuentra relacionado con la separación de los seres queridos, el aburrimiento, la baja autoestima, la falta de cohesión grupal y de apoyo social, más que con la lucha y el combate activo.

Bajas Psiquiátricas.

Existen ciertos factores que pueden ser considerados predictores de la producción de bajas psiquiátricas en situaciones de combate, según se concluye de la desgraciada experiencia bélica, y que se resumen en:

-Intensidad del combate: Es el predictor más potente. A mayor intensidad del combate mayor es el número de bajas que se producen por estrés de combate.

-Curso del combate: Condiciona la frecuencia del número de bajas presentadas. Las situaciones estacionarias de combate arrojan un mayor número de bajas que los avances victoriosos o las retiradas por derrota.

-Proximidad al combate: La proximidad a las zonas de fuego intenso permite diferenciar las características de los procesos psiquiátricos que se presentan. Así en las zonas de vanguardia, próximas al combate intenso, predominan los cuadros de reacción de estrés de combate, y en las zonas de retaguardia, son más frecuentes los trastornos de nostalgia, frustración y soledad.

-Estresores ajenos al combate: La concurrencia de factores de estrés ajenos a lo que es el propio combate aumenta la probabilidad de causar baja psiquiátrica. Se trata, principalmente, de situaciones personales adversas como pueden ser el fallecimiento de seres queridos, el embarazo de la pareja o la presencia de problemas económicos.

Trastorno por estrés postraumático.

Durante la guerra civil de E.U. Da Costa describe el corazón irritable del soldado para denominar el disturbio relacionado con la angustia y el estrés del combate. En la guerra ruso japonesa de 1904-1906 los rusos describieron por primera vez la neurosis traumática de guerra, caracterizadas por cuadros de excitación, parálisis, e inestabilidad emocional ante el combate. Durante la I Guerra mundial se describieron los cuadros psicóticos conversivos (pérdida psicógena del habla, ceguera, parálisis) y de angustia y confusión. Y nos legó el término " Shell shock " que aludía a las reacciones de los soldados en el frente de batalla a causa de las explosiones de las minas y de las granadas o bien al hecho de ser testigos de las horribles muertes de sus compañeros, lo que provocaba estados de mutismo, sordera, temblor generalizado, incapacidad para caminar o mantenerse de pie, pérdidas de conciencia o pseudoconvulsiones. En 1915 en un artículo de The Lancet apareció el término " Shell shock " que correspondía a la descripción de la pérdida de memoria, visión, gusto y olfato que presentaron los soldados.

Después de la Segunda Guerra Mundial han sido numerosos los estudios sobre los traumas de la guerra. Se describieron cuadros en supervivientes de campos de concentración y de torturas, que se denominaron transformación de la personalidad condicionada por vivencias, reestructuración de la personalidad, síndrome del sobreviviente de campo de concentración, astenia crónica de los perseguidos, y que consistían en una disminución de la confianza en sí mismo, de la estabilidad emocional, ansiedad crónica o pasajera, estados depresivos prolongados, insomnio y pesadillas, insuficiencia del rendimiento funcional, y múltiples síntomas vegetativos-funcionales, entre otros. En soldados, además de la reacción de combate, el trastorno que se ha encontrado que se asocia con más frecuencia es el TEPT. Los refugiados y desplazados de guerra muestran en todos los estudios una amplia variedad de diagnósticos psiquiátricos.

En refugiados que han sufrido situaciones traumáticas severas se ha encontrado una comorbilidad entre TEPT y suicidio que alcanza al 95 %. Las personas que han sufrido prisión y torturas tienden a desarrollar diversos tipos de trastornos psiquiátricos, en particular depresiones graves y psicosis (Eitinger, 1991, estudio sobre prisioneros de campos de concentración). Entre los refugiados se da una alta casuística de ansiedad, estrés postraumático y trastornos disociativos y afectivos.

Es curioso y sorprendente la rápida adaptación del ser humano ante situaciones extremas como la guerra que de lo que se trata es de la supervivencia, de sobrevivir a pesar de tanta adversidad y en las peores circunstancias, las reacciones psicóticas son frecuentes, el estrés del combate, supone una sobretensión psíquica, predominando manifestaciones de ansiedad aguda o pánico, confusión, trastornos disociativos y conversivos, abuso y dependencia de alcohol y drogas.

Niderland definió en 1960 el síndrome del sobreviviente: "Se siente indefensión ante las vivencias de angustia y temor que se reiteran en los sueños y el recuerdo, sentimientos de culpa por sobrevivir, de fracaso vital, de desesperanza, de reticencia a las relaciones humanas, y una actitud básica de desconfianza".

Estudios llevados a cabo con veteranos de Vietnam (iii) permitieron un conocimiento más profundo, en todos los niveles (experimental, métrico y social), de los mecanismos, síntomas y reacciones que conformaban el Síndrome de Estrés Postraumático. El cual predominó y debido a su importancia ha sido incluido y definido en las clasificaciones internacionales como el DSM IV y la CIE-10. Aunque también se manifestaron de forma importante el abuso y dependencia del alcohol, violencia, depresión mayor y síntomas de embotamiento emocional.

Los Veteranos de la Guerra del Golfo.

En "El Estudio de Salud Nacional de Veteranos de la Era de la Guerra del Golfo y sus familias" en 1996 mostro porcentajes mayores de fatiga crónica y el desorden nervioso post-traumático. En otro estudio publicado en el 2003, por él VA y el Departamento de Defensa, (DoD) unos científicos completaron un experimento de tratamiento a nivel nacional para determinar, si el ejercicio aeróbico y la prueba de terapia de conducta crónica (CBT) podría mejorar los síntomas experimentados por algunos veteranos de la Guerra del Golfo.

Engel y colaboradores se refieren al Síndrome de la Guerra del Golfo caracterizado por un heterogéneo grupo de síntomas en los que se destaca el dolor crónico, la fatiga, depresión y otros síntomas. También se describen en un alto por ciento el PTSD y el síndrome de fatiga crónica.

La Guerra de Irak

Debido a las características de la guerra, dadas por la incertidumbre a que están sometidos los soldados de EU, diversos estudios han reportado las consecuencias psicológicas con un número relativamente alto de suicidio entre los soldados, y diversas alteraciones conductuales y emocionales.

Más de un tercio de los soldados estadounidenses que regresaron de Iraq requirieron terapia psicológica, según el diario estadounidense en español "La Opinión". Otro estudio informó que al menos un 15,6 y un 17,1 % de los militares que vuelven de Iraq sufren depresión grave, ansiedad generalizada o PTSD, abuso de sustancias es decir reportan problemas de salud mental. Y algunos veteranos reciben atención de salud mental durante el primer año de su regreso, dice el estudio. Además, al 12% de los más de 220,000 soldados e infantes de Marina se les diagnosticó algún trastorno mental. En el 2003, un total de 24 soldados se suicidaron en Irak y Kuwait, aunque la cifra podría ser mayor ya que hay algunas muertes en que aún no se ha determinado si se trató de un accidente o suicidio, y es importante mencionar que la conducta suicida puede acompañar a la depresión o aparecer como comorbilidad del PTSD.

Por problemas psiquiátricos fueron evacuados el 7% de los efectivos. La población civil expuesta ha sufrido las consecuencias de la guerra, por lo que se han puesto de manifiesto variados trastornos psiquiátricos, después de los intensos bombardeos los sobrevivientes suelen experimentar diversas manifestaciones, entre las cuales suelen ser comunes: angustia, miedo, y desorientación. Se ha descrito, también, un estado de "obnubilación cognitiva" caracterizado por confusión, desorientación en el tiempo, dificultad para tomar decisiones y lentitud del pensamiento; y, otro de "adormecimiento psíquico" con sentimiento de desinterés, pobre respuesta afectiva y sensación de distanciamiento de los demás,

también están presentes el PTSD, trastornos de ansiedad, depresión, angustia, sentimientos de odio, desolación e infelicidad.

Bosnia Herzegovina

Ha existido un incremento de los trastornos mentales en la población después de la guerra en un 15%. Un estudio mostró que 15% de los veteranos de guerra tenían PTSD y 45% PTSD con uno o más diagnósticos de comorbilidad. Los desórdenes psicopáticos con PTSD eran del 17% de esos pacientes y depresión mayor con rasgos de psicopatía un 15%. A menudo se encontró depresión acompañando a los desórdenes de personalidad. El 9% de los veteranos de guerra que todavía estaban en el servicio militar activo tenían algunos desórdenes psiquiátricos. La ideación suicida en adolescentes ha sido relacionada con el abuso de cannabis y alcohol, han estado presentes también desórdenes de la conducta, depresión y suicidio. Los refugiados y desplazados presentaron síntomas relacionados con el trauma y PTSD.

La guerra provoca una afectación ostensible de la salud mental del hombre y trae como consecuencia un aumento significativo de los trastornos mentales. Los trastornos psiquiátricos predominantes son: Trastorno por estrés postraumático, trastornos de ansiedad, trastornos depresivos, trastornos emocionales, conductuales, abuso de alcohol y otras sustancias y suicidio.

1.1.2 EL ESTRÉS EN MEXICO 2019

El estrés forma parte de la vida cotidiana de los trabajadores mexicanos: 75 % padece síndrome de burnout o fatiga por estrés laboral, es decir los mexicanos, son las personas más estresadas del mundo a causa de su trabajo. Nuestro país tiene

el primer lugar en estrés laboral, por encima de países como China (73%) y Estados Unidos (59%), las dos economías más grandes del planeta, de acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El estrés forma parte de la vida cotidiana de los mexicanos: 75% padece síndrome de burnout o fatiga por estrés laboral.

Un dato importante es que según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) estima que los habitantes del país sufren más de estrés laboral ya que se estima que los habitantes del país trabajamos 2 mil 255 horas al año, es decir 43 horas a la semana. Jeffrey Pfeffer en su libro “Muriendo por un salario”. El estrés, las largas jornadas laborales y los malos hábitos son algunos de las causas que pueden afectar el estado de salud y causarte diversos padecimientos, aunque los más frecuentes son las enfermedades cardiovasculares.

Incluso en ese texto, el profesor de la Escuela de Posgrado de Negocios de la Universidad de Stanford menciona que el sistema de trabajo que existe en la actualidad enferma a las personas e incluso les puede causar la muerte. Pfeffer destaca que hay evidencia científica de que las largas jornadas de trabajo, el estrés, la falta de seguridad social y los despidos que se registran, “destruyen la salud física y emocional de la gente”.

El estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrentan las personas día a día, aunado a “Una mala organización del trabajo, actividades, metas, etc., es decir el modo en que se definen los puestos, rangos y los sistemas de trabajo de las personas, y la manera en que se gestionan pueden provocar estrés en su vida cotidiana laboral”, explica la OMS.

Los síntomas del burnout son bastantes parecidos a los de la depresión clínica: una sensación recurrente de desmotivación, agotamiento mental acompañado de una menor tolerancia al estrés, falta de energía y menor rendimiento. Físicamente, el burnout se manifiesta como dolor muscular y afectaciones psicológicas que se traducen en malestares corporales.

1.2 DEFINICIONES DE ESTRÉS SEGÚN ALGUNOS TEORICOS

Este capítulo se hará referencia sobre el estrés psicológico, el estrés psicosocial y el estrés laboral según la NIOSH.

A. Estudios realizados sobre el estrés psicológico:

Según S. Rosenzweig (1972). Denomina “estres” (presión), a la “situación estímulo que constituye un obstáculo o una obstrucción más o menos insuperable en la vía que conduce a la satisfacción de una necesidad vital cualquiera”. La espera del organismo que corresponde a esta presión puede concebirse como un aumento de tensión que corresponde a esta presión puede concebirse como un aumento de tensión, como en el caso siguiente: en el que si una persona tiene hambre y se ve privada de comer por la presencia de un visitante inoportuno ocurre frustración y el visitante constituye el elemento de presión que aumenta la tensión de la persona.

Wallace y Szilagyi (1982) Definen al estrés como una experiencia interna o posición que crea un desequilibrio fisiológico o psicológico en el individuo. (As an internal experience or position creating physiological or psychological imbalance within the individual).

El estrés (Wallace y Szilagyi, 1982), lo agrupan en dos categorías: estrés laboral u organizacional asociado con causas organizacionales y el estrés de la vida diaria (life stress) relacionado con causas individuales y/o familiares

Para Davis y Newstrom (1987) el estrés es un estado de sobreexcitación de las emociones individuales, los procesos del pensamiento y las condiciones físicas. Y agregan que este término se aplica generalmente a las presiones que las personas tienen en la vida diaria.

John M. Ivancevich y Michel T. Matteson (1989) en su libro “estrés y trabajo, una perspectiva gerencial”, afirman que las definiciones pueden basarse en la respuesta, en los estímulos y en la relación estímulo- respuesta. Una definición basada en los estímulos podría ser: El estrés es una fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión, en la cual la tensión es sinónimo de presión, en sentido físico, de deformación, mientras que una definición fundada en la respuesta sería que el estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en el cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación, ambos potencialmente dañinos.

Una definición de estrés que toma en cuenta el estímulo y la respuesta, es la de Ivancevich y Matteson: Estrés es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas.

Vernier (1993), dice que el vocablo estrés designa el estado de tensión inhabitual en una persona como resultado de una acción de cualquier índole, ya sea brusca o bien continuada y que suele ser nociva para el organismo.

Está científicamente comprobado que el estrés es un fenómeno fisiológico y psicobiológico así como una respuesta neuro-endocrina y psicológica.

Una clasificación más es la de Hans Selye (1926). Para este autor, el estrés se divide en 1) Distress y 2) Eustres. El primero se refiere al estrés perturbador o “malo” y el segundo al estrés bueno o que produce resultados positivos o constructivos. Selye biólogo canadiense, definió al estrés como una respuesta adaptativa del organismo ante un estímulo real o imaginario.

El IMSS (2019), el estrés se refiere a un conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ello.

Así mismo definen al estrés laboral como un tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no solo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

En general, en muchos enfoques que entienden el estrés como respuesta se supone a este como un estado especial del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo.

El problema de estos enfoques ha consistido en entender que la respuesta es únicamente orgánica. Sin embargo, las respuestas de estrés implican tanto a los factores fisiológicos y conductuales como a los cognitivos.

B. DEFINICIONES SOBRE EL ESTRÉS PSICOSOCIAL

S.P. Robbins (1988) adaptó de R.S. Schuler la idea de estrés a una condición dinámica en la cual una persona se halla ante la oportunidad, limitación o exigencia

relacionada con lo que se desea y para las cuales el resultado se considera inseguro e importante a la vez.

McGrath citado por Stoner y Wankel (1989) expresa que “existen posibilidades de estrés cuando se piensa que una situación ambiental presenta una exigencia que amenaza exceder las capacidades del sujeto y sus recursos para satisfacerla. De los estresores o tensores dice que son las fuentes de presión y tensión que provocan el estrés”.

Stoner y Wankel (1989), señalan que la tensión y presión que resultan cuando un individuo considera que una situación presenta una exigencia que amenaza son superar sus capacidades y recursos es lo que constituye el fenómeno del estrés.

G. Sarason y Barbara G. Sarason (1996) indican que una misma persona puede enfrentarse satisfactoriamente a una situación difícil o atemorizante y en otras hacerlo en forma desadaptada y al preguntarse la razón de esto encontraron dos conceptos (estrés y vulnerabilidad) que ayudan a entender las diferencias de conducta y definen el estrés como las reacciones que ocurren ante situaciones que presentan exigencias, coacciones u oportunidades y a la vulnerabilidad la conciben como la probabilidad de que una persona reacciones en forma desadaptada ante ciertas situaciones y agregan que esta última puede incrementarse por factores hereditarios, características de personalidad, falta de ciertas habilidades o por la acumulación de experiencias negativas.

Señalan también estos autores que el estrés y la vulnerabilidad interactúan. En otras palabras, cuanto mayor sea el estrés, se necesita tener menos vulnerabilidad para que no ocurra una conducta des adaptativa.

C. El NIOSH (National Institute of Occupational Health and Safety) Estrés laboral según el Instituto Nacional de Seguridad Ocupacional de la Salud.

Tiene una aproximación que reconoce que los factores del trabajo pueden generar estrés; y que los factores personales y situacionales intervienen para fortalecer o debilitar ese efecto.

Se entenderá que el estrés, puede generarse por un problema de adaptación que genera cambios físicos o fisiológicos, amenazando la salud mental.

Desde la perspectiva del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (1997); Lo define como “la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones que su entorno le ocasiona.

D. ETIMOLOGIA DEL ESTRÉS

Etimológicamente el termino estrés se deriva de la palabra latina strigere, que significa apretar, comprimir, estrechar fuertemente, oprimir o sujetar. (Blanquez Fraile, 1981).

E. EL DICCIONARIO USUAL DE LAROUSSE

Lo refiere como al agotamiento físico general producido por un estado nervioso, conjunto de alteraciones que aparece en el organismo al estar sometido a una agresión simplemente física (traumatismo), patología (enfermedad) o psíquica.

El concepto de estrés se aplica de forma distinta según el sesgo científico:

Enfoque fisiológico o bioquímico: consideran el estrés en términos de respuestas.

Enfoque psicológico y psicosocial: es como un fenómeno externo focalizado en el estímulo.

Enfoque “cognitivo”: factores psicológicos o subjetivos que median entre los agentes estresantes y las respuestas fisiológicas. El estrés focalizado en la interacción.

1.3 TEORÍAS RELACIONADAS CON EL ESTRÉS

En este apartado se manejarán las teorías psicológicas, biológicas, sociales e industriales.

A. Teoría psicológica: Lazarus y Susan Folkman; Definieron el estrés psicológico como una relación particular entre persona y el entorno, valorada por la persona como una situación que le sobrepasa o pone en peligro su bienestar (1984, pg. 19).

Aspectos significativos de esta definición. Lazarus y Folkman adoptan una posición basada en la interacción, afirmando que el estrés hace referencia a una relación existente entre la persona y el entorno. También considera que la clave de esta interacción es la valoración personal de las situaciones psicológicas. Por último creen que esta situación debe considerarse como una condición amenazante, desafiante o peligrosa.

Respuesta del organismo ante el estrés: La respuesta del organismo es proporcional a la intensidad de la agresión. “La gente puede estar expuesta a una serie de agentes como el frío, trabajo muscular pesado y ansiedad, que al principio tenían un efecto muy alarmógeno; sin embargo, por una prolongada exposición más temprana o más tarde, todas las resistencias se desmoronan y el agotamiento sobreviene”. La enfermedad de adaptación sobreviene como consecuencia de la

incapacidad del organismo para hacer frente a la agresión mediante una reacción de adaptación adecuada. Los principios reguladores del estrés son el cerebro, el sistema nervioso, la hipófisis, la tiroides, las suprarrenales, el hígado, los riñones, el páncreas, los vasos sanguíneos, los glóbulos blancos y las células del tejido conjuntivo.

Existen una serie de hormonas propia del estado de estrés y la reacción de alarma pone en alerta a todo el organismo. La adaptación del organismo ante tanto agente agresor mantenido en el tiempo, baja las defensas y predispone además a las enfermedades nerviosas y mentales.

B. Teoría biológica: El fisiólogo Walter Cannon (1871-1945), introduce el termino estrés para referirse a la reacción fisiológica provocada por la percepción de situaciones aversivas o amenazantes.

Desde el punto de vista biológico se pueden definir los estímulos o situaciones en estresores, que por su capacidad para producir cambios fisiológicos en el organismo, automáticamente disparan la respuesta de estrés, causando enfermedades como: colitis, úlceras gástricas, migrañas, gastritis, lumbago. Los estímulos aversivos pueden producir, además de respuestas emocionales negativas, un daño en la salud de las personas. Por ejemplo los secos familiares que causan estrés, como mudanzas, cambio de empleo, divorcio y muertes. Muchos de estos efectos dañinos no son producidos por los propios estímulos. Si no por las reacciones a ellos. Por tanto la expresión de las emociones negativas puede tener efectos negativos, sobre quienes las experimentan y sobre aquellas con quienes interactúan.

C. Teoría social: Los teóricos Lazarus y Folkman (1984) consideraron la salud y la energía como una de las fuentes importantes de afrontamiento. Los individuos fuertes y saludables pueden responder mejor a las demandas

externas e internas que las personas débiles, enfermas y cansadas. Dentro de estas resistencias aparecen las habilidades sociales. La confianza que uno tiene en su propia capacidad de hacer que otras personas colaboren puede constituir una importante fuente de manejo del estrés. Íntimamente relacionado con este recurso está el apoyo social o la sensación de aceptación, afecto o valoración por parte de otras personas.

Según esta teoría existen circunstancias que el individuo experimenta cuando se relaciona con su medio ambiente y con la sociedad que lo rodea y estas muchas veces pueden convertirse en algo nocivo para la salud y el equilibrio de su relación con los demás y el trabajo mismo provocando el estrés.

D. Teoría industrial: (Vitaliano y Cols., 1988) Establecieron diversos estudios que han confirmado que la combinación entre exigencia elevada y un escaso nivel de control produce estrés a la vez que está relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

El avance tecnológico ha provocado que el trabajo manual, artesanal sea reemplazado por un trabajo mecanizado, automatizado, en cadena, a veces viable, pero muy veloz, quizá menos fatigoso físicamente. Por otra parte, la sociedad organizada pide a sus miembros una calma aparente y que soporten presiones sin protestar. Todo lo anterior, potencia los factores causantes de estrés.

1.4 BARD CANNON

La teoría de Cannon-Bard es una explicación científica de la fisiología de la emoción. Es decir las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos en nuestro día a día: alegría, tristeza, rabia etc. En gran parte,

éstas gobiernan nuestras decisiones y nos llevan a escoger caminos y a desechar otros. También influyen en nuestra conducta y pensamientos.

La génesis de las emociones se ha explicado desde muchos puntos de vista: biológicos, fisiológicos, psicológicos. En la teoría de Cannon-Bard, una teoría psicofisiológica que propone que la emoción prepara al individuo para actuar y adaptarse al entorno.

A principios del año 1900, Walter Bradford Cannon (1871-1945), un fisiólogo y científico de la Universidad de Harvard, propuso una teoría que explicaba el origen de las emociones. Además, realizó una serie de críticas a la teoría precedente y dominante del momento, la teoría periférica de James-Lange. Por otro lado, Philip Bard (1898 - 1977), fisiólogo estadounidense, también se unió a la teoría de Cannon, y juntos formularon la teoría de Cannon-Bard.

En otras palabras en la búsqueda de una explicación para la biopsicología de la emoción, Walter Cannon propuso una serie de supuestos que superaban la hasta entonces vigente teoría de James-Lange. Sus ideas fueron recogidas por su discípulo Philip Bard, quien las amplió y difundió.

La teoría de Cannon (1927) y Bard (1938) parte de un enfoque psicofisiológico. Según los autores, la emoción antecede a las conductas y prepara al organismo para realizar una respuesta de lucha o huida frente a situaciones ambientales de emergencia. Por ejemplo, “lloramos porque nos sentimos tristes”.

Es decir, la emoción se produce antes que las respuestas fisiológicas. Después de la emoción y partir de ahí, se desencadena una reacción de alarma ante tales

situaciones límite. Por otro lado, Cannon y Bard plantean que el sujeto tenderá siempre a buscar el equilibrio y a adaptarse al medio a las situaciones.

Cannon y Bard, a través de sus experimentos, hicieron énfasis en el papel del cerebro en la producción de respuestas y sentimientos fisiológicos. Dichos experimentos apoyaron sustancialmente su teoría de la emoción.

Además, consideraron la emoción como un acontecimiento cognitivo. Plantearon que todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones, y por lo tanto, que sobre la base de las señales fisiológica (únicamente) no podríamos distinguir unas emociones de otras.

Según esta teoría los estímulos emocionales tienen dos efectos excitatorios independientes: provocan tanto el sentimiento de la emoción en el cerebro, como la expresión de la emoción en los sistemas nerviosos autónomo y somático. Es decir, tanto la emoción como la reacción ante un estímulo serían simultáneas.

Antes de la teoría de Cannon-Bard, prevalecía la de James-Lange. Se trata de la teoría periférica de James-Lange. Según esta, la percepción de los cambios corporales genera la experiencia emocional (es decir, siguiendo el ejemplo anterior, sería “estar tristes porque lloramos”).

Según James-Lange, la secuencia sería la siguiente: observamos un estímulo (por ejemplo, una cara triste), esta información se envía a la corteza, entonces aparecen las respuestas fisiológicas viscerales y motoras (lloramos). Entonces la corteza percibe las sensaciones de llorar y genera el sentimiento (en este caso, tristeza).

La teoría de James-Lange proponía que primero venían las reacciones fisiológicas y luego las emociones, la de Cannon-Bard superaba esta idea acercándose a lo que hoy en día se piensa que es, más allá de la simultaneidad, una interacción entre estos mecanismos.

A través de sus experimentos, Cannon y Bard determinaron que la percepción de la emoción que despiertan los estímulos origina dos fenómenos: la experiencia consciente de la emoción y cambios generales fisiológicos. Todo ello se origina porque el tálamo envía sus impulsos al córtex cerebral y al hipotálamo.

Bard Cannon creían que los estímulos externos procesados por el tálamo se dirigían hacia la corteza cerebral y hacia el hipotálamo. El hipotálamo, a su vez, envía información a los músculos, a los órganos del cuerpo y a la corteza. La acción recíproca de la información de la corteza sobre lo que es el estímulo y sobre su significación emocional tiene como consecuencia la experiencia consciente de la emoción (sentimientos). Según esta teoría, las respuestas emocionales y los sentimientos ocurren al mismo tiempo. Por otro lado, la teoría de Bard Cannon afirma que las experiencias emocionales conscientes, las reacciones fisiológicas y la conducta son eventos relativamente independientes.

Así, según los autores, los estímulos emocionales tienen dos efectos excitatorios independientes: por un lado provocan el sentimiento de la emoción en el cerebro, y por el otro, la expresión de la emoción en los sistemas nerviosos autónomo y somático.

La teoría de Bard Cannon hace una serie de críticas a la teoría de James-Lange. Estas son las siguientes: 1) Los cambios corporales no son imprescindibles para percibir la emoción. Además, Bard Cannon sostiene que cortando las vías aferentes no se producen cambios en las respuestas emocionales. 2) No existen patrones específicos e emociones. Según Bard Cannon, en realidad lo que ocurre es que

determinamos cambios corporales son similares para diferentes emociones. 3) A veces las sensaciones corporales ocurren después de la emoción. Es decir, que las sensaciones corporales, al ser más lentas, a menudo se manifiestan posteriormente a experimentar la emoción (que puede ser inmediata). 4) Activación voluntaria el organismo. Cuando el organismo se activa e forma voluntaria, no aparece una auténtica emoción. 5) Activación difusa y general. La teoría de Bard Cannon plantea una activación autónoma difusa y general (se trata pues de una teoría central con un substrato en el talamo; en cambio, la teoría de James Lange, que es periférica, y defiende que cada estado emocional provoca cambios fisiológicos específicos.

1.5 HANS SELYE

El estrés es un estado de activación disfuncional presente en muchos cuadros clínicos pero que aparece también en personas sanas. Si bien se ha estudiado desde muchas orientaciones y teorías, en este apartado conoceremos la Teoría del estrés de Selye. La palabra estrés griega stringere, y significa 'provocar tensión'. También podemos recurrir a la definición que nos llega de la física. En este campo, la palabra estrés (stress) hace referencia a la fatiga de los materiales, es decir, a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro.

Como se ha venido diciendo el estrés aparece cuando en el organismo se da una activación mayor de la que este es capaz de soportar o reducir mediante sus estrategias de afrontamiento, ya sean psicológicas y/o conductuales. En este sentido el cuerpo es incapaz de mantener unos niveles óptimos o adecuados para rendir conductualmente y psicológicamente. En términos evolutivos, cuando una persona padece estrés es que ha "fracasado" su adaptación al medio o a la fuente estresora, y las consecuencias emocionales y físicas suelen ser importantes.

Hans Selye fue un profesor e investigador que afirmó para hablar de estrés que “lo que importa no es lo que nos sucede sino la forma como se recibe”. A partir de aquí elabora su teoría, que conoceremos a continuación.

Hans Selye (al que consideramos el padre en el estudio del estrés), allá por el año 1935, lo definió como: “la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”. Por otro lado, en los años 40 también definió él. Lo denominó «Síndrome general de adaptación (SGA)». Entendiendo el estrés como una respuesta inespecífica y global del organismo.

Selye establece su teoría del estrés, según la cual ésta respuesta es una respuesta biológica, igual en todos los organismos y estereotipada. Además, se puede medir y implica una serie de secreciones hormonales, responsables de las reacciones que mostramos ante una situación estresante. Dichas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas. Aunque cabe destacar que la mayoría de las veces el organismo responde en armonía ante los estímulos del ambiente y sin consecuencias negativas: es lo que se conoce como el buen estrés.

Otras veces, sin embargo, y siguiendo la Teoría del estrés de Selye, el organismo es incapaz de adaptarse al medio (cuando aparece el estrés), ya que las respuestas exigidas son demasiado intensas o prolongadas y las demandas superan su resistencia y/o adaptación. Hablamos entonces del “distress” o “mal estrés” (estrés, en general).

El estrés sería un proceso fisiológico normal de estimulación, activación y respuesta del organismo. Pero cuando este es prolongado o demasiado intenso, es cuando resulta perjudicial y aparece el SGA de Selye. De esta forma, en la Teoría del estrés de Selye se concibe el estrés como algo indispensable para el funcionamiento del

organismo y que permite el progreso, a no ser que este sea excesivo y se convierta en disfuncional o desadaptativo, como ya hemos visto.

Para Selye, la mayor parte de los esfuerzos físicos o mentales que realiza una persona para adaptarse a las exigencias de la vida, las infecciones y otros agentes causantes de estrés, provocan unas modificaciones en el organismo.

Selye describió tres etapas de adaptación al estrés, las dos primeras modificaciones del síndrome general de adaptación son:

- Alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor.
- Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor.
- Fase de agotamiento (aparece solo) cuando: el cuerpo se intenta adaptar a demasiados cambios o fuentes de estrés, por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.

En la Teoría del estrés de Selye, éste afirma que el estrés “negativo” aparece cuando una persona es sometida a unas dosis de estrés acumuladas que superan su umbral óptimo de adaptación; así, el organismo empieza a manifestar señales de agotamiento. Que aparezca o no ese estado de agotamiento y fatigo depende del perfil psicológico de la persona, así como de su frecuencia (y tipos) de adaptaciones vividas. Por otro lado, también hay factores que modifican la receptividad de la persona a los estímulos o situaciones del medio, y que “contaminan” nuestra capacidad de adaptación. De esta forma, impiden que reconozcamos cuáles son los agentes actuales que causan dicho estrés. Tales factores influyen en nuestra respuesta (física, psicológica y biológica); la condicionan y determinan. Un mismo agente o situación puede provocar una respuesta diferente en diferentes sujetos. Dichos factores predisponen nuestra vulnerabilidad a enfermar y empeoran nuestra calidad de vida.

Asimismo, la calidad de vida también está ligada a condiciones como la alimentación, la educación psicoafectiva, el medio ambiente, la forma de vivir, el contexto laboral y las posibles intoxicaciones como el alcohol o el tabaco. Por otro lado, H. Selye distingue dos tipos de estrés: el estrés local (cuando existe una acción directa de un agente de estrés sobre una parte limitada del cuerpo) y el síndrome local de adaptación o SLA (cuando aparece una reacción defensiva de adaptación).

Es importante hacer mención de que fisiológicamente en respuesta al estrés, el mecanismo básico de acción fisiológica para Selye sigue una determinada secuencia, que es: Tensión - Hipotálamo - Hipófisis - Corteza suprarrenal (testosterona) - + H.A.C.T. (adrenocorticotrópica) + corticoides - constricción del timo, atrofia nódulos linfáticos, inhibición del azúcar.

Ahora bien ¿Qué entendemos por estresores? Son las circunstancias, situaciones imprevistas o contrariedades, condiciones personales, profesionales, que nos sobrevienen en la vida, y que percibimos consciente o inconscientemente como una amenaza, dificultad, etc. En definitiva aquellas que vivimos como algo negativo. El estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda. Y por tanto, podemos decir que depende, por un lado de las demandas del medio (tanto externo como interno), y por otro de la persona. En principio es un mecanismo de protección por el que el organismo trata de responder de forma adecuada a dicha situación. Ante ciertas situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes es una respuesta natural y automática de nuestro cuerpo. El que sea automática no significa que no se pueda modificar. El organismo reacciona produciendo cambios neuro-endocrinos a nivel del hipotálamo y de las glándulas hipófisis y suprarrenales, con una gran activación del sistema nervioso autónomo simpático. Entonces producen cambios físicos y químicos en el cuerpo. Por otro lado, nuestro sistema nervioso no distingue

entre un estresor físico y real, de otro meramente mental. Es normal sentirnos estresados ante un accidente de coche que estamos a punto de sufrir, o si existe un peligro real de ser atropellados, o ante la amenaza de ser atacados por un perro furioso. De igual manera reaccionamos pensando en un futuro examen, en cuando tengamos que hablar en público o cualquier reacción de tipo fóbico. En general, se trata de la adaptación del organismo a la dinámica de la vida cotidiana (los estresores). Y al igual que cada uno de nosotros somos únicos y diferentes (aunque seamos tan parecidos), también la manera en que se manifiesta el estrés es diferente para cada persona, aunque compartamos muchos de sus síntomas. Como el estrés afecta a todas las personas, es importante tener en cuenta que los niños también lo sufren. En ellos hay multitud de agentes estresores que cada uno vive a su propia manera (la familia con todos sus problemas de discusiones, gritos, exigencias, divorcios con todo lo que conlleva, la escuela con sus deberes y exámenes, aceptación o no por los compañeros) y, lógicamente también somatizan como los adultos. No caigamos en la trampa de pensar que como son pequeños no padecen de estrés ni de sus consecuencias.

Ejemplo de una misma situación y dos reacciones diferentes de dos hombres:

Imaginemos dos amigos, Carlos y Juan. Los dos tienen una edad que ronda los cuarenta y cinco años. Ambos están casados y tienen dos hijos de las mismas edades. Trabajan en la misma empresa ocupando cargos similares. Viven uno al lado del otro. Los dos se levantan una mañana y descubren que no tienen agua caliente. Carlos empieza a maldecir, a desesperarse, a gritar, a ir de un sitio a otro sin saber muy bien qué hacer; lógicamente despierta a su esposa para contarle y quejarse de esta gran desgracia; le sube la tensión arterial y los latidos cardíacos; se enciende un cigarrillo tras otro. Juan, cuando descubre que no tienen agua caliente suelta una maldición por su boca, se toma un momento para respirar profundamente y serenarse, se para a pensar un momento qué es lo mejor que puede hacer y decide ir a revisar el calentador; éste no arranca al abrir el grifo del agua caliente y como no entiende de calentadores, decide llamar al servicio técnico

con el que tiene un contrato de mantenimiento; antes de tres horas tiene el problema solucionado; mientras tanto continuó arreglándose lo mejor que pudo y preparándose para ir al trabajo. Entiende que, aunque no nos gusten estas situaciones, son cosas que pueden pasar y da gracias por tener una casa como la que tiene con todas sus comodidades. Carlos apura hasta el último momento para ir a trabajar, por lo que si encuentra mucho tráfico o una retención, se desespera y continúa con su retahíla de maldiciones; Juan prefiere ir con tiempo por si se encuentra con ese problema, tomándose lo con calma. Si en el trabajo surge un imprevisto, se les anuncia un nuevo proyecto o cualquier circunstancia que se salga de la rutina, Carlos vuelve con sus bufidos y maldiciones (aunque luego cumple como el mejor); Juan respira hondo y se toma un momento para pensar y decidir cuál es la respuesta más adecuada a esa situación. Si los vemos caminar, Carlos parece un palo tieso en movimiento; Juan es más armonioso. En sus conversaciones, Carlos se queja por cualquier cosa (el gobierno, la economía, el tiempo que hace, el que su equipo de fútbol va como va, de los hijos, la suegra...), preocupado por cómo irá la empresa en el futuro, etc. Juan da gracias por tener un trabajo y una familia, entiende que la naturaleza tiene sus ciclos y que a veces llueve y a veces hace frío o calor, que su equipo de fútbol pueda ganar unas veces y perder otras y que no le va la vida en ello, que cada uno tiene su carácter y su forma de pensar. Carlos está en tratamiento por hipertensión arterial, gastritis e insomnio; Juan, que recuerde, cogió una gripe hace dos años y desde entonces no ha vuelto a visitar a un médico. Y no es por mala o buena suerte. Esto que les pasa a Carlos y a Juan tiene que ver, en gran medida, en cómo se toman las cosas, el significado que le dan y la respuesta ante ellas.

Hay personas que tienden a ahogarse en un vaso de agua, que se enfadan en cuanto no se cumplen sus más mínimas expectativas ¿te has preguntado por qué el ser humano, siendo el más inteligente, es el animal que más enferma?.

1.6 EL ESTRÉS COMO ESTIMULO

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis).

Una parte importante del esfuerzo que se ha realizado para el estudio y comprensión del estrés, se ha centrado en determinar y clasificar los diferentes desencadenantes de este proceso. La revisión de los principales tipos de estresores que se han utilizado para estudiar el estrés, nos proporciona una primera aproximación al estudio de sus condiciones desencadenantes, y nos muestra la existencia de diez grandes categorías de estresores:

1. Situaciones que fuerzan a procesar el cerebro
2. Estímulos ambientales
3. Percepciones de amenaza
4. Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.)
5. Aislamiento y confinamiento
6. Bloqueos en nuestros intereses
7. Presión grupal
8. Frustración
9. No conseguir objetivos planeados
10. Relaciones sociales complicadas o fallidas

Sin embargo, cabe la posibilidad de realizar diferentes taxonomías sobre los desencadenantes del estrés en función de criterios meramente descriptivos; por ejemplo, la que propusieron Lazarus y Folkman (1984), para quienes el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno (que es evaluado

por el individuo como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar). Por eso se ha tendido a clasificarlos por el tipo de cambios que producen en las condiciones de vida. Conviene hablar, entonces, de cuatro tipos de acontecimientos estresantes:

- Los **estresores únicos**: hacen referencia a cataclismos y cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas.
- Los **estresores múltiples**: afectan solo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y se corresponden con cambios significativos y de transcendencia vital para las personas.
- Los **estresores cotidianos**: se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.
- Los **estresores biogénicos**: son mecanismos físicos y químicos que disparan directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos.

Estos estresores pueden estar presentes de manera aguda o crónica y, también, pueden ser resultado de la anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir en el futuro.

Brevemente se mostraran algunas cuestiones fundamentales que se estudian bajo el rótulo "estrés". Ello nos permitirá entender distintos puntos de vista a la hora de estudiar el estrés.

- **El estrés como estímulo.** El estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo. En distintos momentos se han investigado distintos tipos de estímulos estresores.

- **El estrés como estímulo. Los grandes acontecimientos.** Los acontecimientos vitales, catastróficos, incontrolables, impredecibles, como muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, etc., son el tipo de situaciones estresantes que fueron más estudiadas en los años sesenta y setenta. Como puede verse, se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas. Serían situaciones extraordinarias y traumáticas, o sucesos vitales importantes, que en sí mismos producirían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigirían un reajuste. En esta línea se han llevado a cabo investigaciones sobre las relaciones entre cantidad de estrés y salud (por ejemplo, cuántos estresores han sufrido las personas que enferman).
- **El estrés como estímulo. Los pequeños contratiempos.** En los años ochenta se han estudiado también los acontecimientos vitales menores (daily hassles), o pequeños contratiempos que pueden surgir cada día (en el trabajo, las relaciones sociales, etc.) como estímulos estresores.
- **El estrés como estímulo. Los estímulos permanentes.** Así mismo, se han incluido los estresores menores que permanecen estables en el medio ambiente, con una menor intensidad pero mayor duración, como el ruido, hacinamiento, polución, etc.
- **El estrés como respuesta.** Previa a esta concepción del estrés como estímulo, en los años cincuenta se había investigado la respuesta fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la que se denominó Síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases: alarma,

resistencia y agotamiento. Selye consideraba que cualquier estímulo podía convertirse en estresor siempre que provocase en el organismo la respuesta inespecífica de reajuste o reequilibrio homeostático, pero no incluía los estímulos psicológicos como agentes estresores. Hoy en día sabemos que los estímulos emocionales pueden provocar reacciones de estrés muy potentes.

- **El estrés como interacción.** En tercer y último lugar, el estrés no sólo ha sido estudiado como estímulo y como respuesta sino que también se ha estudiado como interacción entre las características de la situación y los recursos del individuo. Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la situación estresor que las características objetivas de dicha situación. El modelo más conocido es el modelo de la valoración de Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986), que propone una serie de procesos cognitivos de valoración de la situación y valoración de los recursos del propio individuo para hacer frente a las consecuencias negativas de la situación. El estrés surgiría como consecuencia de la puesta en marcha de estos procesos de valoración cognitiva. Si el sujeto interpreta la situación como peligrosa, o amenazante, y considera que sus recursos son escasos para hacer frente a estas consecuencias negativas, surgirá una reacción de estrés, en la que se pondrán en marcha los recursos de afrontamiento para intentar eliminar o paliar las consecuencias no deseadas.

Según el modelo de Lazarus el proceso cognitivo de valoración de la situación supone una estimación de las posibles consecuencias negativas que pueden desencadenarse para el individuo. Si el resultado de esta valoración concluye que las consecuencias pueden ser un peligro para sus intereses, entonces valorará su capacidad de afrontamiento frente a este peligro potencial. Si las consecuencias son muy amenazantes y los recursos escasos, surgirá una reacción de estrés. La

reacción de estrés será mayor que si la amenaza no fuera tan grande y los cursos de afrontamiento fuesen superiores. Una vez que ha surgido la reacción de estrés el individuo seguirá realizando revaluaciones posteriores de las consecuencias de la situación y de sus recursos de afrontamiento, especialmente si hay algún cambio que pueda alterar el resultado de sus valoraciones. Estas revaluaciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

Toda persona hace constantes esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar adecuadamente las situaciones que se le presentan, por lo tanto no todo el estrés tiene consecuencias negativas. Sólo cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas. Este resultado negativo se denomina distrés, a diferencia del estrés positivo, o eustrés, que puede ser un buen dinamizador de la actividad conductual (laboral, por ejemplo).

1. 7 EL ESTRÉS COMO RESPUESTA

El estrés no es un fenómeno reciente. Ha existido siempre íntimamente ligado a la evolución del ser humano y a la vida. El mismo proceso de nacer el paso a través del canal del parto- constituye una situación fuertemente estresante. Desde siempre el hombre se enfrenta con el estrés y posiblemente gracias a él ha sobrevivido, ya que se ha visto obligado a adaptarse a un mundo en constante transformación.

La expresión estrés es utilizada por primera vez con una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye, cuando era un estudiante de segundo curso de medicina en la Universidad de Praga. En su acepción inicial estrés significa respuesta, y al estímulo o agente que producía esa reacción de estrés se le denominaba estresor. El estresor sería el causante del estrés. Hasta ese momento éste término se empleaba únicamente en ingeniería para designar los

efectos de una fuerza al actuar en contra de una resistencia.

En 1973, el propio Selye definía el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica.

Actualmente el uso de la palabra estrés tiene una gran difusión en nuestro lenguaje cotidiano, habiéndose convertido en un término de uso muy común. Entre los varios calificativos que se han utilizado para identificar el siglo XX, uno de los más repetidos es el del estrés, entendido como un elemento causal del malestar personal y de gran parte de enfermedades. Sin embargo, hemos de saber que el estrés es un componente normal de nuestras vidas y por tanto no es evitable. En general pensamos en agentes estresores nocivos, sin embargo, el estrés puede ser producido igualmente por acontecimientos placenteros (una buena noticia, puede ser un estresor importante). Es prioritario que sepamos discernir en nuestra vida lo que representan acontecimientos importantes y no tan importantes, y enfocarlos desde una correcta perspectiva de su relevancia.

Tenemos la necesidad de hacer un análisis pausado de los acontecimientos cotidianos que nos pueden estar oprimiendo para racionalizarlos e intentar alcanzar una respuesta más saludable. Tenemos que reflexionar sobre nuestro estilo de vida. Y qué mejor motivación podemos tener para modificar determinados estilos de vida estresantes que la mejora de nuestra propia salud. La salud es nuestro bien máspreciado y tenemos que esforzarnos y motivarnos para cuidarla.

En la actualidad se reconoce que muchas enfermedades se encuentran determinadas o influidas por los estilos de vida o por las acciones de otros

humanos. Cuando hablamos de estilo de vida, nos referimos a la manera con la que cada uno de nosotros pensamos, sentimos y realizamos nuestra vida; abarca nuestro trabajo, relaciones, creencias, aficiones, ocio, tipo de alimentación, percepciones que tengamos sobre el mundo, la sociedad, los demás, etc. Uno de los factores más importantes del estilo de vida es la activación del estrés que acompaña a esa vida; la cantidad de estrés que afrontamos.

Solemos identificar la respuesta de estrés como preparación, defensa y activación para enfrentarse de manera más o menos adecuada a las situaciones de vida. Desde una utilización usual en lenguaje cotidiano, parece que la respuesta de estrés tiene efectos necesariamente nocivos para el organismo. Sin embargo, se pueden diferenciar entre un tipo de estrés productivo o positivo (eustrés), que posibilita respuestas eficaces, potentes y facilitadoras de bienestar, y un estrés destructivo (di- estrés) que se acompaña de sufrimiento, tensiones y escasa eficacia; a lo largo de este trabajo vamos a centrarnos en este último tipo de estrés.

Vamos a comprender con algunos ejemplos que es el estrés. (Gran parte de las notas para explicar el estrés han sido tomados del libro de Vitus B. Dröscher, "Sobrevivir, la gran lección del reino animal". (Editorial Planeta, Barcelona, 1979).

"En la estepa de África Oriental unos cazadores de animales vivos lograron echar el lazo a una jirafa, desde un vehículo en pleno campo. Obligaron al animal, de cinco metros de altura, a meterse en una jaula de transporte sobre un camión. Todo parecía transcurrir perfectamente. Pero cuando el motor arrancó, la jirafa se des- plomó en silencio, muerta. Causa de la muerte: estrés por miedo al enemigo.

Durante muchos años Anna Borchert, una viuda y su perro de aguas fueron amigos inseparables. Cuando la viuda murió, sus parientes llevaron al perro a un hogar para animales abandonados. El animalito se negó a tocar la comida y con el rabo entre las piernas falleció al cabo de tres días, es decir, antes de que tuviera tiempo de morir de hambre. Causa de la muerte: estrés motivado por la paralizadora tristeza de haber perdido todo lo que tenía en el mundo.

Desde las primeras horas de la mañana nuestro tordo Floristán aceptó el desafío de un rival intruso y desconocido, al que de inmediato bautizamos con el nombre de Pizarro, y los dos pájaros se lanzaron a una auténtica competición de canto. Se disputaban el dominio del jardín y a la hembra, Leonore, que llevaba dos semanas apareada con Floristán. Desde las copas de dos pequeños abetos cada uno trataba de cantar más y mejor que el otro. Hacia el mediodía, Floristán estaba excitado y en las notas medias su canto se fue atenuando; se atascaba en los trémolos y, poco después, era incapaz de dar el Do de pecho. Entonces Leonora, que había sido testigo de la batalla de nuestros dos maestros cantores, abandonó a su Floristán y emprendió un vuelo corto para colocarse al lado de Pizarro y cariñosamente acuñó su pico en las plumas del cuello del vencedor. Esto fue demasiado para el infeliz Floristán. Su canto, ya bastante decaído, se disipó por completo. Se pasó los dos días siguientes acurrucado en las ramas bajas. Apenas era una sombra de sí mismo, y al tercer día amaneció muerto en la hierba del jardín. No presentaba ninguna lesión externa apreciable. Causa de la muerte: estrés por la pérdida de su hembra y de su territorio.

Un estrés continuado, sin ninguna pausa para la recuperación, causa en cualquier animal un único y definitivo efecto: la muerte, que puede presentarse al cabo de varios minutos o de pocas horas (según la potencia del estrés). En los casos en que la muerte tarda en producirse, el animal parece consumirse vivo hasta que acaba muriendo” (O.C., p. 13-29).

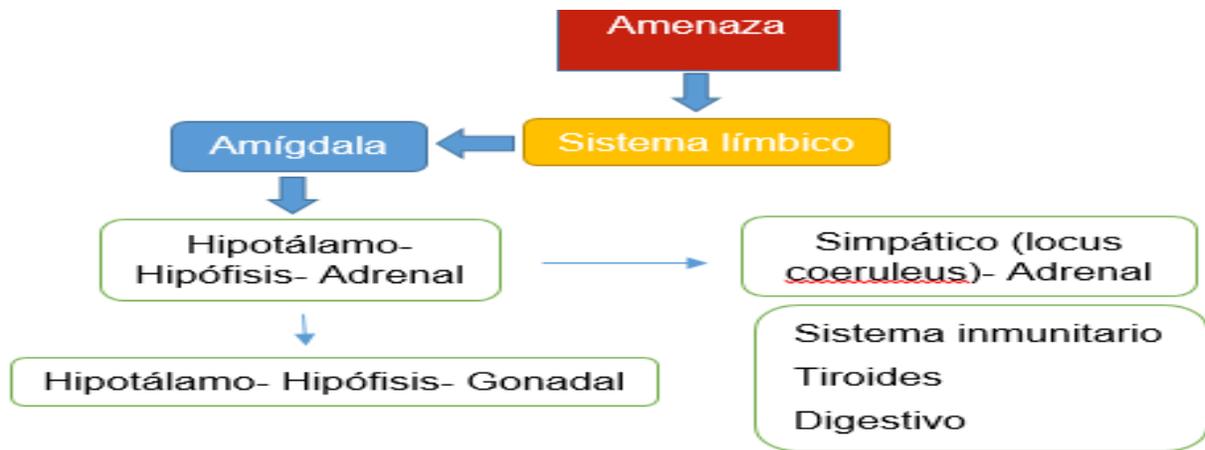
Estos ejemplos nos muestran algo importante: el estrés no es, en modo alguno, un síntoma exclusivo de los hombres sometidos a las exigencias de una profesión agobiante y de responsabilidad. No sólo se presenta en los altos ejecutivos, sino también en los funcionarios, los obreros, los que ejercen profesiones liberales, los maestros, los estudiantes y los escolares. Y lo que es más: ni siquiera está limitado al ser humano, sino que afecta a todas las manifestaciones de vida superior de nuestro planeta, a todo el reino animal, desde la jirafa hasta el más pequeño de los insectos.



Esquema de la respuesta aun estímulo

El estrés es una reacción de lucha (afrentamiento) o de huida del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal. Es decir, se refiere a las consecuencias de las demandas que nos solicita el ambiente. En consecuencia se produce tanto en condiciones positivas como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés.

Ante un estresor caben en líneas generales, dos reacciones; o bien el sujeto responde con conductas de evitación, o bien responde con conductas de afrontamiento. Las conductas de evitación tratan de evitar al agente estresor, por medios físicos (huida, mirar hacia otro lado, etc.), o psicológicos (se interpreta como no estresante la situación, aunque realmente lo sea). El afrontamiento supone enfrentarse al estresor, pero la forma de afrontar el estrés no sólo dependerá de las características del estresor, sino también de los recursos que tenga el sujeto para superarlo. Esta respuesta es del tipo del disparo en cascada, es decir, que una vez iniciada no puede pararse hasta que se agota. Produce una tempestad neurohormonal, en el que la reacción es global: psicobiológica.



Activación de sistemas ante una amenaza

El sistema nervioso Simpático moviliza energía. El sistema nervioso Parasimpático se activa para favorecer las actividades de goce reposado, de nutrición, de reparación interna.

Según el tiempo que dure la respuesta fisiológica se puede dividir el estrés en:

- **Agudo.** Cuando se pide al organismo una respuesta intensa, de muy breve duración (un frenazo en el coche porque ha aparecido un animal en la carretera).

“Un grupo de cazadores avanza melancólicamente sobre los campos encharcados por la lluvia. De repente, uno de los cazadores se quedó inmóvil como si hubiera echado raíces. Apenas a tres metros de él estaba una liebre acurrucada en un lecho formado en una de las rugosidades del suelo, y le miraba con los ojos extremadamente abiertos, pero no se movió en absoluto. Precavidamente, el cazador dio un paso más en dirección a su presa. En ese momento el supuestamente adormilado animal se lanzó al aire a un metro de altura, como si bajo él hubiera estallado una mina, e inició una vertiginosa carrera a setenta kilómetros por hora para alejarse de allí... Este extraño comportamiento es una reacción de estrés: la liebre, naturalmente, ve al cazador ya de lejos; se apodera de ella un miedo espantoso, pero confía en no ser vista, lo que ocurre con mucha frecuencia. Al mismo tiempo, el estrés bombea su cuerpo con fuertes latidos cardíacos y la máxima irrigación sanguínea llega a todos sus músculos, que se cargan de energía para que el animal, en caso de ser descubierto, pueda salir huyendo con un impulso inicial instantáneo como un rayo y a su máxima velocidad. Es lo mismo que sucede con el coche de carreras cuyo motor se acelera al máximo en punto muerto, para estar preparado para salir...”

- **Subagudo:** la respuesta es moderada, pero dura un período de tiempo mayor (conducir en la ciudad durante un atasco).

“Investigadores del hospital Monte Sinaí (Nueva York), situaron a unos ratones en un estado atemperado de estrés mostrándoles un gato a cortos períodos de intervalo. Muy pronto, los ratones enfermaron y cogieron la lombriz Solitaria. El continuado estado de angustia les robó todas sus fuerzas defensivas, necesarias para enfrentarse con las infecciones. En una situación semejante las ratas enferman de cáncer...”

- **Crónico:** la respuesta es leve pero dura mucho tiempo: conducir todos los días.

“En el zoológico de Hamburgo, en 1970, se produjo un número excesivo de

nacimientos de monos de la India, con gran regocijo de los asistentes habituales a ese lugar. Los visitantes del zoo pudieron pasar un buen rato. Pero un buen día el recinto se convirtió en un infierno. Con diabólico griterío aquellos cincuenta animales, que hasta el día anterior formaron una auténtica comunidad pacífica, se lanzaron unos contra otros tratando de darse muerte a mordiscos. Comenzaron a luchar entre sí. No se libraron ni las hembras ni las crías. El griterío resultaba ensordecedor, el pelo volaba por los aires y la sangre brotaba de las heridas producidas por los mordiscos y las orejas arrancadas. Cuando llegaron los guardas con sus mangueras a presión y lograron apaciguarlos, había cinco cadáveres en el campo de batalla.

¿Cómo pudo ocurrir algo semejante? Los excesivos nacimientos habían llegado a crear, poco a poco, una situación de incomodidad en el recinto, consecuencia de la superpoblación. Los monos se molestaban unos a otros por falta de espacio. Minuto a minuto cada uno de los animales tenía que restablecer su autoridad si no quería ser víctima del abuso de los más fuertes. La angustia existencial fomenta un estrés crónico y destruye de golpe las represiones que, al controlar el instinto de agresión y asesinato, impide que los componentes de un conjunto de monos se maten entre sí. La diferencia con los humanos estriba en que, por suerte, la razón sirve como freno de emergencia. (O.C., pág. 13-19).

Para que el organismo sea capaz de organizar una respuesta de defensa, tendrá que dar prioridad a unos órganos en vez de otros: todo estará encaminado a un gran trabajo muscular, con una gran atención por parte del cerebro para tomar decisiones de huida o de lucha. Por esto, la respuesta premiará al corazón y al pulmón, que llevarán sangre a los músculos, al trabajo muscular de brazos y piernas y al trabajo en masa del SNC... pero se lo robarán a otros órganos.

Se indicaran cómo reaccionan algunos órganos ante esta respuesta:

1. En los órganos del movimiento:

La musculatura: Los músculos pueden realizar un gran trabajo y una gran fuerza. Se produce una gran rigidez de la musculatura del cuello para fijar las extremidades superiores y darles prioridad de movimiento. Por esto, se puede producir agarrotamiento muscular, calambres, dolores, rigidez.

La voz y la palabra: La lengua se mueve poco dentro de la boca, la laringe asciende y se coloca en la parte alta del cuello, se siente una gran tensión de cuello y garganta, la velocidad del habla se acelera, el tono se hace más agudo, la intensidad es mayor... Se pierde la melodía y el vibrato normal de la voz, la voz sale sin proyección. Al final hay gran cansancio vocal.

2. En los órganos para la organización:

El cerebro: Está en un estado permanente de alerta, existe una incapacidad para relajarse y para distenderse, desasosiego. Esto puede producir jaquecas, insomnio, pérdida del control de uno mismo, inquietud interna. El trabajo del SNC siempre estará encaminado a decisiones globales, huir o luchar; incluso, estas decisiones serán dependientes de la situación y del momento, unas veces reaccionará de una manera y otras de otra. Es de todo conocido que bajo la impresión de una catástrofe, el hombre se diferencia muy poco de cualquier animal, por ejemplo, de una gallina que, por temor a ser atropellada por un coche, se pone precisamente en su camino de modo que no puede evitar ser alcanzada. Además, el estrés atonta, por lo que tomar decisiones en las que pueden concurrir varias variables es muy difícil. Por último, cuando uno se siente asustado y se genera estrés, el rendimiento intelectual se ve bloqueado.

3. En los órganos para distribución de la energía:

El pulmón: intenta captar mucho oxígeno, la inspiración es brusca y amplia, la espiración es masiva y explosiva. Por eso se produce una respiración rápida, superficial y dificultosa haciendo que las emisiones sean cortas; ocasionalmente,

estridor inspiratorio.

El corazón: intenta mover la sangre a gran velocidad para que el oxígeno le llegue a todos los músculos. Por esto se produce taquicardia, palpitaciones, peligro de infarto.

4. En el sistema nervioso vegetativo:

Los vasos sanguíneos: vasoconstricción de los vasos sanguíneos de los órganos y aparatos que no son masa muscular. Esto puede producir vértigo, frío en pies y manos.

La glándula salival: escasa secreción de saliva. Esto produce sequedad en cavidades como la boca.

El estómago: hipersecreción de los jugos gástricos, disminución de la movilidad gastrointestinal: gastritis, úlceras. Además, se puede producir pérdida de peso, aumento de la temperatura. Los daños causados por el estrés al corazón y otros órganos internos son irreparables. En la rejilla “Lesiones del estrés en diferentes órganos” se describen los efectos del estrés agudo y crónico.

Estado de alerta		
	Estres agudo	Estres cronico
SNC	Mayor atención, más velocidad de procesamiento, mayor atención selectiva, más memoria, euforia	No trabajo fino, jaqueca, insomnio, apatías, disminución de rendimiento, dificultad para el aprendizaje y memoria
Ojo	Midriasis	Fatiga ocular
Corazón	Taquicardia, palpitación, aumento tensión arterial, arritmias, insuficiencia cardiaca congestiva,	HTA, Angor, coronariopatías
Pulmón	Consumo de oxígeno, respiración superficial, rápida, pero con comienzos y finales muy bruscos	Catarros frecuentes, crisis asmática
Aparato Digestivo	Disminución del apetito, Aumento de jugos gástricos, bloqueo intestinal	Inapetencia, Gastritis, úlcera, diarreas persistentes, síndrome de colon irritable
Sexo	Se disminuye la función y la motivación sexual	Pérdida de libido o libido incontrolada, reglas alteradas, anorgasmia, vaginismo
Vasos	Vértigos, piel fría	Lesiones en piel y cuero cabelludo (alopecia), arterioesclerosis
Musculatura	Disposición para la acción muscular, pero tendencia a la rigidez	Rigidez, agarrotamiento, dolor de cuello y espalda, tortícolis, lesiones óseas y articulares
Voz	Aguda, estridente, aumento de intensidad, monótono, sin vibrado, sin proyección	Fatiga vocal, carraspeo, disestésias, disfonía
Palabra	Aumento de la velocidad, poco inteligible	Farfalleo, mala inteligibilidad palabra
Glándulas	Sudoración, sequedad de mucosas	
General	Inquietud, pérdida del control, fiebre, pérdida de peso, disminución de los procesos de crecimiento, disminución del dolor	Fatigabilidad crónica, cansancio, dolor crónico, Ansiedad crónica, desmoralización persistente, depresión melancólica, envejecimiento prematuro
Energía	Movilización de azúcares	Obesidad 2ª, diabetes 2ª
Dermatológicos	Rosácea, urticaria, neurodermatitis	Psoriasis, alopecia areata
Sistema Inmunológico	Bloqueo o disminución de las respuestas inmunológicas e inflamatorias y de la reparación y renovación de tejidos, infecciones, alergias, trastornos autoinmunes	Infecciones repetidas, enfermedades autoinmunes
Otros	Endocrinos: síndrome premenstrual	Dolor psicógeno

Lesiones de estrés en diferentes órganos.

Mecanismos de activación

¿Por qué se produce estrés en las personas? Es el resultado de la combinación de varios elementos estresores que producen reacciones a nivel interno. Estas reacciones vividas como amenaza producirán desgastes y descompensaciones de los mecanismos de regulación y control de la forma de reaccionar del organismo. Por lo que, en vez de vivir en armonía, en felicidad, con tranquilidad; todo el sistema estará en continua ebullición intentando el organismo dar respuesta de solución a estas situaciones, liberando hormonas que favorecen la acción y estimulando el sistema nervioso (especialmente, el vegetativo). El resultado será: La activación intensa de muchos órganos para una acción enérgica de respuesta y como no se libera esa energía producida porque no hay una verdadera acción, el desgaste será mayor.

El aprendizaje de formas de reaccionar anormales que se activarán automáticamente ante la mínima presencia de algún estímulo.

Los estresores que producen esta activación constante de los sistemas de control y respuesta son:

1. Ambientales o extrínsecos.
2. Intrínsecos psicoemocionales.
3. Intrínsecos biológicos o por la naturaleza específica de ese organismo.

FACTORES		
Extrínsecos	Intrínsecos	
Ambientales	Psicoemocionales o reacciones emocionales anormales	Físicos o biológicos
Polución ambiental: ruido, aglomeraciones ...	Frustración: no alcanzar lo que uno se propone, fracaso, decepción, mala planificación	Rigidez muscular generalizada y constante
Tipo de alimentación: subalimentación (pobre en minerales y vitaminas...), o superalimentación (exceso de azúcar, exceso de sal...)	Insatisfacción: no estar contento con uno mismo, depresión, ideas negativas, ausencia de incentivos, falta de reconocimiento, falta de compañerismo...	Enfermedades frecuentes que favorecen un umbral bajo para las respuestas de rechazo. Enfermedades crónicas.
Tóxicos: exceso de tabaco, alcohol y café	Preocupaciones: económicas, profesionales, excesiva responsabilidad, no poder o no saber desconectar, darle vueltas a un asunto	Umbral bajo al agotamiento por cansancio, por fatiga, por ajetreo diario
Condiciones adversas: cambios de temperatura bruscos, vida en ambientes precarios...	Conflictos familiares, personales (desequilibrio afectivo, problemas afectivos, labilidad emocional) y sociales	Intervención quirúrgica
Estilo de vida: Excesiva velocidad del ritmo de vida, como en las grandes ciudades. Tráfico	Inseguridad, miedo a todo, celos, baja autoestima.	Traumatismo
Normas en el trabajo, normas en las relaciones interpersonales	Personalidad y carácter que predisponen a reacciones emocionales intensas: ser perfeccionista, ser exigente con uno mismo, Introversión, timidez...	
Sobrecarga de trabajo, de actividad, de obligaciones: muchos asuntos entre las manos,	Pensamientos muy rígidos, difíciles de cambiar, pensamientos negativos	
Desgracias: pérdida de un familiar, separaciones traumáticas, despido laboral, jubilación forzosa, bancarrota	Tipo de respuesta ante las cosas.	
Choques culturales: necesidades del emigrante		

Factores de Estrés

Estos elementos predisponen al organismo para realizar o para que se mantenga más tiempo una respuesta de alarma ante la presencia de cualquier evento exterior o interior.

El grado de estrés depende:

- Del estresor
- De su intensidad
- De su frecuencia
- Del número de estresores juntos.

De la respuesta del individuo:

- Estilo de reactividad (facilidad para el sobresalto o frialdad/ temple)
- Personalidad: neuróticos; tipo A (hostilidad, agresividad, enojo, irritación, resentimiento, ambición, impaciencia, obligado a competir); tipo B (son personas tranquilas, con dominio sobre sí mismos y que no sienten impaciencia)
- Resistencia a las agresiones

El grado de resistencia al estrés se mide por la longevidad de la persona o animal. Se dan distintos modos de reacción (distintas respuestas de estrés) ante la presencia de estresores. Estos modos diferentes de reacción se encontrarían determinados por la forma de ser personal de cada uno de nosotros. Ante una misma situación se producen reacciones diferentes en función de la propia personalidad. Desde esta perspectiva podemos considerar la existencia de seis modos diferentes de reacción ante situaciones estresantes: I) personas con tendencia a desarrollar una dependencia conformista y que pueden reaccionar al estrés con enfermedades (frecuentemente tumorales); II) reacciones de agresividad, irritación, enfado y hostilidad que podrían abocar en enfermedades cerebro-vasculares y cardiovasculares; III) reacciones alternadas de los dos tipos anteriores, lo que daría lugar a patrones de reacción histéricos y cuya ambivalencia puede servir como elemento protector ante el cáncer, no estando exentas sin embargo de poder desarrollar algún otro tipo de reacción psicósomática; IV) personas con buen autocontrol, que reaccionan de un modo realista y aplican los recursos personales más adecuados para cada situación; V) reacciones de tipo emocional-frío, en donde las emociones son reprimidas, tienden a desarrollar estados depresivos; VI) reacciones de transgresión de las normas sociales. Tienden a desarrollar alteraciones conductuales.

1.8 ESTRÉS COMO RELACIÓN PERSONA- ENTORNO (ENFOQUE INTERACIONISTA).

La interacción entre las personas y sus entornos, se enmarca necesariamente dentro de un contexto social (o de interacción social) por lo que los “productos” de esta interacción entre persona y entorno (incluyendo a la propia persona y al entorno) han de ser considerados antes que nada como productos “psico-socio-ambientes”.

A pesar de las diferencias entre autores, la mayoría están de acuerdo en aceptar que nuestras percepciones están configuradas por nuestras experiencias pasadas a la vez que son una fuente primaria para nuestros pensamientos futuros. La llamada "Revolución Cognitiva" redescubrió, desde la década de 1960 y especialmente a partir de los años 70 las complejas operaciones de la memoria, el pensamiento, la resolución de problemas o la generación de imágenes mentales.

Existen 4 formas diferentes de interpretar y analizar la relación entre las personas y sus entornos:

1. Perspectiva del rasgo
2. Perspectiva interaccionista
3. Perspectiva organísmica donde Wapner (1981) define así características de esta aproximación:
 - La unidad de análisis es la "persona-en-entorno" entendido como sistema integrado por distintos niveles (biológico, psicológico, socio-cultural) considerados de forma holística.
 - El organismo se relaciona activamente con el entorno en términos de objetivos y finalidades que son llevados a cabo a través de una variedad de significados e instrumentalidades

- Estas relaciones incluyen tanto aspectos cognitivos, afectivos como valorativos.
 - Este sistema opera en dinámico equilibrio orientado hacia objetivos a corto o largo plazo, de tal forma que una distorsión en una parte de este sistema afecta a las otras partes y a todo el sistema como conjunto.
 - El grado de desarrollo de un sistema (principio ortogenético) depende del grado en que las partes del sistema, su significado y finalidades se encuentran jerárquicamente ordenadas e integradas en él.
4. Perspectiva transaccionalista de la cual parte de cinco premisas básicas:
- La unidad de análisis es la persona "en" el entorno.
 - Tanto persona como entorno se definen dinámicamente y se transforman mutuamente a lo largo del tiempo, como dos aspectos de una unidad global.
 - La estabilidad y el cambio coexisten continuamente.
 - La dirección del cambio es emergente, no establecida a priori.
 - En consecuencia, es importante buscar tanto las fuentes del cambio como la forma en que el cambio a un determinado nivel afecta a los otros niveles, creando nuevas configuraciones de persona-entorno.

1.8.1 EL COGNITIVISMO

La corriente cognitiva en psicología empieza como un movimiento que pretende dar una respuesta a las inconsistencias y lagunas del conductismo. De esta forma, intenta superar el reduccionismo y el mecanicismo del clásico esquema «estímulo - respuesta» (que ya había sido matizado por los mediacionistas) incorporando los procesos internos que suceden en la mente de la persona los cuales, más que mediar entre los dos componentes del esquema conductista, se convierten en motores de la experiencia psicológica humana.

Así se pasa del esquema «estímulo - respuesta» al de «input - output» y, en medio, toda una serie de mecanismos y procesos cognitivos que, como antes veíamos, ya habían estado claramente reivindicados por Wertheimer y sus colegas gestaltistas. En definitiva, según comenta Jerome Bruner en su libro *Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva* (1990), se trataba de recuperar los aspectos subjetivos y significativos de la experiencia psicológica, de priorizar la "agentividad" o el rol activo de la persona y descubrir los principios que regían tal agentividad. Como señala el propio Bruner o Angel Rivière (1991) la adaptación de la "metáfora del ordenador" y el modelo cibernético de procesamiento de la información ayudó a entender muchos de estos procesos, pero de nuevo se "quedó por el camino" la "persona", los aspectos afectivos y emocionales que se encuentran implicados en el comportamiento y los aspectos simbólicos y significativos de este comportamiento.

La referencia a Bruner es pertinente aquí ya que fue él uno de los impulsores del movimiento llamado *New Look in Perception* dedicado a estudiar, desde la perspectiva cognitiva, aspectos esenciales de los procesos perceptivos. Dos son las aportaciones que, desde nuestra perspectiva, pueden ser de especial interés: el concepto de hipótesis perceptiva y los procesos de categorización perceptiva.

Las hipótesis perceptivas son consideradas actos previos a la propia actuación. Se refieren a expectativas o intenciones de las personas a percibir un estímulo a) de una manera determinada, b) con un propósito, y c) con un significado. A la vez, estas hipótesis se encuentran fuertemente influenciadas por el consenso social y, por tanto, por los grupos de referencia.

En la construcción de estas categorías tiene una clara incidencia el proceso de socialización de la persona y el desarrollo cognitivo influenciado por los factores biológicos y culturales, por la experiencia acumulada y por las relaciones entre los diferentes modos de representación (inactivo, en relación a la acción; icónico, en relación a la imagen percibida; y simbólico, en relación al universo semántico de los grupos de referencia).

La cognición y entorno

A pesar de la gran riqueza y complejidad que entrañan nuestras percepciones del entorno, sin los procesos cognitivos consecuentes no podríamos traspasar nuestra experiencia ambiental del presente instante en el tiempo y es que existe un grado de imbricación entre los procesos perceptivos y los cognitivos.

El significado del espacio- entorno

El acto de dar significado al espacio es, quizás, el primer principio que rige sobre nuestras relaciones socioespaciales y bajo el que se desarrollan el conjunto de fenómenos que relacionan a las personas con sus entornos. En tanto que acto necesario, el ejercicio de dar significado a los espacios los convierte, de alguna manera, en “nuestros”. Podemos, desde esta perspectiva, establecer cinco ideas iniciales:

- El entorno en el que nos desarrollamos como personas es más que un conjunto de variables físicas y de objetos dispuestos en determinado orden y estructura. Más allá, el entorno físico está determinado por un conjunto de significados que las personas construimos sobre ellos, significados basados en nuestra experiencia con el lugar y su impacto psicológico y sobre todo significados socialmente elaborados y atribuidos que configuran el universo sociofísico.

- Como consecuencia, el ser humano tiende a establecer vínculos identitarios con sus entornos significativos, especialmente con aquellos más relevantes para su historia, su cotidianeidad y para su desarrollo como persona. En este sentido, no sería descabellado hablar en términos de necesidad social, al mismo nivel que la necesidad de establecer contactos sociales significativos con aquellos que nos rodean.
- Por su propia condición humana, estos vínculos se articulan en base a los significados que elaboramos y con los que teñimos a los espacios físicos que, como resultado de esta operación, pasan de ser *espacios* a ser *lugares*.
- Cuando estos espacios, estos lugares, son violados, amenazados, agredidos o destruidos, la gente sufre y ello pone en evidencia que ese vínculo al que hacíamos referencia es, en buena medida, un vínculo afectivo.
- Por último, ese vínculo afectivo con el entorno es un importante factor en el desarrollo del bienestar psicológico y psicosocial de las personas.

Estrés debido al entorno (ambiente)

La palabra estrés (stress) viene de la ingeniería y se refiere a tensión o estiramiento excesivo, pero no es hasta la formulación de H. Selye del Síndrome General de Adaptación (GAS) cuando se generaliza en el ámbito humano (Selye, 1954,1983). El concepto de estrés se ha aplicado a los fenómenos psicosociales con lo que ha llegado a designar diversos aspectos.

Se da un estado de estrés psicosocial cuando una serie de demandas inusuales o excesivas amenazan el bienestar o integridad de una persona. En el intento de dominar la situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento, dolor, enfermedad o incluso, muerte.

En esta reacción están implicados:

- Componentes fisiológicos
- Componentes cognitivos
- Componentes afectivo- emocionales
- Componentes comportamentales
- Componentes socio-culturales

El modelo GAS de Selye

El Síndrome de Adaptación General de Selye, se basa en la respuesta del organismo ante una situación de estrés ambiental distribuida en tres fases o etapas:

1. **Fase de alarma.** Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (p.e. intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

2. **Fase de resistencia.** Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, p.e. disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático.

3. Fase de agotamiento. Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

El modelo de Lazarus y colaboradores

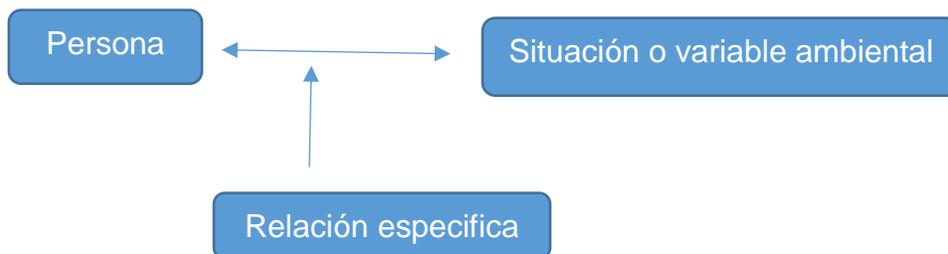
Se refiere a que cuando se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresor, una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a "qué se puede hacer en este caso". Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones:

- Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés.
- Estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas.

Modelos de corte transaccionalistas

Siguiendo la línea apuntada por Lazarus y colaboradores, otros modelos apuntan el estrés ambiental como el resultado del significado que la persona introduce en una determinada situación ambiental.

Así, siguiendo el esquema que presentamos, aquello que modula la situación de estrés no es tanto la persona o sus características o cualidades individuales, ni tampoco la variable o situación ambiental con sus características físicas. Siendo, desde luego, todo ello importante para el tema que nos ocupa, la definición de una situación de estrés radica en la relación específica que, en un momento y contexto determinados, se establece entre la persona y la variable o situación ambiental. Así pues, la definición de una situación como molesta, inoportuna, inadecuada, innecesaria, amenazante o peligrosa por parte de la persona es motivo suficiente para que un determinado conjunto de variables ambientales provoquen estrés. Esta definición a la que aludíamos está, por supuesto, directamente vinculada al significado asociado a la situación y ese significado tiene, a su vez, una amplia base de tipo social o cultural.



1.9 LA EVOLUCIÓN DEL ESTRÉS

Condiciones de estrés moderado contribuyen a la adaptabilidad y al funcionamiento saludable del organismo. Condiciones de muy poco estrés debilitan el mecanismo de defensa, mientras que el estrés extremo provoca una respuesta de defensa insuficiente, y por tanto, puede resultar perjudicial. El estrés, como una coacción y un estimulante, aparte de afectar al individuo, también promueve el desarrollo de genotipos mejor adaptados, como se observa claramente a lo largo de gradientes de estrés. En poblaciones expuestas durante un largo período de tiempo a condiciones estresantes, la selección promueve la transición gradual desde una estrategia principalmente reproductiva a una conservadora, de supervivencia. En

hábitats abióticamente favorables, las presiones competitivas conducen a multitud de tensiones, mientras que en hábitats marginales el estrés es debido a factores climático edáficos. Parece ser que no existe lugar que esté totalmente libre de estrés. Cierta estrés moderado es normal en la vida de las plantas, y no debe ser considerado como un estado excepcional. Cualquier demanda a la planta le confiere límites selectivos; y sin embargo, estas demandas promueven, al mismo tiempo, que todos los procesos implicados en el funcionamiento y la supervivencia asegure así la persistencia y la aptitud de la especie.

1.10 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Efectos psicológicos: Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humos, melancolía, baja autoestima, amenaza y tensión, nerviosismo, soledad y aspectos cognitivos; incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.

Efectos psicosociales: Propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito, consumo excesivo de alcohol o tabaco, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblor.

Efectos biológicos: Aumento de las catecolamina (hormonas) y corticoides en sangre y orina, elevación de los niveles de glucosa sanguínea, incrementos del ritmo cardiaco y de la presión sanguínea, sequedad de boca, exudación, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, nudos de la garganta, entumecimiento y escozor de las extremidades.

Efectos laborales (en casos de que las personas trabajen en una empresa de gobierno o privada):

Ausentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación del personal, clima organizacional pobre, antagonismo e insatisfacción en el trabajo.

CAPITULO II

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

“La mayoría de las cosas por las que usualmente nos estresamos, realmente no valen la pena”.

Richard Branson

2.1 ANTECEDENTES DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) puede definirse como la aplicación clínica de la ciencia de psicología que se fundamenta en principios y procedimientos validados empíricamente. Las diferencias actuales entre los distintos acercamientos considerados cognitivo conductuales son incluso epistemológicos al acoger concepciones sustancialmente diferentes de la realidad y la psicopatología. Desde un punto de vista fenomenológico podemos señalar cuatro rasgos obvios de la TCC:

La Terapia Cognitiva Conductual como medio principal de ayuda puesto que desde este punto de vista, la terapia cognitivo conductual es el enfoque terapéutico más congruente para el manejo del estrés. Algunos de sus principales autores son A. Beck, A. Ellis y D. Meichenbaum. Estos tres autores se distinguieron por ser quienes realizaron importantes aportaciones a la terapia. Sin embargo, existen muchos otros terapeutas e investigadores que se han encargado de complementarla y así transformarla en una de la principales ramas de la psicología aplicada alrededor del mundo.

Méndez, Olivares y Moreno (1998) refieren que la teoría cognitivo conductual, acentúa como las irracionalidades y desadaptaciones de los pensamientos humanos son los principales impulsores de las falsas interpretaciones del medio. En complemento a lo anteriormente mencionado, Becoña, Vázquez y Oblitas (2008) mencionan algunas ideas irracionales que Ellis consideraba como universales, mismas que son base para el trabajo cognitivo conductual cuando se siguen los lineamientos de Ellis.

Por otra parte, Aaron Beck propone en su modelo cognitivo de la depresión algunos errores del pensamiento en el procesamiento de la información. Entre ellos destaca los siguientes: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, generalización excesiva,

maximización y minimización, personalización, pensamientos absolutistas y dicotómicos

Los siguientes personajes que se mencionaron Sánchez, Rosa y Olivares (1999) y posteriormente Becoña et al. (2008), presenta la división de las técnicas utilizadas en la terapia cognitivo conductual, propuesta originalmente por Mahoney y Arnoff, en la década de los 70's, en esta división, se presentan 3 grandes grupos de técnicas:

- Las que se concentran en fundar nuevas habilidades a la hora de enfrentarse y manejar las dificultades presentes (ej. las utilizadas por Kazadin, Meichenbaum y Cameron).
- Las terapias que buscan apoyar al sujeto a percibir racional y objetivamente su realidad (ej. las utilizadas por Beck, Ellis, Meichenbaum).
- Las centradas en cambiar la manera de afrontar realidades para las que el sujeto cree no tener posibilidad de solución (ej. las utilizadas por D´Zurilla y Goldfried, Mahoney, Spivack, Platt y Shure).

Asimismo, los autores mencionados indican que las técnicas de resolución de problemas más comunes son: La terapia de resolución de problemas de D´Zurilla y Goldfried; la técnica de resolución de problemas interpersonales de Spivack, Platt y Shure y el procedimiento de ciencia personal de Mahoney. Mientras que los entrenamientos en habilidades de afrontamiento que podemos distinguir son: entrenamiento en manejo de ansiedad de Suinn y Richardson; entrenamiento en inoculación de estrés y técnicas de autocontrol. Por último, las técnicas de reestructuración cognitiva de mayor utilización son: Terapia cognitiva de Beck, Terapia racional emotiva de Ellis, Reestructuración racional sistemática de Goldfried y Goldfried, y Entrenamiento auto instruccional de Meichenbaum.

Dentro de la literatura, se han revisado distintos puntos de vista acerca de la eficacia de las técnicas cognitivo conductuales.

La terapia cognitivo conductual maneja técnicas que en la mayoría de los casos son de gran utilidad tanto para el análisis como para la intervención de numerosos trastornos y problemáticas psicológicas que llevan los pacientes a tomar psicoterapia, obviamente dependiendo de la problemática o bien el trastorno es de acuerdo el tipo de terapia que se utilizara, pero como lo dije desde el inicio en el caso del estrés es factible recibir este tratamiento.

En complemento a esta opinión, Becoña (1991) y Bragado y Carrasco (1987) mencionan que las técnicas cognitivo conductuales son eficaces por el componente conductual que conllevan. Sin embargo, en lo personal netamente considero que así como la psicología lo refiere la mente y el cuerpo son un complemento, diría yo que lo cognitivo es lo principal para lograr el cambio en la personas, e incluso más que el elemento netamente conductual. Sin embargo el complemento de ambos es lo que hace que se logre los resultados tan eficaces que se obtienen en terapia.

Así mismo, existen meta-análisis que respaldan lo anterior, por ejemplo el publicado en el 2008 por Richardson y Rothstein, en el que se analizaron 36 estudios sobre manejo del estrés ocupacional y que llevó a la conclusión que los programas cognitivo-conductuales produjeron consistentemente mayores efectos que otro tipo de intervenciones. Además, haciendo mención en el caso muy particular del estrés (postraumático), para lo que se realizó un análisis 38 estudios controlados se encontró que es equivalente la eficacia entre los tratamientos cognitivo-conductuales enfocados en el trauma y la terapia conocida como EMDR (Eye movement desensitisation and reprocessing) Desensibilización y reprocesamiento de movimientos oculares.

(Bisson et al., 2007). Estos ejemplos de meta-análisis nos llevan a considerar las intervenciones cognitivo-conductuales como una buena alternativa para el manejo del estrés. Una de las opciones en este enfoque terapéutico es el Adiestramiento en Inoculación de Estrés (AIE), descrito por primera vez por Meichenbaum y

Cameron en 1972, en un escrito no publicado de la Universidad de Waterloo (Muñoz y Pérez, 1997).

La intervención se lleva a cabo principalmente en dos niveles: cognitivo (lo que piensa la persona de la situación estresante, cómo la interpreta, sus experiencias anteriores) y conductual (comportamiento en la situación estresante). El control de estrés con el AIE se caracteriza por la enseñanza de habilidades específicas (relajación y asertividad, entre otras) y el análisis de la situación estresante para adecuar las técnicas a la situación particular; además, considera la adquisición de habilidades para enfrentar situaciones futuras de estrés (Meichenbaum, 1988). Es decir, es una inoculación al estrés, inocular es un sinónimo de vacunar, con el AIE se busca inocular a la persona a través de ensayos para que cuando se enfrente a las situaciones estresantes sepa que hacer, tal como lo hace nuestro organismo al ser vacunado (González, 2009). El AIE es tomado como base en esta investigación.

La TCC es un ámbito de intervención en salud que trabaja con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas, de carácter aprendido. El individuo tiene responsabilidad en los procesos que le afectan y puede ejercer control sobre ellos, se caracteriza por ser una terapia de tiempo limitado en comparación con otras psicoterapias a largo plazo, teniendo una naturaleza educativa que puede ser más o menos explícita, también posee en esencia un carácter auto-evaluador a lo largo de todo el proceso (énfasis en la validación empírica) y además es considerada la orientación psicoterapéutica más eficaz, influyente y extendida.

2.1.1 Raíces históricas de la Terapia de Conducta

Plinio el Viejo (Roma) trataba de curar a los alcohólicos poniendo unas arañas muertas en los vasos de donde bebían (condicionamiento aversivo). La TCC aparece en la década de los 50 del siglo pasado. A principios del siglo XX las personas se clasificaban en cuatro categorías: gente normal, gente insana o loca, criminales y gente enferma.

2.1.2 Bases teóricas y metodológicas de la terapia de conducta.

Los fundamentos teóricos conductuales que sirvieron de base para el desarrollo de la TCC fueron: la reflexología y la leyes del condicionamiento clásico, el conexionismo de Thorndike, el conductismo de Watson , Hull, Guthrie, Mowrer y Tolman, y la contribución de Skinner y el análisis experimental de la conducta.

2.1.3 La reflexología rusa y las leyes del condicionamiento clásico

Sechenov fue precursor de las posturas conductistas posteriores al combinar neurofisiología y psicología en los reflejos. Sus discípulos fueron Pavlov y Bechterev. Pavlov estaba interesado en estudiar la actividad cerebral a través de los reflejos.

Se considera un estímulo neutro aquel que no produce ninguna respuesta sobre el organismo que se está investigando (para asegurarse de ello se presenta repetidamente hasta que es ignorado). Si el estímulo neutro se presenta junto a un EI, se convierte en un EC. Pavlov utilizó el término condicional (no el término condicionado) para referirse a los productos del condicionamiento (EC, RC), siendo el término condicionado errores en las traducciones.

Una estudiante de Pavlov, Eroféeva, aplicó un shock eléctrico suave a la piel de un perro antes de darle la comida, y éste no producía conductas defensivas y habían sido sustituidas por respuestas condicionadas de salivación (contra condicionamiento). Se demostró así que los métodos de condicionamiento podrían neutralizar los efectos de una estimulación aversiva emparejándolos con una respuesta apetitiva. Su discípula Shenger-Krestovnikova estudió la inducción de neurosis experimentales mediante discriminación perceptiva con dos estímulos, circular (condicionado) y una elipse (inhibitorio). Al convertir el círculo en elipse el animal no era capaz de discriminarlo incluso cuando era el estímulo original, mostrando signos de excitación (producción de respuestas neuróticas que se podían eliminar por contra condicionamiento). Surgió el primer paradigma

experimental para el estudio de las respuestas de ansiedad. La relevancia que dio Wolpe al condicionamiento Pavloviano, con principios de Hull, dio lugar al primer tratamiento de la TC: la desensibilización sistemática. Pavlov se interesó por la personalidad ansiosa, teoría que es incorporada por Eysenck (uno de los fundadores de la TC) en el modelo de umbrales en neocriticismo (los factores genéticos predisponen las reacciones al entorno estimular).

Kazdin considera las principales aportaciones de Pavlov: 1) la investigación objetiva de los reflejos condicionados, 2) defensa del objetivismo de la investigación, 3) demostración de la importancia del aprendizaje en la explicación de la conducta, y 4) proporcionar un modelo metodológico de la investigación de la conducta humana. Las principales limitaciones de su teoría son: 1) ignorar otras respuestas autonómicas a excepción de la salivación y el miedo, 2) no poder explicar empíricamente el escape activo o pasivo, la conducta de evitación o los resultados del castigo, y 3) los aspectos técnicos del condicionamiento clásico resultan más complejos que la teoría del aprendizaje competitiva (teoría del refuerzo de Thorndike).

Watson defendió enérgicamente el condicionamiento clásico, convirtiéndose en el foco de atención de los conductistas.

Vladimir M. Bechterev fue el que tuvo mayor repercusión de los autores de la época, al dar a la reflexología una interpretación más psicológica y funcional considerando respuestas motoras y estímulos aversivos (en lugar de respuestas glandulares como Pavlov). Para Bechterev los reflejos (asociativos) constituían la unidad fundamental en el análisis de la conducta, acuñando el término reflexología (sustituta de la psicología y cuyo objeto eran las correlaciones humano-ambiente) para diferenciarla del estudio fisiológico de los reflejos.

Bechterev extendió los principios de la reflexología a la psicopatología.

Las investigaciones de la reflexología no tenían un interés terapéutico, pero se consideran precursoras de la terapia de conducta.

2.1.4 El conexionismo de Thorndike

Thorndike (1847-1949) ha sido el conductista no Pavloviano americano más influyente en las tres primeras décadas del siglo XX (criticado por Watson por alusiones a estados subjetivos del organismo). Skinner fue discípulo de Thorndike. Thorndike utilizó métodos objetivos y rechazó el estudio de los procesos mentales y la conciencia, centrándose en la adquisición de respuestas inexistentes en el repertorio del organismo (sin interés en reflejos neuronales). Thorndike y Pavlov tenían diferentes conceptos del reflejo S-R (estímulo-respuesta), aunque ambos explicaban bien la respuesta aproximativa (ninguno explicaba bien los efectos del castigo o el aprendizaje de evitación). La ley del cambio asociativo es muy cercana al modelo de condicionamiento clásico. La ley del efecto establecía que las respuestas seguidas de satisfacción quedaban asociadas a la situación (conducta asociada a consecuencias, noción darwinista), aumentando la probabilidad de ocurrencia (o a la inversa si era seguida de disconfort). Posteriormente matizó la ley del efecto al comprobar que el castigo no debilitaba la conducta, y se retractó de la ley de la práctica, considerando que la repetición es un simple facilitador, pero no esencial.

Thorndike es considerado el precursor de la psicología educativa moderna (teoría del aprendizaje activo = que lo niños aprendan por si mismos).

2.1.5 El conductismo de Watson

John B. Watson (1878-1958) comenzó la revolución conductista en contra del estructuralismo y el funcionalismo, obviando incluso el estudio de las respuestas fisiológicas. El conductismo (término acuñado por él) debía ser objetivo y tener los siguientes principios: 1) El objeto de la psicología es la conducta manifiesta E-R (rechazo de la conciencia= alma), 2) metodología de la experimentación animal

como método objetivo en psicología (reflejo condicionado como sustituto de la introspección), 3) el conductismo supone una ruptura con las corrientes anteriores que no describen la conducta en términos observables, y 4) conducta explicada en términos E-R del sistema nervioso (conducta verbal como reflejos espinales).

2.1.6 La obra

La psicología objetiva de Betcherev tuvo un gran impacto en Watson, aunque el control y la sistematicidad de Pavlov influyeron mucho en él. El trabajo *Psychology as the behaviorist views it* (1913) es considerado el acta fundacional del conductismo.

Watson propuso siete estrategias para el pequeño Albert (ver experimento); deshabitación, halago verbal, adaptación negativa, castigo social, distracción, condicionamiento directo e imitación social. Mary Cover Jones encontró que las más efectivas eran asociar el miedo con un estímulo que evocara una respuesta agradable (Wolpe lo denominó contra condicionamiento por inhibición recíproca) y la imitación social (modelado) situando al niño con otros niños que se acercaban sin miedo al objeto temido.

La investigación de Watson no se considera esencial para la TC, siendo su mayor contribución la comunicativa.

2.1.7 El neoconductismo

Edwin R. Guthrie es considerado el neo conductista más ortodoxo al llevar al extremo el principio de contigüidad de estímulos (emparejamiento). En *The psychology of learning* exponía técnica para romper hábitos o desaprender conductas mediante la presentación progresiva de estímulos (desensibilización sistemática), o usando el emparejamiento con estímulos que provocan una respuesta incompatible (inhibición recíproca de Wolpe). También presentó estímulos hasta que dejase de provocar respuesta.

Clark L. Hull (1884-1952) planteó la construcción de una teoría formal de la conducta creyendo haber identificado la ley fundamental del aprendizaje como principio básico de todas las ciencias. Hull introdujo las variables intervinientes entre el E y el R. Las principales variables intervinientes fueron la fuerza del hábito y el impulso (estado de activación), cuya reducción da lugar al reforzamiento. El hábito se establece por la relación entre una respuesta y la reducción del impulso, que opera como reforzamiento. Su teoría unifactorial del aprendizaje defendía que el refuerzo (reducción del impulso) y no la contigüidad era el factor fundamental del aprendizaje. Su relevancia en la TC tiene que ver con su teoría hipotético-deductiva y por integrar la ley el efecto de Thorndike en el paradigma de condicionamiento de Pavlov.

Tolman tuvo una gran influencia en la psicología de la Gestalt y defendió que lo que se producía en el aprendizaje eran una asociación E-E y no E-R. Los organismos no aprenden conductas concretas, sino significados (expectativas) sobre los estímulos que se relacionan con una meta. Realizó un acercamiento más holístico hacia la conducta. Introdujo también el concepto de variable interviniente (cognitivo) como nexo entre el E y la R que ayuda a determinar la conducta.

El neoconductista más influyente es O. Hobart Mowrer al formular la teoría de los dos factores o teoría bifactorial del reforzamiento, que mantiene la existencia de dos tipos de aprendizaje: el aprendizaje de señales por contigüidad (cond. Clásico o CC), y el aprendizaje de soluciones por reforzamiento (emisión de respuestas voluntarias que reducen los impulsos). Mowrer asignó al miedo (impulso secundario adquirido por CC) un papel mediador en la conducta de evitación. La importancia de la teoría bifactorial para la TC es poder explicar las conductas de evitación que se producen en diversos trastornos, así como el tratamiento de la enuresis con demostrada eficacia.

Otras aportaciones a la TC fueron la aplicación de la práctica negativa (Wakehan, Dunlap) para la eliminación de conductas indeseables (tics o tartamudez), los trabajos de Max sobre desviaciones sexuales, o la terapia del reflejo condicionado

de Salter. El condicionamiento clásico alcanzó su hegemonía en torno a 1940, antes de constituirse formalmente la Terapia de Conducta.

2.1.8 Skinner y el condicionamiento operante

Skinner (psicólogo más influyente del siglo XX) introdujo por primera vez el término Terapia de Conducta en la literatura psicológica. La clasificación que hizo Skinner del aprendizaje estaba basada en los paradigmas de Pavlov y Thorndike, señalando que había ciertas áreas donde los dos condicionamientos no se distinguían. La diferenciación entre condicionamiento clásico y operante dirigió la atención hacia la conducta operante. Desarrolló una metodología, el análisis experimental de la conducta, centrado en las relaciones entre comportamiento y estímulos ambientales (sin referirse a constructos inferidos, sólo a relaciones funcionales). Esto dio lugar a un ambientalismo radical culminando en el libro *Science and human behavior* que marcaría el inicio del desarrollo de la Terapia de Conducta en EEUU (condicionamiento operante para solucionar trastornos). El análisis experimental de la conducta dio origen a la orientación denominada análisis conductual aplicado.

2.2 Evolución de la terapia de conducta

Racham resumió la evolución conceptual de la TC en tres estadios, y O'Donohue en tres generaciones. La primera generación de terapeutas está relacionada con las teorías del aprendizaje, el análisis conductual aplicado y el neo conductismo mediacional, en definitiva la extrapolación de los principios de aprendizaje a la clínica. La conducta normal y anormal se considera generada y mantenida por los mismos principios de aprendizaje. Las técnicas de exposición, desensibilización sistemática, técnicas operantes, y biofeedback fueron desarrolladas en este periodo.

La segunda generación está marcada por la heterogeneidad y recoge a quienes tratan de superar deficiencias y limitaciones de las teorías de aprendizaje, aportando elementos de la psicología experimental, cognitiva y social. Con la segunda generación de terapeutas se produce el distanciamiento de los clínicos de la

investigación básica sobre aprendizaje (más clínico y menos investigadores). El desarrollo de procedimientos de intervención efectivos pasa a ser prioritario (brecha entre ciencia y hacer clínico, ausencia de progreso en teorías de aprendizaje). Se aportó la teoría del aprendizaje social y las de enfoque cognitivo.

La tercera generación de terapeutas (hasta la actualidad) buscan nuevas alternativas terapéuticas: concepto de multiplicidad de estímulos y contingencias, y de contingencias competidoras pasa a ser central. Se intenta fomentar la relación entre la investigación básica y la aplicación clínica. Algunas terapias de este periodo son las terapias contextuales, psicoterapia analítica funcional, terapia de aceptación y compromiso, y mindfulness (conciencia plena). A esta tercera generación pertenecen los nuevos desarrollos del enfoque cognitivo con carácter constructivista que se apartan de las bases racionalistas de los modelos cognitivos anteriores. La mayor parte de la práctica clínica está guiada por el empirismo (criterios de eficacia y efectividad).

2.2.1 Primera generación: el surgimiento de la Terapia de Conducta

2.2.2 El surgimiento en Sudáfrica

Joseph Wolpe (formación psicodinámica, pero experimentó con animales) es el principal exponente de la Terapia de Conducta en este entorno. La base de sus investigaciones se centra en el trabajo sobre neurosis experimentales de Masserman y la obra de Hull. Wolpe propuso el principio teórico de la inhibición recíproca como base de la intervención para la neurosis: la desensibilización sistemática. Aunque fue propuesto anteriormente, Wolpe lo sistematiza para humanos usando la relajación, las respuestas asertivas y sexuales como respuestas incompatibles con la ansiedad. La técnica desensibilización sistemática fue recogida en detalle en su obra Psicoterapia por inhibición recíproca donde aportaba datos de su eficacia. La DS incluía la aproximación gradual a los estímulos evocadores de la ansiedad, así como la presentación del material ansiógeno en la imaginación o con

el uso de hipnosis, y se basaba en procesos de aprendizaje que eran explicados de manera precisa, detallada y científica. La construcción de la DS representa el comienzo real de la moderna TC. Rachman (UK) y Lazarus (EEUU) colaboraron en la difusión de la DS.

2.2.3 El surgimiento en Inglaterra

En los años 50 en el Reino Unido un grupo de personas (Yates, Shapiro) en torno a H.J. Eysenck llevaban a cabo aplicaciones prácticas de los principios de la TC. Usaron técnicas como la exposición, aproximaciones sucesivas o la práctica negativa. Este grupo de investigadores fue prolífico y representó la aproximación neoconductista medicacional con énfasis en la metodología de investigación rigurosa. Llevaron a cabo un análisis comparativo entre psicoterapia freudiana y terapia de conducta en el artículo *The effects of psychotherapy: an evaluation* y en *Learning theory and behaviour therapy*. Los trabajos de Eysenck en el desarrollo de modelos empíricos de personalidad constituyen un esfuerzo por integrar los principios de aprendizaje (Pavlov), la actividad biológica y la identificación de características personales estables.

El grupo de Maudsley destaca por su rigor metodológico y su concepción del psicólogo como un investigador. Eysenck se centró más en investigaciones teóricas con grandes grupos de sujetos, mientras que Shapiro (rechazó los test estándar) se centró en aspectos clínicos de casos individuales (defensa del caso único).

La mayor parte de la aportación británica se ajusta más a la flexibilidad del neoconductismo mediacional y el conductismo metodológico, que al radical. Integraron estímulos, respuestas y constructos como la ansiedad, el miedo o la personalidad en las explicaciones.

2.2.4 El surgimiento en los Estados Unidos de Norteamérica

La aparición de la TC resultó más difusa y gradual que en los casos anteriores. El libro *Science and human behavior* de Skinner como inicio de la TC. Skinner descarta apelar a constructos emocionales mediadores. Distinguió dos tipos de respuestas:

respondientes (que se provocan) y operantes (que se emiten), y dos tipos de condicionamiento: el tipo E (o E-R Pavloviano) y el tipo R (o R-E) en el que el reforzamiento correlaciona con una respuesta de tipo operante (mayor relevancia a lo que ocurre tras la respuesta). El análisis experimental de la conducta se basa en estudios de caso único. Priorizó la inducción frente a la deducción como estrategia de teorización en psicología (consideró que las teorías imponían moldes a la realidad). No negó la existencia de variables cognitivas, pero no se interesó por ellos por la falta de métodos de estudio apropiados. Desecho el papel mediador de las variables cognitivas y fisiológicas sobre la conducta.

Skinner dio lugar al área más relevante de la TC: el análisis conductual aplicado (ingeniería de la conducta). El análisis conductual aplicado ha proporcionado a la praxis de la TC tres contribuciones fundamentales: 1) Técnicas y programas basados en el control de contingencias, 2) El análisis funcional. Aunque se sitúa el origen de la evaluación y análisis conductual en la obra de Kanfer y Sslow (Behaviour analysis), su procedencia se sitúa en Skinner, y 3) Interés sobre los datos objetivos como elemento de estudio (inducción frente a deducción), interesándose por las conductas frente a las etiquetas diagnósticas.

2.2.5 Consideraciones sobre la primera generación de terapeutas de conducta

La primera generación presenta rasgos comunes: 1) Extensa base de conocimientos sobre investigación de aprendizaje que exhiben todos los clínicos, 2) aplicación clínica de los resultados más actuales, y 3) visión de la aplicación clínica como formando parte de un programa de investigación y terapia más general.

El estudio de Paul (1966) sobre la efectividad de la DS puede considerarse como la primera investigación de la historia en la que se demostró la efectividad de un procedimiento por encima del placebo y el no tratamiento.

La incapacidad para encontrar explicación y alternativas terapéuticas adecuadas en otros trastornos hicieron surgir un malestar que derivó en la búsqueda de otras

fuentes explicativas. Con el éxito de la TC nace un nuevo tipo de profesional, más clínico y menos investigador, con menor formación básica.

Segunda generación: el papel de los aspectos cognitivos en Terapia de Conducta
En torno a 1970 se inicia una fase de apertura hacia los aspectos cognitivos y sociales. Lazarus fue de los primeros en argumentar que los principios de aprendizaje eran insuficientes y se debían interesar por otras áreas de la psicología (emociones, memoria, etc...). El distanciamiento de la investigación básica en esta época constituye todavía hoy uno de los escollos más relevantes para el avance teórico-conceptual de la TCC. Los desarrollos teóricos más representativos en esta fase son las teorías del aprendizaje social de A. Bandura y el enfoque cognitivo en TC.

2.2.6 El aprendizaje social de Bandura

La aportación de Bandura estriba en plantear la posibilidad de aprendizaje a través de la observación (imitación) como forma de superar las limitaciones establecidas por la forma experiencial de la adquisición de comportamientos. Su teoría cognitiva social refleja la contribución de los procesos cognitivos de pensamiento a la emoción y la conducta humana.

En el condicionamiento vicario (observacional) los eventos estimulares se transforman en representaciones simbólicas que, ante determinadas señales ambientales, se reproducen conductualmente. El aprendizaje se conceptualiza a través de la metáfora del procesamiento de la información, siendo el modelo el input y la ejecución conductual el output, interponiéndose entre ambas una serie de procesos internos como atención, retención, producción y motivación. Bandura diferencia entre aprendizaje y ejecución, haciendo depender la ejecución de la conducta aprendida (que permanece latente) del reforzamiento. El aprendizaje vicario es un condicionamiento superior, no es resultado de la experiencia directa, y la mayor parte de la conducta humana se adquiere de este modo. La imitación ya

fue recogida por Skinner como un caso de discriminación operante sin recurrir a procesos cognitivos.

Bandura formula el principio de determinismo recíproco, es decir, la existencia de influencia recíproca entre el comportamiento y el medio, mediada por los procesos cognitivos del individuo. Esta influencia se realiza de forma sincrónica entre todos los elementos.

Otra contribución de Bandura fue el término auto-eficacia (proceso central del cambio terapéutico) y su relación con el tratamiento. La auto-eficacia se define como las expectativas de eficacia (juicios de cada individuo sobre su capacidad para realizar la conducta requerida para producir un resultado). Es diferente al concepto expectativas de resultado, que es la convicción del sujeto acerca de que una conducta determinada conducirá a ciertos resultados. La percepción de autoeficacia determina el esfuerzo realizado y la persistencia, y a su vez, está basada en cuatro fuentes: los logros de ejecución, la experiencia vicaria, la persuasión verbal, y el estado fisiológico o actividad emocional.

La principal crítica de este constructo es de tipo tautológico (conducta-expectativas-conducta) y la diferenciación entre expectativas de auto-eficacia y de resultado. Bandura rebajó las pretensiones originarias como mecanismo decisivo en el cambio.

Bandura fue el impulsor de los aspectos cognitivos y de la noción de autocontrol. Las aportaciones terapéuticas de Bandura son todas aquellas basadas en el aprendizaje vicario (técnicas de modelado) y técnicas de autocontrol (entrenamiento asertivo, entrenamiento en habilidades sociales y terapia de grupo conductual).

2.2.7 El surgimiento de las terapias cognitivas

La imaginación de las situaciones temidas en la DS supone un primer paso en la introducción de los aspectos cognitivos en la primera generación. Posteriormente, el conductismo mediacional (E-O-R) introdujo variables internas moduladoras de la

respuesta al estímulo. Estos planteamientos consideran los aspectos cognitivos como conductas encubiertas. A comienzos de los 70 se le empieza a dar mayor relevancia a los elementos cognitivos, siendo los siguientes elementos los antecedentes de este cambio:

Insatisfacción con la referencia al aprendizaje y a la conducta observable como elementos básicos y únicos de consideración clínica. Los mecanismos que se habían supuestos como responsables de la eficacia de algunas técnicas son puestos en entredicho. Enfoque de la primera generación considerado reduccionista.

La insatisfacción con los resultados de las técnicas más conductuales de la primera generación (control de contingencia, exposición y DS) al aplicarse a problemas de afecto negativo (depresión).

Asume el conductismo covariante de Homme (1965) que señala que un estímulo puede provocar dos respuestas distintas (abierta y encubierta), que cavarían entre ellas.

Psicología cognitiva como una metodología científica rigurosa. Modelo del procesamiento de la información.

El rasgo común a todos los modelos cognitivos es la consideración de la cognición como elemento determinante de la conducta. Los psicólogos cognitivos consideran que el aprendizaje es mucho más complejo que la formación de asociaciones E-R. El que aprende, entre otras cosas, encaja la nueva información en un marco organizado de conocimiento acumulado (esquema).

Las terapias cognitivas son diversas, tienen orígenes dispares y carecen de un marco teórico unificador que les otorgue cohesión como modelo teórico general. Una de las clasificaciones más conocidas de las terapias cognitivas es la Mahoney y Arnkoff (1978):

Técnicas de reestructuración cognitiva: están centradas en la identificación y cambio de las cogniciones (creencias irracionales, pensamientos distorsionados o auto verbalizaciones negativas). Enseñan al paciente a pensar de la manera correcta, atacando los errores o distorsiones en el procesamiento de la información. Se incluyen: la Terapia Racional Emotiva de Ellis, la Terapia Cognitiva de Beck, la Reestructuración Racional Sistemática de Goldfried y el Entrenamiento en Auto-instrucciones de Meichenbaum. Beck (terapia cognitiva para la depresión) y Ellis son los terapeutas más emblemáticos de la orientación cognitiva.

Técnicas para el manejo de situaciones: persiguen enseñar habilidades para que un individuo pueda afrontar adecuadamente diversas situaciones problemáticas como las caracterizadas por el estrés o el dolor. Como ejemplo: Entrenamiento en inoculación de estrés de Meichenbaum y técnicas de Manejo de Ansiedad de Suinn. La aportación de Meichenbaum está basada en el uso del lenguaje como instigador de conductas a través del Entrenamiento en Auto-instrucciones.

Técnicas de solución de problemas: dirigida a corregir el modo en que la persona aborda los problemas, facilitándole un método sistemático para resolver este tipo de situaciones. Se incluyen la Terapia de Solución de problemas sociales de D'Zurrilla, la Terapia de Solución de Problemas Interpersonales de Spivack y la Ciencia Personal de Mahoney.

2.2.8 Consideraciones sobre la segunda generación de terapeutas de conducta

A principios de los años 80 se podían identificar cuatro enfoques de intervención surgidos en la generación anterior y esta: análisis conductual aplicado, el conductismo mediacional, la teoría del aprendizaje social y las terapias cognitivas. En esta época aumentó el interés en la eficacia y efectividad de los procedimientos utilizados. Se produjo una expansión a nuevas áreas como la Medicina conductual, el área laboral o la comunitaria.

2.2.9 Tercera generación: panorama actual de la Terapia Cognitivo Conductual

Desde un punto de vista conceptual asistimos a un cambio sustancial que se evidencia en la polarización de los enfoques teóricos de la TCC, con los nuevos desarrollos del análisis conductual aplicado, las llamadas terapias contextuales, y las nuevas derivaciones de los modelos cognitivos, influidos por las teorías del aprendizaje constructivistas. Aunque ambas posiciones parte de premisas epistemológicas diferentes, se identifican por la influencia de un nuevo *Zeitgeist* postmodernista, responsable del contexto filosófico del constructivismo.

Los fundamentos teórico-conceptuales de algunas técnicas (relajación, paradójicas, hipnosis) no están claros. El modo de intervenir más frecuente se fundamenta en dictámenes de eficacia y efectividad (Lazarus).

2.3 Estado actual de las Terapias Cognitivas

Es necesario acercarse a las bases epistemológicas que han guiado el quehacer terapéutico. Meichenbaum considera que las terapias cognitivas se han ajustado a tres metáforas básicas que tratan de describir la naturaleza de las cogniciones:

Metáfora del condicionamiento: cogniciones como conductas encubiertas (covariantes, *Homme*) y como auto-enunciados encubiertos. A través de ella se explica las técnicas del condicionamiento encubierto de Cautela o la técnica de parada de pensamiento de Mahoney.

Metáfora del procesamiento de la información: propia de la segunda generación, considera la mente como una computadora y es la base de las terapias de reestructuración cognitiva (Beck y Ellis). Desde un punto de vista epistemológico estas terapias parten de la existencia de una realidad independiente del sujeto, que puede captarse de forma objetiva mediante un análisis lógico y racional de los datos (distorsiones de la realidad como problema).

Metáfora de la narración constructiva: Articula las terapias cognitivas constructivistas y es propia de la tercera generación. No existe una realidad objetiva al margen de nuestros procesos de conocimiento (realidad como significados particulares del individuo). El papel del terapeuta será el de guiar al cliente y ayudarlo a ser consciente de cómo crea su realidad y de las consecuencias de esa construcción. La historia que construyen es lo verdaderamente relevante para el proceso adaptativo (no son los síntomas de la depresión, ira o ansiedad los que interfieren con el funcionamiento, sino lo que los pacientes se dicen y dicen a otros sobre sus reacciones).

Reda y Mahoney dividen las terapias cognitivas en dos grupos: enfoques asociacionistas (Beck, Ellis, Meichenbaum) y enfoques constructivistas que plantean una concepción activa de la mente. El enfoque racionalista recogería los modelos de reestructuración cognitiva y los cognitivos conductuales.

El referente conceptual de los modelos constructivistas son las teorías evolucionistas y motrices de la mente (organismos como creadores y productos de su ambiente). Mahoney, impulso del constructivismo, considera que dicho enfoque permite: 1) adoptar una visión más activa de la cognición frente a una más representacional y reactiva, 2) enfatizar la existencia de procesos nucleares tácitos, y 3) pensamientos, sentimientos y conducta son expresiones interdependientes del ciclo vital.

Entre las terapias constructivistas se ha de citar la Terapia Cognitivo-Estructural o Psicoterapia Estructural de Guidano, la Terapia de los Constructos Personales de Neimeyer (constructos personales de Nelly) y la Psicoterapia Constructiva de Mahoney.

Las terapias cognitivas son las más ampliamente utilizadas. Algunas de las críticas a las terapias cognitivas son las siguientes: 1) La falta de definición e imprecisión en los términos utilizados desde el propio enfoque cognitivo (procesos, estructuras,

productos), 2) la deficiente sustentación en los conocimientos provenientes de la psicología cognitiva. Las terapias cognitivas surgieron poco antes, o al mismo tiempo, que los principales logros de la psicología cognitiva. 3) La falta de datos sobre la existencia de cambios cognitivos reales en las estructuras, procesos y contenidos después de las terapias cognitivas, y 4) las dificultades metodológicas derivadas de la evaluación de las cogniciones y de los cambios producidos mediante procedimientos cognitivos.

2.3.1 El enfoque contextual

Los nuevos desarrollos del análisis aplicado de conducta han recibido diversas denominaciones, tales como análisis de conducta clínica, enfoque contextual, o conductismo contextual en el que se enfatiza el peso del contexto en la determinación y explicación de la conducta (terapias de tercera generación).

El enfoque contextual toma su nombre de su sustentación en el paradigma del contextualismo funcional y se caracteriza por su ambientalismo radical. El enfoque contextual ha vuelto los ojos a la investigación sobre aprendizaje, tratando de tener en cuenta los desarrollos de ésta. Estos planteamientos han llevado a cuestionar la analogía entre el aprendizaje animal y humano por considerarse reduccionista (conductas simples), centrándose en el estudio del aprendizaje humano (aprendizaje discriminativo, valor informativo de los reforzadores, condicionamiento controlado mediante información y aprendizaje gobernado por reglas, conducta verbal). Dentro del área del lenguaje están teorías como la Teoría de los Marcos Relacionales que sirven de base a la Terapia de Aceptación y Compromiso.

2.3.2 Las tres terapias más importantes dentro de este enfoque son:

La Psicoterapia Funcional Analítica: resalta la capacidad terapéutica de la interacción psicólogo-paciente. El intercambio de respuestas y su valor funcional son el elemento principal de la terapia. Destacan el que el psicólogo debe responder al paciente de un modo similar a como ocurre en el medio ambiente del paciente, y

no de una forma terapéuticamente correcta. Especialmente útil en problemas recurrentes y en problemas de difícil definición, como los de personalidad.

La terapia de Aceptación u compromiso (ACT): intento de eliminar el control que los pensamientos y emociones tienen sobre la conducta, tratando de este modo de dar más importancia a las contingencias externas de la conducta. Dirigida a trastornos por evitación experiencial.

La terapia de Conducta Dialéctica: basada en las dos anteriores, está dirigida a facilitar (moldear) formas adecuadas de expresión emocional en personas con déficit en este ámbito (personalidad límite).

En contraposición con las áreas clásicas de intervención, gran parte del campo de trabajo de las terapias contextuales se centra en problemas con un alto grado de complejidad o de difícil delimitación, como son los trastornos de personalidad (la interacción interpersonal durante la terapia pasa a ser el elemento fundamental). Los procedimientos más utilizados durante el proceso de la Terapia de Aceptación y Compromiso son las metáforas (procedencia cognitiva).

El enfoque contextualista trata de buscar su fundamentación en la investigación básica sobre aprendizaje, tratando de retomar la teorización abandonada durante los años precedentes. Las terapias contextuales toman las nociones sobre el proceso emocional que aporta la psicología básica como conducta legítima con un sentido adaptativo (en el enfoque cognitivo-conductual clásico se realiza desde una perspectiva racional). Algunas críticas a la orientación contextual son:

Carencia de sistematización: En conjunto las terapias contextuales no presentan procedimientos muy sistematizados, sin fases específicas. La puesta en práctica depende de variables del terapeuta y del paciente. Desde su seno apelan a las limitaciones de las estrategias de investigación tradicionales de comparación de grupos y las medidas cuantitativas, decantándose por el estudio de caso único.

CAPÍTULO III

PROPUESTA COGNITIVO CONDUCTUALES PARA EDUCAR EL ESTRÉS

“La voz del ego altera constantemente el estado natural de bienestar del cuerpo. Casi todo cuerpo humano está sometido a una gran cantidad de presión y estrés, no porque este amenazado por algún factor externo, sino por la acción interior de la mente”

Eckhart Tolle

PRESENTACIÓN DE LOS DIFERENTES TIPOS DE ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA LAS PERSONAS QUE SUFREN DE ESTRÉS EN SU VIDA DIARIA. (PUEDEN APLICARSE INDIVIDUAL O GRUPAL)

El presente trabajo tiene como objetivo ayudar a las personas que sufren estrés para mejorar su calidad de vida en su día a día, por medio de ejercicios de gimnasia cerebral y estrategias de intervención cognitivo conductuales. En el apartado de gimnasia cerebral el fin es activar el inicio de la sesión para ello se proponen 28 actividades según la necesidad de la persona. Si mismo de estrategias e intervención, el fin es trabajar el estrés, pero previo a ello es necesario, identificar las áreas que lo originan o está afectada, como pueden ser: autoestima (15), autocontrol (12), autoeficacia (14) y estrés (30) propiamente dicha. Por ello se sugieren implementar una actividad por sesión para identificar el área afectada. Una vez identificada el área que afecta el estrés se trabaja en el siguiente apartado de estrategias de intervención cognitivo conductual.

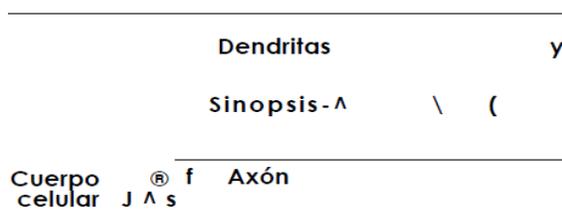
Este manual se trabaja primero un ejercicio de gimnasia cerebral, después de la evaluación del área de estrés y por ultimo estrategias de intervención cognitivo conductuales (10), también se hace mención de otras estrategias conductuales más utilizadas (10), estrategias específicamente a lo cognitivo (8), estrategias específicamente a lo conductual (10), estrategias de auto instrucción de Mechenbaum 5 estrategias (9), así mismo se presentan alternativas de estrategias conductuales (10), métodos y estrategias de relajación sub dividiéndose en 3 categorías las estrategias de respiración (7), estrategias de relajación (9), estrategias de visualización (7). Así como también se muestran sugerencias interpersonales, para que la persona pueda evitar el estrés retomando los 4 acuerdos del Dr. Miguel Ruiz (1997), sugerencias interpersonales para que las personas no caigan ante situaciones estresantes (10), consejos para llevar una vida más saludable según la Startup de diseño de Muebles Sofamatch (2017) con 6, y en el último apartado se hacen mención de sus ventajas y desventajas y limitaciones.

La búsqueda de diferentes maneras para ayudar a las personas a gestionar y afrontar diferentes problemas psicológicos y conductuales es una constante de la psicología. A lo largo de la relativamente corta historia de esta disciplina, diferentes personas especializadas en el área de psicología y escuelas de pensamiento han logrado desarrollar técnicas más o menos eficaces para tratar dichos problemas y trastornos 10,

Algunas de las aportaciones que mayor evidencia científica ha demostrado en el tratamiento exitoso de dichos problemas provienen del paradigma cognitivo-conductual, el predominante en la actualidad.

GIMNASIA CEREBRAL

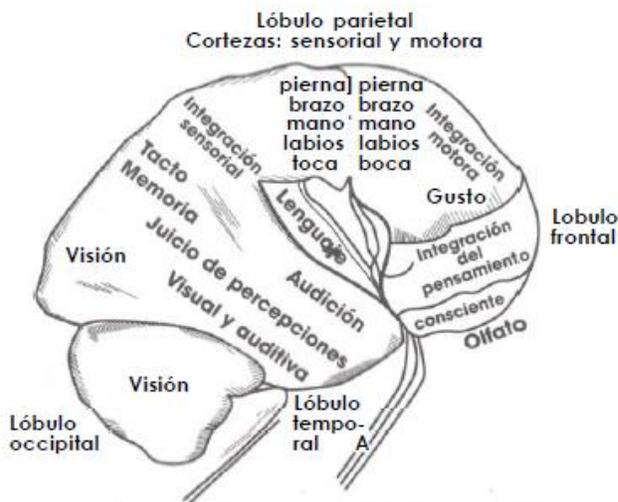
Se basa en el presupuesto de que todas las actividades físicas ayudan a pensar y a aprender. El 1 de mayo de 1995 grandes investigadores del cerebro se reunieron



en Chicago para examinar la unión entre el movimiento y el aprendizaje, y concluyeron sobre la urgente necesidad de conectar ambos.

Estos investigadores afirman que el ejercicio, además de mantener en forma huesos, músculos, corazón y pulmones, también fortalece el ganglio basal, el cerebelo y el cuerpo calloso del cerebro. Además, cuando se realiza en forma coordinada, provoca el incremento de neurotropina (el factor neuronal natural del crecimiento) y un gran número de conexiones entre las neuronas.

La Gimnasia cerebral se encuentra primeramente como ayuda para la iniciación de estrategias/técnicas frente al estrés ya que cuando hablamos de gimnasia cerebral nos referimos a una serie de ejercicios que tienen como objetivo estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales creando conexiones entre el cerebro y el cuerpo a través de los movimientos, de esta forma se fortalecen, activan y mejoran las funciones del cerebro como la concentración, el lenguaje, el juicio y la memoria así mismo logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales, también sirve como estimulante para desarrollar, autocontrol, autoeficacia, autoestima que también son necesarios frente al estrés.



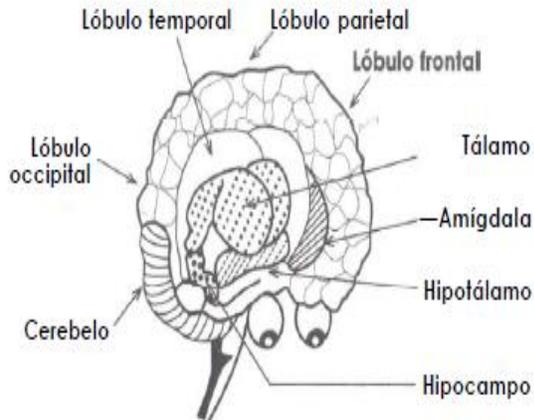
Los especialistas señalan que solo utilizamos el 10% de la capacidad del cerebro, por lo que la gimnasia cerebral busca activar esas zonas cerebrales que no usamos frecuentemente mediante ejercicios de lateralidad, es decir, trabajando ambas extremidades al mismo tiempo y eso permite.

La Gimnasia Cerebral mantendrá tu cuerpo mente balanceado para aprender, todas las estrategias de realización para mejorar los niveles de estrés o bien mantener el estrés equilibrado, la gimnasia es esencial ya que de esta forma te ayuda también a realizar las estrategias de respiración, relajación, meditación y otras para la mejora ante estrés.

Todos los ejercicios que se presentaran son sencillos y de fácil memorización; y si los ejecutas con disciplina diariamente, o cuando se te sugiera verás la respuesta inmediata cuando tu potencialidad de aprendizaje, autoconocimiento, relajación se incrementa enormemente así que prepara tu cerebro para recibir lo que desea recibir, crea las condiciones para que el aprendizaje se realice integral y profundamente.

Algunos de los ejercicios propuestos es que puedes practicarlos en cualquier lado, momento y hora del día, y antes de emprender cualquier actividad, pues los movimientos son sencillos y, en algunos, necesitas sólo unos segundos.

A través de estas estrategias encontraras todo un programa detallado de ejercicios que puedes combinar de una forma integral y notarás que en algunos hacen trabajar

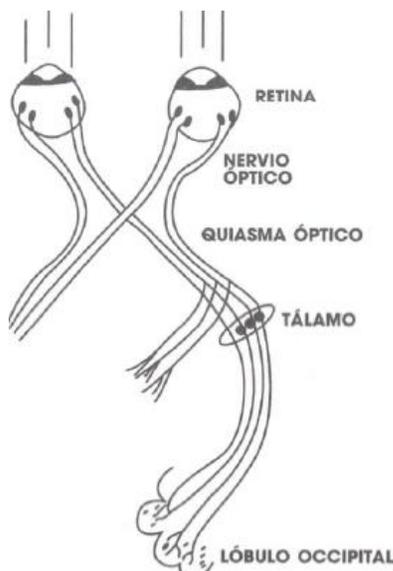


Sistema Límbico

más tu cerebro, en otros más tu cuerpo o todo tu sistema nervioso; en realidad, siempre estarás involucrando a todo su ser, es importante mencionar que tomes esto con seriedad y como una rutina de activación para el aprendizaje, moviendo tu cuerpo,

usando tú cerebro o tal vez efectuando un pequeño movimiento de ojos, ya que manteniendo tu mente y cuerpo activarás constantemente redes nerviosas a través del cerebro, en ambos hemisferios simultáneamente, y podrás asegurar el éxito en cualquier aprendizaje que emprendas a relajarte ante cualquier situación de estrés.

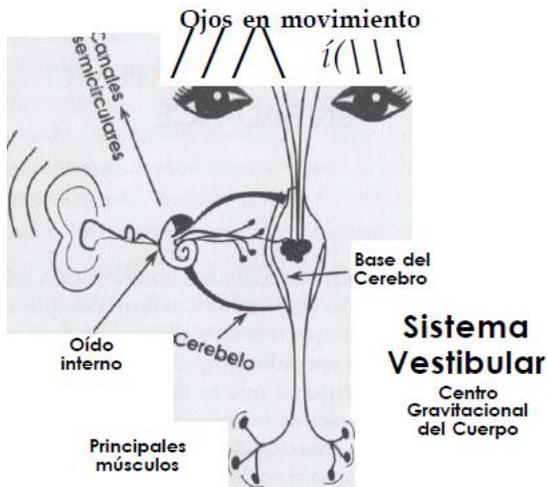
Estas estrategias son mencionadas ya que son retomando lo cognitivo conductual son muy efectivas en: optimizar tu aprendizaje, te ayuda a expresar mejor tus ideas,



a memorizar, a incrementar tu creatividad, te permite manejar tu estrés, contribuye a tu salud en general, establece enlaces entre tus tareas a nivel cognitivo y su manifestación hacia el medio ambiente, te brinda un mejor balance, mantiene la integración mente/cuerpo asistiendo al aprendizaje global y provocando una comprensión total de lo que deseas aprender.

Como dato puede ayudar a niños, jóvenes, adultos y ancianos a mantener una memoria más lúcida y un pensamiento activo; también a niños etiquetados como “de lento aprendizaje”, con “desórdenes deficientes de hiperactividad”, “emocionalmente incapacitados” o con “síndrome de Down”, pero en este trabajo no es el caso ya que se requiere de

un perfil específico que es el manejo y control ante el estrés en personas adultas que sufren de este en su vida cotidiana quien practique estas estrategias no se hará



más inteligente, pero sí tendrá óptimos resultados y de mayor alcance porque activará y usará todas sus posibilidades y talentos, haciendo también una introyección.

Estas estrategias de intervención está centrado en la problemática actual ante el estrés, trata también diversos problemas mentales desde un punto de vista validado

por la ciencia como mencione, pero en este caso se trabajara a partir de los síntomas presentes para obtener una mejoría en la calidad de vida del paciente y un alivio de su malestar ante el estrés.

Podrías usar palabras de motivación, personalmente ya sea que las repitas en tu interior o exteriorizarlas, un ejemplo seria: Es posible aprender... tengo la capacidad y merezco aprender... (Luz María Ibarra)

1. Botones cerebrales
2. Gateo cruzado
3. El espantado
4. Tensar y destensar
5. Cuenta hasta diez
6. Nudos
7. Cuatro ejercicios para los ojos
8. Ochitos acostaditos
9. Ochitos con el dedo
10. El elefante
11. Ejercicio de atención 1; "A, B, C"
12. Ejercicios de atención 2; "p, d, q, b"
13. El espantado
14. Mural de palabras
15. Ejercicio de marcha cruzada
16. Integra los hemisferios derecho e izquierdo
17. Doble garabateo
18. Estirándome
19. Gemelas locas
20. El Peter pan
21. El pinocho
22. La tarántula
23. El bostezo enérgico
24. El perrito
25. La caminata en foto
26. Usar la mano no dominante
27. Cambia las cosas e lugar
28. Cambia e mano

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Botones cerebrales</p> <p>Piernas moderadamente abiertas, las mano izquierda sobre el ombligo presionándolo, los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionan las arterias carótidas (las que van del corazón al cerebro) que están en el cuello; coloca los dedos restantes entre la primera y segunda costilla, al corazón, la lengua apoyada en el paladar.</p>	<p>Música barroca</p> <p>1 minuto, diario.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Gateo cruzado</p> <p>Los movimientos del “gateo cruzado” deben efectuarse como en cámara lenta, en posición de firme toca con el codo derecho (doblando tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna), regresa a la postura inicial. Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha lentamente, regresando a la postura inicial.</p>	<p>Música barroca</p> <p>1 minuto, diario.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. El espantado</p> <p>Las piernas moderadamente abiertas, abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor, ahora sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas, al estar muy estirado, toma aire y guardalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás, a los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer.</p>	<p>Música para aprender mejor (selección: aprendizaje activo)</p> <p>20 segundos, diario.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Tensar y destensar</p> <p>En una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas, tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas, así mismo los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros. Ahora aprieta los puños, tensa las manos, tus brazos, cruzalos, tensa los músculos del cuello, aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro, cerrando los ojos, frunciendo el ceño, hasta el cuero cabelludo. Una vez que este todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo diez segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo el cuerpo.</p>	<p>Música de fondo “Mozart para aprender más” (selección: estimular la inteligencia).</p> <p>3 minutos, 2 días a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Cuenta hasta diez</p> <p>Procura una posición cómoda puede ser una silla, manteniendo una postura recta en tu columna y apoyando tus pies sobre el piso, o bien sentado en la punta de tus talones. Coloca las palmas de tus manos hacia arriba al frente, a la altura de tu cintura, apoyándolas sobre tus piernas.</p> <p>Cierra por un momento los ojos, mientras, presta atención a tu respiración, toma aire y cuenta hasta diez; reten el aire en tu interior y cuenta otra vez hasta diez. Exhala el aire contando hasta diez y quedate sin aire mientras cuentas hasta diez lenta y suavemente, repite el ejercicio varias veces. Puedes complementarlo usando alguna palabra corta como: “paz”, “amor”, “me siento muy bien”; puedes repetirla mientras inhalas y después al exhalar. Si no aguantas los diez segundos, acompasa la respiración contando hasta cinco.</p>	<p>Fondo musical “Mozart para aprender mejor” (selección: estimular la creatividad).</p> <p>3 minutos, 3 veces a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Nudos</p> <p>Cruza los pies, en equilibrio, estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro, coloca las palma de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo, entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo, mientras mantienes esta posición apoya tu lengua arriba en la zona media de tu paladar.</p>	<p>Música: “naturaleza musical”.</p> <p>1 minuto, 1 vez a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. Cuatro ejercicios para los ojos</p> <p>Ejecuta en orden los movimientos de los ojos. Debes terminar cada movimiento donde se inicia.</p> <p>Movimiento 1: mueve los ojos en círculos por la derecha hacia arriba y a la izquierda, hazlo 3 veces.</p> <p>Movimiento 2: mueve los ojos formando un triángulo; iniciando la mirada del lado inferior izquierdo, yendo la mirada inferiormente hacia la derecha, posterior subiendo la mirada hacia arriba buscando punto medio de la frente y descendiendo a donde se inició el movimiento, hazlo 3 veces.</p> <p>Movimiento 3: mueve los ojos formando un cuadrado, el punto de inicio es en la parte superior derecha de ahí va dirigida la mirada todo superior hasta llegar al extremo izquierdo de ahí desciende a la parte inferior izquierda, luego dirige la mirada se dirige todo inferior hasta llegar al lado inferior derecha y por ultimo de costado sube hasta llegar al punto de inicio, repítelo 3 veces.</p> <p>Movimiento 4: mueve los ojos formando una X, el punto de inicio es en la parte inferior derecha (toma como punto medio la nariz) de ahí dirige tu mirada hacia la parte superior izquierda luego dirige tu mirada por la parte superior hacia la derecha, y descíendela hacia el lado inferior izquierdo y retoma donde se inició.</p>	<p>Música “Mozart para aprender mejor” (selección: estimular la creatividad).</p> <p>1 minuto, 1 vez a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>8. Ochitos acostaditos</p> <p>Pegaras en la pared una hoja al nivel de tus ojos y dibujaras un ocho acostado (□) empezando por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha, cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiende a ir más rápido de tu mano, aumenta la velocidad de esta; lo importante es que tu ojo siga tu mano y no la pierda de vista. Repite 3 veces el mismo movimiento sobre el mismo ocho que dibujaste inicialmente.</p> <p>Ahora usando tu ocho inicial cambia a la dirección contraria (abajo a la izquierda), repite 3 veces este movimiento.</p>	<p>Hoja, lápiz</p> <p>Música para aprender mejor (selección: revitalizar el cerebro).</p> <p>3 segundos, 1 vez cada 2 semanas.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>9. Ochitos con el dedo</p> <p>Utiliza el dedo pulgar derecho (o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado, manteniendo la cabeza sin movimiento y mueve solo los ojos, ahora sigue con tus ojos tu dedo pulgar mientras dibujas un ocho acostado (□); empieza hacia arriba a la derecha, el centro del ocho (□) debe quedar frente a tu rostro, repite el ejercicio tres veces.</p> <p>Ahora haz el ocho hacia el lado izquierdo y repítelo tres veces. Cambia el brazo y repite el ejercicio exactamente igual.</p>	<p>Música para prender mejor (selección: revitalizar el cerebro).</p> <p>3 segundos, 1 vez, cada mes.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>10. El elefante</p> <p>Recarga el odio derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo, manteniendo la cabeza apoyando tu oreja en el hombro y extendiendo bien el brazo, relaja tus rodillas, abre tus piernas y reflexiona tu cadera.</p> <p>Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados (□) en el suelo empezando por la derecha, permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro del ocho (donde se cruzan las líneas) quede frente a ti.</p> <p>Si tú ojo va más rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo, repite este ejercicio en la dirección contraria tres veces. Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo, dibuja tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.</p>	<p>Música “Mozart para aprender mejor (selección: estimular la inteligencia).</p> <p>3 minutos, 2 días a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo																																																						
<p>11. Ejercicio de atención 1; “A, B, C” Carrion. S. (1999).</p> <p>Escribir en la hoja al nivel de tus ojos el abecedario como se describirá a continuación: En él están interrelacionadas letras mayúsculas y minúsculas de una manera especial.</p> <table border="1" data-bbox="201 472 1581 578"> <tr> <td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td><td>I</td><td>J</td><td>K</td><td>L</td><td>M</td><td>N</td><td>Ñ</td><td>O</td><td>P</td><td>Q</td><td>R</td><td>S</td><td>T</td><td>U</td><td>V</td><td>W</td><td>X</td><td>Y</td><td>Z</td> </tr> <tr> <td>d</td><td>i</td><td>j</td><td>i</td><td>d</td><td>d</td><td>j</td><td>i</td><td>d</td><td>i</td><td>j</td><td>i</td><td>j</td><td>d</td><td>j</td><td>d</td><td>i</td><td>d</td><td>i</td><td>j</td><td>i</td><td>d</td><td>i</td><td>j</td><td>d</td><td>d</td><td>i</td> </tr> </table> <p>La persona se coloca delante del papel y va diciendo en voz alta las letras mayúsculas al mismo tiempo que levanta el brazo correspondiente e indica la inicial de la letra minúscula, si es “i”, es izquierdo, si es “d” derecho y si es “j” los dos brazos a la vez, tal como viene escrito y en el mismo orden que el abecedario.</p> <p>Cuando hayas llegado a la “z”, a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio, ahora desde la “Z” hasta la “A”. Si en el trayecto de la “A” a la “Z” te equivocas, sacúdete y vuelve a empezar, escogiendo tu propio ritmo hasta que llegues a la “Z”.</p>	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	d	i	j	i	d	d	j	i	d	i	j	i	j	d	j	d	i	d	i	j	i	d	i	j	d	d	i	<p>Hoja, lápiz</p> <p>Música Barroca para aprender mejor</p> <p>1 segundo por letra, 30 segundos, 1 vez cada 2 meses.</p>
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z																													
d	i	j	i	d	d	j	i	d	i	j	i	j	d	j	d	i	d	i	j	i	d	i	j	d	d	i																													

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo																																
<p>12. Ejercicios de atención 2; “p, d, q, b”</p> <p>Escribe en la hoja cuatro letras minúsculas: “p, d, q, b” al zar y pegala en la pared al nivel de tus ojos.</p> <table border="1" data-bbox="201 475 1581 678"> <tbody> <tr> <td>p</td><td>D</td><td>q</td><td>B</td><td>d</td><td>p</td><td>p</td><td>b</td></tr> <tr> <td>p</td><td>P</td><td>b</td><td>Q</td><td>b</td><td>p</td><td>q</td><td>p</td></tr> <tr> <td>d</td><td>P</td><td>b</td><td>P</td><td>b</td><td>p</td><td>q</td><td>d</td></tr> <tr> <td>p</td><td>Q</td><td>d</td><td>P</td><td>q</td><td>d</td><td>q</td><td>b</td></tr> </tbody> </table> <p>Como si estuvieras ante el espejo, cuando veas una “p”. Pronuncia la letra, flexiona y levanta la pierna izquierda, como si tu pierna fuera el ganchito de la “p” viéndola en el espejo.</p> <p>Si ves una “d”, pronunciala y mueve tu brazo derecho hacia arriba, como si tu brazo fuera el ganchito de la “d” viéndola en el espejo.</p> <p>Si ves una “q”, pronunciala y flexiona y levanta tu pierna derecha.</p> <p>Si ves una “b”, pronunciala y mueve tu brazo izquierdo hacia arriba. Haz el ejercicio a tu propio ritmo; si te equivocas, sacúdete y vuelve a empezar, aumenta la velocidad cuando tú decidas. Repite el ejercicio de abajo hacia arriba.</p>	p	D	q	B	d	p	p	b	p	P	b	Q	b	p	q	p	d	P	b	P	b	p	q	d	p	Q	d	P	q	d	q	b	<p>Hoja, lápiz</p> <p>Música Barroca para aprender mejor.</p> <p>1 minuto, 1 vez por mes.</p>
p	D	q	B	d	p	p	b																										
p	P	b	Q	b	p	q	p																										
d	P	b	P	b	p	q	d																										
p	Q	d	P	q	d	q	b																										

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>14. Mural de palabras</p> <p>Se dibujan o pegan en un mural unas imágenes de cualquier cosa, se deja un tiempo para que las memorice, se le quita el mural de la vista y la persona debe recordar las máximas imágenes posibles. Se puede aumentar la dificultad preguntando por ejemplo cuantas palabras empezaban por una letra determinada, cuantos animales había... etc.</p>	<p>Cartulina, imágenes al gusto o bien whiteboard y marcador.</p> <p>5 segundos, 1 vez por 2 semanas.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>15. Ejercicio de marcha cruzada</p> <p>Ejercicio que nos permite activar los dos hemisferios derecho e izquierdo así como la coordinación.</p> <p>1: El primer movimiento que debes realizar es un movimiento alterado entre los brazos y piernas, como cuando caminas.</p> <p>2: Das un paso con la pierna derecha y mueves simultáneamente el brazo izquierdo y cuando das el paso izquierdo mueves simultáneamente el brazo derecho.</p>	<p>10 minutos, 2 veces a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>16. Integra los hemisferios derecho e izquierdo.</p> <p>Ponte de pie y cierra los ojos; ahora trata de tocar la rodilla derecha con la mano izquierda; regresa a la posición original y ahora trata de tocar la rodilla izquierda con la mano derecha. Después de algunas repeticiones trata de tocar las puntas de los pies sin flexionar las rodillas</p>	<p>10 minutos, 3 veces cada dos semanas.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>17. Doble garabateo</p> <p>Haga dibujos y toda clase de figuras geométricas en diferentes direcciones afuera, arriba, abajo y adentro.</p>	<p>Hoja, lápiz</p> <p>30 segundos, 1 vez cada mes.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>18. Estirándose</p> <p>Mano derecha, pulgar con índice, mano izquierda pulgar meñique, la idea es que el dedo pulgar de la mano derecha toque todos los demás dedos comenzando en el dedo índice hasta llegar al dedo meñique, de la misma manera los dedos de la mano izquierda pero comenzando en el dedo meñique hasta llegar al dedo índice en 4 tiempos.</p>	<p>4 tiempos por 10 minutos.</p> <p>Diario</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>19. Gemelas locas</p> <p>Mano derecha: dedos medios y anulares juntos, pulgares, índices y meñiques separados.</p> <p>Mano izquierda: dedos juntos excepto dejando espacio entre los dedos anular y medio.</p> <p>Posteriormente se intercambian los movimientos de ambas manos en 8 tiempos.</p>	<p>8 tiempos por 10 minutos, 2 veces a la semana, por un mes.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>20. El Peter pan</p> <p>Toma ambas orejas por las puntas, tira hacia arriba y un poco hacia atrás, manténgalas así por espacio de veinte segundos, descansa brevemente y repite el ejercicio tres veces.</p>	<p>Fondo musical “cantos Gregorianos”.</p> <p>60 segundos, 1 vez cada mes.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>21. El pinocho</p> <p>Inhala aire por la nariz y frotala rápidamente diez veces, exhala ya sin frotarla. Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.</p>	<p>5 veces, por 5 minutos, 3 veces a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>22. La tarántula</p> <p>Si tienes un problema o un conflicto, identificalo con un animal que te de asco, por ejemplo, una tarántula. Imagina varias pegadas en tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡Sacúdetelas! Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etc. Hazlo cada vez más rápido.</p>	<p>2 minutos, 1 vez cada 3 semanas.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>23. El bostezo energético</p> <p>Que ambas manos toquen las juntas de la mandíbula, y bosteza profundamente, mientras con tus dedos masajea suavemente, hacia delante y hacia atrás, las juntas de tu mandíbula.</p>	<p>Música para aprender mejor (selección: revitalizar el cerebro).</p> <p>30 segundos, 1 vez cada 2 semanas.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>24. El perrito</p> <p>Con una mano estira el cuero de tu cuello, por la parte de atrás, sostenlo durante diez segundos con fuerza y suéltalo tres segundos (repítelo 5 veces).</p>	<p>Música para aprender mejor.</p> <p>65 segundos, 1 vez, cada dos semanas.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>25. La caminata en foto</p> <p>Coloca el talón de la pierna derecha hacia atrás sin levantarlo, manteniendo derecha la pierna, adelanta la pierna contraria (izquierda), doblando un poco la rodilla, y apoya tu brazo (izquierdo), deja medio metro entre una pierna y la otra. Inspira profundamente y, mientras exhalas, mantén el talón de la pierna trasera (derecha) firme sobre el piso, doblando más la pierna delantera (izquierda), permanece quince segundos inmóvil, respirando, como si te estuviera fotografiando; la espalda derecha, sin inclinarte hacia el frente. Repítelo con la otra pierna.</p>	<p>Música de fondo “naturaleza musical”.</p> <p>3 veces con cada pierna durante 2 segundos cada una.</p> <p>1 vez a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>26. Usar la mano no dominante</p> <p>Peina tu cabello, cepíllate los dientes, cierra tus ojos y camina unos minutos por tu casa, mantente alerta sobre los olores, sonidos y sensaciones que experimentes, come, escribe, abre el cajón, bañate, pintate, aféitate, trata de alzar algunos objetos con tus pies, abre la puerta con tu pie, trata de escribir tu nombre con tus hombros, rodillas y codos.</p>	<p>15 minutos, diarios por un mes.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>27. Cambia las cosas de lugar</p> <p>Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyo un mapa así que de esta forma ejercitaras más el cerebro para recordar donde dejaste las cosas. Por ejemplo, cambia el lugar de la papelera; veras la cantidad de veces que tiraras el papel en el viejo lugar de la papelera.</p>	<p>En un lugar personal, con objetos propios.</p> <p>Durante todo el día, todos los días.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>28. Cambia de mano</p> <p>Utiliza la mano que casi no ocupes, si eres diestra utiliza la zurda y al contrario. Por ejemplo cambia el ratón de la computadora al lado contrario de donde lo usas comúnmente.</p>	<p>CPU/computador portatil, cada vez que sea utilizada</p>

Autoestima

Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

Definiciones de la autoestima:

- La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo.
- El conjunto de las actitudes del individuo hacia mismo (Burns).
- Es el amor que cada persona tiene de sí mismo.

En los modelos de estrés y resistencia, la autoestima se considera como una pieza importante para mitigar el estrés. Si se tiene una autoestima alta, la persona puede controlar su vida, (suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja); en cambio, si lo que se posee es una autoestima baja, lo que rige el comportamiento es la duda, la defensiva y el miedo o en su contraria el estrés puede ocasionar de manera directa una baja autoestima. El estrés y la autoestima son problemas que pueden estar estrechamente relacionados. La influencia que tiene uno sobre otro podría hacer que se presente una relación proporcionalmente inversa, lo cual nos podría hacer caer en un círculo vicioso. Tiene importancia mencionar que la combinación de ambas producen trastornos psicológicos serios y pueden incluso traducirse en problemas físicos. Dado que la autoestima se relaciona tanto con el estrés como con las acciones de afrontamiento que las personas llevan a cabo para mitigarlo, es relevante llevar a cabo estas estrategias.

1. Bote salvavidas
2. Conociéndome y reconociéndome
3. Reflexión de autoestima alta
4. Doble personalidad
5. El billete
6. Maleta de vida
7. El collage de mi vida
8. Acepto mis debilidades
9. La racha de apreciación
10. Ejemplo de vida
11. Recompensa
12. Meditación
13. Retos
14. Aprendo a trabajar en equipo
15. Collage de felicidad

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Bote salvavidas (grupal)</p> <p>En el piso, en una formación que parezca un bote o balsa se colocaran las personas. Ahora todos despejaran los pensamientos negativos y todos imaginaran que se encuentran en un crucero por el Atlántico, que una seria tormenta se ha presentado y que su barco ha sido alcanzado por los rayos y que todos tienen que subirse a un bote salvavidas.</p> <p>Entonces se colocara en reloj poniendo un tiempo, el bote salvavidas se hundirá Pone su reloj con 3 minutos junto a los participantes para que puedan oír el tic tac y fija la alarma para que suene.</p> <p>Finalmente cada uno de los participantes de cada bote deberá dar sus razones del porque el debería quedarse en el bote y poder salvarse.</p>	<p>20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Conociéndome y reconociéndome.</p> <p>Hacer un: “anuncio publicitario de sí mismos” con virtudes, habilidades etc., que crea poseer, para así convencer a las demás personas para que lo compren o bien se vayan con él/ ella. Y quien más personas tenga en su equipo expondrá su experiencia así como los demás líderes y por qué cree que no se hayan ido con él y que necesitaría cambiar de sí.</p>	<p>Rotafolio Hojas, marcador, lapicero o colores</p> <p>45 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Reflexión de autoestima alta</p> <p>Se le pedirá que recuerde alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importantes, valiosos, capaces. Tener como un flashback hasta ese momento para sentir esa misma sensación y los sentimientos que se tuvieron, ya realizado esto se le explicara lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día puede llegar a sentir diferentes sentimientos esto para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.</p>	<p>15 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Doble personalidad</p> <p>Hoja dividida con una línea vertical, dibujar en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo para simbolizarlos identificando el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima y así concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.</p>	<p>Hoja, lápiz</p> <p>15 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. El billete</p> <p>En el centro habrá un billete de a 20, 50, 100, 200, 500, 1000 (cualquiera de los mencionados) los cuales se pisaran, mojaran, maltrataran etc. Y a la persona se le preguntara si, el billete ha perdido el valor solo porque ha sido maltratado, esto para que comprendan que el valor sigue siendo el mismo pese a todo. Esto como ejemplo de uno mismo.</p>	<p>Billete del valor que sea.</p> <p>15 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Maleta de vida</p> <p>Se le pedirá a la persona que escriba una historia sobre un viaje imaginario, eligiendo entre que llevar en la maleta y que dejar. Al finalizar voluntariamente podrá comentar la historia.</p>	<p>20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. El collage de mi vida</p> <p>Recortara y pegara en su cartulina, haciendo un collage identificando sus metas a diferentes plazos.</p>	<p>Cartulina, revista, tijeras, resistol.</p> <p>30 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>8. Acepto mis debilidades</p> <p>Escribirán tres cosas que más le molesten, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo pero que sin embargo admite como cierto y que también escriba cinco cosas que más le agraden de sí. Y posteriormente comentara sus defectos, empezando con “yo soy”, sin una actitud defensiva. Ejemplo “yo soy muy agresivo, yo soy muy flojo, etc.</p> <p>Y concluirá diciendo como puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta, así mismo como puede mejorar sus habilidades.</p>	<p>Hoja, lápiz.</p> <p>Lápiz 20 minutos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>9. La racha de apreciación</p> <p>Deberán escribir 21 cosas positivas, habilidades, destrezas, algo que sea de valor o que se aprecie de sí mismo. La intención es que la persona logre cambiar su forma de ver su vida y aprecie cada vez más y desprecie cada vez menos.</p> <p>A- puedo sentarme en mi cuarto y observar lo que me rodea.</p> <p>“Me gusta esta cama, disfruto este silencio, me gusta como ladra aquel perro, la temperatura es perfecta, ese libro es genial, la música de xx es buenísima, este es mi pantalón preferido, disfruto este ejercicio”</p> <p>B- puedo apreciar a una persona en su presencia o su ausencia.</p>	<p>Hoja, cosas decorativas.</p> <p>Lápiz 30 minutos</p>

<p>“me gusta tu sonrisa, aprecio como vistes, valoro mucho lo que me dijiste aquella vez, eres honesta, simpática y linda, aprecio que buscas siempre la justicia, tu mirada es transparente, vistes muy alegre, siento tu energía constructiva, siempre andas buscando algo mejor”</p> <p>C- escribo una lista de las cosas que aprecio de mí mismo.</p> <p>“soy bien intencionado, soy responsable, me gusta mi cabello, soy capaz de da amor, soy bueno en las matemáticas, se ahorra por poco que sea, conduzco bien, cuido las plantas con cariño, acepto mis debilidades, disfruto la compañía de tales amigos, lavo los paltos muy bien” puedo inventar muchos otros ejercicios de apreciación si me lo propongo.</p>	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>10. Ejemplo de vida</p> <p>Se le mostrara un video para que observe detenidamente y de forma personal se pretende que el realice un análisis a cerca de lo que está viendo y escuchando en relación a su vida propia.</p> <p>En ocasiones nos quejamos de lo que tenemos o de lo que no tenemos en cuestión de habilidades y aspectos físicos, sin darnos cuenta que lo que no tenemos no es limitante para lograr éxitos o que no podamos desarrollar habilidades.</p>	<p>Video Andréa Macías 25 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>11.Recompensa</p> <p>Se le pedirá que hagan un listado de 9 cosas en cada uno de sus vidas en los que han tomado una decisión importante o buena, que haya fomentado un aumento de control de su vida.</p> <p>Ejemplo: “aquella vez que le dije a mi padre que yo quería dejarme crecer la varaba, cuando elegí cambiar de carrera, cuando me aleje de mis amigos porque queríamos cosas diferentes, el momento en el que corte con aquella novia porque exigía toda mi atención, cuando decidí que ya era hora de cambiar”.</p> <p>¿Puedo recordar la emoción que sentí en cada uno de esos momentos?, ¿puedo permitirme sentir esa emoción ahora sentirme así en este instante?.</p> <p>Si me siento bien he identificado algo bueno. Si me siento mal lo suelto y busco otro ejemplo que me haga sentir bien. Lo importante es traer al presente esas emociones tan positivas</p>	<p>Hoja</p> <p>Lápiz 20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>12.Meditación</p> <p>Se mostrara un video llamado: "un cuento zen" para que así, puedan conocer, el valor de cada de sí mismo y cada persona.</p>	<p>Video reflexivo.</p> <p>15 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>13. Retos (grupal)</p> <p>Se enumerara al grupo del 1 al 4 que son los equipos que se formaran para realizar las actividades (esto dependerá del número de personas)</p> <p>1_ El primer grupo deberá reunir 30 firmas en 5 minutos</p> <p>2_ Reunir a cinco personas que no conozcan y presentarlas ante el grupo</p> <p>3_ Convencer a tres personas que canten una canción infantil</p> <p>4_ Conseguir tres preservativos</p>	30 minutos

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>14. Aprendo a trabajar en equipo (grupal)</p> <p>Las personas se colocaran de pie y tomándose de las manos realizarán un circulo, cuando ya se haya formado el círculo, en su misma posición, se colocaran detrás de su compañero con una distancia moderada, en una posición como si estuviese sentado y su compañero de adelante se sentara en sus piernas, esta misma función la realizaran los demás sin dejar de formar el circulo. Los participantes deberán formar un círculo en donde todos los participantes deberán permanecer sentados sobre el otro.</p>	15 minutos

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>15. Collage de felicidad</p> <p>Pedir que dibuje una estrella grande en una cartulina y pegar recortes de lo que a él le gusta y le gustaría hacer enfatizar que es capaz de lograr sus objetivos si es perseverante y le da importancia a sus metas, por ejemplo, que se posee un control remoto para cambiar la forma de pensar una misma situación. “Desde ahora puedes contar con una serie de botones para alternar tu forma de pensar: Canal 1, el de las malas noticias (pensamientos negativos o catastróficos). Canal 2, el de las buenas noticias (pensamientos alternativos).</p>	<p>Cartulina, papel, lápiz.</p> <p>10 minutos.</p>

AUTOCONTROL

Es la habilidad que nos permite controlar emociones, impulsos, conductas, permitiendo tener metas y objetivos. El autocontrol es necesario para tener un equilibrio y estabilidad, ya que se ha comprobado que las personas que poseen elevado el autocontrol suelen ser más exitosas en la mayoría de las facetas de la vida.

Para que la persona pueda conseguir el autocontrol sobre sus respuestas de estrés, es preciso que, en primer lugar, desarrolle un autoconocimiento profundo sobre cuáles son las variables personales, contextuales y situacionales que están causando o mediando esta problemática. Así que la finalidad de estas estrategias es obtener un buen autocontrol para todas las diferentes áreas de la vida de la persona para no generar más estrés y se vuelva agudo o crónico.

1. Estrategias para trabajar autocontrol
2. Ensayo mental
3. Pasos para resolver conflictos de forma pasiva
4. Relajación muscular
5. La llama de la vela
6. Sentir la respiración y el corazón
7. Relajando nuestro organismo
8. Musicoterapia
9. Risoterapia
10. Semáforo
11. Mosca
12. Respirando

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Estrategias para trabajar autocontrol</p> <p>Exposición</p> <p>Cuando te empiezas a encontrar incomoda, nerviosa o alterada préstale atención al tipo de pensamientos que estás haciendo e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilidad, etc.)</p> <p>Di para ti mismo “¡basta ¡”</p>	<p>Dependerá del tipo de pensamiento u tiempo que tardes en identificar las condiciones negativas.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Ensayo mental</p> <p>Consiste en imaginarte que estas en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro.</p> <p>2_ Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer.</p> <p>3_ Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.</p>	<p>10 minutos, 1 vez cada 15 días.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Pasos para resolver conflictos de forma pasiva</p> <p>Utiliza el nombre de una persona, escribiendo brevemente la situación que te molesta o crea problemas, informando que es lo que te causa problema sin evaluar o emitir juicio alguno respecto a la persona. Posteriormente, describe las consecuencias o efectos sobre ti de forma concreta</p> <p>Expreso como me siento con mensajes “yo”</p> <p>Sugiero el cambio de comportamiento con mensajes como “yo”</p> <p>Elogio y agradezco el cambio.</p>	<p>Hoja, lapicero 15 minutos, 1 vez al mes.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Relajación muscular</p> <p>Siéntate tranquilamente en una posición cómoda, cierra los ojos</p> <p>Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y de la cabeza.</p> <p>Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado. Imagínate en ese lugar lo más claramente posible</p> <p>Si te ha convencido la utilidad del ejercicio recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en menos minutos.</p>	<p>Música relajante, una cobija, una almohada.</p> <p>10 minutos, lo más a menudo posible, mínimo 1 vez a la semana</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. La llama de la vela</p> <p>Sentados en el suelo con la espalda recta y las piernas cruzadas, antes de comenzar el ejercicio enciende una vela y colocala sobre una silla a unos 40 centímetros de la cara, a la altura de los ojos, dirige la mirada al centro de la llama, manteniendo los cucullos de la cara relajados y la mirada inmóvil, sin cerrar los parpados (si no consigues mantener los ojos abiertos durante un tiempo bastante largo, puedes parpadear de vez en cuando)</p> <p>Después, cierra los ojos y seguirás viendo la llama delante de nosotros.</p>	<p>Una vela, una silla, un cojín</p> <p>10 minutos, 1 vez al mes.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Sentir la respiración y el corazón</p> <p>Tomando una posición de relajación y cerrando los ojos, identifica cuales son los pensamientos que se tiene en ese momento y posteriormente poner atención a los latidos del corazón y a nuestra respiración, identificando la emoción que nos provoca ese pensamiento. Preguntarnos si nos hace bien lo que estamos pensando y sintiendo y si nos lastima cambiemos ese pensamiento por otro más agradable y así cambiaremos la sensación anterior.</p>	<p>Cobija, cojín.</p> <p>10 minutos, 2 veces por semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. Relajando nuestro organismo</p> <p>Pasos para resolver conflictos.</p> <p>Se le pedirá a la persona que piense en una problemática y la escriba en una hoja utilizando las siguientes opciones para resolverlo.</p> <p>1_ Antes de actuar siempre pensar: mete aire por la nariz hasta que sientas que te llega al estómago, mantenlo durante unos segundos y expulsándolo por la boca.</p> <p>2_ Defino mis objetivos: ¿Qué quiero conseguir?</p> <p>3_ Actuamos: utilizo su nombre, describiendo brevemente la situación que te molesta o crea problemas, y posterior describir las consecuencias o efectos sobre ti de forma concreta.</p> <p>Expresar lo que se siente.</p>	<p>Hoja, lápiz.</p> <p>20 minutos, 2 vez al mes.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>8. Musicoterapia</p> <p>Se formaran equipos pequeños en un ambiente de confianza, y se pedirá a los integrantes que se acuesten en grupo para escuchar la música con atención, después vendrá la evocación de imágenes mentales y recuerdos personales positivos, mientras se escucha de forma relajada con la música.</p>	<p>Música, tapete.</p> <p>10 minutos, 4 días a la semana, diario.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>9. Risoterapia</p> <p>Se les pedirá a los integrantes que formen equipos, y después un representante pasara a contar un chiste o una anécdota graciosa para producir una deshibicion muy positiva y sorprendente dentro del grupo.</p>	<p>20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>10. Semáforo</p> <p>Mostrar el semáforo y la persona tendrá que relatar según la problemática y plantear una solución de manera verbal.</p> <p>El color rojo representa: el parar/ detenerse, cuando no se puede controlar una emoción ya sea rabia, agresión, nervios etc., se tiene que parar como cuando un coche debe de detenerse con la luz roja.</p> <p>El color amarillo: el pensar, después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta el problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.</p> <p>El color verde: solucionarlo, si uno se d tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución a sus problemas.</p>	<p>Semáforo plasmado</p> <p>25 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>11. Mosca</p> <p>Pedir que siga las siguientes indicaciones: imaginaremos a una mosca muy traviesa, para llegar a una imaginación clara se cerraran los ojos y les narrare lo que pasara, (ya cerrados los ojos) ahora mismo viene volando una mosca de esas que molestan pero no hacen ruido. Y se ha posado en tu nariz trata de asustarla sin usar tus manos, inténtalo arrugando la nariz cada vez más frecuente para que ya se ha ido, ah pero ahora se parado en los pómulos, repite lo mismo haciendo gesticulaciones faciales de leve a más intensamente para asustarla, hasta que por fin ya no la logres sentir en tu rostro. Ya que se ha ido ahora si trata de ir relajando tu rostro por completo</p>	<p>10 minutos, 1 vez a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>12. Respirando</p> <p>Pedirle a la persona que se siente de la manera más cómoda posible para sí mismo para realizar respiraciones de la siguiente manera 1) Inhala profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4, 2) Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4, 3) Mantén la respiración mientras cuenta mentalmente hasta 4, 4) Posteriormente exhala lo más profundamente posible.</p> <p>Y vuelve a repetir el proceso anterior. Haciendo las distintas fases de la respiración de roma lenta y un poco intensa de lo normal pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento, para comprobar que está hecho correctamente puedes poner la mano en el abdomen al respirar y sentir.</p>	<p>15 minutos (3 minutos por ejercicio), 3 veces a la semana.</p>

Autoeficacia

El concepto que introdujo Albert Bandura, un psicólogo ucraniano-canadiense que nació en 1925, menciona que forma parte de los componentes axiales de la personalidad. Ahora bien dice que son las creencias en tus habilidades para tratar con las diferentes situaciones que se presentan, juega un rol importante no solamente en la manera de sentirte respecto a un objetivo o tarea, sino que será determinante para conseguir o no las metas en tu vida. El concepto de autoeficacia es un aspecto central en la psicología, ya que enfatiza el rol del aprendizaje observacional, la experiencia social, y el impacto en el desarrollo personal de una persona.

Entonces se defiende que la autoeficacia es un constructo principal para realizar una conducta, ya que la relación entre el conocimiento y la acción estarán significativamente mediados por el pensamiento de autoeficacia. Las creencias de autoeficacia, es decir, los pensamientos que tiene una persona sobre su capacidad y autorregulación para poner en marcha dicha conducta serán decisivas. En 1986, elaboró la Teoría del Aprendizaje Social, referente a la regulación de la motivación y la acción humana, que implica tres tipos de expectativas: las expectativas de situación-resultado, las expectativas de acción-resultado y la autoeficacia percibida.

La autoeficacia forma parte esencial frente el estrés ya que es la capacidad con la que se sienta la persona para enfrentar situaciones en su entorno y solucionarlos.

1. Autoeficacia
2. Talento y persistencia
3. Yo me propongo
4. El círculo de exposición
5. Imaginate a ti mismo
6. Un paseo por el bosque
7. Regalando cariño
8. Mi frase incompleta
9. Recaudadores de alegría
10. La manzana "estrella"
11. Imagina
12. Resolviendo problemas
13. Vuelta a la cama
14. Estatua

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Autoeficacia</p> <p>Hacer que la persona haga un: anuncio publicitario de uno mismo, poniendo que virtudes, habilidades, destrezas etc., cree poseer que podrá convencer a las demás personas para que lo compren o bien se vayan con él o ella.</p> <p>Ver un video llamado “cuento zen” para así los participantes puedan conocer el valor de cada personas. Posteriormente se les preguntara su punto de vista.</p> <p>Redactar la reflexión</p> <p>Las personas deberá cerrar los ojos para posteriormente ir escuchando así como imaginando los acontecimientos de las circunstancias acerca de sus seres queridos.</p>	<p>Hojas blancas , marcador</p> <p>Video</p> <p>35 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Talento y persistencia</p> <p>De forma individual se realizara una actividad manual: con una hoja blanca realizaran la forma de una persona, pero solo con una mano (con la que menos utilices).</p>	<p>Hoja</p> <p>10 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Yo me propongo</p> <p>Elaborar un listado que incluya vuestras metas en el plazo de una semana, un mes, seis meses y un año.</p> <p>Pensar sobre cuáles son los pasos para seguir esas metas. Valorar en una escala numérica de 1- 3 el esfuerzo que se supone y el grado de satisfacción que obtendrías.</p>	<p>Música relajante, hoja, lápiz</p> <p>10 minutos, 1 vez cada mes.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. El círculo de exposición</p> <p>Van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros de actividad como cualidades, rasgos físicos que les agraden, capacidades etc.</p> <p>Se colocaran en círculo, y cada uno escribirá su nombre en la parte superior de la hoja y se lo dará al compañero de alado, así rotatoriamente hasta que llegue finalmente con el propietario.</p>	<p>Hojas, lápiz</p> <p>50 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Imagínate a ti mismo</p> <p>Se colocara de la forma más cómoda para imaginar o pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los participantes han cerrado los ojos, la persona a</p>	<p>60 minutos</p>

cargo de la actividad leerá en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes:

<<¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?>>, <<¿a qué crees que te dedicarás?>>, <<¿Qué aficiones tienes?>>, <<¿con quién vives?>>, <<¿Qué amigos tienes?>>, <<¿Cómo es la relación con tus padres?>>, <<¿tienes pareja?>>, <<¿tienes hijos?>>, <<¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?>>, <<¿eres feliz?>>, <<¿de qué te sientes más orgulloso?>>.

La fase de imaginación concluye y podrán abrir los ojos.

Después, se preguntara si cree que ese futuro imaginado será necesariamente así o pudiera ser de otra forma y sobre todo si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte aunque a veces no totalmente de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado.

Este ejercicio se deberá conducir este debate hacia la capacidad de todos tenemos para aumentar las posibilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, que queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto en claro es haber recorrido ya la mitad del camino.

Para concluir se debe motivar para que valore el poder y capacidad personal que tiene y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Un paseo por el bosque</p> <p>La indicación será: dibujar un árbol en una hoja, con sus raíces, ramas, hojas y frutos.</p> <p>En la raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno creen tener, en las ramas las cosas positivas que hacen y en los frutos los éxitos y triunfos.</p> <p>Se pondrá música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse. Una vez que terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.</p> <p>A continuación las personas formaran grupos de 3 personas y cada uno pondrá en el centro su dibujo y hablara de el en primer persona, como si fuese el árbol. Seguidamente se colocaran el árbol en el pecho de forma que el resto de los espectadores puedan verlo y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “tú eres...”</p> <p>Por ejemplo: “Alfonso, eres, tienes...”</p> <p>Tendrán 5 minutos para dar un paseo por el bosque.</p> <p>A continuación se hace la puesta en común en el transcurso de la cual cada persona puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás la reconocen e indican.</p> <p>Para concluir se harán las siguientes preguntas para comentar la actividad.</p> <p>¿Te ha gustado el juego?, ¿Cómo te sentiste durante el paseo por el bosque?, ¿Cómo reaccionaste cuando otra persona han dicho tus cualidades en voz alta?, ¿Qué árbol además</p>	<p>Música clásica, papel, lápiz</p> <p>55 minutos</p>

del tuyo te gusto?, ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al tuyo?, ¿Cómo te sentiste después de esta actividad?.	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. Regalando cariño</p> <p>Formaran un círculo, en donde uno de ellos tendrá que pasar al centro y nombrara a otra persona mencionándolo y haciendo una simulación de un regalo que le quiera dar, de igual manera dicho participante tendrá que hacerlo y ya que hayan pasado cada uno dirá que le ha regalado a quien le haya correspondido y el porqué.</p>	<p>Caja de imaginación</p> <p>20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>8. Mi frase incompleta</p> <p>Se pegarían varias cartulinas con algunas frases como: cuando era niño me gustaba....yo quiero ser....me gusta vivir en...</p> <p>Una vez leída se le pedirá a la persona que la complete a partir de sus intereses, se anotaras las respuestas como en una lluvia de ideas.</p>	<p>cartulinas con frases incompletas</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>9. Recaudadores de alegría (grupál)</p> <p>Este es un desafío para provocar alegría. Las personas representaran algún hecho divertido y la representaran como una obra de teatro con el objetivo de hacer reír a los participantes.</p> <p>Se harán tres grupos y al final de esto se leerá una reflexión sobre la vida y la importancia de reír, motivándolos, nunca dejar de sonreír y tomar de las malas experiencias lo positivo.</p>	<p>Lectura “reflexión”</p> <p>Disfrases graciosos</p> <p>20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>10. La manzana “estrella”</p> <p>Relato de historia: había 6 manzanas en un manzano eran 3 grandes, 1 mediana y dos pequeñas. Las manzanas todas las mañanas hacían sentir a una de las manzanas pequeñas por ser tan pequeñas y esta se sentía tan mal que todas las noches miraba al cielo e imaginada ser algún día una estrella. Siguió pasando el tiempo y un día el jardinero corto la manzanita pequeña por ser muy bonita entonces fue y la puso en el centro de un hermoso frutero la manzanita estaba muy contenta y al día siguiente el jardinero tomo a la manzanita y la partió a la mitad entonces la manzanita se sintió muy feliz pues por fin había cumplido su sueño de ser una estrella puesto que en su interior siempre fue una estrella solo que esta nunca se dio cuenta, sino hasta que alguien le mostro lo que era.</p>	<p>Relato 10 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>11.Imagina</p> <p>El individuo deberá cerrar los ojos para posteriormente ir escuchando así como imaginando los acontecimientos de la circunstancias acerca de sus seres queridos.</p> <p>Se les pedirá que se cierre los ojos y se relaje en la postura en la que se sientan cómodos, e imaginar están es su casa con sus seres queridos, como su papa, mama, hermanos u otros.</p> <p>Se le dirá: Imagínate que están en el comedor, comiendo todos están sentados alrededor de la mesa y comienzan a platicar y tu papa te pregunta ¿cómo te fue en la escuela? y tú solo le dices “bien”, cuando él esperaba una respuesta más detalla o tal vez, que le contaras algo importante de tu vida, pero no lo haces, después terminan de comer y cada quien se va por su lado a hacer lo que más le interesa. Ya ha pasado una semana y todo sigue normal como siempre, pero al día siguiente tú sigues tu rutina, te vas a la escuela y de repente te va a buscar unos policías, tú sales y preguntas ¿Qué pasa? Y entonces... Te enteras de que tu mama sufrió un accidente y que iba con tu papa, esta es la única información que te dan, te empiezas a sentir muy preocupada (o) y angustiada (o) y quieres saber más, pero los policías se limitan a darte información.</p> <p>Unos minutos después tomas la decisión de salirte de la escuela e ir al hospital, en donde te rectifican los médicos, que tus papa tuvieron una accidente automovilístico y que están gravemente heridos, y que a un siguen con vida.</p>	<p>Portafolio narrativo de reflexión, 15 minutos</p>

Ahora piensa que es lo primero que les dirás, cuando los doctores de dejen verlos, piénsalo muy bien. Ahora tus hermanos llegan al hospital llorando y tú no sabes exactamente que decirles ni cómo reaccionar, pero aun así vas a calmarlos. Piensa que palabras les dirías para que se calmen. De pronto llega el doctor que atiende a tus padres y te dice que tus padres están muy graves y que hay muy pocas probabilidades de que sobrevivan y en esos momentos, tú debes ser la fuerte, de pronto el doctor te dice que hará todo lo posible que este en sus manos para salvarlos y se marcha.

Comienzas a reflexionar sobre todos esos momentos que dejaste pasar con ellos, y ahora tú te quedas pensando en tus padres y lo mucho que los quieres y quieres que se recuperen y estén bien por lo que tú te imaginas que cuando se recuperen les dirás cuanto los quieres y que son todo para ti y que siempre aras todo lo que ellos te pedirían, ya que los padres siempre procuran el bienestar de sus hijos. Por ultimo sigues muy angustiada (o) pero lo único en lo que quieres pensar es, en que estarán bien. Y sin darte cuenta del tiempo ya ha pasado dos días y sete acerca el doctor y te dice “todo estará bien, ya no te angusties el peligro ha pasado”.

Ahora te vas a relajar y cuando te preparada abrirás los ojos. (Esto se relatara según la edad, estado civil y la situación de cada persona).

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>12. Solucionando problemas</p> <p>Primeramente definir el problema, recoger el máximo de información sobre el problema, busca las posibles soluciones, evaluar cada alternativa, seleccionar la mejor o mejores soluciones , elaborar planes precisos de acción y por ultimo una vez ejecutado el plan, evaluar lo que se ha hecho y la intensidad del problema.</p>	<p>Música relajante.</p> <p>30 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>13. Vuelta a la calma</p> <p>Hacemos una introducción contándoles que está en el bosque, y que está muy feliz vamos a bailar entre los árboles, así que cuando suene la música bailamos, cuando para la música corremos despacio (entre los árboles). Más tarde, con objeto de adentrarnos en la parte principal, le contamos que somos mágicos y nos podemos convertir en diferentes animales que hay en el bosque, para sentirse libre y dejar a un lado ciertas situaciones que agobien a la persona.</p>	<p>Colchoneta, casete.</p> <p>15 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>14. “Estatua” (grupal)</p> <p>Las personas se desplazaran por todo el espacio en que se realice el ejercicio (bosque) imitando a un animal (serpiente, canguro, león...), en el cual hay distribuidos diferentes materiales (bancos suecos, ladrillos de colores, bancos suecos apoyados al revés, colchonetas....), cuando se diga “estatua se deben subir” de la forma que diga, apoyando una pierna, de puntillas, con los dos pies apoyados, apoyando el glúteo....</p>	<p>10 minutos</p>

Estrés

1. Bañarse con los ojos cerrados
2. Lee en voz baja
3. Ponchame el globo
4. Caballeros a sus caballos
5. Abrazo terapia
6. Expresa tus sentimientos
7. Relajación muscular
8. Punta, talón y cintura musical
9. Semillas musicales
10. Aplausos y gritos
11. Cuerpos expresivos
12. Relajación muscular
13. Yoga de la risa
14. “Me convierto en....”
15. “Las estatuas”
16. “Baile de colores”
17. “Desinflados”
18. “¿Qué oíste?”
19. “Los muñecos”
20. Exteriorizando
21. Cambio de significado
22. . El ¿Cómo si? Y el ¿Qué si?
23. Accesando excelencia
24. Sonríe, canta y baila
25. Cambiando la película cerebral
26. Grito enérgico
27. “Varita mágica”
28. “Adiviname”
29. El baúl del olvido
30. El adiós

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Bañarse con los ojos cerrados</p> <p>Solo con el tanto, localiza las llaves de agua, ajusta la temperatura del agua, busca el jabón, el zacate, el shampoo etc. Sentirás como tus manos notaran las texturas que nunca habías percibido.</p>	<p>15 minutos, 2 veces a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Lee en voz alta.</p> <p>Se activan distintos circuitos que los usas para leer en silencio.</p>	<p>Libro al gusto.</p> <p>Mínimo 15 minutos diarios.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Pónchame el globo (grupal)</p> <p>Las personas se colocaran en parejas, posteriormente se les pedirá que se coloquen de lado para atar un estambre en el tobillo de cada uno de ellos y después se les colocara un globo en la otro tobillo para comenzar. Posteriormente se les pedirá que traten de ponchar los globos de los</p>	<p>Globo, estambre</p> <p>15 minutos</p>

demás compañeros evitando que les ponchen los globos que les pertenecen y como parejas tendrán que ayudarse y de esta manera el último equipo que tenga sus globos gana.	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Caballeros a sus caballos (grupal)</p> <p>Las personas se colocan en parejas y se forman dos círculos concéntricos, una pareja detrás de la otra y todos mirando hacia dentro. Cuando el monitor que está en el centro grita “caballeros, a sus caballos” el que está detrás pasa por debajo de las piernas de su pareja, y el que ahora está fuera recorre el círculo, pasa por debajo de las piernas del otro y le coge a caballito. Es importante poner a los participantes por estaturas y peso. La última pareja que termine se elimina.</p>	15 minutos

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Abrazo terapia (grupal)</p> <p>Se les dará a conocer algunos tipos de abrazos a las personas los cuales se les pedirá que lleven a la práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abrazo del oso: es el típico de padres e hijos, donde el más grande envuelve con su cuerpo al más pequeño. • Abrazo y contacto de mejillas: uno coloca los brazos sobre los hombros del otro, a la vez que le da un beso en cada mejilla, implica consuelo, bondad, consideración. • Abrazo oriental: ambos entrelazan los brazos con el cuerpo del otro. Se busca el contacto espiritual con todo el cuerpo del otro. Se acompaña con una inspiración y es el más largo. Se ponen en contacto los espíritus de las personas a través del cuerpo físico. • Abrazo de a tres: para padres con hijas o varios amigos. Implica consuelo, felicidad. La persona abrazada se siente totalmente a salvo. • Abrazo de costado: el brazo de uno se pasa por el hombro o la cintura del otro. Ideal para pasear acompañados, disfrutando del paisaje. • Abrazo de corazón: largo, intenso, cálido, brota directamente el corazón. Surge en cualquier momento para saludar, recordar fechas especiales, expresar alegría. Ofrece ternura y amor incondicional. 	<p>20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Expresa tus sentimientos</p> <p>Se pedirá a la persona que cierre sus ojos y que exprese sus emociones tanto positivas como negativas durante un periodo de tiempo donde podrán, llorar, reír, gritar, hablar etc.</p>	<p>15 minutos, 1 vez a la semana.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. Relajación muscular (grupal)</p> <p>Se les pedirá a las personas que de una manera ordenada formen un círculo, una vez logrado esto se les dará la indicación de que giren a su derecha para que se encuentren de espaldas a su compañero y puedan dar un masaje correspondiente en los hombros durante 3 minutos. Posteriormente tendrán que realizar lo mismo con su compañero de atrás.</p>	<p>10 minutos (dependiendo del número de personas).</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>8. Punta, talón y cintura musical</p> <p>Se le pedirá a la persona ponerse de pie para poder realizar movimientos corporales. Posteriormente se pondrán de puntas y contando hasta 5 tiempos se pasara a colocarse de talón por otros 5 tiempos y por último girando la cadera por otros 5 tiempos.</p>	<p>10 minutos, diario.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>9. Semillas musicales</p> <p>Se le pedirá a las persona que adquiriera una posición cómoda sentado (a) en el suelo posteriormente se le pondrá una música relajante para sus sentidos</p> <p>La persona colocara las semillas en un recipiente hondo para que él pueda introducir sus manos y poder moverlas dentro del mismos con movimientos de abrir y cerras las manos, haciendo que las manos palpen a todo sus esplendor la textura que posee la semilla y así por medio de esta sentirse relajado.</p>	<p>10 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>10. Aplausos y gritos (grupal)</p> <p>Se les pedirá que formen un circulo y a cuenta de tres aplaudirán al ritmo que se les indique (primero será lento, posteriormente se ira elevando al ritmo más rápido). A esto se les pide que aplaudan y al mismo tiempo griten con toda su fuerza o como necesiten gritar.</p> <p>Finalmente como símbolo de liberación se le pide que anoten en una hoja de papel algunas palabras que representen el estrés que les produce y que se deshagan de ella (arrugándola, recortándola, aventándola etc.)</p>	<p>Hoja, lapicero</p> <p>15 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>11. Cuerpos expresivos (grupal)</p> <p>Se escriben en papelitos nombres de animales (machos y hembras)</p> <p>Ejemplo: león en un papel y la leona en otro papel se revuelven los papeles y cada uno de las personas tomara uno sin decir que animal le toco. Ahora durante 5 minutos la persona actuara como el animal que le toco sin decir ni una sola palabra y buscar a su pareja.</p> <p>Cuando crean haber encontrado a su pareja se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo sin decir que animal es. Una vez que todos tienen a su pareja se dice que animal está representando cada uno, para ver si acertaron.</p> <p>También puede hacer que la pareja vuelva a actuar y el resto de los participantes acertar a que animal representa y ver si esta con la pareja correcta.</p>	<p>Papeles pequeños de: animales (machos y hembras)</p> <p>20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>12. Relajación muscular</p> <p>1_ Se le pedirá a la persona que se coloque en cuclillas y lentamente acerque la cabeza lo más posible a las rodillas</p> <p>2_ Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda durante 5 minutos</p> <p>3_ Haga movimientos verticalmente la cabeza durante 5 minutos (arriba y abajo)</p> <p>4_ Ponga sus manos en los hombros y flexionen los brazos hasta que logren juntar sus codos.</p>	<p>10 minutos, diarios.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>13. Yoga de la risa (grupal)</p> <p>Se les pedirá que cierren los ojos y hagan tres respiraciones posteriormente tendrán que recordar un episodio muy gracioso y contar el episodio a los demás y ellos tendrán que centrarse en ese momento, ya que hayan pasado algunos se harán nuevamente tres respiraciones para concluir.</p>	<p>20 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>14. “Me convierto en....”</p> <p>Se sienta en 1 colchoneta, se cuenta una historia sobre el bosque. Y se le indica que se tiene que desplazar hacia el bosque mágico, (que es una colchoneta grande), y allí tiene que saltar, y terminar con una posición de equilibrio.</p> <p>Las formas de desplazarse son diferentes, corriendo hacia delante, atrás, lateral, convirtiéndome en un gatito, en un monstruo, en un enano, en un coche de carreras, en una tortuga, en un cangrejo, en un pirata con una pierna de palo(a pata coja), lento- rápido....</p>	<p>1 colchoneta, 10 minutos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>15. “Las Estatuas” Bailaran al ritmo de la música y al parar la música, se quedaran estáticos sin mover ni un solo musculo quien lo haga saldrá de la actividad, esto para relajar el cuerpo.</p>	<p>Música 15 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>16. “Baile de colores” Bailaran libremente con las cintas, balanceando las cintas al compás de todo el cuerpo y de la música, cambiar la cinta de una mano a otra, y moverse según distintas órdenes con las cintas: arriba, abajo, delante, detrás, en la cabeza, espalda, cintura, rodillas,...</p>	<p>Música, cintas de colores. 15 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>17. "Desinflados"</p> <p>Se le indicara que se imaginen que son unos globos ya que se preparara una fiesta, las personas tendrán que inflarse para decorar el sitio donde se encuentren y posteriormente empezaran a inflarse lentamente aspirando aire por la nariz y, a la vez que inspiran, se van levantando, estirando y tensando los músculos hasta que llenase como el globo. Ahora tendrán que amarran un nudo, pero aparecerá un obstáculo Oh ¡no sale el nudo! así que los globos se desinflan poco a poco expulsando el aire por la boca muy lentamente y caen al suelo o a la mesa sin fuerza ninguna y muy relajados. Se repite esta acción varias veces hasta que, de repente, los globos se pinchen, se vacían y como ya no pueden volver a inflarse se quedan durante unos minutos así relajados ya que no serán más un globo.</p>	<p>10 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>18. "¿Qué oíste?"</p> <p>Se tocaran diferentes instrumentos desde un lugar que no los vea la persona y tendrán que adivinar en cada caso qué objeto produjo el sonido escuchado. Los sonidos deben ser claros y concretos.</p>	<p>Diferentes instrumentos musicales.</p> <p>10 minutos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>19. "Los Muñecos" (grupal)</p> <p>De acuerdo con un relato que se les contará, las personas se transformarán y vivirán en un mundo de muñecos. Cada persona elegirá el muñeco que desea ser y el tipo de material de que esté hecho (de madera, de trapo, de metal, plástico, etc.). De acuerdo con el relato y el material con que están hechos, la juguetería tomaría vida y los "muñecos" ejecutarán distintas acciones según se les indique, se alternarán los papeles.</p>	<p>Cuento o relato elaborado.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>20. Exteriorizando</p> <p>Cantar al ritmo de la historia la canción el cazador y la persona tendrá que ir improvisando y dramatizando las acciones del cazador.</p> <p>-Soy un cazador (representación de uno mismo) y no tengo miedo al león (problemas, situaciones difíciles, personas e su desagrado) mira cuantas flores... No le temeré..... le buscaré..... ¡Oh un árbol! (obstáculo de la problemática) ¡Qué alto! no puedo pasar sobre él, no puedo pasar bajo el, no puedo rodearlo. ¿Qué puedo hacer? TREPARE (Imitaran sus gestos la acción de trepar o pueden subir sobre las sillas o bancos.....)</p> <p>-Soy un cazador..... ¡Oh un rio! (obstáculo) ¡Qué largo! No puedo pasar sobre él, no puedo pasar bajo él, no puedo rodearlo ¿Qué puedo hacer? NADARÉ (los personas pueden ir avanzando la solución de lo que puede hacer el cazador)</p>	<p>30 minutos.</p>

<p>- Soy un cazador..... ¡Oh unas zarzas! (consecuencias, o seres que le son importantes a la persona y que no quiere herir) No puedo pasar sobre ellas, no puedo pasar bajo ellas, no puedo rodearlas ¿Qué puedo hacer?</p> <p>Así consecutivamente con diferentes elementos (Vamos mencionando varios elementos hasta que se encuentra con una cueva)</p> <p>¡Oh una cueva! ¡Qué oscuro está! Entremos. ¿Qué tocamos? Es blandito. Es peludo. ¡EL LEÓN!</p> <p>¡HUY!. Llegado a este apartado de la historia se les pregunta que harían para terminar con ello que les cause estrés.</p> <p>Y así tranquilo (a) paso otra vez sobre las zarzas, por el rio, trepa el árbol, la montaña... y vuelve a casa y se acuesta.</p>	
---	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>21. Cambio de significado</p> <p>Preguntate por la mañana y, aunque no te contestes, sigue preguntándote, haz que trabaje tu cerebro.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo mejor que puedo esperar hoy? 2. ¿Qué estoy dispuesto a dar hoy? 3. ¿De qué puedo estar feliz en este momento? 4. ¿Qué es lo que más me entusiasma de mi vida, ahora? 5. ¿Qué aprendo con lo que me pasa? 	<p>Fondo musical</p> <p>“naturaleza musical”</p> <p>En cada pregunta 10 segundos.</p> <p>Diario iniciando el día y al finalizarlo.</p>

Preguntate por la tarde o por la noche (inhala, exhala)

1. ¿Qué fue lo que más disfrute hoy?
2. ¿Qué he dado y que he recibido hoy?
3. En qué aspectos soy mejor hoy?
4. ¿Qué he aprendido hoy?

Si tus respuesta son negativas o tienes problemas , preguntate:

1. ¿Qué es lo más emocionante de este problema?
2. ¿Qué deseo en lugar el problema?
3. ¿Qué quiero hacer para obtener lo que deseo?
4. ¿Qué es lo que no quiero seguir haciendo para obtener lo que deseo?
5. ¿Cómo puedo disfrutar este momento que me ayuda a lograr mi meta?
6. Si mi problema lo veo como un fracaso, ¿no será una oportunidad para aprender?
7. Si me problema lo veo negro, ¿no será que tanta luz ciega?
8. Si mi problema me agobia, ¿Cómo sería dialogar con él?
9. Si solo tengo una alternativa de solución, ¿Qué pasaría si genero cincuenta diferentes?
10. Si no tengo creatividad para preguntarme: ¿Qué pasaría si hicieran como si yo si tuviera creatividad?, ¿Qué diría?, ¿Qué haría? Y repite al terminar: yo soy un ser valioso, tengo muchas capacidades y merezco lo mejor...

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>22. El ¿Cómo si? y el ¿Qué si?</p> <p>Si al hablar te das cuenta de que pronuncias frases des impulsoras como, por ejemplo: me siento nervioso, me siento mal, no aprendo nada, que fastidio, me da miedo, no sé por dónde, etc., preguntate lo siguiente:</p> <p>1. Así como me siento (nervioso, mal, sin aprender, con fastidio, etc.), ¿Cómo si me gustaría sentirme? Anota 5 posibilidades de como si te gustaría sentirte.</p> <p>a) _____ b) _____</p> <p>c) _____ d) _____</p> <p>e) _____</p> <p>2. ¿como si me gustaría verme? (5 posibilidades)</p> <p>a) _____ b) _____</p> <p>c) _____ d) _____</p> <p>e) _____</p> <p>3. ¿Qué si me gustaría decir de mí mismo? (5 posibilidades)</p> <p>a) _____ b) _____</p> <p>c) _____ d) _____</p> <p>e) _____</p> <p>4. ¿Qué si me gustaría oír que los demás me dijeran? (5 posibilidades)</p> <p>a) _____ b) _____</p>	<p>Naturaleza musical.</p> <p>Hoja, lápiz.</p> <p>10 minutos.</p>

<p>c) _____ d) _____</p> <p>e) _____</p> <p>Una vez que has terminado el ejercicio, ¿verdad que experimentan un cambio en ti? Recuerda que eres un ser valioso, que el tesoro que habita en ti está esperándote que lo hagas brillar.</p>	
---	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>23. Accesando excelencia</p> <p>Recuerda un momento en que te haya ido muy bien (estado de excelencia) y al recordarlo ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste., vive y disfruta ese estado de excelencia ahora. Imagina que ese estado de excelencia tiene una forma, un color, un sonido y una sensación (por ejemplo: tiene la forma de una estrella dorada, suena como campanitas y es suave), haz como si esa estrella la guardaras en tu mano, apretándola.</p> <p>En el futuro, cuando necesites mantenerte en un estado de exlecencia bastara recordar la estrella en tu mano y este hecho automáticamente dispara el estado que deseas y lo notarás en tu cuerpo.</p> <p>Repite las palabras: es posible, tengo la capacidad y lo merezco.</p>	<p>Fondo musical “naturaleza musical”</p> <p>Repite el ejercicio varias veces con este tipo de momentos, cada día que tengas oportunidad o cuando te sientas mal ante el estrés.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>24. Sonríe, canta, baila</p> <p>Sonríe, canta y baila siempre que puedas, procura que sea a cada momento en el contexto apropiado, no dejes de intentarlo. Para sonreír cuenta un buen chiste, para cantar recuerda tu canción favorita y cantala, para bailar usa una música que te invite al movimiento y baila. Date solo 5 minutos para enojarte, o para vivir una tristeza, o para angustiarte, y luego sonríe, empieza a cantar, baila si quieres, porque si así lo haces, tu cuerpo y tu alma estarán conectados en otro canal. No es que te burles de lo que acontece, sino que, al moverte, tu rostro, tu garganta y tu cuerpo activan tu ser de otra manera.</p>	<p>Lo que dure el relato, cuando haya oportunidad de compartir.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>25. Cambiando la película cerebral</p> <p>Recuerda un momento en el que te hubiera gustado haber actuado de diferente manera. Metete a la película de ese momento y empieza a ver lo que viste, a escuchar lo que escuchaste, a sentir lo que sentiste, salte de la película y ahora como director preguntate: ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?</p> <p>Crea películas distintas en tu mente con las alternativas que vayas eligiendo, primero ve tu imagen en la película y luego metete en tu imagen, como si te metieras otra vez a la película.</p>	<p>Fondo musical “naturaleza musical”.</p> <p>10 minutos.</p>

<p>Preguntate: ¿estas alternativas me hacen sentir bien? Si se llegan a realizar, ¿me beneficiare yo y los que me rodean?, ¿me dañaran? Puedes crear en tu cerebro más alternativas y películas diferentes. Escoge por fin una película y tu cerebro encontrara las acciones que la hagan realidad. ¡Tú eliges como vivir!</p>	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>26. Grito enérgico Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: ¡AHHHH! Grita con todas tus fuerzas.</p>	<p>1 minuto</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>27. “Varita mágica” La persona usara la varita mágica y relatara lo que desearía ser, y hacer en su vida.</p>	<p>Simulación de varita. 5 minutos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>28. “Adiviname” (grupal)</p> <p>Todos se sentaran cómodamente encima su tapete y anotaran su nombre en una hoja y las introducirán en una caja en donde se agitara para revolverlas, ya hecho eso, se tapara la caja, y cada una de las personas pasara al frente a tomar un papel, y entonces el nombre que le haya tocado de esa persona, la que tomo el papel sin decir quien le toco, la imitara sin decir ni una sola palabra y los demás tendrán que adivinar quién es esa persona. Quien adivine comentara por qué acertó, diciendo características, actitudes que ve en la persona y pasara al frente y hará exactamente lo mismo con el nombre de la persona que le haya tocado y así consecutivamente hasta terminar, este con el fin de ya individualmente hacer una introyección y modificar ciertos aspectos que le parezcan desagradables de sí mismo, que no haya notado.</p>	<p>Caja grande con tapa de cualquier material, hoja, lápiz.</p> <p>Lo que dure según la cantidad de personas.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>29. El baúl del olvido</p> <p>La persona escribirá todas esas experiencias, cosas negativas de sí misma y los nombres de las personas que le causen conflictos y los meterá al baúl en donde se quedaran en el olvido, ahí encerrados para que no puedan quedarse en su vida de la persona y no le causen conflicto.</p>	<p>Hoja, lápiz.</p> <p>10 minutos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>30. El adiós</p> <p>En una hoja de papel anotaran defectos, cosas negativas de sí mismos etc., que no les guste, y cuando hayan terminado esa hoja la quemaran con la vela encendida que tendrán al frente, esto para que continúe su vida sanamente, y mantenga un buen equilibrio mental, dejando espacio para nuevas cosas positivas y más habilidades y virtudes que posea y no lo haya percibido.</p>	<p>Hoja, lápiz.</p> <p>10 minutos.</p>

ESTRATEGIAS COGNITIVO- CONDUCTUALES

Algunas de las aportaciones que mayor evidencia científica ha demostrado en el tratamiento exitoso de dichos problemas provienen del paradigma cognitivo-conductual, el predominante en la actualidad. En esta disciplina, diferentes personas y escuelas de pensamiento han logrado desarrollar estrategias más o menos eficaces para tratar dichos problemas y trastornos.

Nacido de la fusión entre las estrategias y procedimientos conductistas que buscan el conocimiento científico en base a lo observable y el conocimiento de que detrás de la conducta hay diversos procesos psicológicos que explican por qué actuamos, pensamos y sentimos cómo lo hacemos, el modelo o enfoque cognitivo-conductual se basa en el trabajo sobre los aspectos cognitivos de cara a producir una modificación significativa y profunda de la conducta. Se trabaja sobre la herencia dejada por el conductismo, aplicando y adaptando numerosas técnicas propias de esta corriente con el fin de que la modificación conductual no sea algo mecánico y temporal sino que provoque un cambio en el modo de percibir la realidad y la existencia de problemas en los pacientes. Se tienen en cuenta aspectos como el procesamiento de la información, los mecanismos de afrontamiento, el auto concepto y autoestima u otras variables como las habilidades, creencias y actitudes respecto al mundo. A través de los métodos derivados de este enfoque se tratan muy diversos problemas mentales desde un punto de vista validado por la ciencia y centrado en la problemática actual, trabajando a partir de los síntomas presentes para obtener una mejoría en la calidad de vida del paciente y un alivio de su malestar. Así mismo son múltiples los tratamientos, terapias y técnicas, estrategias que pueden utilizarse de cara a producir una mejoría al paciente. Muchas de ellas son técnicas surgidas del conductismo a las cuales se les han añadido elementos cognitivos. A continuación se explican brevemente 10 estrategias de las estrategias

empleadas de probada eficacia. En estas estrategias no se basan en minutos si no dependerá el tiempo, ya sea corto o prolongado que la persona se tome para realizar estas, y me refiero a días o semanas.

1. Técnicas de exposición
2. Desensibilización sistemática
3. Reestructuración cognitiva
4. Técnicas de modelado
5. Inoculación de estrés
6. Entrenamiento en auto instrucciones
7. Entrenamiento en resolución de problemas
8. Técnicas operantes para modificación de conductas
9. Técnicas de autocontrol
10. Técnicas de relajación y de respiración

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Técnicas de exposición</p> <p>Este tipo de técnicas son empleadas especialmente en los casos de fobias y trastornos de ansiedad y control de los impulsos. Se basan en confrontar al paciente al estímulo temido o generador de ansiedad hasta que ésta se reduzca, de manera que pueda aprender a gestionar su conducta ante él a la vez que a nivel cognitivo reestructura los procesos de pensamiento que le hacen sentir malestar ante dicho estímulo o situación.</p> <p>En general, se procede a hacer entre paciente y terapeuta una jerarquía de estímulos temidos, de manera que este pueda ir poco a poco acercándose y exponiéndose a ellos paulatinamente. La velocidad de aproximación puede variar enormemente según el paciente se sienta más o menos capaz de hacer frente a lo temido.</p> <p>Las técnicas de exposición pueden aplicarse de muy diversa manera, tanto en vivo como en imaginación e incluso es posible aprovechar las posibilidades tecnológicas para aplicar exposición a través de realidad virtual.</p>	<p>Dependerá de la capacidad de la persona para realizar este ejercicio.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Desensibilización sistemática</p> <p>Si bien el procedimiento aplicado en la desensibilización sistemática es semejante al de la exposición, ya que en él se establece también una jerarquía de estímulos ansiógenos a los que el paciente va a exponerse, se diferencia de las técnicas anteriores en el hecho de que previamente se ha entrenado al paciente en la realización de respuestas incompatibles con la ansiedad. Así, se busca reducir la ansiedad y la evitación de situaciones y estímulos mediante la realización de conductas que eviten que esta aparezca, y con el tiempo provocar un contra condicionamiento que se termine generalizando.</p> <p>Diferentes variantes son las escenificaciones emotivas (aplicada especialmente con niños y empleando un contexto agradable en que poco a poco se introducen los estímulos), la imaginación emotiva (en que se usan imágenes mentales positivas que eviten en lo posible la ansiedad) o la desensibilización por contacto (en que el terapeuta ejercería de modelo para enseñar cómo actuar).</p>	<p>45 minutos aproximadamente.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p data-bbox="201 354 653 383">3. Reestructuración cognitiva</p> <p data-bbox="201 428 1566 699">Esta resulta básica en el tratamiento de la mayor parte de trastornos psíquicos, formando parte de casi todas las técnicas cognitivo-conductuales. Se basa en la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente a través de diversos métodos, identificando los propios patrones de pensamiento y su influencia sobre la vida del paciente y generando junto al paciente alternativas cognitivas más adaptativas y funcionales.</p> <p data-bbox="201 743 1566 1015">Así pues, se modifican creencias, actitudes y puntos de vista, todo ello con el objetivo de hacer que la persona pase a interpretar las cosas de otro modo, por un lado, y se plantee diferentes objetivos y expectativas, por el otro. Estas modificaciones tendrían el poder de hacer que apareciesen nuevos hábitos y desapareciesen esas rutinas que son poco útiles o generadoras de malestar.</p>	<p data-bbox="1587 313 1902 456">Dependerá de la capacidad de la persona.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p data-bbox="201 1218 579 1247">4. Técnicas de modelado</p> <p data-bbox="201 1292 1566 1383">El modelado es un tipo de técnica en la que un individuo realiza una conducta o interactúa en una situación con el objetivo de que el paciente observe y aprenda una manera de actuar concreta de</p>	<p data-bbox="1587 1177 1902 1320">Dependerá de la capacidad de la persona.</p>

<p>manera que sea capaz de imitarlo. Se busca que el observador modifique su conducta y/o pensamiento y dotarle de herramientas para afrontar determinadas situaciones.</p> <p>Existen diferentes variantes según el observador deba o no replicar la conducta, el modelo domine desde el inicio de realizar la conducta deseada o tenga recursos semejantes al paciente de modo que se vaya haciendo una aproximación al objetivo, el número de personas que actúan como modelo o si el modelado se realiza en vivo o a través de otros medios como la imaginación o la tecnología.</p>	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Inoculación de estrés</p> <p>Esta técnica se basa en la preparación del sujeto de cara a hacer frente a posibles situaciones de estrés. En ella se pretende en primer lugar ayudar al paciente a entender cómo le puede afectar el estrés y cómo puede hacerle frente, para posteriormente enseñarle diferentes técnicas cognitivas y conductuales como las otras aquí reflejadas y finalmente hacer que las practique en situaciones controladas que permitan su generalización a la vida cotidiana.</p> <p>El objetivo es que la persona se acostumbre a afrontar las situaciones estresantes de manera racional, sin quedar bloqueada por sus emociones.</p>	<p>Dependerá de la capacidad de la persona.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Entrenamiento en auto instrucciones</p> <p>Creado por Meichenbaum, el entrenamiento en auto instrucciones se basa en el papel de éstas sobre la conducta. Se trata de las instrucciones que con las que guiamos nuestra propia conducta indicando qué y cómo vamos a hacer algo, las cuales están teñidas por las expectativas hacia los resultados a obtener o a la propia eficacia.</p> <p>Determinadas problemáticas tales como una baja autoestima o percepción de autoeficacia pueden producir que la conducta se vea perjudicada y no pueda realizarse con éxito e incluso evitarse. Con esta técnica se pretende ayudar al individuo a que sea capaz de generar auto verbalizaciones internas correctas, realistas y que le permitan llevar a cabo las acciones que desea realizar.</p> <p>El proceso pasa porque en primer lugar el terapeuta realice un modelado de la acción a realizar indicando los pasos en voz alta. Posteriormente el paciente llevará a cabo dicha acción a partir de las instrucciones que irá recitando el terapeuta. A continuación se procederá a que sea el</p>	<p>Dependerá de la capacidad de la persona.</p>

<p>propio paciente quien se auto instruya en voz alta, para luego repetir el proceso en voz baja y finalmente mediante habla su vocal, interiorizada.</p> <p>Si bien es frecuente que se incorpore como parte de otras terapias dedicadas al tratamiento de diferentes trastornos como la depresión o la ansiedad.</p>	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. Entrenamiento en resolución de problemas</p> <p>El entrenamiento en resolución de problemas es un tipo de tratamiento cognitivo-conductual a través del cual se pretende ayudar a los sujetos a hacer frente a determinadas situaciones que por sí mismos no son capaces de solucionar.</p> <p>En este tipo de técnica se trabajan aspectos como la orientación hacia el problema en cuestión, la formulación del problema, la generación de posibles alternativas para solucionarlo, la toma de una decisión respecto a la más apropiada y la verificación de sus resultados. En resumidas cuentas, se trata de saber enfocar las situaciones complicadas del modo más constructivo posible, sin dejarse llevar por los miedos y la ansiedad.</p>	<p>Dependerá de la capacidad de la persona.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p data-bbox="201 354 1031 383">8. Técnicas operantes para modificación de conductas</p> <p data-bbox="201 428 1566 578">Si bien de origen conductista, este tipo de técnicas forman parte también del repertorio cognitivo-conductual. A través de este tipo de técnicas se trata fundamentalmente de provocar una modificación en la conducta a través de la estimulación.</p> <p data-bbox="201 623 1566 889">Permiten tanto motivar y contribuir a aprender nuevas conductas como a reducirlas o modificarlas mediante la aplicación de refuerzos o castigos. Dentro de las técnicas operantes podemos encontrar el moldeamiento y el encadenamiento para potenciar conductas adaptativas, el reforzamiento diferencial para reducir conductas o cambiarlas por otras y la asociación, el tiempo fuero o la sobre corrección como manera de modificar o extinguir las conductas.</p>	<p data-bbox="1587 315 1892 457">Dependerá de la capacidad de la persona.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p data-bbox="201 1097 604 1127">9. Técnicas de autocontrol</p> <p data-bbox="201 1172 1566 1321">La habilidad de autogestión es un elemento fundamental que nos permite ser autónomos y adaptarnos al medio que nos rodea, mantener nuestra conducta y pensamientos estables a pesar de las circunstancias y/o ser capaz de modificarlas cuando es necesario. Sin embargo muchas</p>	<p data-bbox="1587 1058 1892 1201">Dependerá de la capacidad de la persona.</p>

<p>personas tienen dificultades en adecuar su conducta, expectativas o forma de pensar a la realidad de una forma adaptativa, con lo que pueden producirse diferentes trastornos.</p> <p>Así pues, las técnicas de autocontrol son utilizadas para facilitar el aprendizaje de patrones de conducta en las que la impulsividad se vea aplacada por la consideración de las consecuencias futuras que ciertas acciones pueden acarrear.</p> <p>Realizar un entrenamiento que fortalezca las habilidades de autocontrol, tal como se consigue con la terapia de autocontrol de Rehm, puede servir para controlar problemas de diversa índole como los producidos en procesos depresivos y ansiosos.</p>	
---	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>10. Técnicas de relajación y de respiración</p> <p>La activación física y psíquica es un elemento de gran importancia a la hora de explicar problemas tales como la ansiedad y el estrés. El sufrimiento que provoca la presencia de problemas y dificultades puede en parte ser reducida por técnicas de relajación, aprendiendo a partir de ellas a gestionar las sensaciones corporales de manera que también pueda ayudarse a gestionar la mente.</p>	<p>Diario</p>

Dentro de este grupo encontramos la relajación progresiva de Jacobson, el entrenamiento autógeno de Schultz o las técnicas de respiración.	
--	--

ESTRATEGIAS COGNITIVAS

Dentro de las estrategias de reestructuración cognitiva una de las más conocidas es la terapia cognitiva de Beck. Parte del análisis de los errores cognitivos más frecuentes de las personas con problemas de estrés:

1. Inferencias arbitrarias
2. Abstracción selectiva
3. Sobregeneralización
4. Magnificación o minimización
5. Auto-observación
6. Uso de las técnicas del distanciamiento emocional
7. Aplicación de las reglas de evidencia
8. Pruebas de realidad

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Inferencias arbitrarias Sacar conclusiones de una situación no apoyadas por los datos.</p>	<p>Cuando sea necesario.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Abstracción selectiva Seleccionar solo algunos detalles de la experiencia.</p>	<p>Siempre tomar lo positivo de todo.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Sobre generalización Conclusión sobre uno mismo y las aptitudes en base a un solo incidente.</p>	<p>Cuando sienta que está haciendo mal.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Magnificación o minimización De algunas experiencias</p>	<p>Siempre</p>

Elementos constitutivos de la terapia cognitiva:

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
5. Auto- observación De los pensamientos automáticos de manera que se hagan conscientes y se vean sus efectos sobre el ánimo y el comportamiento.	Siempre

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
6. Uso de las técnicas del distanciamiento emocional Y la separación afectiva de esos pensamientos	Siempre

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
7. Aplicación de las reglas de evidencia Y de lógica y consideración de explicaciones alternativas	Cuando lo amerite la persona.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
8. Pruebas de realidad Obtención de feedback externo para aceptar la utilidad de la nueva consideración de los acontecimientos	Siempre.

ESTRATEGIAS CONDUCTUALES

Como todos somos diferentes aquí se muestran algunas otras estrategias para manejar el estrés.

1. Reconozca las cosas que no puede cambiar
2. Evite las situaciones estresante
3. Haga ejercicio
4. Cambie su perspectiva
5. Haga algo que disfrute
6. Aprenda nuevas maneras para relajarse
7. Conéctese con sus seres queridos
8. Duerma lo suficiente
9. Consuma una dieta saludable
10. Aprenda a decir no

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Reconozca las cosas que no puede cambiar.</p> <p>Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un podcast o un audiolibro.</p>	Siempre

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Evite las situaciones estresantes.</p> <p>Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute en los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta en el auto.</p>	Siempre

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Haga ejercicio.</p> <p>Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.</p>	<p>A diario</p> <p>Mínimo 30 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Cambie su perspectiva.</p> <p>Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo sale mal?", cambie esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto".</p>	Siempre que pueda

Puede parecer difícil o tonto en un principio, pero podría descubrir que esto le ayuda a dar un giro a su perspectiva.	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Haga algo que disfrute.</p> <p>Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. O comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted.</p>	Todo el tiempo

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Aprenda nuevas maneras para relajarse.</p> <p>La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea.</p>	Siempre estar abierto a experiencias nuevas.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo

<p>7. Conéctese con sus seres queridos. No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos.</p>	<p>Siempre, disfrutar cada momento.</p>
--	---

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>8. Duerma lo suficiente. Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.</p>	<p>Diario. 8 horas</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>9. Consuma una dieta saludable. Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.</p>	<p>Todos los días 3/5 comidas que tenga.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>10. Aprenda a decir que no. Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite.</p>	<p>Siempre que realmente no pueda.</p>

ESTRATEGIAS DE AUTO INSTRUCCIÓN DE MEICHENBAUM.

Considera que la propia interpretación que la persona da al incidente, la influencia que piensa va a tener en el futuro y sus comentarios interiores sobre su valía personal son los elementos que determinan e intensifican las emociones sentidas. Los pensamientos de afrontamiento del estrés informan al organismo de que no hay ningún motivo de alarma. Meichenbaum y Cameron sugirieron las siguientes categorías para la formulación de frases de afrontamiento:

1. Preparación
2. Confrontamiento de la situación estresante
3. Afrontamiento del miedo
4. Reforzamiento del éxito
5. Entrenamiento asertivo

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Preparación</p> <p>No hay de qué preocuparse, estaré bien, sé que lo puedo hacer bien, ya he hecho esto bien otras veces.</p>	<p>Siempre</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Confrontamiento de la situación estresante</p> <p>Organízate, hazlo paso a paso, puedo hacerlo, lo estoy haciendo; a la mínima tensión que sienta, tengo que aplicar mi ejercicios de enfrentamiento; puedo pedir ayuda si la necesito; si siento un poco de tensión, hare una pausa y me relajare; no hay nada malo en cometer errores.</p>	<p>Es necesario que sea diario.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Afrontamiento del miedo</p> <p>Respira profundamente; más tarde o más temprano, esto se acabará; puedo mantener este asunto dentro de unos límites que puedo controlar; he sobrevivido otras veces a esto y a cosas peores; permaneciendo activo disminuiré el miedo.</p>	<p>Cuando te encuentres en una situación estresante o creas que pueda impedir metas u objetivos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Reforzamiento del éxito</p> <p>Lo hice bien; la próxima vez no tendré que preocuparme tanto; puedo relajar la tensión; es posible no estar asustado; todo lo que hay que hacer es dejar de pensar que uno lo está.</p>	<p>Diario, nunca te desanimas.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Entrenamiento asertivo</p> <p>a) Descripción explícita y precisa de situaciones en las que no actúa asertivamente</p> <p>b) Elaboración de un plan escrito para afrontar la situación problema de forma asertiva:</p>	<p>Practicarlo siempre en situaciones negativas que</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Expresar cuidadosamente cuáles son sus derechos, que es lo que desea, lo que necesita y cuáles son sus sentimientos respecto a la situación. • Señalar el momento y lugar para discutir el problema (cuando se trata de un problema concreto con una persona). • Caracterizar la situación problema de la forma más detallada posible. • Adaptar la definición de sus sentimientos a los llamados <<mensajes en primera persona>>. Estos mensajes expresan los sentimientos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás. • Especificar mediante una o dos frases cuál es su objetivo (concreción y firmeza). • Acentuar la posibilidad de obtener lo que desea. <p>c) Desarrollo de un lenguaje corporal adecuado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenga contacto ocular con su interlocutor. • Mantenga una posición erguida del cuerpo. • Hable de forma clara, audible y firme. • Para dar mayor énfasis sus palabras, utilice los gestos y las expresiones del rostro. <p>d) Aprender a evitar la manipulación</p> <p>e) Para vencer estratagemas que intenten impedir los objetivos, se pueden utilizar diversas estrategias:</p> <p>I. Estrategia del disco roto: repetir el punto de vista con tranquilidad, sin dejarse ganar por aspectos irrelevantes.</p>	<p>podrían afectarte a ti mismo o a tu vida.</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none">II. Estrategia del acuerdo asertivo: responder a la crítica admitiendo la comisión de un error, pero separando de la cualidad de ser buena o mala persona.III. Estrategia de la pregunta asertiva: consiste en iniciar a la crítica para obtener información que podrá utilizar en su argumentación.IV. Estrategia para procesar el cambio: desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre su interlocutor y usted, dejando aparte el tema de la misma.V. Estrategia de la claudicación simulada: ceder terreno aparentemente, pero sin cambiar de postura.VI. Estrategia de ignorar: ignorar las razones del otro.VII. Estrategia del quebrantamiento del proceso: responde a la crítica que intenta provocarle con una sola palabra o frases lacónicas.VIII. Estrategia de la ironía asertiva: responda positivamente a la crítica hostil.IX. Estrategia del aplazamiento asertivo: aplace la respuesta a la afirmación que intenta desafiarle hasta que se sienta tranquilo y capaz de responder a ella apropiadamente.	
--	--

Alternativas de estrategias conductuales

Como todos somos diferentes aquí se muestran algunas otras estrategias para manejar el estrés.

1. Reconozca las cosas que no puede cambiar
2. Evite las situaciones estresante
3. Haga ejercicio
4. Cambie su perspectiva
5. Haga algo que disfrute
6. Aprenda nuevas maneras para relajarse
7. Conéctese con sus seres queridos
8. Duerma lo suficiente
9. Consuma una dieta saludable
10. Aprenda a decir no

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Reconozca las cosas que no puede cambiar.</p> <p>Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un podcast o un audiolibro.</p>	<p>Siempre en situaciones</p>

	incomodas o desagradables.
--	----------------------------

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Evite las situaciones estresantes.</p> <p>Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute en los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta en el auto.</p>	<p>Siempre que lo requiera.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Haga ejercicio.</p> <p>Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar etc.</p>	<p>Diario en la mañana para comenzar el día, o por la tarde cuando se desocupe de sus deberes.</p> <p>Mínimo 30 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Cambie su perspectiva.</p> <p>Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo sale mal?", cambie esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto". Puede parecer difícil o tonto en un principio, pero podría descubrir que esto le ayuda a dar un giro a su perspectiva.</p>	<p>Siempre todo el tiempo.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Haga algo que disfrute.</p> <p>Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. O comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted.</p>	<p>Diario, o elija 2 o 3 días.</p> <p>30 a 40 minutos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Aprenda nuevas maneras para relajarse.</p> <p>La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea.</p>	<p>10 minutos diarios.</p>

Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea.	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. Conéctese con sus seres queridos. No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos.</p>	Siempre que pueda o se dé la oportunidad.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>8. Duerma lo suficiente. Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir.</p>	Diario dormir bien entre 7 a 9 horas todas las noches.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>9. Consuma una dieta saludable. Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos</p>	Diario

<p>reducidos o libres de grasas y proteínas magras. Esto ya que el tipo de alimentación que usted tenga también influye en algunos casos repercute ante situaciones de estrés en su día a día.</p>	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>10. Aprenda a decir que no. Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite. Sin miedo al que piensen o digan los demás.</p>	<p>Siempre y cuando se requiera.</p>

MÉTODOS Y ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN

Estas estrategias que se presentaran a continuación son sistemas de relajación tanto del cuerpo como de la mente, van desde los más sencillos como son las técnicas de respiración hasta otros más elaborados como son los de visualización. Es conveniente que empieces practicando las estrategias de respiración, para continuar en el siguiente orden, relajación, visualización y meditación.

Estrategias de relajación (Soria)

Son métodos o procedimientos que ayudan a la persona a reducir su tensión física, mental y emocional. Generalmente permiten que la persona alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con el bienestar personal de cada cual.

Está demostrado que la práctica de la relajación ofrece múltiples ventajas como el aumento del nivel de consciencia, mayor nivel de reposo, mejor oxigenación del cuerpo y cerebro, más resistencia ante las enfermedades, aumento de la energía y vitalidad, mayor nivel de recuperación tras los esfuerzos, predominio de los pensamientos positivos, disminución del estrés, mejora la capacidad para recordar, resistencia frente a hábitos erróneos: fumar, alcohol, comidas excesivas, etc. Son muchos los beneficios que podemos obtener si practicamos la relajación día a día.

La finalidad del curso consiste, fundamentalmente, en adquirir las técnicas y métodos de relajación que nos permitan controlar el estrés, programar nuestra vida en positivo y también relajar al resto.

A través de técnicas, muy prácticas y aparentemente sencillas, los y las asistentes podrán programar su futuro en positivo y conseguir sus objetivos: conocer sus estresores y aprender a utilizar sus recursos internos para superar las dificultades de su vida, hacer un examen con serenidad, hablar en público sin “pánico escénico” y mejorar la forma de comunicarse con las demás personas.

Indicaciones generales:

- Elige aquel que se mas de tu agrado para realizar tu practicas diarias
- Lo aconsejable e que hagas alguna de estas técnicas a diario, 10 minutos de respiración profunda al día te puede ayudar a generar un estado más relajado a lo largo del día.
- Los efectos de la respiración no son notorios inmediatamente en bienestar y relajación pero con la práctica diariamente este bienestar se entenderá al resto del día y veras notorios resultados.
- Haz los ejercicios tranquilamente ya que si te esfuerzas en exceso puedes provocar una hiperventilación con síntomas molestos como: mareos, dolor de cabeza, trastornos visuales, parestesias (hormigueo), dolor de pecho o palpitaciones.
- Es importante llevar como el número de respiraciones por minuto y disminúyelas de manera muy importante con la práctica de los ejercicios.

1. ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN ANTE EL ESTRÉS

Programa de respiración:

- 1) Observa la respiración
- 2) La respiración abdominal
- 3) La respiración completa
- 4) El suspiro
- 5) Respiración e imaginación positiva
- 6) Respiración con meditación
- 7) Respiración y auto verbalizaciones.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Para explorar nuestra respiración podemos adoptar dos posiciones:</p> <p>Tumbado (“la respiración debe seguir el ritmo natural de respiración de uno, es decir que al aire entre en lugar de tomar aire”). El aire por nariz es mejor que el de la boca dado que los conductos nasales filtran y calientan el aire.</p> <p>Tiéndete en el suelo boca arriba sobre una alfombra o manta, y colócate en posición de relajación, con las piernas estiradas y ligeramente separadas (también puedes doblar las rodillas), los brazo ligeramente separados del cuerpo, las palmas de las manos mirando hacia arriba, y los ojos cerrados.</p> <p>Sentado</p>	<p>Explora tu respiración durante 3 a 10 minutos. Diario</p>

<p>Pon las manos encima de los muslos, las piernas paralelas y los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral derecha y en línea con la cabeza, la nuca estirada y la barbilla metida.</p> <p>Dirige tu atención a la respiración. Pon la mano derecha en el plexo solar y la izquierda en la parte frontal del pecho, debajo de la clavícula. Observa lo que ocurre debajo de tus manos al respirar: cuando entra el aire, nota la expansión de tu cuerpo, primero el abdomen (se eleva la mano derecha), y después el pecho (se eleva la mano izquierda).</p> <p>¿Notas más movimiento en la mano derecha o en la izquierda?, ¿Esta contraído más el abdomen o el pecho?, ¿Por dónde empieza el movimiento, por la mano derecha o por la izquierda?, ¿Sigue el pecho el movimiento del abdomen?</p>	
---	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. La respiración abdominal</p> <p>En la postura adecuada, ya sea sentado o tumbado, concentra tu atención en la respiración, con el cuerpo relajado coloca tu mano derecha en el plexo solar (Imagina una bolsa vacía dentro de tu abdomen, al respirar, el aire se desplaza hacia abajo para llenar la bolsa, hinchando el abdomen, al respirar vacía la bolsa, haciendo que el abdomen vuelva a hundirse, continua así hinchando y vaciando la bolsa imaginaria de tu abdomen). Centra tu atención en esta área. Comienza el ejercicio con una expiración y nota como se te hunde tu mano.</p> <p>A continuación nota como el aire fluye hacia los pulmones. Continúa tomando y expulsando aire de manera natural.</p>	<p>Durante 10 minutos.</p> <p>Diario</p> <p>Imaginar una bolsa de respiración</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. La respiración completa</p> <p>Consta de 3 fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El primer toma aire hinchando el abdomen • Continua tomando aire expandiendo la caja torácica • Sigue inspirando mientras elevas ligeramente los hombros. <p>Mantén la respiración durante unos pocos segundos y expulsa el aire aflojan los hombros, el pecho y el abdomen en ese orden (también puede hacerse a la vez)</p>	<p>De 3 a 10 minutos.</p> <p>Diario</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. El suspiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suspira profundamente emitiendo un sonido de alivio en la medida en que expulsas el aire. • No pienses en inspirar, deja que el aire salga de manera natural • Toma consciencia del estado de relajación que te induce 	<p>3 a 10 minutos.</p> <p>Diario</p> <p>Repite de 8 a 12 veces este ejercicio.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Respiración e imaginación positiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica la respiración completa • Con cada expiración imagina como se van esa energía fluye a grandes raudales por todas las partes de tu cuerpo (puedes centrar esa energía en las zonas especialmente tensas, débiles o enfermas de tu cuerpo) y desaparecen todas las tensiones. • Con cada inspiración imagina como que entra en tus pulmones entra una gran cantidad de energía que queda almacenada en tu plexo solar y te vas llenando de paz y tranquilidad. 	<p>De 3 a 10 minutos. Diario</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Respiración con meditación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica la respiración completa • Sigue todo el camino del aire en tu cuerpo. Entra por la nariz, atraviesa los conductos nasales, desciende por la traque hasta los pulmones, después el aire realiza la misma ruta en sentido contrario hasta ser expulsado al exterior. Siente el aire cuando entra frío, y cuando sale caliente. 	<p>Explora tu respiración durante 3 a 10 minutos. Diario</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. Respiración y auto verbalizaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica la respiración completa • Concéntrate en el ritmo respiratorio (sintonízalo y no trates de cambiarlo) • Justo antes de inspirar, piensa en la palabra “inspiro” • Justo antes de expirar, piensa en la frase “me relajo” • Las palabras o frase se adecuan a lo que más te guste: “relax”, “tranquilidad”, “paz”, “feliz”, etc. 	<p>Durante 5 a 10 minutos.</p> <p>Diario</p>

2. ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN ANTE EL ESTRÉS

Programa de relajación muscular

- 1) Practica de tensión- relajación (16 grupos musculares)
- 2) Practica de tensión- relajación (8 grupos musculare)
- 3) Practica de tensión- relajación (4 grupos musculares)
- 4) Practica de tensión- relajación (relajación mental)
- 5) Práctica de la relajación muscular pasiva
- 6) Práctica de la relajación condicionada
- 7) Práctica de la relajación diferencial
- 8) Práctica de la relajación rápida
- 9) Aplicación de la relajación a las situaciones estresantes

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Practica de tensión- relajación. (16 grupos musculares) (Pastor y Sevilla, 2003).</p> <p>Colócate en una posición cómoda y afloja tu cuerpo mientras respiras hondo y profundo.</p> <p>1º Grupo: Manos y Antebrazos.</p>	<p>Dos veces al día durante 15 a 20 minutos durante 1 o 2 semanas antes de pasar a la fase</p>

<p>Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en manos y antebrazos. Concéntrate en estas sensaciones durante 5-7 segundos. Y ahora suelta y libera la tensión de esa zona y concéntrate en las nuevas sensaciones de distensión durante 20 a 30 segundos.</p> <p>2° Grupo: Bíceps</p> <p>Dobla los codos y tensa los bíceps durante 5 a 7 segundos. Afloja los bíceps y estira los brazos. Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos.</p> <p>3° Grupo: Tríceps</p> <p>Estira ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo, y tensa la parte posterior de los brazos, los triceps. Afloja y devuelve los brazos a su posición original. Percibe la diferencia.</p> <p>4° Grupo: Hombros- Trapecio</p> <p>Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y notala en los hombros y trapecios. Suelta los hombros.</p> <p>5° Grupo: Cuello I (al tensarlos, no es conveniente que los fuerces en exceso)</p> <p>Inclina la cabeza hacia delante como si quisiera tocar con la barbilla el pecho.</p> <p>6° Grupo: Cuello II</p> <p>Empuja con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el respaldo en el que estés apoyado. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Suelta la tensión y aflójate.</p> <p>7° Grupo: Frente</p> <p>Sube las cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta la tensión.</p> <p>8° Grupo: Ojos</p>	<p>de 8 grupo musculares.</p>
---	-------------------------------

Aprieta fuertemente los ojos arrugando los párpados. Nota la tensión. Suelta la tensión.

9° Grupo: Labios y Mejillas

Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Nota la tensión alrededor de la boca y en las mejillas. Suelta la tensión.

10° Grupo: Mandíbula

Ve abriendo muy lentamente la boca hasta llegar al máximo. Mantenla abierta notando la tensión. Ciérrala y percibe la diferencia.

11° Grupo: Pecho- Espalda (al tensarlos, no es conveniente que los fuerces en exceso)

Arquea el torso de manera que el pecho salga hacia adelante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omoplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.

12° Grupo: Abdominales I

Mete el abdomen hacia adentro. Nota la tensión. Suelta la tensión

13° Grupo: Abdominales II

Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.

14° Grupo: Muslos

Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota la tensión y suelta.

15° Grupo: Gemelos

Apunta los pies hacia la cabeza hasta notar tensión en los gemelos. Suelta.

16° Grupo: Pies

Lleva los pies hacia abajo intentando hacer una línea recta con las piernas. Tensa los pies y suéltalos.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Practica de tensión- relajación. (8 grupos musculares) (Pastor y Sevilla, 2003).</p> <p>1° Grupo: Brazo derecho Cierre el puño y dobla el brazo, tensa a la vez las manos, el antebrazo, el bíceps y el tríceps. Suelta y vuelve el brazo a la posición original.</p> <p>2° Grupo: Brazo izquierdo Igual que el derecho</p> <p>3° Grupo: Cara Cierra los ojos con fuerza y haz una sonrisa forzada sin abrir la boca. Nota la tensión en toda la cara. Suelta y relaja.</p> <p>4° Grupo: Cuello Inclina la cabeza llevando la barbilla al pecho. Hazlo lentamente y nota la tensión en la nuca. Vuelve a la posición de reposo.</p> <p>5° Grupo: Espalda y Hombros Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omoplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.</p> <p>6° Grupo: Abdominales Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.</p> <p>7° y 8° Grupo: Pierna derecha y Pierna izquierda</p>	<p>2 veces al día durante 15 a 20 minutos durante 1 o 2 semanas.</p>

Contrae los músculos del muslo y al mismo tiempo, apunta el pie hacia la cabeza notando la tensión en el gemelo, tensa y relaja.	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Practica de tensión- relajación (4 grupos musculares) (Pastor y Sevilla, 2003)</p> <p>1° Grupo: Ambos brazos Cierra los puños y dobla los brazos, tensa a la vez las manos, los antebrazos, los bíceps y tríceps. Suelta y vuelve los brazos a la posición original.</p> <p>2° Grupo: Cara y Cuello Inclina la cabeza llevando la barbilla al pecho, cierra los ojos con fuerza y haz una sonrisa forzada con la boca abierta. Nota la tensión en toda la cara y el cuello. Vuelve a la posición original y suelta y relaja.</p> <p>3° Grupo: Espalda- Hombros- Abdomen Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás, saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.</p> <p>4° Grupo: Piernas Contrae los músculos de los muslos y al mismo tiempo, apunta los pies hacia la cabeza notando la tensión en los gemelos, tensa y relaja.</p>	<p>2 veces al día durante 4 a 6 minutos durante una semana antes de pasar a la fase de relajación mental.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Practica de tensión- relajación (relajación mental) (pastor y Sevilla, 2003)</p> <p>Colócate en una posición cómoda y afloja el cuerpo mientras respiras hondo y profundo. En esta fase no realizas la tensión muscular voluntaria.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con los ojos cerrados centra tu atención en ambos brazos. Percibe los puntos de tensión y relájalos. Disfruta de la sensación de relajación. 2. Concéntrate en la cara y el cuello. Percibe las tensiones musculares y relájalas. 3. Percibe ahora la zona de la espalda, hombros y abdomen. Afloja las tensiones y relaja esas zonas. 4. Lleva la atención a las piernas y relájalas. 	<p>Dos veces al día durante 15 a 20 minutos durante 1</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Práctica de la relajación muscular pasiva.</p> <p>Concéntrate en tu respiración. Siente como entra y sale el aire por las fosas nasales. Nota el roce suave las aletas nasales. Percibe como tus pulmones se dilatan y se contraen (si tienes dificultad en concentrarte ves contando las respiraciones: 1. Inspiro-expiro, 2. Inspiro- expiro.</p> <p>Cuando te hayas concentrado bien en la respiración pasa a llevar tu concentración a tu mano derecha. Siéntela, nota su forma, su volumen, su peso, y su temperatura.</p>	<p>2 veces al día durante 10 -15 minutos.</p>

Incluso puede percibir la sutil vibración y hormigueo de la circulación de la sangre por su interior. Mentalmente te repites “noto mi mano pesada, muy pesada”. Vas notando como tu mano se te queda “muerta” y muy pesada.

Percibe tu antebrazo, codo, brazo y hombro derecho. Siente esa zona de tu cuerpo con toda la concentración de tu mente. Date cuenta como se relaja esa zona simplemente al mantener tu atención sobre ella.

Lleva ahora tu concentración a la mano, brazo y hombro izquierdo y repite lo mismo proceso. Te repites “noto mi brazo izquierdo completamente pesado”.

Compara los dos brazos y llévalos al mismo nivel de relajación. Ambos los puedes percibir en el estado más completo de relajación muscular. Tan pesados, como si estuviesen hechos de plomo, tan relajados, que ahora notas incluso como si flotasen.

Siente los hombros, el cuello y la nuca. Centra toda tu atención ahora en esta zona. Siente como se afloja y nota de manera clara el peso de tu cabeza. Al relajar la nuca y el cuello experimenta la sensación de como si tu cabeza se abriese, se liberase de todo tipo de tensión.

Suelta ahora tu mandíbula, los labios. Sitúa la punta de la lengua en la parte alta del paladar. Siente y afloja las mejillas, la nariz, los parpados y los ojos. Imagínate que los ojos flotan en un líquido y por tanto no sientes la menor tensión en ellos. Ablanda y alisa tu frente y todo el cuero cabelludo.

Comprueba como toda tu cabeza se ha quedado en el más completo estado de relajación. Repasa y compara el nivel de relajación de tus manos, brazos, hombros y cabeza.

Siente tu ritmo respiratorio, el pecho se expande y se contrae. Percibe los ligeros movimientos en las costillas y en el abdomen, como sube y baja. Nota los latidos de tu corazón. No trates de influir en tu ritmo respiratorio, simplemente lo notas. Toda esta zona se va relajando y tú lo percibes.

Deja que los músculos de tu abdomen pierdan su tensión. Deja que se suelten y aflojen.

Revisa tu columna desde el cuello hasta el sacro. Esta aflojada y con ella toda tu espalda, nota como se ablanda, se “abre”, siente como le abandona toda la tensión.

Lleva tu mente a las caderas, si experimentas alguna tensión en esta zona, simplemente al concienciarla va desapareciendo hasta alcanzar un estado de relajación completa.

Pasa ahora a los glúteos y piernas. Percibe estos grandes muslos, ahonda tu atención en ellos hasta que notes como se aflojan los muslos, las rodillas, las pantorrillas. Ahora bien centra tu atención en los tobillos y en los pies. Afloja con tu simple atención las plantas, los empeines, los talones y los dedos.

Descubre ahora en tus piernas la sensación de gran pesadez, como si estuvieran hechas de plomo, compara tus dos piernas con tus dos brazos y observa como disfrutan de igual nivel de relajación.

Concéntrate en tus cuatro extremidades, brazos y piernas, hasta que las lledes a nivel más profundo de relajación que te puedas imaginar. Extiende esa sensación a todo tu cuerpo y siente como este se hunde en la profunda y completa relajación.

Repite mentalmente, para ti, en silencio, “me siento tranquilo, me siento en paz”.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p data-bbox="344 313 978 342">6. Práctica de la relajación condicionada.</p> <p data-bbox="201 367 898 396">Siéntate o tumbate en una posición muy cómoda.</p> <p data-bbox="201 423 972 453">Repasa mentalmente todo tu cuerpo y lo vas relajando</p> <p data-bbox="201 480 1619 565">Cundo notes tu cuerpo totalmente dirige tu atención a la respiración y sintoniza su ritmo (no intentes cambiarlo).</p> <p data-bbox="201 592 1619 677">Ahora, justo antes de inspirar piensa en la palabra “inspiro” y justo antes de exhalar piensa en la frase “me relajo”.</p>	<p data-bbox="1644 313 1913 397">3 veces al día durante 5 minutos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p data-bbox="344 865 932 894">7. Práctica de la relajación diferencial.</p> <p data-bbox="201 919 1619 1003">Fase de sentado: siéntate en una silla o un sillón lomas cómodo posible. Con las plantas de los pies apoyadas en el suelo, cierra los ojos.</p> <p data-bbox="201 1031 1619 1115">Relájate usando la palabra condicionada con la respiración (ejercicio anterior). Ahora abre los ojos y con el resto del cuerpo muy relajado mira a tu alrededor moviendo solo los globos oculares.</p> <p data-bbox="201 1143 1619 1279">Acompaña el movimiento de los ojos con un movimiento muy suave de tu cuello y toma consciencia a tu vez de la relajación del resto del cuerpo. Levanta el brazo derecho y mantén el resto del cuerpo relajado, posteriormente baja el brazo.</p>	<p data-bbox="1644 865 1913 1060">2 veces sentado y 2 veces de pie durante 2 – 3 minutos cada vez.</p>

Levanta la pierna derecha del suelo, manteniendo el resto del cuerpo tan relajado como te sea posible, posteriormente déjalo caer.

Ahora se repite lo mismo con el brazo izquierdo y se baja y después se levanta la pierna izquierda y se baja.

Fase de pie: En posición de pie practica la relajación condicionada: “inspiro, y me relajo”, hasta que te sientas bien relajado.

Abre los ojos y con el resto del cuerpo muy relajado mira a tu alrededor moviendo solo los globo oculares.

Ahora acompaña el movimiento de los ojos con un movimiento muy suave de tu cuello y toma consciencia a tu vez de la relajación del resto del cuerpo.

Levanta el brazo derecho y mantén el resto del cuerpo relajado. Posterior baja el brazo.

Levanta la pierna derecha del suelo, manteniendo el resto del cuerpo tan relajado como te sea posible. Posteriormente déjalo caer.

Repite esto con el brazo izquierdo y bajo.

Ahora también con la pierna izquierda y bájala.

Ponte a caminar manteniendo los músculos que no utilices bien relajados (como los de la cara y los de las manos)

Una vez concluida la práctica anterior colócate en un taburete o en una silla de respaldo recto y practica los mismos movimientos en ojos, cuello, brazos y piernas. Y finalmente realiza alguna sencilla tarea delante de una mesa como escribir, llamar por teléfono, colocar papeles, etc. Manteniendo el resto del cuerpo completamente relajado.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p data-bbox="344 396 869 428">8. Práctica de la relajación rápida.</p> <ul data-bbox="249 451 1623 708" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="249 451 1623 537">• Coloca una marca en un objeto o lugar que puedas ver con frecuencia: el reloj, el teléfono, la tv, la mano, etc. <li data-bbox="249 565 1623 651">• Cada vez que la veas inspira lentamente, piensa “me relajo” y expira aflojando todos los músculos de tu cuerpo. <li data-bbox="249 678 821 708">• Realiza tres respiraciones profundas. 	<p data-bbox="1646 396 1925 537">15 – 20 veces diarias durante 20-30 segundos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p data-bbox="344 315 1623 402">9. Aplicación de la relajación a las situaciones estresantes. (la mecánica de esta fase normalmente requiere una preparación den la consulta del psicólogo)</p> <ul data-bbox="247 427 1623 683" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="247 427 1230 459">• En estado de profunda relajación visualiza la situación estresante. <li data-bbox="247 483 1623 571">• Ahonda en la relajación hasta que puedas percibir que la imaginación de la situación estresante no te provoca ansiedad. <li data-bbox="247 596 1623 683">• Exponete a la situación estresante practicando la relajación rápida todas las veces que sea necesario hasta que puedas reducir tus niveles de ansiedad en esa situación. <p data-bbox="201 708 1623 899">Es importante que cuando te expongas a superar tu ansiedad en las situaciones estresantes valora mucho el que puedas en primer lugar realizar tu práctica de relajación rápida dentro de ellas y en segundo lugar el que puedas rebajar aunque sea una milésima tu nivel habitual de ansiedad en esas situaciones.</p>	<p data-bbox="1646 315 1925 621">Cuantas veces sea necesario, según el paciente lo requiera, y el especialista sugiera.</p>

3. ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN ANTE EL ESTRÉS

Práctica de la imaginación (visualización)

1. Visualizar una imagen para la tensión y otra para la relajación
2. Visualización de un paisaje
3. Visualización de recuerdos
4. Ejercicio del lugar ideal de trabajo y relajación mental
5. Ejercicio del fuego de la salud
6. Ejercicio de imaginación activa
7. Ejercicio de cambio emocional de nuestras vivencias

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Visualizar una imagen para la tensión y otra para la relajación</p> <p>Con los ojos cerrados (imaginando que tu cuerpo está hecho de luz (luz roja que representa dolor y luz azul que representa sanación y la violeta que es intermedia), ahora bien imagina que la luz roja en las zonas donde experimentes dolor o tensión y la luz azul en las zonas relajadas. Ahora te imaginas que la luz roja va cambiando suavemente al violeta y después al azul, hasta que todo tu cuerpo está inundado por una intensa luz azul. Finalmente la luz va cambiando al blanco hasta transformarse en una intensa luz blanca que irradia en todo tu alrededor), vas a concentrarte en los síntomas de tensión que notes en tu cuerpo. Elige una imagen para simbolizar el dolor o la tensión</p>	<p>10 a 15 minutos 1 vez a la semana.</p>

<p>que experimentas en este momento, por ejemplo, un martillo, unas tenazas, una aguja, una forma geométrica, hielo, fuego, una coraza, una máscara, etc.</p> <p>Ahora elige otra imagen para representar la relajación, la salud y el bienestar físico por ejemplo, un sol, agua, un símbolo geométrico, una varita mágica, etc. Imagínate que la imagen de la relajación va cambiando a la de la tensión hasta que la elimina, por ejemplo, el sol va evaporando lentamente el hielo.</p>	
---	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Visualización de un paisaje (desarrollo de los 5 sentidos en la imaginación).</p> <p>Imagínate que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas, fíjate en las montañas a todo tu alrededor, son muy altas y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo. La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace ni frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.</p> <p>Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.</p> <p>Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor, y tienes una gran sensación de tranquilidad y paz, oyes el canto de las aves y los ves volar a tu alrededor.</p>	<p>10 minutos.</p> <p>1 vez a la semana</p>

Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules, acércate a olerlas, corta una flor y acércala a tu nariz, huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos, sigue caminando muy despacio, sin ninguna prisa, disfrutando del paseo.

Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas.

Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus manos unidas en el agua para recogerla y beber, siente el frescor del agua en tus manos, dirígir las a tu boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo, esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno salud y bienestar.

Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas, mástícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar, concéntrate hasta notarlo con total nitidez. Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poderte tumbar cómodamente, túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura, y descansa profundamente, muy profundamente.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Visualización de recuerdos</p> <p>Con los ojos cerrados imagínate todo lo que has hecho en el día de hoy, trasládote al principio del día, ¿Cómo fue el despertar?, ¿Cómo te sentiste?, recuerda tus pensamientos y sentimientos en ese momento así como todas las cosas que hiciste, ahora repasa todo lo que ocurrió en el transcurso de la mañana, imagínate a ti mismo y vívelo como si lo estuvieras viviendo de nuevo: a las 10 am, a las 11 am, a las 12 pm, hasta llegar a la hora del almuerzo, trasládote mentalmente a la hora del almuerzo, imagínatelo con todo lujo de detalles e incluso saborea los alimentos.</p> <p>Ahora visualiza todo lo que realizaste por la tarde, a las 5, a las 6 hasta llegar a la hora de la cena. De nuevo saborea en tu imaginación los alimentos que tomaste en la cena y continua visualizando hasta el momento presente, esto con el fin de reconstruir en tu imaginación fechas del pasado escogidas por ser especiales como por ejemplo: cumpleaños, aniversarios, vacaciones, etc. Viaja en el tiempo hacia atrás podrían ser meses, años, décadas.</p> <p>Programa hacia adelante todo lo que supones que te va a ocurrir en el día o e en los días siguientes</p>	<p>1 vez al día</p> <p>Diario</p> <p>En este ejercicio iras retrocediendo donde te permita tu memoria.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Ejercicio del lugar ideal de trabajo y relajación mental.</p> <p>Con los ojos cerrados imagina que va a construir tu casa ideal, el lugar perfecto para vivir y realizar las actividades que más te gustan. En primer lugar vas a escoger el lugar, un sitio de ciudad o de campo, de valle, mar o montañoso, podría ser llano o montañoso, con o sin vegetación, cálido, templado o frío. Ve localizándolo en tu imaginación, puede ser un lugar real donde hayas estado en alguna ocasión, o por el contrario un lugar totalmente imaginario.</p> <p>Una vez que tengas localizado el lugar vas a construir allí la casa que a ti más te gusta, imagínate, la entrada, las paredes, las ventanas, el tejado, imagínate los colores en lo que están pintadas las paredes, los marcos de las ventanas, fíjate en los suelos, mira los materiales.</p> <p>Ahora vas a decorar su interior para ello escoge los muebles que más te gusten, las cortinas, los objetos decorativos, los cuadros, coloca todos aquellos pequeños objetos personales que son de tu agrado, vas a dedicar una habitación de tu casa ideal para la realización de tus trabajos mentales. Esta habitación esta justamente en el sótano. Baja las escaleras lentamente, despacio, mientras cuentas del 10 hasta el 1. Sitúate en esa habitación y coloca un sillón muy cómodo en el centro, delante de una pequeña mesilla con una jarra de agua y un vaso, y enfrente del sillón una pantallas (como una pantalla de cine) blanca. Siéntate en el sillón, es muy cómodo y te encuentras muy a gusto, a partir de ahora vas a realizar tus prácticas en este lugar que tanto bienestar y relajación te genera.</p>	<p>1 vez a la semana</p> <p>De 5 a 10 minutos</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Ejercicio del fuego de la salud.</p> <p>Practica la relajación física dejando bien relajados todos los músculos de tu cuerpo. Ahora imagina dentro de tu corazón dos chispas de luz, una azul a la izquierda y otra roja anaranjada a la derecha. Están en movimiento, vibrando, siéntelas. Ahora se multiplican en millones de chispas, de partículas de luz, las azules a la izquierda del corazón, las rojas a la derecha, siente su vibración en tu pecho, las partículas rojas se van extendiendo por todo el lado derecho de tu organismo: pecho, tronco, brazo, pierna y cabeza, y se transforman en una especie de llama de fuego que no quema y que baña toda la zona derecha de tu cuerpo, siente ese suave calor y esa sutil vibración en esas zonas.</p> <p>Las partículas azules se van extendiendo por el lado izquierdo de tu cuerpo: pecho, tronco, pierna, cabeza, se transforma en un fuego azulado que lo puedes percibir por todas esas zonas, siéntelo. Ahora puedes percibir como las dos llamas se juntan a la altura de tus pies generando una intensa llama de color violeta, que va subiendo por las pantorrillas, rodillas, muslos, glúteos, tronco, brazos y cabeza. Te sientes envuelto en la llama violeta que va revitalizando todas y cada una de las células de tu cuerpo, concéntrate y disfruta de esa sensación de salud y bienestar. Visualiza la llama que te envuelve a modo de una nube que cubre tu cuerpo y se eleva varios centímetros por encima de tu piel. Concentra tu mente en bañar de luz violeta las zonas de tu cuerpo más débiles, tensas o enfermas, siente el suave calor de la llama violeta en esas zonas (ayúdate de una suave respiración para sentir más esas partes). Imagina como esa luz va regenerando, sanando a nivel celular todas esas regiones de tu organismo.</p>	<p>20 minutos</p>

<p>Esa nube se va haciendo más y más grande y empieza a envolver todo tu alrededor, la habitación, los muebles, las personas, los objetos, la casa, la ciudad, la región, el país, el planeta y el universo. Siéntete parte del universo, todo está inundado por el fuego violeta, es como si fuera un inmenso océano donde te sientes flotar en un estado de perfecta calma y tranquilidad. Todo ese universo de luz violeta se contrae hasta quedarse convertido en un punto de luz violeta que se recoge en tu corazón o bien imagina todas aquellas situaciones que te preocupan o quisieras mejorar, en la salud, en el trabajo, las relaciones, etc. Visualízalas con total nitidez, inunda la imagen con la luz violeta, y date cuenta como empieza a cambiar a positivo la cuestión es que estés imaginando.</p>	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Ejercicio de imaginación activa</p> <p>En estado de relajación y con los ojos cerrados, concéntrate en la respiración hasta que esta y tú mente se calmen, ahora concéntrate en las imágenes que te vengan, sin tratar de cambiarlas o eliminarlas. Simplemente las observas fijándote en todo lo que veas: colores, formas, movimientos, concéntrate hasta que puedas darte cuenta de todos los detalles como si fuera una imagen vista con tus ojos físicos.</p> <p>Acepta las imágenes, sean del tipo de sean, como si estuvieses viendo una película, como un espectador sentado frente a la pantalla de cine, deja que fluyan las imágenes, las figuras, las personas, los objetos, como si fueran nubes que atraviesan el cielo. Concéntrate hasta que puedas captar el sentimiento que cada imagen te produce.</p>	<p>10 minutos.</p> <p>1 vez a la semana</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. Ejercicio de cambio emocional de nuestras vivencias.</p> <p>De tu diario escoge aquellas experiencias negativas que te interese cambiar, analiza bien lo que ocurrió, lo que pensaste y lo que sentiste, busca los aspectos positivos de esa situación, si es un comportamiento desacertado por tu parte, piensa cual sería tu comportamiento adecuado y de manera realista de acuerdo a tus posibilidades, si es un comportamiento desacertado por parte de otro hacia a ti, piensa en los problemas de personalidad o de carácter que han llevado a esa persona a actuar mal contigo, y piensa también en tu parte de responsabilidad en ese comportamiento. Si es un problema de salud, céntrate en la solución positiva de él, si es un problema de economía, piensa en la solución positiva de él, si es un temor, un miedo a algo, piensa que lo tienes superado o que lo vas a superar poco a poco, si es un estado deprimido, busca todas aquellas situaciones que te puedan generar ilusión por pequeñas o lejanas que te parezcan.</p> <p>Ahora relájate físicamente con la técnica que mejor te vaya de las que ya conoces, cuando alcances el estado de mayor profundidad d y bienestar físico, imagina la situación problemática tal y como ocurrió u ocurre en la realidad. Fíjate en esas imágenes como un espectador viendo una película en la pantalla de cine. Mantenlas en tu mente durante unos 30 segundos.</p> <p>Si experimentas con esas imágenes ansiedad, temor, tristeza, rabia o cualquier otra emoción no te preocupes, es eso lo que nos interesa, que sientas las emociones para poderlas cambiar.</p>	<p>1 vez al día para poder obtener resultados en pocas semanas.</p> <p>2- 3 minutos de respiración.</p> <p>10- 15 minutos de relajación física.</p> <p>5- 10 minutos de cambio de emociones.</p>

Ahora toma aire más profundamente y ahonda en la relajación de tu cuerpo. Si las emociones que has experimentado te han generado un nerviosismo que se ha transmitido a tu cuerpo en forma de tensión muscular, temblor, debilidad o cualquier otra sensación, genera una actitud de permitir que esos “nervios” se expresen con toda la intensidad que ellos requieran. Date cuenta del mecanismo automático que tenemos e quererlos reprimir, ocultar, evitar y que lo único que hace es que los aumenta.

A continuación imagina los pensamientos positivos que ya antes habías trabajado y vívelos en tu imaginación como si fueran realidad. Mantén en tu mente esos pensamientos durante 1 o 2 minutos aproximadamente.

Haz coincidir la sensación de relajación física con esas imágenes positivas

Consejos para este ejercicio:

Si no puedes cambiar la emoción negativa, por lo menos reduce su grado, así si tienes mucha rabia y cólera, déjala en un enfado, la tristeza, en desánimo, la ansiedad y la angustia, en inquietud, y así las demás, con esta práctica no solo estamos cambiando nuestras emociones y pensamientos sino que también nuestro carácter, por tanto, hemos de tener paciencia y perseverancia.

No obstante, en las prácticas psicómetras siempre es uno el que mejor puede realizar su programa de prácticas seleccionando aquellas que uno experimenta como las más adecuadas.

VENTAJAS DE LAS ESTRATEGIAS COGNITIVO CONDUCTUALES

Las estrategias cognitivo-conductuales han manifestado un muy elevado nivel de eficacia en el tratamiento de diversos problemas y trastornos psíquicos. A través de ellos es posible modificar la conducta del paciente y contribuir a la adquisición de hábitos de vida y comportamiento más adaptativos, trabajándose y modificándose también la base cognitiva que induce los comportamientos originales.

Con este tipo de técnicas se estimula la mente y la conducta, produciendo una mejoría clara en un gran número de casos. Su nivel de eficacia es tal que hoy en día es considerada la terapia de elección para la mayoría de trastornos mentales.

Otra gran ventaja de este tipo de técnicas es su adscripción al método científico, siendo las terapias, técnicas y tratamientos cognitivo conductuales contrastados a nivel experimental.

DESVENTAJAS Y LIMITACIONES DE LAS ESTRATEGIAS COGNITIVO CONDUCTUALES

A pesar de la gran eficacia de estas técnicas en el tratamiento de los síntomas de los trastornos y problemas mentales, las técnicas de tipo cognitivo-conductual tienen una serie de limitaciones que hace que no siempre sean efectivas.

En primer lugar destaca el hecho de que si bien tienen en cuenta el pasado a la hora de recabar información para entender la problemática actual, las técnicas cognitivo-conductuales se centran en el aquí y el ahora no haciendo a nivel terapéutico demasiado hincapié en lo ya ocurrido que pueda haber provocado la conducta des adaptativa.

Si bien estas técnicas son de gran utilidad para tratar el síntoma actual, en su mayoría detrás de un trastorno mental se encuentra un profundo sufrimiento producido por bloqueos o eventos experimentados durante largo tiempo y que puede acabar generando el trastorno. Si el origen de dicho sufrimiento no es tratado y el paciente no es capaz de hacerle frente, el trastorno podría llegar a reaparecer.

También destaca el hecho de que estas técnicas por norma general pretenden erradicar lo que genera malestar, pero en el proceso no es infrecuente que se generen comportamientos rígidos que a su vez pueden provocar otros problemas de adaptación.

Además, algunos estudios han reflejado que muchos pacientes sienten que este tipo de terapia no tiene en cuenta su padecimiento, sintiéndose incomprendidos y habiendo casos de poca adherencia al tratamiento y abandono de éste. Por estos motivos han surgido otras terapias como las de tercera generación y otras provenientes de otros paradigmas (Oscar Castillero Mimenza).

SUGERENCIAS INTERPERSONALES, PARA QUE LA PERSONA PUEDA EVITAR EL ESTRÉS, RETOMANDO LOS 4 ACUERDOS “The four agreements”, EN SU LIBRO DE MIGUEL RUIZ, 1997.

Cuando el estrés no se alivia en ocasiones el estrés llega y desaparece relativamente rápido, el cuerpo puede volver a funcionar de manera normal y saludable. Cuando se está reaccionando constantemente ante situaciones estresantes (estrés crónico), las células del sistema inmunitario pueden sufrir una imanación que no desaparece. El estrés y la imanación crónica se han asociado a una reducción de la capacidad para combatir los virus (desde el VIH al resfrió común) y aumento del riesgo de enfermedades cardíacas, dolores de cabeza, problemas intestinales, infusión sexual, diabetes e incluso cáncer.

El Dr. Miguel Ruiz habla de la sabiduría de los Toltecas del sur de México, como una población de conocimientos. Los antropólogos los definen como una raza o bien una nación, pero de hecho, eran científicos y artistas que formaron una sociedad para estudiar y conservar el conocimiento espiritual y las prácticas de sus antepasados.

La conquista europea, unida a un agresivo abuso del poder personal por parte de algunos aprendices, hizo que los naguales se vieran forzados a esconder su sabiduría ancestral y a mantener su existencia en la oscuridad. Por fortuna, el conocimiento esotérico tolteca fue conservado y transmitido de una generación a otra por distintos linajes de naguales. Ahora, el Doctor Miguel Ruiz, un nagual del linaje de los guerreros del Águila, comparte con nosotros las profundas enseñanzas de los toltecas y dice: “No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque así tú lo exiges. Si observas tu vida encontraras muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad.

La única razón por la que eres feliz es porque tú decides ser feliz. La felicidad es una elección, como también lo es el sufrimiento”.

Soñar es la función principal de la mente, y la mente sueña veinticuatro horas al día y este es un factor contribuyente al estrés, cuando el cerebro está despierto y también cuando está dormido. La diferencia estriba en que, cuando el cerebro está despierto, hay un marco material que nos hace percibir las cosas de una forma lineal. Cuando dormimos no tenemos ese marco, y el sueño tiende a cambiar constantemente, sé que cree antiguamente que nos precedieron crearon un enorme sueño externo que llamaremos el sueño de la sociedad o el sueño del planeta. El sueño del planeta es el sueño colectivo hecho de miles de millones de sueños más pequeños, de sueños personales que, unidos, crean un sueño de una familia, un sueño de una comunidad, un sueño de una ciudad, un sueño de un país, y finalmente, un sueño de toda la humanidad. El sueño del planeta incluye todas las reglas de la sociedad, sus creencias, sus leyes, sus religiones, sus diferentes culturas y maneras de ser, sus gobiernos, sus escuelas, sus acontecimientos sociales y sus celebridades.

El sueño externo tiene tantas reglas que, cuando nace un ser humano, capta atención para introducir esas reglas en su mente. El sueño externo utiliza a mamá y a papá, la escuela y la religión para enseñarnos a soñar. La atención es la capacidad que tenemos de discernir y centrarnos en aquello que queremos percibir. Percibimos millones de cosas simultáneamente, pero utilizamos nuestra atención para retener en el primer plano de nuestra mente lo que nos interesa.

Utilizando nuestra atención aprendimos una realidad completa, un sueño completo. Aprendimos cómo comportarnos en sociedad: que creer y que no creer; que es aceptable y que no lo es; que es bueno y que es malo; que es bello y que es feo; que es correcto y que es incorrecto. Ya estaba todo allí: todo el conocimiento, todos los conceptos y todas las reglas sobre la manera de comportarse en el mundo, el sueño externo capta nuestra atención y nos enseña que creer, empezando por la lengua que hablamos. El lenguaje es el código que utilizamos los seres humanos para comprendernos y

comunicarnos. Cada letra, cada palabra de cada lengua, es un acuerdo. Una vez entendemos el código, nuestra atención queda atrapada y la energía se transfiere de una persona a otra.

Tú no escogiste tu lengua, ni tu religión ni tus valores morales: ya estaban ahí antes de que nacieras. (Pero si son malos esta en ti en modificarlos para tu salud física como mental) dependerá de cada persona almacenar información sea buena o mala.

Tan pronto como estamos de acuerdo con algo, nos los creemos, y a eso lo llamamos <<FE>>. Tener fe es creer incondicionalmente. Así es como aprendimos cuando éramos niños. Los niños creen todo lo que dicen los adultos. (Estábamos de acuerdo con ellos, y nuestra fe era tan fuerte, que el sistema de creencias que nos había transmitido controlaba totalmente el sueño de nuestra vida). Llamo a este proceso <<domesticación de los seres humanos>>. A través de esta domesticación aprendemos a vivir y a soñar. En la domesticación humana, la información del sueño externo se transfiere al sueño interno y crea todo nuestro sistema de creencias.

El sueño externo nos enseña cómo ser como seres humanos. Empezamos a actuar para intentar complacer a todos, se finge ser lo que no son por el miedo de ser rechazados. El miedo a ser rechazados se convirtió en el miedo a no ser lo bastante buenos.

La domesticación es tan poderosa que, en un determinado momento de nuestra vida, ya no necesitamos que nadie nos domestique. Nos castigamos a nosotros mismos cuando no seguimos las reglas de nuestro sistema de creencias; nos premiamos cuando somos bueno o malo.

Nuestro sistema de creencias es como el libro de la ley que gobierna nuestra mente. Y esta se encarga de ser como un juez donde se determina si es culpable y necesita castigo y otro donde se victimiza y se autocastiga.

Cualquier cosa que vaya contra el libro de la ley hará que sintamos una extraña sensación en el plexo solar, una sensación que se llama miedo. Incumplir las reglas del libro de la ley abre nuestras heridas emocionales y reaccionamos creando veneno emocional hasta es si mismos.

¿Cuántas veces pagamos por un mismo error? La respuesta es: miles de veces. El ser humano es el único animal sobre la tierra que paga miles de veces por el mismo error. Los demás animales pagan solo una vez por cada error. Tenemos una gran memoria. Cometemos una equivocación, nos juzgamos a nosotros mismos, nos declaramos culpables y nos castigamos, cada vez que lo recordamos, nos juzgamos de nuevo, volvemos a considerarnos culpables y volvemos a castigar, una y otra vez y otra más.

Todo sueño se fundamenta en una ley falsa. El 95 por ciento de las creencias que hemos almacenado en nuestra mente no son más que mentiras, y si sufrimos es porque creemos en todas ellas.

El sueño externo no es un sueño placentero; es un sueño lleno de violencia, de miedo, de guerra, de injusticia. El sueño personal del ser humano varia, pero en conjunto es una pesadilla.

El miedo controla el sueño externo.

Si comparamos el sueño de la sociedad humana con la descripción del infierno que las distintas religiones de todo el mundo han divulgado, descubrimos que son exactamente iguales. Las religiones dicen que el infierno es un lugar de castigo, de miedo, de dolor y de sufrimiento, un lugar donde el fuego te quema. Cada vez que sentimos emociones como el cólera, los celos, la envidia o el odio, experimentamos un fuego que arde en nuestro interior. Vivimos en el sueño del infierno.

Si consideramos que el infierno es un estado de ánimo, entonces nos rodea por todas partes.

El mismo miedo manifiesta de distintas maneras en cada persona, por supuesto, pero todos sentimos cólera, celos, odio, envidia y otras emociones negativas.

No vemos la verdad porque estamos ciegos. Lo que nos ciega son todas esas falsas creencias que tenemos en la mente. Necesitamos sentir que tenemos razón y que los demás están equivocados. Confiamos en los que creemos, y nuestras creencias nos invitan a sufrir.

Toda nuestra mente es una bruma que los toltecas llamaron mitote. Nuestra mente es un sueño en el que miles de personas hablan a la vez y nadie comprende a nadie. Esta es la condición de la mente humana: un gran mitote, y así es imposible ver lo que realmente somos.

Nos resulta imposible ver quiénes somos verdaderamente; nos resulta imposible ver que no somos libres. Es la razón por la cual los seres humanos nos resistimos a la vida. Es nuestro mayor miedo. No es la muerte, nuestro mayor miedo es arriesgarnos a vivir: correr el riesgo de estar vivos y de expresar lo que realmente somos. Hemos aprendido a vivir intentando satisfacer las exigencias de otras personas.

Durante el proceso de domesticación, nos formamos una imagen mental de la perfección con el fin de tratar de ser lo suficientemente buenos. Creamos una imagen de como deberíamos ser para que los demás nos aceptaran. Creamos esa imagen, pero no es una imagen real. Como no somos perfectos, nos rechazamos a nosotros mismos. No somos lo bastante buenos para nosotros mismos porque no encajamos en nuestra propia imagen de perfección

Sabemos que no somos lo que creemos que deberíamos ser, de modo que nos sentimos falsos, frustrados y fingimos ser lo que no somos. Nos da mucho miedo que alguien descubra que no somos lo que pretendemos ser. También juzgamos a los demás según nuestra propia imagen de la perfección, y naturalmente no alcanzamos nuestras expectativas. Pero nadie maltrata más que nosotros mismos; el juez, la víctima y el sistema de creencias son los que nos llevan a hacerlo.

Nadie, en toda tu vida, te ha maltratado más que tú mismo. El límite del maltrato que toleras de otras personas es exactamente el mismo al que te sometes tú. Si alguien llega a maltratarte un poco más, lo más probable es que te alejes

de esa persona. Sin embargo, si alguien te maltrata un poco menos de lo que sueles maltratarte tú, seguramente continuaras con esa relación y la toleraras siempre.

Necesitamos que los demás nos acepten y nos amen, pero nos resulta imposible aceptarnos y amarnos a nosotros mismos. Cuanta más autoestima tenemos, menos nos maltratamos.

El preludio de nuevo sueño

Has establecido millares de acuerdos contigo mismo. Con otras personas, con el sueño que es tu vida, con Dios, con la sociedad, con tus padres. En estos acuerdos te has dicho quién eres, que sientes, que crees y como debes comportarte.

El resultado es lo que llamas tu personalidad.

Un solo acuerdo no sería un gran problema, pero tenemos muchos acuerdos que nos hacen sufrir, que nos hacen fracasar en la vida. Si quieres vivir con alegría y satisfacción, debes hallar la valentía necesaria para romper esos acuerdos que se basan en el miedo y reclamar tu poder personal.

Todos nacemos con una determinada cantidad de poder personal que se renueva cada día con el descanso. Si somos capaces de reconocer que nuestra vida está gobernada por nuestros acuerdos y el sueño de nuestra vida no nos gusta, necesitamos cambiar los acuerdos. Necesitamos una gran voluntad para adoptar los cuatro acuerdos, pero si eres capaz de empezar a vivir con ellos, tu vida se transformara de una manera asombrosa.

Estos 4 acuerdos se me hacen una forma herramientas personales de supervivencia para el ser humano ya que nos ayudan a tener una vida personal y social sana, puesto que en ocasiones por estos cuatro verdaderamente importantes puntos que se describirán posteriormente podemos llevar una vida más tranquila, de paz, una relación sana y lo más importante obtener un bienestar psicológico excelente o por lo menos pacifico ante verbalizaciones que causen estrés.

1. Primer acuerdo: se impecable con tus palabras
2. Segundo acuerdo: no te tomes nada personalmente

- 3. Tercer acuerdo: no hagas suposiciones
- 4. Cuarto acuerdo: haz siempre lo máximo que puedas.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Primer acuerdo: Se impecable con tus palabras</p> <p>Es el más importante y también el más difícil de cumplir, ya que mediante las palabras expresas tu poder creativo, tu intención, lo revelas todo. Independientemente de la lengua que hables. Lo que sueñas, lo que sientes y lo que realmente eres, lo muestras por medio de las palabras. Son una fuerza; constituyen el poder que tienes para expresar y comunicar, para pensar y, en consecuencia, para crear los acontecimientos de tu vida. Es la herramienta más poderosa que tienes como ser humano, a su vez es una espada de doble filo: pueden crear el sueño más bello o destruir todo lo que te rodea. Uno de los filos es el uso erróneo de las palabras, que crea un infierno en vida. El otro es la impecabilidad de las palabras, que solo engendrara belleza, amor y cielo en la tierra. Toda la magia que posees se basa en tus palabras. Es tan poderosa, que una sola palabra puede cambiar una vida o destruir a millones de personas.</p> <p>La mente humana es como un campo fértil en el que continuamente se están plantando semillas. Las palabras son semillas, opiniones, ideas y conceptos. Tú plantas una semilla, un pensamiento, y este crece.</p> <p>Durante nuestra domesticación, nuestros padres y hermanos expresaban sus opiniones sobre nosotros sin pensar y nosotros creíamos lo que nos decían y vivíamos con el miedo que nos provocaban sus opiniones, como la que no servíamos para nada, para los deportes o para escribir.</p>	<p>Siempre</p>

Las palabras captan nuestra atención, entran en nuestra mente y cambian por entero, para bien o para mal, nuestras creencias.

Se verá el significado de la palabra <<impecabilidad>>. Significa <<sin pecado>>. <<Impecable>> proviene del latín peccatus, que quiere decir <<pecado>>. El im significa <<sin>>, de modo que <<impecable>> quiere decir <<sin pecado>>.

Un pecado es cualquier cosa que haces y que va contra ti. Todo lo que sientas, creas o digas que vaya contra ti es un pecado. Vas contra ti cuando te juzgas y te culpas cualquier cosa. No pecar es hacer exactamente lo contrario. Ser impecable, es no ir contra ti mismo. Cuando eres impecable, asumes la responsabilidad de tus actos, pero sin juzgarte ni culparte. El pecado empieza con el rechazo de uno mismo. El mayor pecado que cometes es rechazarte a ti mismo. En términos religiosos, el auto rechazo es un <<pecado mortal>>, es decir que te conduce a la muerte. En cambio, la impecabilidad te conduce a la vida.

Si me amo a mi mismo, expresare ese amor en mis relaciones contigo y seré impecable con mis palabras, porque la acción provoca una reacción semejante. Si te amo, tú me amarás. Si te insulto me insultarás. Ser impecable con tus palabras significa utilizar tu energía correctamente, en la dirección de la verdad y del amor por ti mismo.

Llegar a este acuerdo es difícil, porque hemos aprendido a hacer precisamente todo lo contrario. Hemos aprendido a hacer de la mentira un hábito al comunicarnos con los demás, y aún más importante, al hablar con nosotros mismos. No somos impecables con nuestras palabras.

Las palabras son pura magia, planeamos vengarnos y creamos caos con las palabras. Las usamos para fomentar el odio entre las distintas razas, entre diferentes personas, entre las familias, entre las naciones... “Solo la verdad nos hará libres”

Los chismes son magia negra de la peor clase, porque son puro veneno. Incluso opinan de la gente que no conocen. Mediante las opiniones transfieren su veneno emocional, y aprendemos que esta era la manera normal de comunicarse. Contar chismes se ha convertido en la principal forma de comunicación en la sociedad humana. Es la manera que utilizamos para sentirnos cerca de otras personas, por que ver que alguien se siente tan, mal como nosotros, nos hace sentir mejor.

Una vieja expresión <<a la miseria le gusta estar acompañada>>, y la gente que sufre en el infierno no quiere estar sola.

Si adoptamos el primer acuerdo y somos impecables con nuestras palabras, cualquier veneno emocional acabara por desaparecer de nuestra mente y dejaremos de transmitirlo en nuestras relaciones personales, incluso con nuestro perro o nuestro gato.

La impecabilidad de tus palabras también te proporcionara inmunidad frente a cualquier persona que te lance un hechizo. Cuando eres impecable con tus palabras, tu mente deja de ser un campo fértil para las palabras que surjan de la magia negra, pero si lo es para las que surgen del amor.

Utiliza tus palabras apropiadamente. Empléalas para compartir tu amor. Dite a ti mismo que eres una persona maravillosa, fantástica y podrás vivir en el cielo en medio de miles de personas que viven en el infierno, porque serás inmune a él.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Segundo acuerdo: No te tomes nada personalmente</p> <p>Los tres acuerdos siguientes nacen, en realidad, del primero. Suceda lo que suceda a tu alrededor, no te lo tomes personalmente. Si te lo tomas personalmente es porque estás de acuerdo con cualquier cosa que se diga. Y tan pronto como estás de acuerdo, el veneno te recorre y te encuentras atrapado en el sueño del infierno. La importancia personal, o el tomarse las cosas personalmente, es la expresión máxima del egoísmo, porque consideramos que todo gira a nuestro alrededor. Nada de lo que los demás hacen es por ti. Lo hacen por ellos mismos.</p> <p>Cuando nos tomamos personalmente lo que alguien nos dice, suponemos que sabe lo que hay en nuestro mundo e intentamos imponérselo por encima del suyo. Si alguien te da su opinión y te dice: <<¡Oye estas muy gordo!>>, no te lo tomes personalmente, porque la verdad es que se refiere a sus propios sentimientos, creencias y opiniones. Esa persona intento enviarte su veneno, y si te lo tomas personalmente, lo recoges y se convierte en tuyo. Tomarse las cosas personalmente te convierte en una presa fácil para esos depredadores.</p> <p>Cuando te tomas las cosas personalmente, te sientes ofendido y reaccionas defendiéndote tus creencias y creando conflictos. Haces una montaña de un grano de arena porque sientes la necesidad de tener la razón y de que los demás estés equivocados. Del mismo modo, cualquier cosa que sientas o hagas no es más que una proyección de tu propio sueño personal, un reflejo de tus propios acuerdos. Lo que dices, lo que haces y las opiniones que tienes se basan en los acuerdos que tú has establecido, y no tienen nada que ver otro.</p>	<p>Siempre</p>

Los demás tienen sus propias opiniones según su sistema de creencias, de modo que nada de lo que piensan de ti, no estará realmente relacionado contigo, sino con ellos.

Tu punto de vista es algo personal tuyo, no es la verdad de nadie más que de ti. Por consiguiente, si te enfadas conmigo, sé que eso está relacionado contigo. Yo soy la excusa para que tú te enfades. Y te enfadas porque tienes miedo, porque te enfrentas a tu miedo. Si no tuvieras miedo, no te enfadarías conmigo en modo alguno.

Sea lo que sea lo que la gente haga, piense o diga, no te lo tomes personalmente. Si te dice que eres maravilloso, no lo dice por ti. Tú sabes que eres maravilloso. No es necesario que otras personas te lo digan para creerlo.

Ni siquiera las opiniones que tienes sobre ti mismo son necesariamente verdad; por consiguiente, no tienes la menor necesidad de tomarte cualquier cosa que oigas en tu propia mente personalmente. La mente tiene la capacidad de hablarse a sí misma, pero también tiene la capacidad de escuchar la información que está disponible de otras esferas.

Es posible que en ocasiones tengas ideas que no se originan en tu mente, pero las percibes con ella. La mente también es capaz de hablarse y escucharse a sí misma. Tu mente está dividida, igual que lo está tu cuerpo. Del mismo modo en que puedes estrechar con una mano tu otra mano y sentirla, la mente puede hablar consigo misma.

El mitote es la razón por la que los seres humanos apenas saben lo que quieren, como lo quieren o cuando lo quieren.

No te tomes nada personalmente porque, si lo haces, te expones a sufrir por nada. Los seres humanos somos adictos al sufrimiento en diferentes niveles y distintos grados; nos apoyamos los

unos a los otros para mantener esta adicción. Si tienes la necesidad de que te maltraten, será fácil que los demás lo hagan del mismo modo, si estas con personas que necesitan sufrir, algo en ti hará que las maltrates. Vayas donde vayas, encontraras a gente que te terminara, pero a medida que tu consciencia e expanda, descubrirás que tú también te mientas a ti mismo. No esperes que los demás te digan la verdad, porque ellos también se mienten a sí mismos. Tienes que confiar en ti y decir si crees o no lo que alguien te dice.

Si alguien no te trata con amor ni respeto que se aleje de ti es un regalo. Que se marche quizá resulte doloroso durante un tiempo, pero finalmente tu corazón sanara y entonces, elegirías lo que de verdad quieres, también descubrirás que, para elegir correctamente, más que confiar en los demás, es necesario que confíes en ti mismo.

Cuando no tomarte nada personalmente se convierta en un habito firme y sólido, te evitaras muchos disgustos en la vida, tu rabia, tus celos y tu envidia desaparecerán, y si no te tomas nada personalmente, incluso tu tristeza desaparecerá. El mundo entero puede contar chismes sobre ti, pero si no te los tomas personalmente, serás inmune a ellos. Cuando no tomas el veneno emocional, se vuelve más nocivo para el que lo envía, pero no para ti. Cuando te acostumbras a no tomarte nada personalmente, no necesitaras depositar tu confianza en lo que hagan o digan los demás. Nunca eres responsable de los actos de los demás; solo eres responsable de ti mismo.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Tercer acuerdo: No hagas suposiciones</p> <p>Como seres humanos tendemos a hacer suposiciones sobre todo. El problema es que, al hacerlo, creemos que lo que suponemos es cierto. Juraríamos que es real. Hacemos suposiciones sobre lo que los demás hacen o piensan- nos lo tomamos personalmente-, y después, los culpamos y reaccionamos enviando veneno emocional con nuestras palabras. Hacemos una suposición, comprendemos las cosas mal, nos lo tomamos personalmente y acabamos haciendo un gran drama de nada. Toda la tristeza y los dramas que has experimentado tenían sus raíces en las suposiciones que hiciste y en las cosas que te tomaste personalmente.</p> <p>Producimos mucho veneno emocional haciendo suposiciones y tomándonoslas personalmente, porque, por lo general, empezamos a chismorrear a partir de nuestras suposiciones. Chismorrear es nuestra forma de comunicarnos y enviarnos veneno los unos a los otros en el sueño del infierno. Como tenemos miedo de pedir una aclaración, hacemos suposiciones y creemos que son ciertas; después, las defendemos e intentamos que sea otro el que no tenga razón. Siempre es mejor preguntar que hacer una suposición, porque las suposiciones crean sufrimiento.</p> <p>El gran mitote de la mente humana crea un enorme caos que nos lleva a interpretar y entender mal todas las cosas. Solo vemos lo que queremos ver y oímos lo que queremos oír. No percibimos las cosas tal como son. La fantasía está en tu mente, en su sueño personal.</p> <p>En cualquier tipo de relación, podemos suponer que los demás saben lo que pensamos y que no es necesario que digamos o que queramos. Harán lo que queremos porque nos conocen muy bien.</p>	<p>Siempre</p>

Si no lo hacen, si no hacen lo que creemos que deberían hacer, nos sentimos heridos y pensamos: <<¿Cómo ha podido hacer eso? debería hacerlo sabido>>. Suponemos que la otra persona sabe lo que queremos.

El funcionamiento de la mente humana es muy interesante. Necesitamos justificarlo, explicarlo y comprenderlo todo para sentirnos seguros.

Si los demás nos dicen algo, hacemos suposiciones, y si no nos dicen nada, también las hacemos para satisfacer nuestra necesidad de saber y reemplazar la necesidad de comunicarnos.

La mayoría de las veces, hacemos nuestras suposiciones con gran rapidez y de una manera inconsciente, porque hemos establecido acuerdos para comunicarnos de esta forma. Cuando creemos algo, suponemos que tenemos razón hasta el punto de llegar a destruir nuestras relaciones para defender nuestra posición.

También hacemos suposiciones sobre nosotros mismos, y esto crea muchos conflictos internos. Por ejemplo, suponemos que es capaz de hacer algo, y después descubres que no lo eres. Te sobrestimas o te subestimas a ti mismo porque no te has tomado el tiempo necesario para hacerte preguntas y contestártelas.

No es necesario que justifiquemos el amor; está presente o no lo está. El amor verdadero es aceptar a los demás tal como son sin tratar de cambiarlos. Si intentamos cambiarlos significa que, en realidad, no nos gustan.

Resulta mucho más fácil hallar a alguien que ya sea como tú quieres que sea, que intentar cambiar a una persona. Si otras personas piensan que tiene que cambiar, eso significa que, en realidad, no te aman tal como eres. Debemos ser quienes somos, de modo que no tenemos que presentar una

<p>falsa imagen. La manera de evitar las suposiciones es preguntar. Asegúrate de que las cosas te queden claras.</p> <p>El día que dejes de hacer suposiciones, te comunicarás con habilidad y claridad, libre de veneno emocional. Cuando ya no hagas suposiciones, tus palabras se volverán impecables. Con una comunicación clara, todas tus relaciones cambiarán, no solo la que tienes con tu pareja, sino también todas las demás. Esto es lo que yo quiero, y esto es lo que tú quieres.</p> <p>La idea o la información es solo una semilla en la mente. Lo que realmente hará que las cosas cambien es la acción. Actuar una y otra vez fortalece tu voluntad, nutre la semilla y establece una base sólida para que el nuevo hábito se desarrolle.</p>	
--	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Cuarto acuerdo: Haz siempre lo máximo que puedas.</p> <p>Un acuerdo más, pero es el que permite que los otros tres se conviertan en hábitos profundamente arraigados. Se refiere a la realización de los tres primeros. Bajo cualquier circunstancia, haz siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos. Pero piensa que eso va a variar de un momento a otro. Si intentas esforzarte demasiado para hacer más de lo que puedes, gastarás más energía de la necesaria, y al final tu rendimiento no será suficiente. Cuando te excedes, agotas tu cuerpo y vas contra ti, y por consiguiente te resulta más difícil alcanzar tus objetivos. Por otro lado, si haces menos de lo que puedes hacer, te sometes a ti mismo a frustraciones, juicios, culpas y reproches.</p>	Siempre

Limítate a hacer lo máximo que puedas, en cualquier circunstancia de tu vida. Si haces siempre lo máximo que puedas, romperás el fuerte hechizo al que estas sometido.

Si haces lo máximo que puedas, vivirás con gran intensidad. Serás productivo, y serás bueno contigo mismo porque te entregaras a tu familia, a tu comunidad, a todo. Hacer lo máximo significa actuar porque amas hacerlo, no porque esperas una recompensa. No les gusta su vida. Cuando no nos gusta como somos, nos hemos de muy diversas maneras. Cuando hacemos lo máximo que puedes, no le das al juez la oportunidad de que dicte sentencia y te considere culpable. Si has hecho lo máximo que podías y el juez intenta juzgarte basándose en tu libro de la ley, tú tienes la respuesta: <<hice lo máximo que podía>>. No hay reproches. Esta es la razón por la cual siempre hacemos lo máximo que podemos.

Cuando haces lo máximo que puedes, aprendes a aceptarte a ti mismo, pero tienes que ser consciente y aprender de tus errores. Cuando hace lo máximo que puedes no parece que trabajes, porque disfrutas e todo lo que haces.

Haces lo máximo que puedes porque quieres hacerlo, no porque tengas que hacerlo, ni por complacer al juez o a los demás. La acción consiste en vivir con plenitud. Expresar lo que eres es emprender la acción.

La historia de Forrest Gump es un buen ejemplo. No tenía grandes ideas, pero actuaba. Era feliz porque hacia lo máximo que podía en todo lo que emprendía. Recibió importantes recompensas que no había esperado. Hacer lo máximo que puedas es un gran hábito que te conviene adquirir. Yo hago lo máximo que puedo en todo lo que emprendo y siento.

En la india celebran un ritual denominado puja. En el cogen unas imágenes que representan a Dios de muy diversas maneras y las bañan, les dan de comer y les ofrecen su amor. Dios es vida. Dios es vida en acción. La mejor manera de decir: << Te amo, Dios >>, es vivir haciendo lo máximo que puedas.

Si vives en un sueño del pasado, no disfrutas de lo que sucede en el momento presente, porque siempre deseas que sea distinto. No hay tiempo para que te pierdas nada ni nadie, porque estas vivo. No disfrutar de lo que sucede ahora mismo es vivir en el pasado, es vivir solo a medias. Esto conduce a la autocompasión, el sufrimiento y las lágrimas. Naciste con el derecho de ser feliz. Naciste con el derecho de amar, de disfrutar y de compartir tu amor. Estas vivo, así que tomas tu vida y disfrútala. No te resistas a que la vida pase por ti, porque es Dios que pasa a través de ti. Tu existencia prueba, por si sola, la existencia de Dios. Tu existencia prueba la existencia de la vida y la energía. Di que no cuando quieras decir que no, y di que sí cuando quieras decir que sí. Tienes derecho a ser tú mismo.

Los tres primeros acuerdos solo funcionaran si haces lo máximo que puedas. No esperes ser siempre impecable con tus palabras. Tus hábitos rutinarios son demasiado fuertes y están firmemente arraigados en tu mente. Pero puedes hacer lo máximo posible. No esperes no volver nunca más a tomarte las cosas personalmente; solo haz lo máximo que puedas. No esperes no hacer nunca más ninguna suposición, pero si puedes hacer lo máximo posible.

No es necesario que te juzguen a ti mismo, que te sientas culpable o que te castigues por no ser capaz de mantener estos acuerdos. Cuando haces lo máximo que puedes, te sientes bien contigo

mismo aunque todavía hagas suposiciones, aunque todavía te tomes las cosas personalmente y aunque todavía no seas impecable con tus palabras.

Cuando haces lo máximo que puedes, te conviertes en un maestro. La acción es lo que importa. Si haces lo máximo que puedas en la búsqueda de tu libertad personal y de tu autoestima, descubrirás que encontrar lo que buscas es solo cuestión de tiempo. Debes ponerte en pie y actuar como un ser humano. Debes honrar al hombre o a la mujer que eres. Debes respetar tu cuerpo, disfrutarlo, amarlo, alimentarlo, limpiarlo y sanarlo. Ejercitarlo y haz todo lo que le haga sentirse bien. Esto es una puja para tu cuerpo, es una comunión entre Dios y tú.

No es necesario que adores a ninguna imagen de la Virgen, de Cristo o de Buda. Puedes hacerlo si quieres; si te hace sentir bien, hazlo.

Cada pensamiento se convertirá en una comunión con Dios y vivirás un sueño sin juicios, sin ser una víctima y libre de la necesidad de chismorrear y maltratarte.

Los cuatro acuerdos son un resumen de la maestría de la transformación, una de las maestrías de los toltecas. Transformas el infierno en cielo. El sueño del planeta se transforma en tu sueño personal del cielo. El conocimiento está ahí; solo espera a que tú lo utilices.

Tal como nos enseñan los toltecas, la recompensa consiste en trascender la experiencia humana del sufrimiento, y convertirse en la encarnación de Dios.

De modo que, si te caes, no te juzgues. No le des a tu juez la satisfacción de convertirte en una víctima. Siempre se firme contigo mismo. (Dr. Miguel Ruiz)

Si bien es cierto se muestran también otras sugerencias de para la persona que pueda empezar a mostrar signos de estrés.

SUGERENCIAS INTRAPERSONALES PARA QUE LAS PERSONAS NO CAIGAN ANTE SITUACIONES ESTRÉSANTES.

1. Sea realista
2. Nadie es perfecto
3. Medite
4. Visualice
5. Una cosa a la vez
6. Ejercicio
7. Adopte un pasatiempo
8. Desahogarse
9. Sea flexible
10. Evite las críticas

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Sea realista:</p> <p>Tal vez estas asumiendo más responsabilidades de lo que puedes o debes manejar para sí mismo o para la familia. No te atribuyas demasiadas cosas a tu estilo de vida que no necesites para que así no te abrumes. Si te sientes atacado porque te critican tus amigos o familiares por tus decisiones no te tomes las cosas muy personales y si crees necesario dar explicaciones hazlo y di porque de los cambios.</p> <p>Si es padre de familia y las actividades de su hijo son parte de su estrés, escuche sus preocupaciones y permanezca abierto al compromiso. Algo que debe tener en cuenta la persona es que; Nadie es perfecto (no existe la perfección) es importante tratar de mantenerse realista sin idealizar las cosas o a las personas:</p> <p>Elimina la urgencia por ser un “súper hombre o súper padre” o bien una “súper mujer o una súper madre”. No esperes la perfección ni uno mismo ni en otras personas. Pregúntense a sí mismos ¿En que está fallando?, ¿Cuáles son las prioridades en su vida?, ¿Qué es lo que realmente hay que hacer?, ¿Cuánto se podría hacer?, si ¿el plazo es realista?, ¿Qué se podría modificar sin perjudicar? Pero la prioridad aceptar y recurrir sin dudar en pedir ayuda si lo necesita.</p>	<p>Siempre</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Nadie es perfecto:</p> <p>Elimine la urgencia por ser “súper hombre / súper mujer”. No espere a perfección de usted o en los demás. Pregúntese, ¿Qué es lo que realmente hay que hacer? ¿Cuánto puedo hacer? ¿El plazo es realista? ¿Qué ajustes puedo hacer? No dude en pedir ayuda si lo necesita.</p>	Siempre

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Medite:</p> <p>Tomarse un tiempo para sí mismo poco o mucho pero en el que se pueda tener un tiempo para pensar, reflexionar hasta tranquilizar, ya que unos minutos de reflexión silenciosa podrían aliviar el estrés crónico y aumentar la tolerancia.</p> <p>Es importante que en el tiempo que uno decida darse tiempo se hagan actividades que le llamen la atención, que le guste hacer o que le gustaría experimentar. Recordemos que algunos psicólogos recomiendan escuchar su música favorita, también el pensar siempre en cosas positivas, en cosas agradables, o bien nada simplemente relajarse, sería bueno para sentirse bien.</p>	Diario si puede, si no cada 3 días a la semana.

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Visualice:</p> <p>Usar la imaginación sería algo estupendo para manejar los pensamientos negativos y visualizar solo cosas positivas y dejar el estrés atrás con mucho más éxito. Podría tratarse de una presentación de que se mude de hogar, tal vez a un mejor trabajo y eso me refiero a que la mayoría de la gente que tiene un trabajo, trabaja por necesidad no realmente porque le apasioné su trabajo, por ese lado sería bueno estar en él trabajo en donde se sienta bien y le encante trabajar en ello. Uno también debe de ser honesto consigo mismo y aceptar sus habilidades, destrezas, aptitudes y a la par que estén ligadas a sus objetivos. Muchas personas sienten que los ensayos visuales fomentan la confianza en sí mismos y les ayudan a adoptar un enfoque más positivo ante una tarea difícil.</p>	<p>5 minutos cada vez que pueda</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Una cosa a la vez:</p> <p>Para las personas sometidas al estrés o tensión, su volumen de trabajo cotidiano a veces puede parecer insoportable. Puede sentir que tiene que hacer tareas múltiples, pero eso a menudo provoca más estrés así que lo recomendable es que se organice y toma una labor a la vez. Tener una agenda de las actividades a realizar sería bueno para que siga la continuidad a las labores a</p>	<p>Siempre</p>

<p>realizar y que no llegue a atarearse o a explotar en cuanto a tiempo y tolerancia. La sensación de finalizar los puntos de una lista sería muy satisfactorio y serviría de motivación para continuar. Dejando a un lado los tabús y malas costumbres que se tiene por lo regular en la cultura mexicana.</p>	
---	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>6. Ejercicio:</p> <p>Cuando se habla de este tema es un poco complicado por la variedad de pensamientos y como menciones en el apartado anterior a esto se le podría atribuir estos tipos de pensamientos la influencia de la cultura mexicana, no es siempre ni en todos los casos pero es importante mencionar que algunas personas adquieren malas costumbres de flojera, y hasta tabús de que si comienzas y se dejas de hacer ejercicio engordas o el qué dirá la gente si se acude al gimnasio por el tipo de pensamientos de que solo las gordas van a gimnasio etc., la mayoría de la gente, no acostumbra a ejercitarse.</p> <p>Indudablemente existen estereotipos que pueden influenciar en esto pero hablemos de la salud mental que conlleva el ejercitarse y no es tanto para estar superficialmente con buen aspecto físico, o tal vez porque puedas adquirir resistencia física, si no para que en primer lugar es una forma popular de aliviar el estrés puesto que libera la energía que su cuerpo genera cuando se prepara para una respuesta de “vuelo o combate” al estrés o peligro, como ya se había hecho mención, si no que independientemente sería bueno que se adquiriera un estilo de vida mejor. Tomar tiempo</p>	<p>Diario</p> <p>Mínimo 30 minutos</p>

exclusivo para hacer ejercicio diario o cada tercer día sería una forma benéfica tanto para el cuerpo como para la mente.	
---	--

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>7. Adopte un pasatiempo:</p> <p>Tómese un descanso de las situaciones que esté pasando porque le conlleva a preocupaciones, y haga algo que disfrute. Ya sea descansar, hacer alguna actividad que le guste bastante como jardinería, ajedrez, video juegos etc., viajar, y si esta estresado por el trabajo y extraña pasar tiempo con los amigos, pasar tiempo con la familia hágalo. Lo importante es satisfacer sus intereses, sea cual sea. La sensación de “aislamiento” que la gente consigue mientras hace este tiempo de actividades es una gran manera de relajarse.</p>	2 o 3 veces por semana practíquelo

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>8. Desahogarse:</p> <p>Con un familiar, un amigo, un extraño, o acudir por la ayuda de un profesional es una forma factible, además de que te ayudaría a saber que no eres el único al que piensas que le pasan ciertas situaciones o que afronta problemas difíciles y hasta te haría un poco consciente que tal vez haya personas que pasen por cosas peores en esos momentos. Intente limitar sus quejas y mantener conversaciones constructivas y positivas. Permita que pese al estrés se le acerquen personas o</p>	<p>Sugerible acudir a un psicólogo.</p> <p>Antes de que comience a presentar síntomas</p>

<p>seres queridos con los cuales cuenta para que le brinden apoyo moral, que le hagan ver alternativas o que le hagan ver otro panorama al cual está usted pasando y así mismo permita que le brinden su amor, comprensión, empatía, apoyo y orientación.</p> <p>Siempre es bueno escuchar y ser escuchado. Todos necesitamos de todos en algún momento de la vida para sobrevivir. Además que siempre alguien tendrá una visión diferente de la realidad de tus problemas. Y recuerda que no eres el único que pasa por circunstancias malas y siempre habrá alguien que esté pasando por cosas peores que si mismo.</p>	<p>que conlleven al estrés.</p>
---	---------------------------------

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>9. Sea flexible:</p> <p>Si encuentras una resistencia constante en su vida personal o profesional, modifique su enfoque. Discutir solo intensifica sentimientos estresantes. Haga concesiones a las opiniones de los demás y esté preparado para comprometerse. Si está dispuesto a ser tolerante, los demás puede hacer lo mismo, y no solo reducirá el estrés, sino que podrá encontrar mejores soluciones a sus problemas.</p>	<p>Siempre</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>10. Evita las críticas:</p>	<p>Lo mas posible.</p>

Tal vez esperes demasiado de sí mismo o de los demás pero lo ideal sería no aferrarse a la frustración o decepción cuando otra persona no cumple con las expectativas que tus esperas. Recuerda que una cosa es idealizar a las personas y otra muy diferente que pienses que son perfectas (nadie es perfecto).

Un ejemplo es que la otra persona pueda ser un compañero, cónyuge o niño cuyo comportamiento usted este tratando de cambiar o con el que no esté de acuerdo. Es mejor que evite las críticas sobre el carácter, como “eres tan obstinado”, e intente ofrecer sugerencias útiles sobre cómo alguien puede hacer algo diferente. Recuerde también ser amable con usted mismo, no ser tan exigente y ser sincero consigo mismo.

Los pensamientos negativos no solucionan problemas y lo harán sentir peor o hasta llegar a destruir y cometer aún más errores

CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE SEGÚN LA STARTUP DE DISEÑO DE MUEBLES SOFAMATCH (2017).

Para evitar que el síndrome de burnout impacte negativamente a tu salud física y mental, así como a tu productividad en la vida diaria laboral, comparte seis consejos:

1. Escucha tu cuerpo
2. Desconectate
3. Muévete
4. Reserva tiempo para ti mismo
5. Mantén cerca a tus amigos
6. Organízate

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>1. Escucha a tu cuerpo</p> <p>Dolores de cabeza, presión arterial anormal, problemas de digestión y una constante sensación de ansiedad son algunos de los focos rojos del organismo cuando se enfrenta a grandes cantidades de estrés. Es importante prestarle atención al organismo y a esas señales para así, más que atacar los síntomas, poder enfrentar directamente lo que ocasiona el estrés.</p>	<p>Consiente tu cuerpo.</p> <p>Diario</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>2. Desconéctate</p> <p>Es importante tener tiempo para ti mismo, recuperar el enfoque y recargar energía, y eso sólo lo lograrás alejándote del trabajo en cuerpo y mente. Despeja las tardes y los fines de semana, y evita revisar tu correo electrónico para no presionarte de más. Si esto es imposible, considera establecer horarios para responder mensajes y trabajar. Si trabajas sin descansar, en el largo plazo resultará más improductivo para ti y para tu vida cotidiana.</p>	<p>Diario</p> <p>10 a 20 minutos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>3. Muévete</p> <p>Estar encerrado durante ocho horas al día tiene su efecto en el estado de ánimo. Es importante balancear el tiempo que pasas en la oficina con actividad física o caminando al aire libre. Algunas opciones son salir a correr o hacer ejercicio por las mañanas, caminar o llegar en bicicleta al trabajo.</p> <p>Lo importante es utilizar tu energía de una manera óptima para no sentirte frustrado por el exceso de reclusión. La actividad física te hará sentir mucho más relajado, además de que le hará bien a tu salud en general.</p>	<p>Diario</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>4. Reserva tiempo para ti mismo</p> <p>Sin importar qué tan atareado te sientas, es importante tomar pequeños descansos de vez en cuando. No esperes a estar cansado para darte un respiro y reserva 15 minutos después de cada hora de trabajo para despejarte un poco, descansar la vista, estirar el cuerpo y respirar algo de aire fresco. Tu organismo te lo agradecerá.</p>	<p>lario</p> <p>10- 20 minutos.</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p>5. Mantén cerca a tus amigos</p> <p>En ocasiones las temporadas de trabajo intenso pueden darte la sensación de que no tienes tiempo para tu vida personal, pero esto es algo que debes combatir, pues es precisamente durante los periodos de presión laboral que amigos y familiares se convierten en aliados valiosos contra el estrés.</p> <p>Pasar tiempo con ellos te recuerda quién eres, por qué haces lo que haces y de paso te ayuda a despejarte.</p>	<p>Siempre</p>

Actividad y Desarrollo	Recursos y Tiempo
<p data-bbox="201 313 405 345">6. Organízate</p> <p data-bbox="201 407 1566 602">La mayoría de las veces la presión laboral no proviene de un exceso de trabajo, sino de una mala administración del mismo. Procura organizar tu trabajo de tal manera que puedas resolver todo a tiempo pero sin presionarte demasiado, y en tu agenda no olvides hacer espacio para ti mismo y las actividades que más te motivan a seguir adelante.</p>	<p data-bbox="1598 313 1724 345">Siempre</p>

“Nuestro cerebro necesita (y se encarga de) que nuestra concepción del mundo nos parezca fiable, para que nos sintamos seguros, sino el estrés acabaría con nosotros.

Eduard Punset Casals

CAPITULO IV

METODOLOGIA

“Casi todas las situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana tienen solución. Solo con pensar de esta manera ya empezamos a mitigar el exceso de estrés. Hay una serie de medidas parcticas para lidiar con este persistente enemigo oncluso en tiempos de crisis: ir paso a paso”

Enrique Rojas

4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad el problema del estrés está considerado como la fatiga mental causada por un rendimiento y unas exigencias superiores a las que podemos soportar y suele provocar diversas patologías, tanto físicas como psíquicas. Desde la psicología se quiere abordar los diferentes tipos de estrategias como métodos de intervención ante el estrés, reconociendo los agentes causales que lo provocan.

Entonces creo yo que a nadie le gusta estar estresado, especialmente cuando sabemos que puede relacionarse con una mala salud. Aprender cómo manejar su estrés puede ser un pequeño cambio con un gran impacto positivo en su salud física y mental. Puede sentir estrés en el cuerpo cuando tiene mucho que hacer o cuando no ha dormido bien. También puede sentir estrés cuando se preocupa por cosas como el trabajo, el dinero, las relaciones, o un amigo o familiar que lucha con enfermedades o circunstancias difíciles.

En respuesta a estas tensiones, su cuerpo libera productos químicos que provocan aumentos de la presión arterial, rítmico cardiaco, respiración, disponibilidad de energía celular y flujo sanguíneo hacia los músculos. Al mismo tiempo, también libera productos químicos que reducen las funciones corporales menos urgentes que se ocupan de la digestión, el crecimiento, el sexo y los aspectos del sistema inmunitario.

Estas respuestas de estrés están destinadas a ayudar a su cuerpo a reaccionar rápida y eficazmente situaciones peligrosas o de alta presión- conocidas como reacción de “combate o vuelo”- y eran especialmente importantes cuando nuestros antepasados vivían en el yermo, enfrentándola exposición a depredadores y condiciones climáticas extremas.

Ya mencionado lo anterior cuando el estrés no se alivia, el estrés llega y desaparece relativamente rápido, el cuerpo puede volver a funcionar de manera normal y saludable. Cuando se está reaccionando constantemente ante situaciones estresantes (estrés crónico) las células del sistema inmunitario pueden sufrir una inflamación que no desaparece.

El estrés y la inflamación crónica se han asociado a una reducción de la capacidad para combatir los virus (desde el VIH al resfriado común) y un aumento del riesgo de enfermedades cardíacas, dolores de cabeza, problemas intestinales, disfunción sexual, diabetes e incluso cáncer.

El estrés también puede causar otros síntomas físicos, entre ellos: acné y otros problemas de la piel, dolores y tensión muscular, náuseas, dolor de estómago y acidez estomacal, diarrea, estreñimiento y otros problemas digestivos, periodos irregulares o dolorosos, cambios en el apetito y el peso, estos son al menos algunos de los síntomas que se presentan ante el estrés causado por el estilo de vida de las personas no sanas, es por ello que este trabajo va dirigido a personas que sufren de estrés en su vida cotidiana ya que todo ser vivo es susceptible al estrés, y por medio de las estrategias de intervención desde el enfoque cognitivo conductual se pretende ayudar y corregir su vida.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo favorecerán las estrategias cognitivas conductuales a personas que sufren de estrés?

4.2 OBJETIVOS

GENERAL: Potencializar las distintas estrategias cognitivo conductuales a personas que en su vida cotidiana que sufren de estrés en la delegación de Guadalupe Yancuictlalpan con el fin de mejorar su calidad de vida.

ESPECÍFICOS

- Elaborar estrategias de intervención conductuales para las personas que en su vida cotidiana sufren de estrés.
- Llevar a cabo estrategias de intervención cognitivo para ayudar a las personas que sufren de estrés.
- Utilizar herramientas, fáciles, divertidas, dinámicas, e interactivas para lograr metas interpersonales a través de la relajación desde el enfoque cognitivo conductual para modificar positivamente las emociones y controlar para las personas que sufren de estrés.

4.3 HIPÓTESIS

Si se llevan cabo las estrategias cognitivo conductuales a personas que sufren de estrés, favorecerían una mejor calidad de vida del individuo.

HIPÓTESIS NULA

Si no se llevan cabo las estrategias cognitivo conductuales a personas que sufren de estrés, no favorecerían una mejor calidad de vida del individuo.

HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

Las expectativas para las estrategias de intervención son alta puesto que en la vida cotidiana de las personas pueden mejorar los ámbitos cognitivo conductuales para tener un mejor desempeño.

HIPÓTESIS ALTERNATIVA

Si la persona que sufre de estrés debido a su vida cotidiana no acude a consulta psicológica o de lo contrario no lleva a cabo las estrategias adecuadamente las estrategias de intervención o bien en su vida diaria, no tendrá mejoría en su vida tanto personal como social y será vulnerable a consecuencias más graves.

4.4 TIPO DE ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Observacional descriptivo: Este es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre el de ninguna manera

Martyn Shuttleworth

Este trabajo es observacional descriptivo ya que permite una investigación descriptiva por medio de la observación sin afectar el comportamiento normal, así mismo es útil cuando no es posible comprobar y medir el gran número de muestras que son necesarias para investigaciones de tipo cuantitativo.

Este tipo de investigación es generalmente utilizado por antropólogos, psicólogos y científicos sociales para observar comportamientos naturales sin que estos sean afectados de ninguna forma. También es empleado por los investigadores de mercadeo para evaluar los hábitos de los clientes, o por las empresas que deseen juzgar la moral del personal.

4.5 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Diseño: Es el plan o estrategia concebida en base a la experiencia, que es concebida para obtener información que se desea de una investigación de un

experimento, con vista posible perfeccionamiento, aplicación o difusión y se entiende a un hallazgo de nuevas formas de manera estética y técnicas innovadoras. Martyn Shuttleworth (Sep 26, 2008). Diseño de Investigación Descriptiva. Jul 10, 2019.

La investigación científica se concibe como un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican de un fenómeno; es dinámica, cambiante y evolutiva. Se puede manifestar e tres formas: cuantitativa, cualitativa y mixta (Sampieri, 2010).

4.6 TIPO DE ENFOQUE

Cualitativo: Se refiere a todo aquello que está relacionado con la cualidad o con la calidad de algo, es decir, con el modo de ser o con las propiedades de un objeto, un individuo, una entidad o un estado.

Es cualitativo dado que como sabemos el ser humano es subjetivo por naturaleza y es un ser social, por lo que el enfoque cualitativo requiere valorar a sus objetos de estudio que son siempre humanos, entonces este tipo de enfoque marca a la investigación cualitativa como método profundo y subjetivo ya que este toma al por qué y al cómo como sus preguntas de cabecera. Esto le permite no solo conocer porcentajes sino también de qué modo se producen los fenómenos y estudiar en profundidad el comportamiento y las interacciones humanas.

4.7 CRITERIOS

Criterios de inclusión

- Personas que presentan síntomas de estrés con la continuidad de 6 meses mínimo.
- Personas mayores de edad
- Personas que realmente quieran cambiar su estilo de vida
- Personas comprometidas para mejorar su calidad de vida
- Personas que sufran de estrés y ansiedad
- Personas de ambos sexos
- Personas de cualquier nivel socioeconómico
- Personas de cualquier nivel educativo

Criterios de exclusión

- Firma de carta de consentimiento
- Grabar las estrategias dinámicas
- Personas que sean menores de edad.
- Personas que sufren de uno o más trastornos mentales.
- Personas que tengan diagnosticado algún otro trastorno psicológico
- Personas que hayan sufrido de algún trauma
- Personas que sufran de problemas cardiovasculares
- Personas que sufran de problemas respiratorios

4.8 POBLACION

Según Arias (2006) define población o población objetivo a: Un conjunto finito o infinito con características comunes para las cuales serán extensivas conclusiones de la investigación. Esta queda determinada por el problema y por los objetivos del estudio.

En la población de Guadalupe Yancuictalpan se llevara a cabo de 20 a 30 personas de ambos sexos, mayores de edad en adelante, unas estrategias para combatir el estrés de la vida cotidiana con el que lidian en su día a día, tanto en labores domésticas, como en los trabajos o situaciones que les generen estrés, esto con la homogeneidad que se caracteriza para así tener una mejoría en su calidad de vida.

- **Población finita:** Aquella cuyo elemento en su totalidad son identificables por el investigador.
- **Población infinita:** Aquella cuyos elementos es imposible tener un registro identificable.
- **Población accesible:** Es la porción finita de la población objetivo a la que realmente se tiene acceso y de la cual se extrae una muestra representativa.

4.9 MUESTRA

Según el mismo autor Arias (2006), define muestra como: Un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible. Kinnear y Taylor muestran los pasos a definir la muestra.

Según Fideas Arias (2006) para seleccionar la muestra se utilizan técnicas y procedimientos denominados muestreo, para ello muestra dos tipos básicos.

- Muestreo probabilístico (aleatorio)
- Muestreo no probabilístico (no aleatorio)

Es importante mencionar que el autor Ary y otros (1989) recomiendan:

- Usar una muestra grande como sea posible y representativa de la población

- En diseños de investigación experimental, se recomienda mínimo 30 sujetos en cada grupo.
- En investigaciones descriptivas, se recomienda entre 10 y 20% de la población accesible.
- Ramírez (2010) recomienda en investigaciones sociales un 30% de la población.

RECOMENDACIONES

Los psiquiatras, psicólogos y otros especialistas coinciden en afirmar que lo mejor para evitar determinaciones drásticas, de las que después uno se puede arrepentir, es buscar ayuda profesional. Pero lo primero de todo es identificar el estrés. Los expertos aseguran que si la persona se siente identificada con los siguientes puntos, puede que padezca estrés:

A nivel emocional y mental: Dificultad para conciliar el sueño; falta de concentración; pensamientos de tipo obsesivo, ideas repetidas en la cabeza; irritabilidad; estado de tensión fuerte; olvido de cosas; ansiedad; temores irracionales; cambios de temperamento; hiperactividad; soledad (se siente solo aunque esté acompañado); pesadillas; ideas de culpabilidad; y preocupación excesiva.

A nivel físico: presión alta; crujir de dientes; problemas digestivos; catarros; cambios de peso; dolores de cabeza; estómago oprimido; tensión en las mandíbulas; abuso de alcohol, tabaco...

Cuando se presentan los síntomas, lo adecuado es buscar una solución inmediata. Se puede acudir a sus propios recursos, es decir tomarse pequeños descansos. (Los descansos van desde altos en la jornada laboral, hasta mini vacaciones que permitan un cambio de panorama en la rutina diaria). También se puede cambiar la dieta y decidirse por otra más saludable y comenzar a realizar ejercicio de manera regular.

Pero si al poner en práctica dichos recursos no hay solución, entonces es necesario acudir a un profesional de salud mental. Se puede acudir a un psiquiatra, psicoterapeuta o a un psicólogo. Dependiendo de cada caso, se prescribirán medicinas o se recurrirá a otros medios como la relajación y el diálogo.

Cabe destacar que consultar un trabajador social clínico, un terapeuta o un psicólogo no es tan costoso como se cree.

Es de suma importancia asistir a un psicólogo profesional cuando tiene sintomatología como las ya mencionadas ya que de esta forma solo un profesional de la salud mental podrá clarecer y diagnosticar dichos padecimientos puesto dentro

de la salud mental existen variedad de problemáticas que en ocasiones si no son gratados a tiempo pueden agravarse y podrían llegar a ser trastornos.

Ahora bien como ya se mencionó con anterioridad cuantos de nosotros nos hemos sentido sumamente estresados en algún punto de nuestra vida. En realidad es una sensación de nerviosismo extremo pero, qué pasa cuando también experimentas sensaciones de enojo e intolerancia, esto podría ser neurosis.

De acuerdo con el Lic. Paulo Cesar Sánchez García, Gerente de la Asociación Civil Neuróticos Anónimos, alrededor de 15 millones de mexicanos padecen neurosis y necesitan atención especializada.

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la neurosis ya es considerada una enfermedad del sistema nervioso central, que provoca inestabilidad emocional.

Podría confundirse con el estrés ya los síntomas pueden ser muy parecidos, sin embargo, son más evidentes:

- Ansiedad extrema
- Nerviosismo
- Miedo
- Enojo
- Intolerancia
- insomnio
- preocupación excesiva
- Dolor de cabeza
- Sentimiento de culpa
- Hipersensibilidad
- Poca voluntad

Es muy importante tomar en cuenta el comportamiento, ya que además de afectarnos a nosotros mismos (cuerpo- mente, orgnismo), también impacta a las

personas que conviven con nosotros, nuestras relaciones personales y hasta laborales.

Así pues se hace mención de una buena alimentación ya que la dieta varía en función de los síntomas. Por otro lado, es necesario alimentar correctamente al cerebro. Este órgano sólo representa un 2% o un 3% del peso corporal total, pero es responsable del consumo de un 20% de la energía que extraemos de los alimentos. Su principal fuente energética son los hidratos de carbono (glucosa). Si el aporte es insuficiente, obtiene energía a partir de otros elementos como proteínas y grasas, aunque esto último no es conveniente ya que se producen alteraciones en el metabolismo corporal. Para mantener bien nutrido al cerebro no es preciso aumentar el aporte de calorías, pero sí cuidar especialmente el aporte de determinados nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del sistema nervioso (transmisión de impulsos, transporte de oxígeno a las células). Estos nutrientes intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo y son: vitaminas del grupo B (tiamina, niacina, piridoxina, B12 y ácido fólico), vitamina E, determinadas sales minerales (potasio, magnesio y zinc), oligoelementos (litio, silicio, selenio y cromo) y ácidos grasos esenciales. Es infrecuente que se produzcan déficits de oligoelementos, ya que el cuerpo los necesita en cantidades muy pequeñas y se encuentran ampliamente distribuidos en la naturaleza.

La carencia de vitamina B1, por ejemplo, produce irritabilidad nerviosa y depresión, y la de B6, nerviosismo y fatiga; el déficit de magnesio produce nerviosismo y ansiedad.

Los ácidos grasos insaturados, como el linoleico que predominan en los frutos secos y aceite de semillas, son necesarios para el desarrollo del sistema nervioso.

CONCLUSIONES GENERALES

Es importante tomar en consideración que la terapia cognitivo conductual en base a sus estudios y resultados eficaces según algunos autores, debe tomarse como medio de enfoque para tratamiento de estrés.

Si bien es cierto, se sabe que la vivencia de situaciones estresantes genera una serie de secuelas físicas y psicológicas. Resulta evidente la importancia de aprender estrategias, pautas o trucos que nos ayuden a manejarse mejor ante situaciones de estrés.

La vida cotidiana conlleva frecuentemente situaciones que pueden representar fuentes de sufrimiento o de perturbación. La adecuada reacción ante los acontecimientos cotidianos positivos (disfrutes tales como: alegrías, buenas noticias, cariños, premios, etc.), o negativos (fastidios como: situaciones irritantes, frustraciones, problemas laborales, discusiones familiares, cuidado de la casa, problemas físicos, disgustos, perder cosas, atascos de tráfico, etc.) tiene gran importancia para las personas, y hay que tener en cuenta que nos encontramos con muchos fastidios diarios.

Merece una reflexión final la presentación de reacciones ante estresores muy intensos, debido a los efectos paradójicos que se han observado y que merecen una investigación profunda.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ AYUSO, J.L. Y SALVADOR, L (1992). Manual de psiquiatría. Madrid; me Graw- Hill Interamericana de España.
- ✓ BECK, A. y FREEMAN, A. (1985). Terapia cognitiva de los Trastornos de personalidad. Barcelona: Ediciones Paidós ibérica, S, A.
- ✓ CARO, I. (1997) Manual de psicoterapias cognitivas. Compiladora. Barcelona: Ediciones Paidós Iberica, S, A. 1ª. Edición.
- ✓ ELLIS, A. (1980) Razón y emoción en psicoterapia. 28 Edición. Bilbao; Desclee de Brouwer.
- ✓ MAHONEY, J.M. (1983). Cognición y modificación de conducta, México: Editorial Trillas.
- ✓ PALACIO, JA. (1990). Terapia estructural cognitiva. Una concepción sobre los procesos de cambio personal. Universitas Xaveriana Cali. No. 5 37-61.
- ✓ PUCHOL E,. David. Teoría y práctica de la psicoterapia cognitivo-conductual. En Memorias del 3er. Congreso Virtual de Psiquiatría, Interpsiquis 2002. Valencia, España.
- ✓ RISO, W. (1992). La Depresión, Avances recientes de la cognición y el procesamiento de la información, Medellín: Ediciones graficas Ltda.
- ✓ THORESEN, C, y MAHONEY, J.M. (1981). Autocontrol de la conducta. Mexico: Fondo de Cultura Economica.
- ✓ ZAGMUTT, A. y RUIZ, A. (1988). Terapia Cognitiva Hoy: una actualización. Revista Terapia Psicológica. Año VII,. No. 10, 7-14.
- ✓ Powell ND, Sloan EK, Bailey MT, et. al. Social stress and myelopoiesis. Proceedings of the National Academy of Sciences, Oct 2013, 110 (41) 16574-16579; DOI: 10.1073/pnas.1310655110
- ✓ Almendro, M.T. (2012). Psicoterapias. Manual CEDE de Preparación PIR, 06. CEDE: Madrid.
- ✓ Olivares, J. Y Méndez, F. X. (2008). Técnicas de Modificación de Conducta. Madrid: Biblioteca nueva.

- ✓ Vila, J. & Fernández, M.C. (2004). Tratamientos psicológicos. La perspectiva experimental. Madrid: Pirámide.
- ✓ M.T. (2012). Psicoterapias. Manual CEDE de Preparación PIR, 06. CEDE: Madrid.
- ✓ Olivares, J. Y Méndez, F. X. (2008). Técnicas de Modificación de Conducta. Madrid: Biblioteca nueva.
- ✓ Vila, J. & Fernández, M.C. (2004). Tratamientos psicológicos. La perspectiva experimental. Madrid: Pirámide.

GLOSARIO

APA: American Psychological Association (La asociación Americana de Psicología), es una organización científica y profesional que representa a los psicólogos e investigadores en Estados Unidos de América. La APA tiene muchos objetivos que incluyen difundir el conocimiento sobre la psicología y sus aplicaciones, mantener pautas de investigación ética, estandarizar el protocolo de investigación, establecer calificaciones para los profesionales y fomentar la colaboración entre los investigadores. Promueven el avance de la psicología como ciencia y fomentan la investigación empírica. El formato APA es un formato estandarizado para escribir artículos de investigación que se utiliza en muchos campos de investigación distintos de la psicología.

ATENCIÓN: Comprendida como el mecanismo mediante el cual el ser humano hace conscientes ciertos contenidos de su mente por encima de otros; que se mantienen a un nivel de consciencia menor.

APRENDIZAJE: Definido por la psicología como un cambio en el comportamiento, no atribuible al efecto de sustancias o estados temporales internos o contextuales.

ADICCION: Se define como una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas, a pesar de sus consecuencias nocivas.

ATARAXIA: Estado de ánimo que se caracteriza por la tranquilidad y la total ausencia de deseos o temores.

ADRENALINA: También conocida como epinefrina, es una de esas sustancias polivalentes que nuestro cuerpo utiliza para regular diferentes procesos corporales. Es una hormona, que se produce en las glándulas endocrinas, específicamente en las suprarrenales, viaja a través de la sangre para llegar a diferentes zonas del

organismo y cumplir su tarea en los rincones más recónditos de este, pero también es un neurotransmisor, lo que significa que actúa como intermediaria en la comunicación entre las neuronas que se establece en los espacios sinápticos por lo tanto nos mantiene alerta y activados en ciertas situaciones. Las funciones que cumple son tanto fisiológicas (como la regulación de la presión arterial o del ritmo respiratorio y la dilatación de las pupilas) como psicológicas (mantenernos en alerta y ser más sensibles ante cualquier estímulo), tiene un papel significativo en la transmisión de impulsos emocionales, ya que ambos dominios se solapan

AUTOESTIMA: Valoración que un sujeto hace de sus propios logros.

ANSIEDAD: Es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes y/o peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

BURN-OUT: Síndrome de desgaste emocional.

BIOFEEDBACK (Biorroalimentación): Es una técnica basada en un sistema de sensores gracias a los cuales el paciente es consciente en tiempo real de varios parámetros fisiológicos que describen el funcionamiento de su cuerpo.

Gracias al biofeedback se crea un bucle de retroalimentación gracias al cual la persona lo tiene más fácil a la hora de aprender a alcanzar niveles funcionales óptimos en aspectos como el pulso sanguíneo, la temperatura corporal, etc. Dicho de otro modo, como el individuo es informado en tiempo real acerca de lo que ocurre en varias partes de su cuerpo, aprende a asociar esos fenómenos con ciertas sensaciones y, con un poco de práctica, va siendo más capaz de regular ciertas funciones corporales.

Así pues, el biofeedback hace más fácil el proceso de controlar conscientemente (y para nuestro bien) procesos corporales que de otro modo podrían descontrolarse en ciertas situaciones afectando negativamente a nuestra calidad de vida.

COGNITIVO: Es aquello que pertenece, concierne o que está relacionado al conocimiento. Este, a su vez, es el cumulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

COGNOSCITIVISMO: Es una teoría del conocimiento orientada a la comprensión de las cosas basándose en la percepción de los objetos y de las relaciones e interacciones entre ellos. El cognoscitivismo establece que la apreciación de la realidad es adecuada cuando se pueden establecer relaciones entre las entidades

CONSCIENCIA: Se define, en términos generales, como el conocimiento inmediato que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones, pero también se refiere a la capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento.

CONDUCTA: Está relacionada a la modalidad que tiene una personas para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe a los vínculos que establece con su entorno.

DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders): Es el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (American Psychiatric Association, APA) y contiene descripciones, síntomas y otros criterios para diagnosticar trastornos mentales.

DISTRES: Es la reacción psicofisiológica adversa ante un evento, acontecimiento o cambio vital.

DS (Desensibilización sistemática): Es una técnica desarrollada por Joseph Wolpe en 1958 que tiene como objetivo terminar tanto con las respuestas de ansiedad como con las conductas de evitación propias de los trastornos ansiosos. Dado que estas conductas son especialmente importantes en el mantenimiento de los trastornos fóbicos, se trata de una técnica muy empleada en su tratamiento. La DS, tal como la propone Joseph Wolpe, se basa en el condicionamiento clásico. El principio consiste en que la intensidad de una respuesta como la ansiedad puede ser reducida a través de la emisión de una respuesta incompatible, como podría ser la relajación. La aparición de ciertos estímulos fóbicos produce respuestas de ansiedad. Determinados estímulos produce de forma automática respuestas de ansiedad. De forma conjunta, se pretende provocar una respuesta automática de relajación que interfiera con el malestar del estímulo aversivo.

DOPAMINA: Neurotransmisor implicado en la actividad motora. La destrucción de neuronas dopamínicas del cuerpo estriado provoca la rigidez y el temblor de la enfermedad de Parkinson.

DEPRESIÓN: Es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mental en nuestro modo de sentir y de pensar. La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.

ESTRÉS: Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Dentro de la biológica, es un conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetitivos o condición ambiental. El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la

manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida. Debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos períodos de tiempo, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más normales (homeostasis). En los humanos, el estrés normalmente describe una condición negativa o por el contrario una condición positiva, que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en un ser humano, o incluso en otra especie de animal.

EUSTRES: Al estrés bueno que produce resultados positivos o constructivos.

ESTIMULO: Incitante para obrar o funcionar, cualquier excitación que contribuye a desencadenar los mecanismos de la vida mental, afectiva o intelectual. Puede provenir del exterior o nacer en el organismo mismo.

ESTRATEGIA: Hace referencia a un conjunto ordenado de acciones tendentes a la consecución de un fin determinado; es decir, se trata de actividades cognitivas y conductuales que son empleadas deliberadamente para mejorar el rendimiento en las tareas.

EQUIPOTENCIALIDAD: Es una característica de los sistemas que permite a sus elementos asumir las funciones de las partes extinguidas. Por ejemplo en una familia el padre muere y el hermano mayor toma el mando de los negocios, o en el caso del cerebro, donde las neuronas se asocian para compensar una parte lesionada y poder ejecutar sus funciones.

EPIDEMIA: Cualquier enfermedad que acomete a un mismo tiempo a muchas personas y aflige temporalmente a una población o país.

EMOCIÓN: Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso

o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Los sentimientos son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados (palabras). Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema endocrino, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Los diversos estados emocionales son causados por la liberación de neurotransmisores (o neuromediador) u hormonas, que luego convierten estas emociones en sentimientos y finalmente en el lenguaje. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas. Poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Levenson, 1994).

En psicología se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica, e incluye reacciones de conducta. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente.

ESTOICISMO: Es la capacidad o la fuerza de voluntad de un individuo para controlar sus sentimientos o emociones. Alguien estoico, por lo tanto se mantiene firme ante la adversidad. La denominación procede del “stoa” griego, el pórtico donde enseñaba el fundador del estoicismo, zenon de citio (alrededor de los años 336-264 antes de nuestra era). La historia del estoicismo se divide en tres periodos: el “stoa” antiguo (su más celebre pensador era srisipo, años 281-207 antes de nuestra era), el “stoa” medio y el nuevo. En la época del imperio romano, el “stoa” (nuevo), con su preferencia por la ética y los problemas morales, que le caracteriza, está representando por Seneca (alrededor de los años 2-65), epícteto (alrededor de

los años 50-138) y marco Aurelio (121-180). Los estoicos dividían la filosofía en lógica, física y ética.

ESTOICOS: Palabra referente a quienes fueron los representantes de una tendencia filosofía surgida en la Grecia Antigua alrededor del siglo III antes de nuestra era y que surgió existiendo durante muchos siglos.

FISIOLOGIA: Parte de la biología que tiene por objeto estudiar las funciones y las propiedades de los órganos y de los tejidos de los seres vivos.

FISIOLOGIA PATOLOGICA: Estudio del funcionamiento del organismo, o de un órgano, cuando esta perturbado por la enfermedad.

FRUSTRACIÓN: Acto de privación en el sentido de imponer una carencia a alguien o buscar imponerla así mismo.

FOBIA: Personificación del miedo, es un trastorno de salud emocional/ psicológico, que se caracteriza por un miedo intenso y desproporcionado ante objetos o situaciones concretas. Sin embargo, no es sencillamente un miedo, pues guardan grandes diferencias. También se suele catalogar como fobia un sentimiento de odio o rechazo hacia algo que, si bien no es un trastorno de salud emocional, sí genera muchos problemas emocionales, sociales y políticos.

HEREDITARIA: Que es transmitido de los padre a los descendientes.

HORMONA: Sustancia producida en un órgano (glándula endocrina) y transportada por la circulación sanguínea a otro órgano o tejido de que excita o inhibe el desarrollo o funcionamiento.

HOMOSAPIENS: Está formada con raíces latinas y significa "especie de primates que pertenece el ser humano". Sus componentes léxicos son: homo (hombre) y

sapiens (inteligente). Ver: otras raíces latinas, hominoideo, saber y también primate.
Atención: Esta es una entrada mínima

IUPSyS (The International Union of Psychological Science): La Unión Internacional de Ciencias Psicológicas (IUPsyS) trabaja para promover el desarrollo, la representación y el avance de la psicología como una ciencia básica y aplicada a nivel nacional, regional e internacional. Las principales actividades de IUPsyS se centran en fomentar el desarrollo de la ciencia y la práctica de la psicología.

IMPULSO: Es la tendencia que mayormente los seres humanos experimentamos aunque sea una vez en la vida y que implica el actuar movido por alguna emoción sin que haya mediado una deliberación previa de la razón. “Actuar sin pensar”

IMPETURBABILIDAD: Es el sinónimo del autocontrol, es recordar tu pasado y saber que solamente fue eso. Pasado. Es ser consciente que la vida sigue, es saber que cada día hay un horizonte que espera que nos atrevamos a correr, a luchar, a no desfallecer

IRRACIONAL: Cogniciones evaluativas personales, absolutistas, expresadas como una obligación y asociadas a emociones inadecuadas de placer, dolor, frustración,... que no interfieren con la obtención o logro de metas.

LENGUAJE: Sistema representativo de signos y reglas para su combinación, que constituye una gorma simbólica de comunicación específica entre los seres humanos.

LUMBAGO: Dolor reumático en la región lumbar.

MEMORIA: Proceso mediante el que un individuo retiene y almacena información, para que luego pueda ser utilizada.

MIEDO: Se trata de una alteración del ánimo que produce angustia ante peligro o un eventual perjuicio, ya sea producto de la imaginación o propio de la realidad.

METODO: Conjunto de estrategias y herramientas que se utilizan para llevar a un objetivo preciso, el método por lo general representa un medio instrumental por el cual se realizan las obras que cotidianamente se hacen.

NEOCONDUCTISMO: En la década de 1930, un grupo de psicólogos estadounidenses formado por profesionales como Edward Chace Tolman (1886-1959) y Clark Leonard Hull (1884- 1952) desarrolla la corriente del neoconductismo. Este movimiento parte de los principios básicos del conductismo (como el ambientalismo, el mecanismo y el condicionamiento) y utiliza variables intermedias para el análisis, la predicción y el control de la conducta.

NOCIVO: Dañoso perjudicial.

OIT: Organización Internacional del Trabajo

PSICOLOGIA: Ciencia que estudia la conducta de los seres vivos, la manera de sentir de una persona o del tema. Se ocupa de la descripción y explicación de los hechos y fenómenos que ocurren en el mundo interno o que pertenecen a la experiencia inmediata.

PERTURBACIÓN: Alteración o trastorno de las facultades mentales, que se produce en el orden o en las características permanentes que conforman una cosa o en el desarrollo normal de un proceso. En decir refiere al hecho de modificar y alterar el orden o la quietud de una o ser.

PERCEPCIÓN: Entendida como el modo en que el cuerpo y la mente cooperan para establecer la consciencia de un mundo externo.

PENSAMIENTO: Conjunto de procesos cognitivos que permiten al organismo elaborar la información percibida o almacenada en la memoria.

RACIONAL: Es lo perteneciente o relativo a la razón. Hace referencia a la facultad de discurrir, el motivo o causa, el argumento que se esgrime para apoyar algo, o el cociente de dos números, partiendo de los datos internos de la psíquica, experiencia, busca esencialmente la experiencia para determinar la naturaleza.

REALISTA: El concepto realismo permite identificar a la manera de contar, presentar, considerar o percibir lo que ocurre tal como sucede. A raíz de esto se puede decir que la postura realista tiene la particularidad de evitar exageraciones: solo narra los acontecimientos concretos.

SIP (Interamerican Society of Psychology): Sociedad interamericana de psicología.

SÍNDROME: Conjunto de características síntomas y signos que sirve para diagnosticar una enfermedad.

SÍNTOMA: Fenómeno propio y característico de una enfermedad.

SENTIMIENTO: Estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y estas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

SEROTONINA: Neurotransmisor implicado en los procesos del sueño.

TRASTORNOS: También llamado psicopatología, enfermedad mental o desajuste psíquico, es una alteración en el equilibrio psíquico de una persona. Habitualmente

es vivido como un factor limitante y disfuncional para el normal funcionamiento del individuo en su vida diaria.

TECNICA: Es un procedimiento, conjunto de procedimientos o recursos prácticos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en vistas al logro de un resultado, o a varios resultados concretos, valiéndose de herramientas o instrumentos, y utilizando el método inductivo y/o analógico en cualquier campo del saber o del accionar humano, ya sea en educación, deportes, informática, salud, etc. No constituye ciencia pues sus contenidos son para casos particulares, sin pretensión de universalidad, pudiendo aplicarse para la solución de un problema o la realización de una tarea u obra, diferentes técnicas a elección del interesado, según la que más se adapte a sus aptitudes y gustos. El conjunto ordenado de técnicas, que sirven para satisfacer necesidades concretas, originan una ciencia aplicada, denominada tecnología. Para que se llegue a determinado objetivo o fin es necesario que adquiera práctica y se requiere habilidad.

TENDINITIS: Inflamación de las fibras conjuntivas que unen los músculos a los huesos.

TENSIÓN: Estado de un cuerpo estirado por la acción de alguna fuerza.

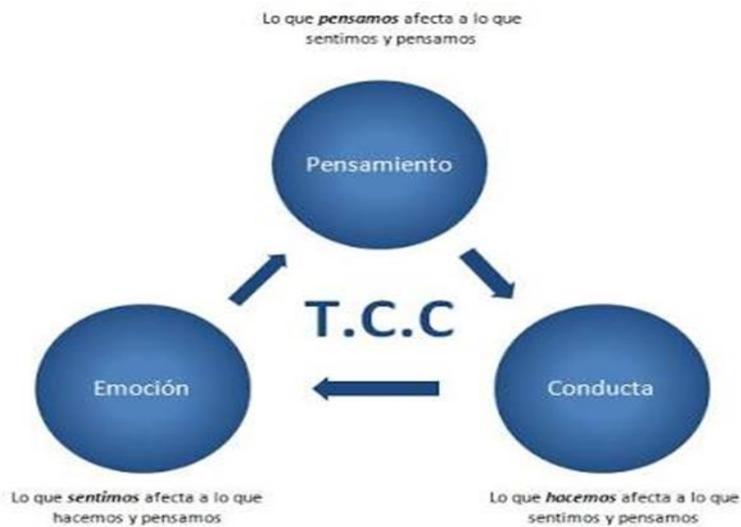
ULAPSI: Unión Latinoamericana de Entidades de Psicología.

ANEXOS

Anexo No. 1: Países con mayor estrés.



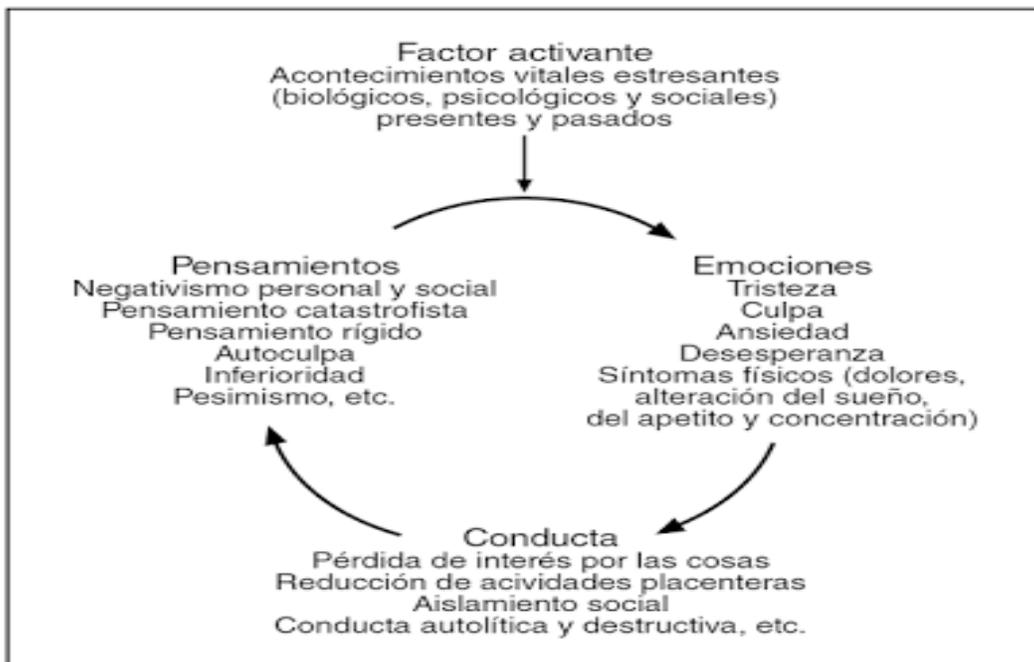
Anexo No. 2: Terapia cognitiva conductual



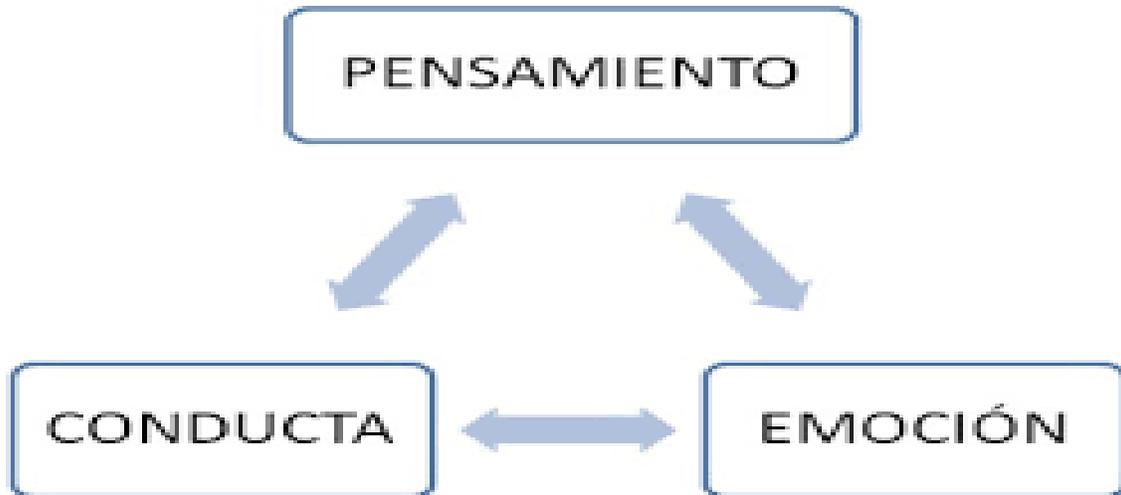
Anexo No. 3: Estrés vs Distrés.



Anexo No. 4: Posibles factores que generan el estrés



Anexo No. 5: Tres factores influyentes contribuyente al estrés



Anexo No. 6: La respuesta del individuo siempre será según el estímulo actual influenciado por algo vivido con anterioridad (experiencia).



Anexo No. 7: Ejemplo de factores de riesgo para generar el estrés según los aspectos siguientes:



Anexo No. 8: PRUEBA SUGIRIENTE: (CEP) Cuestionario de personalidad.

Autor: J. L. Pinillos

Evaluación de los siguientes rasgos de personalidad: Estabilidad emocional (control), Extraversión social y Paranoïdismo, junto con una medida de la sinceridad.

Aplicación: papel.

Tiempo: entre 20 y 25 minutos, aproximadamente.

Edad: a partir de 14 años.

Categorías:

- CLÍNICA, personalidad.
- ESCOLAR, personalidad.
- RRHH, personalidad.

Evalúa tres dimensiones bipolares de la personalidad. Estabilidad emocional o Control hace referencia a si el evaluado experimenta o no cambios emocionales sin causa aparente o por razones nimias, y es indicador de una naturaleza depresiva. Extraversión evalúa el optimismo y la sociabilidad así como el gusto y la facilidad por las relaciones sociales. Paranoïdismo hace referencia a las características de agresividad, suspicacia y tenacidad rígida junto con una concepción pesimista de las intenciones ajenas.

Además, el CEP incluye además dos escalas auxiliares: Sinceridad y Número de dudas. Con 145 ítems, se trata de un cuestionario relativamente rápido y sencillo de aplicar y corregir.

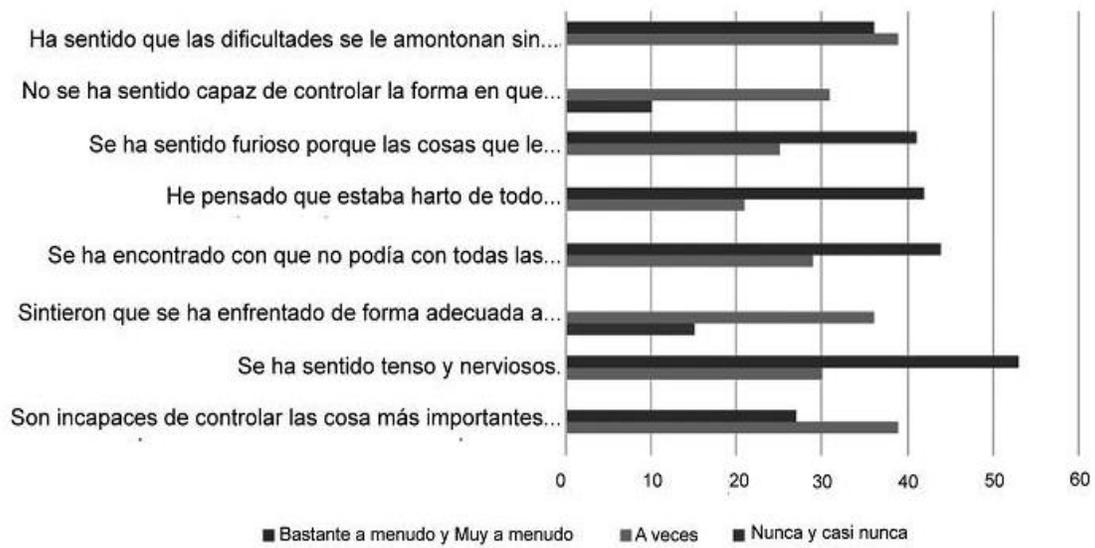


Grafico 1. Porcentaje de respuestas más significativas del Cuestionario de Estrés Percibido (CEP)

Anexo No. 9: PRUEBA SUGIRIENTE: Escala de ansiedad de Hamilton

Población diana:

Población general. Se trata de una escala hetero administrada por un clínico tras una entrevista. El entrevistador puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem, valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítem 1,2,3,4,5,6 y 14) y a ansiedad somática (ítems 7,8,9,10,11,12 y 13).

Es aconsejable distinguir entre ambos a la hora de valorar los resultados de la misma. No existen puntos de corte. Una mayor puntuación indica una mayor intensidad de la ansiedad. Es sensible a las variaciones a través del tiempo o tras recibir tratamiento.

Instrucciones para el profesional

Selecciones para ítem la puntuación que corresponda, según su experiencia. Las definiciones que siguen al enunciado del ítem son ejemplos que sirven de guía.

Marque en el casillero situado a la derecha la cifra que defina mejor la intensidad de cada síntoma en el paciente. Todos los ítems deben ser puntuados.

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave incapacitante
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad.	0	1	2	3	4
2. Tensión Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.	0	1	2	3	4

3. Temores A la obscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo). Dificultad para concentrarse, mala memoria.	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en la diversidades, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.	0	1	2	3	4
7. Síntomas somáticos generales (musculares). Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	0	1	2	3	4
8. Síntomas somáticos generales (sensoriales). Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares. Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios.	0	1	2	3	4

Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.					
11. Síntomas gastrointestinales. Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios. Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	0	1	2	3	4
13. Síntomas autónomos. Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, pilo erección (pelos de punta).	0	1	2	3	4
14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico). Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento de tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los parpados.	0	1	2	3	4

Ansiedad psíquica	
Ansiedad somática	
Puntuación total	

Anexo No. 10: Recomendaciones para el autocuidado sobre el estrés

Recomendaciones para el autocuidado frente al estrés

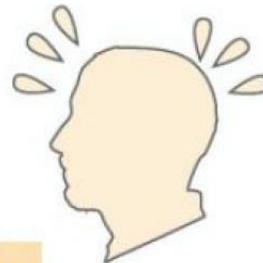
1 Hacer ejercicios de respiración, que contribuyan con la relajación de la persona en un momento de alto nivel de estrés.



2 Organizar la agenda laboral o de actividades, durante la mañana.



3 Realizar con cierta frecuencia actividades físicas y recreativas.



4 Tener frecuentemente reuniones sociales con amigos.



5 Buscar otras actividades que brinden un estado de relajación y plenitud para la persona.

