

Unisangil-UNAB
Facultad De Ciencias Sociales Y Humanas
Programa De Psicología

PASANTÍA SOCIAL

Estrés ¿culpable de nuestras enfermedades?

Elaborado por:

FRANCY KATALINA CHAPARRO CARDENAS.

Cód. 2001141009

NARDA YOHANA VARGAS QUINTERO.

Cód. 2001141034

Bajo la dirección de PS. Laura Margarita Ordoñez

San Gil, Mayo Del 2006

TABLA DE CONTENIDO

	Pag
ESTRÉS ¿CULPABLE DE NUESTRAS ENFERMEDADES?	3
Presentación de la Institución	3
Diagnóstico Institucional	10
Justificación De La Pasantía	10
Objetivos	11
General	11
Específicos	11
Marco Teórico	12
Actividades Realizadas	104
Delimitación del problema	104
Conclusiones Y Recomendaciones	113
AgradecimientoS	115
Referencias Bibliográficas	116
Anexos	118

ESTRÉS ¿CULPABLE DE NUESTRAS ENFERMEDADES?

Este proyecto tiene como propósito mejorar la calidad de vida y reducir el nivel de Estrés, teniendo en cuenta las adicciones y la depresión que se presentan en los empleados de La Clínica Santa Cruz De La Loma con el objetivo de enseñarles estrategias y brindarles herramientas para que aprendan a manejar su estrés, estrés al que tanto están expuestos los trabajadores de las Instituciones de Salud; utilizando diversas formas, como es el caso de talleres, técnicas, terapias y otras actividades.

Así mismo, se designa la población, el grupo, el número de personas, los objetivos propuestos y las aplicaciones a realizar.

Finalmente, se agradece por tener fe en el proyecto y en lo que como futuras psicólogas se pueden lograr con la implementación del mismo.

Presentación De La Institución

Consulta Externa

Consulta Médica General:

Pensar, Sentir y Actuar coherentemente con los valores establecidos.

Elaboración de la Historia Clínica, examen físico para evaluar el estado de Salud. Ordenes de estudio y tratamiento precoz de la sintomatología encontrada.

Consulta Médica Especializada

Historia Clínica por primera vez

Controles de acuerdo a la respectiva remisión en las áreas de: Anestesiología, Pediatría, Ortopedia y Traumatología, Endoscopia y Gastroenterología, Oftalmología, Cardiología, Cirugía General. Obstetricia, Cirugía pediátrica, Ginecología, Otorrinolaringología, Urología

Promoción y Prevención

Programas de:

Control y Crecimiento, Riesgo Cardio-vascular, Control Prenatal,
Vacunación

Curso Psico-físico, Hipertensión, Asesoría Psicológica.

Recurso Humano:

Trece (13) Médicos Especialistas, Psicólogas.

Enfermera Jefe, Secretaria Recepcionista,

Doce (12) Médicos Generales, Auxiliares de Enfermería

Área física

Cinco (5) consultorios completamente dotados en IPS anexa a la Clínica y consultorio particular de cada Especialista.

Amplias y Confortables Salas de Espera.

Urgencias

El servicio de Urgencias brinda atención inmediata e integral al usuario que necesite o solicite atención de Emergencia o Urgencia.

Recurso Humano

Seis (6) Médicos Generales de Planta

Médicos especialistas de turno, Enfermera Jefe, Auxiliares de Enfermería

Secretaria, Recepcionista.

Recurso Físico

Dos (2) Consultorios Médicos.

Una (1) Sala de Pequeña Cirugía, Una (1) Sala de curaciones y procedimientos complementarios, Una (1) área para lavado de pacientes, Sala de Observación

Equipo y Tecnología:

Electrocardiograma, Rayos x, Cardiobip, Desfibrilador, Laboratorio Clínico, Monitor Fetal.

Apoyo Diagnostico Y Terapéutico

Apoyo Diagnostico

En sesión personalizada entre el terapeuta, médico o paramédico; se evalúa y se revisa con otras pruebas de ayuda diagnósticas, se establece el diagnóstico presuntivo y se define conductas a seguir.

Audiometría, Espirometría, Colposcopia, Artroscopia, Laparoscopia, Biopsias, Clonoscopia, Esofagogastro, duodenoscopia.

Apoyo terapéutico

En sesión personalizada entre el Terapeuta médico o paramédico, se evalúa y se revisa otras pruebas de ayuda diagnóstica, se establece un diagnóstico presuntivo y se define conductas a seguir.

Laboratorio Clínico

El servicio básico comprende:

Hematología, Microbiología, Inmunología, Química Sanguínea, Parasitología Líquidos.

Imagenología

Toma de imágenes de Apoyo, Diagnóstico, Rayos x, Portátiles, Fluoroscopias, Procedimientos especiales incisivos y no Incisivos Ecografías Simples y

Transvaginales

Mamografías, Servicio de radiología, Intraoperatorio.

Cirugía

Se realizan procedimientos quirúrgicos en todos los grupos de especialidades médico quirúrgicos que se ofrecen. Consulta prequirúrgica y controles post-operatorios, intrahospitalarios y ambulatorios hasta la recuperación del paciente y la finalización de su incapacidad.

Recurso Humano:

Ginecólogos, Anestesiólogos, Cirujano General, Médicos Generales, Ortopedistas, Urólogos, Gastroenterólogo, Pediatras, Enfermeras jefes Auxiliares de Enfermería, Otorrinolaringólogo

Área Física:

Dos (2) Salas de Cirugía completamente dotadas, Una (1) Sala de Partos Área de Recuperación del paciente Área de Esterilización, Sala de Nonatos con incubadora, Sala de recién Nacidos con tres (3) cunas

Hospitalización

El área de Hospitalización está orientada hacia la atención integral del usuario cuyo problema de salud no puede ser atendido de manera ambulatoria y requiere permaneces en la Institución por más de un día.

Área física:

Cuenta con veinte (20) confortables habitaciones Unipersonales y Bipersonales con capacidad para veintinueve (29) camas.

Recurso Humano:

Médicos Generales y Especialistas, Nutricionista, Terapeuta, Enfermera Jefe Auxiliares de Enfermería, Secretaria recepcionista.

Promoción y prevención

Programas de:

Control y crecimiento, Riego Cardiovascular, Control Prenatal,

Vacunación

Curso Psicofísico, Hipertensión, Programa y Control a Enfermedades de transmisión Sexual.

Recurso Humano:

Enfermera jefe, Promotora de Salud, Médicos especialistas, Tres (3) médicos Generales de apoyo a los programas, Auxiliares de Enfermería

Área Física:

Dos (2) consultorios, Área de vacunación, Amplias y Confortables Salas de Espera, Odontología, Atención Especializada con énfasis en Promoción y Prevención de las Enfermedades Orales.

Odontología

Recurso Humano:

Seis (6) Odontólogos

Dos (2) Higienistas Orales

Dos (2) Auxiliares de Odontología

Area física:

Dos (2) consultorios con Cuatro unidades completamente dotados que cumplen con todos los requisitos sobre Bioseguridad.

Cuarto de Rayos X.

Amplia y Confortable área de espera.

Reseña Histórica De La Institución

En 1993, 25 profesionales del área de salud de San Gil, se reunieron, para iniciar la construcción de la clínica, en una antigua casona y construyeron también una nueva edificación. Quienes lideraron el proceso fueron Gerardo Rugeles Castillo y Jairo Bohórquez Ferreira, Enrique Mateus, quienes firmaron pagares y sacaron créditos para iniciar la construcción.

En 1996 se dio por terminada la Construcción, adecuaron la parte de sistemas, con un sistema Sigma, la secretaria que inicio con la Clínica fue Virginia Guerrero. Quien manejaba las cuentas y era como la subgerente. El 22 de Diciembre llegó Rodrigo Guerrero como auxiliar de mantenimiento quien aún se mantiene en el cargo.

El 16 de Abril de 1996, llegaron dos personas, una como la encargada del almacén, Mercedes Forero y Yolanda Rojas Castillo como auxiliar de contabilidad. Durante la construcción de la clínica había un revisor fiscal y una contadora, eran esposos y duraron un año más. Todas las decisiones eran tomadas por ellos. El 2 de Mayo de 1996 se contrató la planta de personal administrativo. El 31 de Mayo del 96 se hizo la inauguración con detalles y flores y el 15 de Julio de 1996 se atendió el primer paciente y el primer parto, lo tuvo la Señora Rosalba Ríos, quien dio a luz una hermosa niña. De ahí en adelante empezó el funcionamiento de la Clínica. El 27 de Junio del 1997 la Clínica pasó por una situación económica difícil y en ese entonces llegó la tabla de salvación de la clínica, asignaron un capital alto para subsistir; Saludcoop es el socio mayoritario, más del 80% y el resto el 20%.

El 20 de abril de 1998 como Directora Financiera de la Clínica la Dra. Luz Dary Muñiz Zaraza, al año fue promovida a la Gerencia, Yolanda Guzmán Rincón

era la auxiliar de contabilidad, luego pasó al puesto de Directora financiera, desde esa época no ha existido más cambios trascendentes, al día de hoy año 2006, la Clínica Santa cruz de la Loma sigue funcionando normalmente y con éxito a podido cumplir con sus objetivos establecidos.

Quienes Somos

La clínica SANTACRUZ DE LA LOMA, es una Institución que presta servicios de Salud, con Jurisdicción en el Departamento de Santander y San Gil. Domicilio en La Ciudad de San Gil.

Somos equipo humano que trabaja con ética, responsabilidad, con criterio empresarial, buscando el continuo desarrollo de la Institución y el mejoramiento del servicio en la comunidad.

Misión

Brindar atención Integral en Servicios de Salud, promoviendo acciones encaminadas al mejoramiento de la misma, buscando un alto índice de satisfacción de nuestros usuarios a través de la calidad y la atención de profesionales en el área de la Salud.

Visión

Hacer de la Clínica Santa Cruz de la Loma, la institución líder en la prestación de servicios de Salud de la región, dispuesta a trabajar por la salud de sus usuarios con calidad y eficiencia.

Para ello contamos con los siguientes servicios:

Urgencias, salas de Cirugía y Partos, Consulta Externa, Nutrición, Ginecología-Obstetricia, Laboratorio Clínico, Imagenología, Hospitalización, Anestesiología, Farmacia y Almacén, Odontología, Apoyo Diagnóstico Terapéutico, Electrocardiogramas.

Diagnostico De Necesidades

De acuerdo al ámbito de trabajo de los empleados de la Clínica Santa Cruz de la Loma S.A., se realiza un proyecto psico-social, enfatizado hacia el ámbito de la salud, con el fin de promover y prevenir el estrés para un buen manejo de las situaciones que conllevan a este y el mejoramiento del estado físico y mental de ellos por medio de conferencias, talleres, ejercicios, capacitaciones entre otros, a partir de una encuesta a aplicar el día 31 de Agosto del 2005.

Justificación De La Pasantía Social

El medio ambiente de trabajo en conjunto con el estilo de vida provoca la acción de factores psicológicos y sociales negativos. Por ello la importancia de su estudio desde el punto de vista profesional ha ido aumentando día con día, estos estudios deben incluir tanto los aspectos fisiológicos y psicológicos, como también los efectos de los modos de producción y las relaciones laborales.

Las actuales tendencias en la promoción de la seguridad e higiene en el trabajo incluyen no solamente los riesgos físicos, químicos y biológicos de los ambientes laborales, sino también los múltiples y diversos factores psico-sociales inherentes a la empresa y la manera como influyen en el bienestar físico y mental del trabajador.

Estos factores consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente laboral, la satisfacción laboral y las condiciones de la organización por un lado y por otra parte las características personales del trabajador, sus necesidades, su cultura, sus experiencias y su percepción del mundo. Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se crea la necesidad de implementar un proyecto psico-social, enfatizado hacia el ámbito de la salud, con el cual se

promuevan y se prevengan las diferentes situaciones que conllevan y crea el estrés.

En relación con el tratamiento individual es evidente que el manejo del trabajador expuesto a los factores generadores de estrés, deberá invariablemente realizarse de manera integral, identificando con la mayor precisión posible los factores causales particulares propios de cada caso, buscando actuar sobre ellos, para eliminarlos o por lo menos abatirlos al máximo, pues de otra manera la intervención y el trabajo del médico y del personal de salud involucrado, estará lamentablemente restringida a los alcances del tratamiento sintomático y paliativo.

Objetivo

Objetivo General

Identificar los agentes causales del estrés y lograr hacerlos conscientes al trabajador, mostrando a este las posibilidades de solución de la situación, o el manejo inteligente del estrés para poder actuar en consecuencia y contrarrestarlo.

Objetivos Específicos

Instruir a los empleados sobre las técnicas de atención que consisten en métodos para ayudar a los trabajadores a resolver sus reacciones fisiológicas y psicológicas, con estrategias para reducir el estrés como ejercicios de relajación, Auto-entrenamiento, bio-retro-estimulación, ejercicios respiratorios, autoestima y meditación

Mejorar los hábitos del trabajador, la alimentación adecuada, ejercicio físico moderado, gradual y progresivo, ritmos de sueño adecuados, propiciar las actividades recreativas, disminuir las adicciones y evitar la vida sedentaria.

MARCO TEORICO

Psicología de la Salud

La psicología de la salud constituye, en últimas, el reconocimiento de un hecho cada vez más evidente: el fenómeno vital humano está en permanente variación no sólo en función de factores orgánicos, sino también en función de factores ambientales y psico-sociales; incluso, el papel que juegan factores como el estilo de vida y el ambiente social en la determinación de esa variabilidad del proceso salud-enfermedad es hoy en día proporcionalmente superior al de los factores orgánicos. Ello ha llevado a que el ámbito de la salud se amplíe hacia áreas de conocimiento que antes eran relativamente ignoradas, como las ciencias sociales y humanas; ahora no solo se reconoce su función y su aporte, sino que se le demandan a estas ciencias soluciones para problemas que escapan al alcance del modelo biomédico tradicional.

El cuadro de morbilidad y mortalidad de la población mundial ha experimentado cambios que lo alejan de las antiguas epidemias de enfermedades infectocontagiosas. En los países con alto desarrollo económico se ha incrementado la esperanza de vida de la población, con un predominio de las enfermedades crónicas degenerativas entre las causas principales de enfermedad y de muerte. En los países en vías de desarrollo coexisten problemas como la desnutrición, la violencia y la accidentalidad, con enfermedades crónicas degenerativas y enfermedades infectocontagiosas. Las primeras agobian especialmente a la población adulta; las segundas a la población infantil.

El desarrollo económico y social, aunque ha beneficiado la salud de la población en algunos aspectos, también ha impuesto condiciones negativas,

muchas de orden psico-social: los riesgos mentales, los estilos de vida inadecuados, los hábitos nocivos como el consumo de sustancias tóxicas, el estrés, el deterioro ambiental, e incluso la inequidad en el acceso a las oportunidades de realización personal, son aspectos que coexisten con el desarrollo de nuestras sociedades.

Por otra parte, el comportamiento humano, que a través de los hábitos estables de la persona conforma un determinado estilo de vida, aparece como un factor de gran relevancia en la variabilidad de los demás factores que determinan el curso del proceso salud-enfermedad. Ya sea por la acción que el hombre realiza sobre el ambiente, por su acción sobre los servicios de salud, o por su acción sobre el propio organismo, el estilo de vida modifica todas las condiciones que favorecen la aproximación de la persona a una salud óptima o que la alejan de una muerte prematura. Finalmente el objetivo de la naturaleza y de la sociedad, respecto de la vida del individuo, es garantizar la mayor cantidad de vida en las mejores condiciones de calidad posibles.

Reconocidos tanto la nueva situación sanitaria de la población, como el papel esencial de las condiciones sociales, ambientales y personales en su determinación, cabe hacer algunas reflexiones sobre el desarrollo del área de conocimiento que nos atañe en este contexto: la psicología.

Como ciencia del comportamiento, a la psicología siempre le ha interesado analizar las interacciones de los fenómenos afectivos y conductuales con la salud. La psicología médica, la medicina psicosomática y la medicina conductual son los más importantes antecesores de la moderna psicología de la salud.

La psicología médica, al interesarse por la situación psicológica de la

persona enferma, representa un campo antecedente de la psicología clínica de la salud (1), área de aplicación de procedimientos de intervención clínica con personas que padecen alguna enfermedad. Esta área se propone el desarrollo de conocimientos que permitan comprender y modificar la situación psicológica de la persona enferma, tales como sus creencias acerca de la salud, el locus de control, el estilo de afrontamiento, y las situaciones afectivas que se viven en esta condición. También se plantea problemas de otra índole, tales como el del cumplimiento del tratamiento, el de la preparación para intervenciones médicas, el de los aspectos psicológicos de la hospitalización, y el de las repercusiones de la relación terapeuta-paciente.

La medicina psicosomática hizo énfasis en el papel que juegan los factores mentales y la personalidad, tales como algunos mecanismos de defensa y los conflictos psico-sexuales, en la génesis de las enfermedades. Aunque en la actualidad resulta por completo inapropiado preguntarse por la "psico-genia" de alguna enfermedad, la medicina psicosomática sí representa un antecedente importante en términos de la inclusión de variables diferentes a las orgánicas para realizar una aproximación más holista e integral al análisis del proceso salud-enfermedad. Por otra parte, diversos trastornos que se relacionaron preferencialmente con la presencia de algunos conflictos de personalidad subyacentes, tales como la hipertensión arterial, se encuentran entre los más favorecidos por los investigadores en el campo de la medicina comportamental y la psicología de la salud.

Los antecedentes más próximos de la psicología de la salud se ubican en la denominada "Medicina Comportamental". Este término lo propuso Lee Birk en 1973 como subtítulo del libro *Biofeedback: Behavioral Medicine*. Aquí es clara la

intención de referirse a la medicina comportamental como el uso de procedimientos derivados del condicionamiento instrumental de respuestas fisiológicas autónomas, para fines de curación de algunas enfermedades originadas en la alteración de esas respuestas.¹

En 1977 se realizó en la Universidad de Yale la Conferencia sobre Medicina Comportamental (Yale Conference on Behavioral Medicine); en este evento se reunieron importantes especialistas de las áreas de la salud y de las ciencias sociales para formalizar la medicina comportamental, entendida como un campo interdisciplinario de integración de conocimientos biomédicos y sociales, con el fin de diseñar e implementar procedimientos para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación. En la década de los años 70s las principales aportaciones a la medicina comportamental se hicieron desde el área del análisis experimental del comportamiento. Fueron muy relevantes las aplicaciones clínicas del Biofeedback, así como los intentos de extender los principios esenciales del condicionamiento clásico y del condicionamiento operante al tratamiento de múltiples disfunciones. Dos revistas clásicas en medicina comportamental, el *Journal of Behavioral Medicine* y *Biofeedback and Self-Regulation* abundan en la publicación de investigaciones sobre modificación de aspectos comportamentales de la hipertensión arterial, del dolor crónico, del asma infantil, de desórdenes cardiovasculares, de rehabilitación neuromuscular, y de cáncer. No obstante, la medicina comportamental se limitó casi exclusivamente a la práctica clínica derivada de las aplicaciones de los principios esenciales del condicionamiento clásico y del condicionamiento operante, lo cual necesariamente resulta limitado;

¹ <http://www.fundcvmejor.com.ar/sm008.f.html>

la psicología tiene más que aportar al ámbito de la salud, adicionalmente a los procesos básicos de aprendizaje. Es así como surge el nuevo campo de la Psicología de la Salud, con un horizonte de estudio y de aplicación más amplio que el de la medicina comportamental. Suele atribuirse a Joseph Matarazzo el uso original del término en 1982, con su tradicional definición de psicología de la salud como el "conjunto de contribuciones educativas, científicas y profesionales de la disciplina de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad, la identificación de los correlatos etiológicos y diagnósticos de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas y el análisis y mejora del sistema sanitario y formación de políticas sanitarias" (p. 4)(2). No obstante, ya otros autores habían utilizado con anterioridad ese concepto; incluso, a inicios de la década de los años 70s ya existía una Sociedad de Psicología de la Salud en Cuba. Tal como lo señala la junta directiva de la Asociación Latinoamericana de Psicología de la Salud, ALAPSA, "para ser fieles con la historia, la Psicología de la Salud nació en Latinoamérica a finales de los años 1960, con la ocupación de posiciones en el nivel de política central en el Ministerio de Salud Pública de Cuba, y el desarrollo peculiar de servicios de Psicología en una extensa red institucional en salud. En 1974, cuando Stone proponía el término 'Health Psychology' para crear un nuevo curriculum en la Universidad de California, ya estaba creada la Sociedad Cubana de Psicología de la Salud, la cual reforzó la identidad profesional del psicólogo en este campo" (p. 10) (3). El momento actual de la psicología de la salud se caracteriza por la búsqueda de una integración cada vez mayor entre los conocimientos básicos de la ciencia psicológica, de una parte, y sus extensiones al

ámbito de la salud, de otra; muestra de ello es el auge de la investigación básica en el campo de la psico-neuro-endocrino-inmunología y de sus extensiones a la comprensión de fenómenos como el estrés y sus asociaciones con la enfermedad. Además, el momento se caracteriza por la incorporación de otras áreas de la psicología, especialmente de la psicología social y comunitaria, para aportar a una línea de gran actualidad, englobada en la denominación genérica de Psicología Social de la Salud(4) ; la meta más importante de esta línea es dar mayor fundamento teórico y metodológico a las actividades que se desarrollan para promover la salud y para prevenir las enfermedades, por lo cual tiene una gran relevancia si se toma en cuenta el riesgo que representan los estilos de vida inadecuados en el contexto actual de morbimortalidad de nuestra población.

Estrés Y Trabajo

I. Antecedentes Históricos Del Estrés:

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar Enfermo". Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar

predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

II. Concepto Del Estrés:

Hace más de medio siglo, Hans Selye definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como: "la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior". El término proveniente del idioma inglés ha sido incorporado rápidamente a todos los idiomas, la idea, nombre y concepto se han alojado fácilmente en la conciencia popular.

III. Fisiopatología Del Estrés:

En la descripción de la enfermedad, se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de producción del estrés:

1) Reacción de Alarma: El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Tropic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

2) Estado de Resistencia: Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo. Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

3) Fase de Agotamiento: La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

IV. Enfermedades Por Estrés

La práctica médica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas patologías. Las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés pueden clasificarse en dos grandes grupos:

1) Enfermedades por Estrés Agudo. Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar, aparece en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible. Las enfermedades que habitualmente observan son: Úlcera por Estrés, Estados de Shock, Neurosis Post Traumática, Neurosis Obstétrica, Estado Post-quirúrgico.

2) Patologías por Estrés Crónico. La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad. El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales.

V. Estrés Laboral

El estrés laboral se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador.

1) Factores Psico-sociales en el Trabajo. Los factores psico-sociales en el trabajo representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador, algunos son de carácter individual, otros se refieren a las expectativas económicas o de desarrollo personal y otros más a las relaciones humanas y sus aspectos emocionales. El enfoque más común para abordar las relaciones entre el medio ambiente psicológico laboral y la salud de los trabajadores ha sido a través del concepto de estrés. Algunos de los principales factores psico-sociales que con notable frecuencia condicionan la presencia de estrés laboral se señalan a continuación:

A) Desempeño Profesional:

Trabajo de alto grado de dificultad, Trabajo con gran demanda de atención, Actividades de gran responsabilidad, Funciones contradictorias, Creatividad e iniciativa restringidas, Exigencia de decisiones complejas, Cambios tecnológicos intempestivos, Ausencia de plan de vida laboral, Amenaza de demandas laborales.

B) Dirección:

Liderazgo inadecuado, Mala utilización de las habilidades del trabajador, Mala delegación de responsabilidades, Relaciones laborales ambivalentes, Manipulación o coacción del trabajador, Motivación deficiente, Falta de capacitación y desarrollo del personal, Carencia de reconocimiento, Ausencia de incentivos, Remuneración no equitativa, Promociones laborales aleatorias.

C) Organización y Función:

Prácticas administrativas inapropiadas, Atribuciones ambiguas,

Desinformación y rumores, Conflicto de autoridad, Trabajo burocrático, Planeación deficiente Supervisión punitiva.

D) Tareas y Actividades:

Cargas de trabajo excesivo, Autonomía laboral deficiente, Ritmo de trabajo apresurado, Exigencias excesivas de desempeño, Actividades laborales múltiples, Rutinas de trabajo obsesivo, Competencia excesiva, desleal o destructiva, Trabajo monótono o rutinario, Poca satisfacción laboral.

E) Medio Ambiente de Trabajo:

Condiciones físicas laborales inadecuadas, Espacio físico restringido, Exposición a riesgo físico constante, Ambiente laboral conflictivo, Trabajo no solidario, Menosprecio o desprecio al trabajador.

F) Jornada Laboral:

Rotación de turnos, Jornadas de trabajo excesivas, Duración indefinida de la jornada

Actividad física corporal excesiva.

G) Empresa y Entorno Social:

Políticas inestables de la empresa, Ausencia de corporativismo, Falta de soporte jurídico por la empresa. Intervención y acción sindical Salario insuficiente, Carencia de seguridad en el empleo, Subempleo o desempleo en la comunidad, Opciones de empleo y mercado laboral.

Definitivamente la evaluación de la presencia, el grado de participación de estos factores y sus efectos sobre la población trabajadora, dependerá de la

capacidad del médico de Salud en el Trabajo, de sus habilidades y de los recursos con que cuente para el monitoreo de las situaciones de estrés laboral en determinado centro de trabajo. Existen diferentes técnicas para medir el estrés, tales como: medición de las variaciones de la frecuencia cardiaca, monitoreo de la presión sanguínea o de la frecuencia respiratoria, evaluación del gasto energético, medición de la productividad, registro estadístico de la fatiga, electroencefalograma y medición de los niveles sanguíneos de catecolaminas, así como a través de la cuantificación de otros neurotransmisores por espectrofotometría, fluorometría, cromatografía, radioisótopos o procedimientos enzimáticos.

Estas técnicas de medición del estrés incluyen diversas encuestas y escalas tales como: la auditoria del estrés de Boston, el Inventario de estados de angustia de Spielberg Gorsuch y Lushene, el cuestionario LES de T.H. Holmes y R.H. Rahe, la valoración del estrés de Adam y otros instrumentos similares que hacen posible la cuantificación del estrés y sus efectos sobre los trabajadores.

2) Estrés y Actividad Profesional

En la práctica médica, al observar la incidencia de las enfermedades derivadas del estrés, es evidente la asociación entre algunas profesiones en particular y el grado de estrés que en forma genérica presentan grupos de trabajadores de determinado gremio u ocupación con características laborales comunes, entre ellos resaltan:

A) Trabajo apresurado:

Obreros en líneas de producción mecanizadas, Cirujanos Artesanos.

B) Peligro constante: Policías, Mineros, Soldados, Bomberos, Alpinistas, Buzos,

Paracaidistas, Boxeadores, Toreros.

C) Riesgo vital: Personal de Aeronavegación Civil y Militar, Choferes Urbanos y de Transporte Foráneo.

D) Confinamiento: Trabajadores Petroleros en Plataformas Marinas, Marineros, Vigilantes, Guardias, Custodios, Celadores Personal de Centros, Nucleares o de Investigación Médicos, Enfermeras.

E) Alta responsabilidad: Rectores, Médicos, Políticos, Otros

F) Riesgo económico: Gerentes, Contadores, Agentes de Bolsa de Valores, Ejecutivos, Financieros.

Sin embargo, hacen falta estudios formales que permitan establecer con mayor precisión las variables participantes y correlaciones correspondientes, a efecto de poder determinar los porcentajes y mecanismos de participación de los agentes estresantes que ocasionan las diferentes enfermedades que inciden notablemente sobre estos grupos de trabajadores.

VI. Manejo Del Estrés Laboral

El tratamiento de las enfermedades por estrés laboral deberá siempre dirigirse a erradicarlo a través de controlar los factores o las fuerzas causales del mismo. El criterio general que pretende curar la enfermedad en forma aislada mediante tratamiento paliativo de las alteraciones emocionales o reparación de las lesiones orgánicas es sumamente simplista, limitado y poco racional. Así, el tratamiento contra el estrés deberá ser preventivo y deberá lograrse ejerciendo las acciones necesarias para modificar los procesos causales. La prevención y atención del estrés laboral constituyen un gran reto. Los médicos de salud en el

trabajo y profesionales afines, deben vigilar a sus pacientes y cuando sea posible a toda la organización con objeto de manejar el estrés en forma efectiva, aunque la participación del equipo de salud para efectuar cambios sustanciales con frecuencia es más difícil, pues los gerentes y empleadores generalmente buscan resolver el problema de los trabajadores en forma individual, pero rechazan la intervención en el origen del problema cuando esto implica la necesidad de cambios en el lugar de trabajo, por la posible disyuntiva entre la ganancia económica y el bienestar de los trabajadores. El médico debe buscar anticipar la situación y aplicar medidas profilácticas efectivas, la prevención primaria es un objetivo primordial, las acciones eficaces han demostrado éxito económico en las empresas, al mejorar el estado de ánimo y el bienestar de los trabajadores disminuyendo las enfermedades, remitiendo el ausentismo, elevando la productividad y mejorando sustancialmente el desempeño y la calidad del trabajo.

Tiempo Libre, calidad de vida y desarrollo personal

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter mas complejo que no se pueden cuantificar. Hablar de calidad de vida se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, trafico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,..), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir que se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza

un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir de mejores condiciones físicas y mentales. Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios." Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la Medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente desde la psicología del ejercicio. Desde la Medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados a estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los

factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Guillen, 1997).

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988). La última década en lo fundamental ha sido una etapa de acumulación preliminar de información empírica de valor, pero en muchos casos limitado y obtenida en diversas ocasiones bajo la presión de apremios inmediatos, pero sin la visión perspectiva a largo plazo, integral y sistémica, que es la forma adecuada y eficaz de enfocar problemas sociales de esta importancia.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la introducción de dos concepciones de trabajo, concepciones asociadas a la alternativa estratégica de la Pedagogía del tiempo Libre, como vía de desarrollo de lo social a lo individual: La Cultura del Tiempo Libre. Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos.

Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación. Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

Tiempo Libre, Formación y Educación

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad. Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura

del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre. La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad. No puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues sé esta subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio-cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las

jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad. La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y

vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa. Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde. Después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en los primeros años de la vida. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

Relajación muscular progresiva

Consideraciones Básicas: Técnica desarrollada por Jacobson en 1929. Es una de las técnicas utilizadas en MC. Están dirigidas a conseguir niveles profundos de relajación muscular. Está indicada para personas que responden a las demandas ambientales con respuestas que implican niveles elevados de tensión muscular, por ejemplo: en cefaleas, tensión.

Se basa en la premisa de que la respuesta del organismo a la ansiedad provoca pensamientos y conductas que a su vez producen tensión muscular. Esta tensión fisiológica aumenta la sensación subjetiva de ansiedad que experimenta la persona. La práctica de la relajación muscular reduce la tensión fisiológica y, por tanto, es incompatible con la sensación subjetiva de ansiedad. La Relajación Muscular Progresiva posee tres características o supuestos básicos:

- El principio de la vivencia de contrastes: Supone que si la persona vive fuertemente la tensión muscular podrá discernir mejor la relación para la

relajación. De ahí que las instrucciones se refieran primero a tensión muscular y luego a relajación.

- Progresiva: La persona aprende a relajar un tras otro los distintos grupos de músculos de su cuerpo (16) y por otro lado se relaja cada vez más a medida que vaya practicando y repitiendo los ejercicios. De esta manera, con el ejercicio diario, la persona llega a un estado en el que puede decirse que alcanza la relajación automáticamente.
- Diferencial: La persona aprende a controlar el nivel de tensión de cada uno de los distintos grupos musculares, de esta forma puede modificar la tensión de su organismo de forma general o de forma específica, por ejemplo: el cuello o la frente.

Posiciones o posturas que se tienden a utilizar para hacer la relajación:

- Sentado en un sillón: La postura idónea para realizar entrenamiento es sentado en un sillón cómodamente y con la cabeza apoyada, con toda la espalda descansando sobre el respaldo. Los pies se deberán apoyar en el suelo sin hacer ningún tipo de esfuerzo y los brazos se apoyan sobre los muslos con las palmas hacia abajo o bien apoyadas en el apoyabrazos.
- Tumbado: Debe hacerse sobre una superficie que permita apoyar completamente todo el cuerpo y con la cabeza y ligeramente elevada, para que el cuello no permanezca tenso.
- Cochero: Sentado en una silla con el cuerpo un poco inclinado hacia delante con la cabeza sobre el pecho y los brazos apoyados sobre las piernas.

Los ejercicios consisten en la repetición mental de frases cuyo contenido hacen referencia a distintas sensaciones:

- Sensación de pesadez: La persona repite la frase “el brazo derecho/izquierdo pesa mucho”. Alternándolo con la frase “estoy completamente tranquilo”. La persona no tiene que mover el brazo, solo pensar en esta sensación. Después de los brazos se pasa a generar esta sensación en las piernas, procediéndose del mismo modo.
- Sensación de calor: La persona repite la frase “el brazo está caliente”, alternándola con la misma frase de antes. Luego se pasa también a las piernas.
- Regulación cardíaca: La persona pone la mano sobre el corazón y repite varias veces las frases de los ejercicios anteriores, añadiendo frases como “mi corazón late tranquilo y con regularidad” o “mi corazón late fuerte y tranquilo”. No se debe tratar de intensificar el ritmo cardíaco, solo concentrarse en estas sugerencias, dejando que las sensaciones aparezcan poco a poco.
- Control de la respiración: La persona repite varias veces las frases anteriores, añadiendo frases como “mi respiración es tranquila, respiro tranquilamente”, hasta alcanzar el ritmo completamente sosegado a partir de la vivencia de la respiración.
- Regulación de los órganos abdominales: Se centra en la zona del plexo solar, zona situada aproximadamente en el punto medio entre el ombligo y el extremo inferior del esternón. La persona se repite varias veces “mi plexo solar está caliente”, “mi abdomen está caliente”, “de mi abdomen fluye calor”, alternándolas con las frases anteriores.
- Regulación de la región cefálica: La persona repite varias veces las frases de ejercicios anteriores añadiendo otras como “la frente está

agradablemente fresca”, “siento la frente fresca”. El objetivo es que no se produzca una excesiva sensación de calor en la cabeza.

Ésta podría ser una forma de iniciar una sesión de relajación. Pues bien, aunque casi todo el mundo sabe a lo que uno se refiere cuando le aconseja a alguien “relájate”.

En primer lugar, ¿qué mecanismos somáticos básicos conocidos (3) caracterizarían, entre otros, al que podríamos llamar “estado de relajación”?:

- Reducción de la estimulación del Eje Hipotalámico-Hipofisario-Suprarrenal
- Disminución del tono muscular
- Estado “hipometabólico”
- Disminución de actividad del Sistema Nervioso Simpático
- Aumento de actividad del Sistema Nervioso Parasimpático
- Aumento de actividad del sistema de neurotransmisión Gabaérgica (GABA)
- Liberación cerebral de endorfinas (“opiáceos endógenos”)

Todo lo cual se podría traducir en ciertas modificaciones fisiológicas (1,3):

- Cambio electroencefalográfico de ritmos “beta” a “alfa”
- Incremento de la circulación sanguínea cerebral
- Descenso del consumo metabólico de oxígeno
- Relajación muscular
- Vasodilatación periférica
- Aumento de la volemia (sangre total circulante)
- Disminución de la intensidad y frecuencia del latido cardíaco
- Disminución de la tensión arterial
- Disminución de la frecuencia respiratoria
- Aumento de la amplitud respiratoria

- Disminución de la presión arterial parcial de O₂ y aumento de la de CO₂
- Aumento de secreciones: digestivas, saliva (y de Ig A salival), sudor...
- Disminución del cortisol y prolactina sanguíneos
- Modificaciones de la resistencia galvánica de la piel

Lo que se expresaría en una serie de “síntomas” (1,15,17) físicos, psíquicos, e incluso espirituales -para el que crea en ellos-, más o menos objetivos o subjetivos, si bien no siempre están todos presentes ni en la misma intensidad, ni tampoco tienen por qué aparecer en este orden temporal o de importancia:

- Respiración tranquila, profunda y rítmica
- Distensión muscular
- Sensación de calor interno y cutáneo
- Latido cardíaco rítmico y suave
- Reducción del nivel de ansiedad
- Mejoría de la percepción del esquema corporal
- Afloramiento ocasional de contenidos inconscientes
- Estado no ordinario de conciencia: Focalización/Expansión
- Vivencia de “fluencia” con el mundo externo
- Vivencias integrativas (cuerpo-mente, yo-mundo...)
- Vivencia del “Aquí y Ahora”

Los efectos de la práctica habitual de la relajación pueden ser muy positivos desde la reducción del nivel basal de ansiedad, el mejor afrontamiento de situaciones de estrés, la mejora de trastornos somáticos (hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, asma, úlcera duodenal, colon irritable, migraña), la inmuno estimulación (3), ayudar a alcanzar una personalidad más madura y equilibrada el

encuentro con uno mismo... *“Cuando uno está completamente tranquilo, liberado del deseo y la ambición, pone en orden la energía auténtica y tiene la mente concentrada.* Según el escritor Peter Matthiessen ², el vacío y el silencio de las montañas nevadas producen estados de conciencia como los que se dan en la meditación al vaciar la mente: “Allí es casi imposible engañarse, las defensas caen”, según refiere dicho autor. De hecho, en la naturaleza uno se puede encontrar con la suya propia. Parece lógico pensar que cuando algo nos hace vibrar tan especialmente, en el fondo sea así porque compartamos la misma esencia. Como dice Karl Unger: “Podemos experimentar nuestro ser en la naturaleza y en nosotros mismos el ser de la naturaleza”. Querámoslo o no, y pese a tanta “virtualidad” actual, en el fondo seguimos siendo naturaleza.

El que se atreva y sepa escuchar “el sonido del silencio” en un bosque de hayas, o “el silencio del sonido” al lado de una rugiente cascada, puede ser afortunado de vislumbrar la doble apariencia de las cosas, estática y dinámica: sorprendentemente, parece como si en la naturaleza todo estuviese quieto y fluyese al mismo tiempo. Pero, quizás no haga falta ponerse tan trascendente para sencillamente disfrutar del medio natural, acudir allí supone una desconexión de la rutina diaria (“alejarse del mundanal ruido”) y del ambiente tan cargado de artificios que nos ha tocado vivir. Esto último opera como un factor que, no obstante, suele dificultar que el hombre moderno pueda sentirse plenamente relajado en un medio que, en muchos casos, le resulta hostil (y así es también en la práctica, no sólo en su imaginación) por lo dispar de las características de éste (“salvaje”) respecto a las de aquel en el que se ha criado (“humanizado”).

De todas formas, también podemos relajarnos, e incluso encontrar a la

² 1. Cautela JR, Groden J. *Técnicas de relajación (Manual práctico para adultos, niños y educación especial)*. Barcelona: Martínez Roca; 1985

naturaleza, no sólo en las montañas, los desiertos, los bosques o el mar, sino también en el humilde geranio de la terraza o en el gorrión metropolitano. No obstante, para que las personas como especie podamos seguir beneficiándonos del encuentro con la naturaleza en su estado primigenio, ya sea desde la simple relajación hasta llegar a metas más complejas o trascendentes, será preciso y básico preservar y recuperar el medio natural, tan castigado por siglos de “desarrollo” humano. En definitiva, nuestro respeto hacia él será un respeto hacia nosotros mismos, porque, como dijo Confucio, “Si sirves a la Naturaleza, ella te servirá a ti.”

Empleo De Imágenes

Se emplean en muchas técnicas de terapia de conducta. Prácticamente todas las técnicas verbales pueden adaptarse a procedimientos de visualización de imágenes. Algunos tipos principales de imágenes son los siguientes:

- **Afrontamiento:** En las que se imaginan a sí mismos afrontando con éxito las situaciones difíciles. Se emplean para corregir el pensamiento pasivo, de evitación.
- **Relajantes:** Que incluyen escenas naturales y visualizaciones sensuales. Se utilizan para contrarrestar pensamientos ansiosos, productores de temor.
- **Maestría:** Se imaginan realizando tareas perfectamente. Se usan para contrarrestar pensamientos irracionales de fracaso.³

Ejercicio imágenes mentales Agradables.

“Imagina que estas en un hermoso globo aerostático se encuentra en el suelo, mantenido por dos sacos de tierra. Estos sacos representan todos tus

³ 17. Tulku Thondup. *El poder curativo de la mente*. Barcelona: Ediciones B;1999.

problemas. En un momento arrojaras los sacos fuera de la barquilla y, cuando hagas eso estarás arrojando todos tus problemas. Ahora, arroja el primer saco; sientes inmediatamente una pérdida de peso sobre tus hombros. Ahora, arroja el segundo saco y conforme haces eso te sientes alegre y ligero. Se han ido todas tus preocupaciones. Sientes que el globo suavemente cada vez mas alto. Hay una cuerda colgando que te da un completo control sobre el globo. Te deslizas ahora sobre hermosos campos y arroyos; el sol brilla; sin embargo, la temperatura es perfecta, ni demasiado caliente ni demasiado fría. Te tumbas en colchón blando y te complaces en el sentimiento de tranquilidad y comodidad que sientes en estos momentos”.

Autoestima

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Baja Autoestima

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse

en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos. Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos* pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran. Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro de ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser

contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente. Hoy en día se habla de la autoestima como una herramienta para generar seguridad en sí mismo, evitando así, sentirnos menospreciados y reafirmarnos como personas capaces de alcanzar metas ambiciosas. Pero existe el riesgo de cerrar los ojos a la realidad de nuestra persona, convirtiéndonos en seres soberbios que piensan únicamente en sobresalir por encima de los demás.

Nuestra vida transcurre entre logros y fracasos, y la autoestima es el valor que nos hace tener plena seguridad en nuestras capacidades, además, da la fortaleza necesaria para superar los momentos difíciles de nuestra vida, evitando caer en el pesimismo y el desánimo. Para que la autoestima sea realmente un valor, debemos tener un fundamento sólido sobre el cual queremos edificarla. Si solamente pensamos en ella como un producto del éxito, la posición profesional, una elevada capacidad intelectual o la aceptación social, reducimos todo a un actuar soberbio y con fines meramente protagonistas. Aunque todo lo anterior aporta y contribuye, este valor se sustenta en la sencillez con que apreciamos nuestras capacidades, sin considerarnos mejores o peores que los demás. Recordemos que una persona vale por lo que es, y no por lo que aparenta ser.

Es conveniente señalar que este valor se construye y edifica en nuestro interior, pues existe la tendencia a pensar que el nivel de autoestima únicamente depende del actuar de las personas y de la forma como se presentan los

acontecimientos y las circunstancias, surgiendo una evidente confusión entre lo que es la autoestima y nuestros sentimientos. Una persona puede sentirse mal porque en un determinado momento no pudo concretar un negocio, tener éxito en un proyecto, ingresar a un nivel superior de estudios o llevar a buen fin sus relaciones personales. La autoestima nos ayuda a superar ese estado de frustración y desánimo porque nuestra persona no ha cambiado interiormente, conservamos todo lo que somos, en todo caso, adquirimos una nueva experiencia y conocimiento para poner más empeño, tener más cuidado y ser más previsores en lo sucesivo. Cuando tenemos la conciencia del deber cumplido, el esfuerzo empleado y nuestra rectitud de intención para hacer o realizar algo, adquirimos esa seguridad que brinda la autoestima porque sencillamente las cosas no dependían de nosotros en su totalidad... simplemente no estaba en nuestras manos la solución.

Debemos estar atentos con nuestras aspiraciones y planes. Casi siempre jugamos con la imaginación y nos visualizamos como triunfadores, dueños de la admiración general y el control absoluto de las circunstancias: sea la competencia escolar, la junta de planeación en la oficina, la reunión de amigos o el evento social que todos esperan. Algunas veces las cosas resultarán como soñamos, pero la mayoría de las veces todo tiene un fin totalmente opuesto, por eso es conveniente "tener los pies en la tierra" para no sufrir desilusiones provocadas por nosotros mismos y que indudablemente nos afectarán.

Si la autoestima debe estar bien fundamentada en una visión realista y objetiva de nuestra persona, es necesario alcanzar la plena aceptación de nuestros defectos y limitaciones, con el sobrio reconocimiento de nuestras aptitudes y destrezas. Este equilibrio interior basado en el conocimiento propio, se logra si

procuramos rectificar nuestras intenciones haciendo a un lado el afán de ser particularmente especiales, buscando solamente el desarrollo del valor de la autoestima. Reflexionemos un poco en algunas ideas que nos ayudarán a ubicarnos y conocernos mejor: - Evita ser susceptible, no tienes que tomar seriamente todas las críticas hacia tu persona, primero analiza la verdad que encierran, si de ahí tomas una enseñanza haz lo que sea necesario para mejorar, si no es así olvídalo, no vale la pena menospreciarse por un comentario que seguramente es de mala fe.

En sentido opuesto existe el riesgo de considerarse un ser superior, incomprendido y poco apreciado en su persona, lo cual de ningún modo es un valor... es defecto.

Procura no sentirte culpable y responsable de los fracasos colectivos, toma sólo lo que a ti te corresponde, tu esfuerzo y dedicación hablarán por ti. No olvides proporcionar tu ayuda y consejo para que mejoren las personas, lo cual es muy gratificante. Todo aquello que te propongas lograr, debe estar precedido por un análisis profundo de las posibilidades, reconociendo si está en tus manos alcanzarlo. Evita soñar demasiado. Pierde el temor a preguntar y a pedir ayuda, ya que son los medios más importantes de aprendizaje. Causa más pena la persona que prefiere quedarse en la ignorancia, que quien muestra deseos de saber y aprender. Si tienes gusto por algo (deporte, pasatiempo, habilidades manuales, etc.), infórmate, estudia y practica para realizarlo lo mejor posible. Si descubres que te falta habilidad, no lo abandones porque es tu pasatiempo; es muy distinto a dejar las cosas por falta de perseverancia. Todos tenemos una habilidad (nadar, tocar guitarra, pintar, escribir novelas, etc.) y debemos buscar la manera de perfeccionarnos en la misma.

Si te comparas con otras personas, enfoca sus cualidades para aprender de ellas y cultivar tu persona; en cuanto a los defectos, primero observa si no los tienes y después piensa como los ayudarías a superarlos, y díselos. La autoestima aparenta ser un valor muy personalista, sin embargo, todo aquello que nos perfecciona como seres humanos, tarde o temprano se pone al servicio de los demás; una vez que hemos recorrido el camino, es más sencillo conducir a otros por una vía más ligera hacia esa mejora personal a la que todos aspiramos.⁴

Terapia para elevar el autoestima.

Existe una terapia de resultados inmediatos para elevar el autoestima.

Conforme grupos de personas, enseguida dígame a un integrante del grupo que tome un objeto (flor, pelota, grafo etc.) en sus manos y diga frente a los demás todos los valores y cualidades que usted cree tener. Felicitándose así mismo.

Luego pase el objeto a la persona de su derecha y esta hará lo mismo: describirá sus valores en voz alta, luego entregue el objeto al tercer y así sucesivamente. Cuando retorne dicho objeto a su lugar, permanezca con él en sus manos mientras los demás describen los valores que ven en usted. Cuando haya terminado se pasa el objeto a la persona de la derecha y todos dirán los valores que creen que esa persona tiene, y se sigue así sucesivamente. Se socializa lo vivido durante la terapia y se entrega a cada persona del grupo una hoja de papel con 4 preguntas referentes al tema:

Autoconcepto.

¿Si tuviese que hacer una definición de usted mismo. ¿Cual sería su definición?

⁴ <http://www.monografias.com/trabajos5/autoest/autoest.shtml#autoestima>

Autoestima.

¿Que es lo que siente por usted mismo?

Autoimagen.

¿Cuales son las partes de su cuerpo que más le gustan?

Autoeficiencia.

Haga un listado de las cosas que usted sabe hacer. Y por último se realiza una actividad en donde se le entrega a cada individuo un pedazo de cartulina y arcilla, enseguida se les dice a cada integrante que se representen en una figura, ya sea en un animal, cosa o personaje y expliquen porque se identifico con dicha figura. Luego se hace la socialización en donde se les pide que cada individuo exprese espontáneamente lo que sintió en la vivencia y que mensaje le dejo.

Autoconcepto

Es el concepto que tenemos de nosotros mismos. ¿De qué depende?. En nuestro auto-concepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro auto-concepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes:

La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

***El esquema corporal:** supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.

***Las aptitudes:** son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc. "

Autoeficiencia

Mediante el optimismo las personas logran la auto-eficiencia, que es la creencia de que uno tiene dominio sobre los acontecimientos de la vida y puede aceptar los desafíos tal como se presentan. Desarrollar una competencia de cualquier clase refuerza la noción de auto-eficiencia, haciendo que la persona esté más dispuesta a correr riesgos y a buscar mayores desafíos. Y superar esos desafíos a su vez aumenta la noción de autoestima. El "yo puedo" sería el mandato

categorico que nos tendríamos que imponer en la vida. Yo Puedo. Pues se ha dicho que la voluntad es la energía del alma. Es esa fuerza interior capaz de sacarnos de los conflictos en los que generalmente nos sumergimos. Hasta el más simple de los hombres tiene en su interior esa energía, que puesta en acto, nos puede llevar a las más elevadas regiones celestes.

El desarrollo personal... ' Es una experiencia de interacción individual y grupal a través de la cual los sujetos que participan en ellos, desarrollan u optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones personales y la toma de decisiones, permitiéndole conocer un poco mas de si mismo y de sus compañeros de grupo, para crecer y ser mas humano.' (Brito Challa, Relaciones Humanas 1992. Pág. 112). Cada individuo esta llamado a desarrollarse; desde su nacimiento, ha sido dado a todos, como un germen, un conjunto de aptitudes y cualidades para hacerlas fructificar. Dotado de inteligencia y de libertad, el hombre es responsable de su desarrollo, ayudando, y a veces estorbo por lo que educan y lo rodean... el hombre puede crecer, valer mas, ser mas humano: esta es la finalidad suprema del desarrollo personal.

El individuo debe ser capaz de utilizar bien y oportunamente las habilidades, integrándolas para lograr el objetivo deseado, llegando así a altos desempeños. El desempeño es productivo, cuando además de tener la habilidad confiamos y creemos tener la capacidad y seguridad necesaria para lograr la autoeficacia, es indispensable ser consecuente en los tres pasos anteriores, es decir, autoconocimiento, autoestima y autodirección, ya que las personas que alimentan poca confianza en si mismos abandonan sus objetivos cuando se encuentran con los primeros tropiezos o barreras.

Autoimagen

La autoimagen es aquello que pensamos de nosotros mismos. En ocasiones, cuando hemos propuesto algo a otra persona, ésta nos ha respondido "Es que yo no valgo para eso". Evidentemente, ésta persona tiene una imagen negativa de sí misma. Y cuantas veces como locutor de radio, he invitado a personas cuyos testimonios me han parecido interesantes exponerlos a través de las ondas y se han negado argumentando que no sabrían relatar su experiencia delante de un micrófono. Detallo esto como un simple ejemplo, que se podía extrapolar a multitud de circunstancias de la vida de cualquier ser humano, porque seguro que dichas personas son muy válidas a otros niveles, pero en ese en particular, no se creen capacitadas. La autoimagen es la clave de la personalidad. Cambiar la autoimagen equivale a modificar nuestra personalidad y comportamiento. Se adquiere a través de todas las experiencias vividas desde nuestro nacimiento, e incluso ya antes de él, en estado de gestación, ya empezamos a percibir sensaciones del exterior, a través de nuestra madre.

Tengamos o no conciencia de ello, cada uno de nosotros lleva en él un plan o una imagen mental de sí mismo. Es nuestra propia concepción de la clase de persona que somos (o creemos ser) y ha sido formada a través de nuestras creencias acerca de nosotros mismos.

Nuestros triunfos y nuestros fracasos quedan grabados en nuestro subconsciente, al igual que la forma en que los demás han reaccionado con respecto a nosotros, especialmente durante la primera infancia. Todas las acciones, sentimientos, comportamiento e incluso capacidades, son la consecuencia directa de esta "Autoimagen" que nos hemos forjado. En una

palabra, actúas como la clase de persona que imaginas ser. Es más, no puedes actuar de otra manera, pese a tus esfuerzos conscientes y a tu voluntad.

El funcionamiento de la mente del hombre, es parecido al de un ordenador, por lo menos en sus principios de base, sólo que es mucho más maravilloso y completo, porque a nuestro subconsciente no se le olvida absolutamente nada. Hasta lo más insignificante lo recuerda. Este mecanismo que está en ti, es impersonal y trabajará automáticamente para conseguir objetivos de éxito y fracasos, según el enfoque que tú le hayas asignado.

Con la sugestión podemos cambiar nuestra autoimagen. La sugestión es un fenómeno muy importante, que puede cambiar por entero nuestra vida, si sabemos utilizarla. La sugestión no es engañarse a uno mismo, sino una idea que se va haciendo realidad, sin que casi nos percatemos de ello. Es decir, que tenemos que recurrir a sugerencias que deseemos, pero que estén dentro de unos límites racionales (aunque estos límites sean muy amplios.) La autoimagen determina positivamente o negativamente la personalidad de un ser humano, es el conjunto de cualidades individuales que diferencian a esa persona de otra y de la respuesta ante determinados estímulos que ella tenga la capacidad de dar. Quien cambie la autoimagen transformará su personalidad y conducta. La autoimagen determina la zona de lo posible. La creación de una autoimagen positiva hará posible imbuirse de nuevas capacidades y talentos, convirtiendo el fracaso en éxito.

El cerebro y el sistema nervioso constituyen un maravilloso y complejo mecanismo de lucha en pos de determinadas metas, una especie de sistema de conducción automática que funciona para beneficio o en contra. La autoimagen se conforma con las experiencias del pasado, relacionada con la experiencia sintética

(situación por la cual el cerebro no distingue lo real de lo imaginario). Los recuerdos de los éxitos acontecidos actúan como archivos de información que nos proporcionan autoconfianza, ¿pero cómo podría alguien que sólo a experimentado fracasos, recurrir a recuerdos de éxito? Para el cerebro aparece como real todo lo que pueda ser imaginado, por lo tanto es posible crear una autoimagen. Concertistas que interpretan sus partituras imaginariamente y deportistas que entrenan imaginariamente, han obtenido excelentes resultados ya que al medir sus reflejos hay muy poca diferencia entre los que practican realmente y ellos que lo hace de este otro modo. Esta es una experiencia “*creadora*”, que necesita de 21 días para que se efectúe el cambio necesario perceptible en el cuadro mental. *La autoimagen representa el concepto de la clase de persona que se es.* Ha sido creada en base a las propias creencias a cerca de uno mismo y que han ido tomando cuerpo inconscientemente, fundadas en las experiencias de éxitos, fracasos, logros, triunfos y humillaciones, y del modo en cómo otras personas han reaccionado con respecto a uno mismo, especialmente en la primera infancia. Así se ha formado un “ser” o el cuadro que representa a ese ser, que se ha convertido en real o verdad para quien lo creo.

Todos los actos, sentimientos y conductas se hallan contenido dentro de la autoimagen. En una palabra, uno se desempeña en la vida como la clase de persona que uno concibe que sea. La persona que se conceptúa como fracasado, hallará algún modo de fracasar en cualquier cosa que emprenda, por más voluntad y buena intención que posea. Quien se crea víctima de la injusticia, hallará de alguna manera las circunstancias que lo van a conducir a verificar su creencia. La autoimagen puede ser modificada. Consiste en el cambio del Yo. Se debe elaborar como un sistema de ideas que deben ser vistas como conformadas unas con otras

para que sean compatibles y puedan ser “creídas”. “*Ser una persona segura de mí misma*”. Es una idea que puede ser convertida en creencia. Para ello debe ser sustentada con otras ideas reales y comprobables que proporcionen certeza. Qué Tengo, Qué Logré, Qué Conseguí: Tengo Pareja, Tengo Trabajo, Genero Dinero, Soy Independiente, Logré Estudiar, Poseo un Título, etc. De alguna manera, cualquiera de estas cosas, aunque sea una sola, me permite creer que algo de seguridad hay en mí, de lo contrario, nada hubiera sido posible. Luego, me proporciona certeza. Por consiguiente, soy una persona segura de mí misma. Puedo creer que lo soy, y la creencia pasa al cuadro de mi autoimagen.

Autocontrol Emocional.

El autocontrol es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida. Nosotros somos los actores o hacedores de nuestra vida ya que de las pequeñas y grandes elecciones depende nuestra existencia; tenemos la importante posibilidad de hacer feliz o no nuestra vida, a pesar de los acontecimientos externos. Esos acontecimientos no son los que manejan nuestra vida, sino nosotros mismos, como sujetos activos manejamos nuestra felicidad dependiendo de la INTERPRETACION que hacemos de ellos.

Somos lo que pensamos y si aprendemos a controlar nuestros pensamientos también así podremos controlar nuestras emociones. Sentimiento, lo podemos definir como una reacción física a un pensamiento. Si no tuviéramos cerebro no sentiríamos, con algunas lesiones en el cerebro no se siente ni el dolor físico. Todas las sensaciones llegan precedidas por un pensamiento y sin la

función del cerebro no se pueden experimentar sensaciones.

Si se controlan los pensamientos...y las sensaciones y sentimientos vienen de los pensamientos, entonces ya se es capaz de tener un autocontrol emocional.

Todos tenemos derecho a hacer, pensar y sentir lo que queremos, siempre y cuando no perjudiquemos a nadie.

Algunas Ideas Irracionales O Pensamientos Distorsionados Que Impiden El Autocontrol Emocional:

Hay muchas ideas irracionales o pensamientos distorsionados en nuestra sociedad que impiden el autocontrol emocional y logran que nuestra vida no sea plena, que la disfrutemos con alegría.

Los sentimientos no son simples emociones que nos suceden, sino que son reacciones que elegimos tener.

Si somos dueños de nuestras emociones, si las controlamos, no tendremos que escoger reacciones de autoderrota.

Algunas de esas ideas irracionales o pensamientos distorsionados, son:

Falta de autovaloración.. Falta de aceptación del cuerpo , Seguridad, Dependencia, Psicológica , Vivir en pasado o futuro, Necesidad de aprobación, Perfeccionismo, Culpabilidad, Preocupación, Depresión, Suerte, Prejuicios , Ira, Justicia, Deberización ("musterbation")⁵

1. Falta de autovaloración

⁵ 2. Davis M, McKay M, Eshelman ER. *Técnicas de autocontrol emocional* Barcelona: Martínez Roca; 1985.

Es común que, como mucha gente en esta sociedad, se haya crecido con la idea de que está mal amarse a sí mismo, que eso es egoísmo. Pero el amor a los demás está relacionado con el amor que nos tenemos a nosotros mismos. El amor es una palabra que tiene tantas definiciones como personas hablaron de él.

La definición que por el momento más me gusta es la de DYER:

"Amor es la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan para sí mismos, sin insistir en que hagan lo que a ti te satisficiera o te gustase". Hay muy pocas personas que pueden aplicarse esta definición a sí mismos.

Cuando hayan reconocido lo que valen y lo buenos que son no tendrán necesidad de que los demás apoyen y refuercen su valor ajustando su conducta a sus instrucciones. Logran amarse a Uds. mismos y son capaces de amar a los demás y de hacer cosas por los otros al poder dar y hacer cosas para Uds. mismos. Entonces no tendrán problemas para amar o dar, no lo harán porque esperan retribuciones o gratitud sino por el verdadero placer que se siente al ser generosos y amantes. Hay que destruir los pensamientos irracionales de que se tiene un solo concepto de sí mismo y que este es positivo o negativo siempre.

Puede ser que no les guste cómo se han portado en algún momento, pero eso nada tiene que ver con su autovaloración. Valen por solo el hecho de existir, de ser humano. Tienen un valor dado ajeno a sus logros.

Es tan absurdo hacer que lo que Uds. valen dependa de algún logro externo, como lo es hacer que dependa de la opinión de otra persona. El resultado final de cualquier actividad o empresa que realicen no determinará de ninguna manera su valor como persona.

2. Falta de aceptación del cuerpo

No es que tengan buen o mal cuerpo, Uds. son su cuerpo. El que no les guste significa que no se aceptan a sí mismos como seres humanos.

Si los rasgos físicos que les desagradan pueden ser modificados, hagan que cambiarlos sea una de sus metas. Las partes que desaprueban y no se pueden cambiar pueden ser vistas con una óptica diferente.

No se tiene porqué aceptar la definición de la sociedad respecto a la belleza. No dejen que los demás les dicten lo que es atractivo para Uds. Rechacen las comparaciones y las opiniones de los demás, importa sólo lo que para nosotros es válido. Vemos exactamente lo que escogemos ver, incluso en los espejos.

3. Seguridad en cuanto a garantías externas

Esta seguridad es otra idea irracional ya que mientras vivamos en esta tierra y si el sistema sigue siendo el mismo nunca podremos tener esa seguridad.

Y aunque no fuera una idea irracional, sería una fea manera de vivir ya que la seguridad elimina, la emoción y el crecimiento. Pero hay una seguridad que sí vale la pena buscar y es la seguridad interior que les brinda el tener confianza en Uds .mismos y en su capacidad de solucionar cualquier problema que se les presente

4. Dependencia psicológica

Lo racional es ser independiente psicológicamente, o sea ser Uds. mismos, viviendo y escogiendo los comportamientos que elijan y deseen. El depender de alguien psicológicamente, significa que esa relación no implica una elección, sino

que es un vínculo en el cual se sienten obligados a hacer o ser algo que no quieren.

Si lo que desean es ese tipo de relaciones, entonces no es malo, pero si la necesitan o se sienten obligados a tenerla y luego les molesta, entonces quiere decir que están actuando irracionalmente. La independencia psicológica implica: no necesitar a los demás, no digo no desear a los demás, sino: No necesitarlos.

Uds. son responsables de sus propias emociones y las demás personas de las suyas. Nadie puede controlar sus sentimientos salvo Uds. mismos.

5. Vivir en pasado o futuro

El único tiempo que existe es el presente ya que el pasado ya pasó y el futuro aún no vino.

Solamente existe un momento en el que podemos experimentar algo y ese momento es ahora. Lamentablemente se pierde mucho tiempo en recordar el pasado y pensar en el futuro.

Es muy importante que nos hagamos cargo de nuestro momento presente.

Vivir el presente, el ahora. El pasado ya no existe; sí nos puede aportar mucho, pero ya pasó; tomemos lo bueno, dejemos lo malo y listo, ya fue. El futuro no llegó; nada sabemos de él, lo podemos vislumbrar, planear, pero no detenernos en él, ya que aun no está.

Este momento es el único que tienen, por ahora...o sea a vivirlo, disfrutarlo, como si fuera el último.

6. Necesidad de aprobación

A todos nos gusta que nos aprueben. La aprobación no es un mal en sí misma; se convierte en patológica cuando es una necesidad en lugar de un deseo. Es imposible lograr la aprobación de todas las personas en todas las cosas que hagan, ya que todos los seres humanos somos diferentes. Además, aunque parezca extraño, cuanto más se busca aprobación, menos se la encuentra.

Hay una pequeña fábula que ilustra esto, ya que la ausencia de la búsqueda de aprobación como necesidad podría ser definida como la felicidad. Un gato grande ve cómo un gatito trataba de agarrarse la cola y le pregunta: ¿Por qué lo haces?

Y el gatito dijo: "Porque he aprendido que lo mejor es la felicidad y mi cola es la felicidad"

Y el gato grande le respondió: "Yo también sé que mi cola es la felicidad, pero me he dado cuenta que cuando la persigo se me escapa y cuando voy haciendo lo que tengo que hacer ella viene detrás de mí por dondequiera que yo vaya

7. Perfeccionismo

¿Por qué tenemos que hacer todo bien? ¿Quién está anotando los puntos?

Es absolutamente paralizante la búsqueda constante del éxito en todo lo que hacemos. Está bien que algunas actividades intenten hacerlas lo mejor posible, pero ¿por qué todo?

La misma ansiedad que da plantearse hacer las cosas a la perfección, los lleva muchas veces a hacerlas peor, ya que la ansiedad impide pensar con claridad. Hacer las cosas a la perfección es una idea irracional, ya que la

perfección no es un atributo de la naturaleza humana. Cambien el "Haz lo mejor posible" por "Hazlo". Hagan lo que quieran hacer y no se priven de ese placer, solo porque quizás no lo hagan bien.

Puede haber ocasiones en las que según sus propias reglas fracasen en algo. Pero este fracaso puede ser productivo, puede servir de incentivo al trabajo y a la investigación. Lo importante es no equiparar el acto, a su valor como persona. Se trata sólo de no haber logrado el éxito en esa tarea y no que Uds. no valgan

8. Culpabilidad

Las emociones más inútiles son la culpabilidad por lo que se ha hecho y la preocupación por lo que se podría hacer.

La culpabilidad no es solo una preocupación por el pasado, es la inmovilización del momento presente. Aprender de sus equivocaciones es una parte sana y necesaria de su crecimiento y desarrollo, pero experimentan culpabilidad sólo cuando este sentimiento les impide actuar ahora porque antes se comportaron de determinada manera. Este sentimiento es irracional no solo porque les hace sentir molestos y deprimidos, sino que es inútil porque aunque le dediquen el resto de su vida a sentirse culpables nunca lograrán borrar lo sucedido. Por lo tanto mejor dediquen su valioso tiempo a hacer algo más constructivo como puede ser cambiar su actitud respecto a las cosas que le producen culpa.

9. Preocupación

Por mucho que se preocupen por el futuro no cambiarán nada. No hay que

confundir preocupación, con hacer planes para el futuro; sólo es preocupación cuando de alguna manera se encuentran inmovilizados por algo que ocurrirá en el futuro. La preocupación es endémica en nuestra cultura. Casi todos los seres humanos pierden un tiempo enorme en preocuparse y esto no sirve para nada ya que ni un solo minuto de preocupación puede mejorar el futuro; al contrario, nos quita eficiencia para vivir el presente.

Este es un aspecto a modificar ya que les hace desperdiciar muchos momentos presentes en comportamientos que no les brindan retribuciones positivas. La preocupación sólo les sirve para agregar estrés innecesario a sus vidas y no les aporta nada.

10. Depresión

Si se sienten deprimidos cuando llueve, no es a causa de la lluvia, sino porque se están diciendo cosas negativas con respecto a la lluvia.

Esto no quiere decir que se deban engañar diciéndose cosas que les hagan disfrutar de la lluvia, sino que más bien se pregunten: "¿Porqué voy a escoger la depresión? ¿Acaso deprimirme me ayudará a enfrentarme con la lluvia, de una manera más eficiente?". Son Uds. los responsables de lo que sienten. Sienten lo que piensan y pueden aprender a pensar diferente sobre cualquier cosa, si deciden hacerlo.

Pregúntense a Uds. mismos, si vale la pena, si les compensa ser infelices, estar deprimidos o sentirse heridos u ofendidos. Entonces examinen profundamente el tipo de pensamientos que les están llevando hacia esos sentimientos de debilidad que no les sirven para nada más que para paralizarlos y evitar que disfruten de sus momentos presentes por pérdidas que por más que

lamenten nunca las podrán cambiar. La depresión es auto-causada por nuestros propios pensamientos negativos con respecto a la pérdida.

Por más que nos deprimamos no lograremos recuperar lo perdido, deprimirnos solo nos va a servir para agregar a la pérdida el malestar que nos auto-causamos deprimiéndonos y además no podremos disfrutar del presente.

11. Suerte

Creer en la suerte o el destino, es sentarse a esperar que las cosas pasen sin hacer nada para lograrlo, sin luchar por lo que uno quiere. Lo racional es ser activos y hacer que sucedan las cosas que deseamos en lugar de sentarnos a esperar que se den solas.

12. Prejuicios

El prejuicio, se basa no tanto en lo que uno odia o le desagrada, sino en el hecho de que es más fácil y más seguro quedarse con lo conocido.

Esto trabaja en su contra ya que evita que exploren lo desconocido. Al ser espontáneos eliminan sus prejuicios y se permiten conocer y tratar con la gente e ideas nuevas.

Si no confían en nadie que no les sea totalmente familiar es porque no tienen confianza en Uds mismos cuando se mueven en terreno desconocido. Pueden decidir vivir cada día de una manera diferente, siendo espontáneos y vitales o pueden temer a lo desconocido y quedarse igual siendo los mismos de siempre. Lo opuesto al crecimiento es la igualdad o monotonía. Son Uds. los que eligen que es lo que quieren para su vida.

13. Ira

Ira se refiere a una reacción inmovilizante que se experimenta cuando nos falla algo que esperábamos. En general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son. Cuando se enfrentan con circunstancias que no son las que Uds. quieren, se dicen que las cosas no deberían ser así (se frustran) y entonces eligen la reacción de ira.

Se puede aprender a pensar de manera diferente cuando se sientan frustrados. Lo más probable es que sigan sintiendo rabia, irritación y desilusión ya que el mundo no será nunca como Uds. quieren que sea. Pero la ira puede ser eliminada si cambian el enfoque. Gran parte del tiempo las cosas y la gente serán distintas a lo que Uds. quisieran que fueran. Así es el mundo.

O sea que da vez que optan por la ira se dejan herir de alguna manera por culpa de la realidad. ¿No es una tontería molestarse por cosas que no pueden cambiar? En lugar de elegir la ira, pueden empezar a pensar en los demás como en seres que tienen derecho a ser diferentes a lo que Uds. quisieran que fueran.

Puede no gustarles lo que ven o como actúan otros pero no por ello enfadarse, sentir ira. La idea es aprender a pensar en forma diferente para que esa ira no nos suceda, no nos paralice.

14. Justicia

Buscar la justicia es como si buscaran la fuente de la eterna juventud.

La decisión de luchar contra la injusticia puede ser muy admirable sin duda, pero su elección de dejarse perturbar por ello es tan irracional como la culpa, la búsqueda de aprobación o cualquiera de los otros comportamientos auto-

frustrantes. Si dejan de buscar la justicia, hacer cuentas y compararse con los demás, es seguro que sus relaciones interpersonales mejorarán. En lugar de perder el tiempo en pensar que las cosas son injustas, pueden decidir lo que realmente quieren y ponerse a buscar las maneras para lograrlo de forma independiente de lo que el resto del mundo quiere o hace

15. Deberización

"Deberizan" siempre que actúan como sienten que deben hacerlo aunque prefieran otra forma de comportamiento. Ej.: "Debes ser amable, debes cooperar con las tareas, debes estudiar aunque prefieras otra cosa, debes ser siempre bueno/a, debes comportarte como todos, etc." No pasa nada si no guardan la compostura o no entienden.

Nadie les está llevando la cuenta ni nadie los va a castigar por no ser algo que otra persona dijo que deberían ser. Nunca pueden ser nada que no quieran ser todo el tiempo.

No por eso, tenemos que estar contra el mundo, es solo no imponernos "deberías" que no queremos o que nos tensionan, que nos obligan a cumplir siempre y si no lo hacemos también nos tensionan ya que nos lo impusimos por el "debería". Hacer lo que queremos es libertad, siempre y cuando no atentemos contra la libertad del otro.

Recuerden que la idea es decidir por nosotros mismos, no influenciados por los demás. Podemos equivocarnos, en nuestra elección, pero es asunto nuestro, por lo tanto no "debemos" rendir cuentas de nuestros errores que nos ayudan a crecer.

Técnicas para lograr el autocontrol emocional

- 1) Relajación, 2) Reestructuración cognitiva, 3) Refuerzo, 4) Detención del pensamiento, 5) Entrenamiento asertivo, 6) Técnicas de afrontamiento,
- 7) Visualización.

Según Albert Ellis, hay once juicios racionales específicos:

- 1.- No es una necesidad esencial para un adulto poder contar con el amor y la aprobación de todas las personas que para él son importantes.
- 2.- Sería conveniente no valorarse a sí mismo sobre la base de la suficiencia, las actitudes y los logros externos.
- 3.- No hay que acusar o castigar a otros ni a nosotros mismos por actos que cometamos tanto sea por ignorancia, trastornos emocionales o por lo que sea. Sí, aplicar medidas de protección (encarcelación, si es necesario) para corregir esos errores y que no se repitan en el futuro y que ese ser humano se convierta en alguien que puede vivir en sociedad.
- 4.- Habría que tratar de no interpretar como una catástrofe toda situación que no se presente como uno querría.
- 5.- Casi ningún caso de desdicha se debe a hechos externos, sino a los pensamientos internos (lo que nos decimos)
- 6.- Con sólo preocuparse por peligros en acecho y meditar sobre la posibilidad de que se produzcan hechos temidos no se evitan las situaciones desagradables.
- 7.- La actitud constante de elegir siempre el camino "fácil", evitando dificultades

y responsabilidades, suele llevar a la indolencia, a los temores y al aburrimiento. No ser demasiado exigentes consigo mismos ni demasiado poco exigentes. Buscar el equilibrio.

8.- Toda persona tendría que tratar de adquirir un grado de independencia saludable, en lugar de apoyarse en y/o depender de otra persona más fuerte que uno mismo. La meta de la independencia total es irrealista e indeseable. Es irrealizable en nuestra sociedad ya que todos somos en cierta medida, interdependientes. Pero se hace la diferencia con la dependencia parasitaria y las pautas racionales de compañerismo, amistad y cooperación.

9 .Inevitablemente, la historia pasada de un individuo ha ejercido influencias sobre su conducta presente, lo cual no implica que tenga que seguir dirigiéndola, ni afectándola.

10.- De nada sirve preocuparse por los problemas y trastornos ajenos. No hay que confundir el deseo de brindar asesoramiento y ayuda cariñosa a los demás, con la tendencia a preocuparse excesivamente por ellos.

11.- Quien se pone como meta la perfección o el control absoluto de las exigencias de la vida suele sumergirse en el pánico y la ineficiencia. Errar es humano ya que el hombre es un ser falible. No esperar soluciones perfectas, que tal vez ni siquiera existan.

La Reestructuración Cognitiva

La reestructuración cognitiva es un método terapéutico de intervención usado en la terapia cognitiva con la finalidad de procurar al paciente recursos suficientes para hacer su vida más fácil frente a los problemas o conflictos que

surgen día a día. Son nuestros pensamientos humanos los que pueden modificar nuestra conducta. Cuando una situación determinada crea conflictos en una persona hay que mostrarle la manera de vencer el problema, incidiendo en sus cogniciones para cambiar las emociones o sentimientos experimentados adaptándolos de manera adaptativa a la situación que en un principio generaba el conflicto.

En la reestructuración cognitiva el terapeuta utiliza diferentes métodos para flexibilizar esos pensamientos negativos haciendo que el paciente se dé cuenta del tipo de cogniciones o lenguaje empleados para así, tras la percepción, poder introducir otros además de los negativos. Nótese que hablo de flexibilizar y no cambiar los pensamientos negativos, esto es muy importante, dado que frecuentemente se malinterpreta esto, diciendo que en la reestructuración cognitiva se trata de pensar en positivo. Esto no es necesariamente así. lo que se trata es de pensar racionalmente, en el sentido de poner a ambos lados de la balanza evidencias para apoyar un pensamiento y otro. por ejemplo: una persona que sufre de ansiedad generalizada podría tener miedo a casi todo y pensar siempre en lo peor (pensamiento negativo), pero un pensamiento positivo podría ser “tal barrio tiene fama de peligroso, pero yo voy a atravesarlo a las 3 de la mañana y con mi lujoso reloj nuevo, total, no pasa nada” como vemos, ninguno de los dos tipos de pensamiento resulta muy funcional que digamos, ni el negativo ni el positivo.

Una de las técnicas dentro de la Reestructuración cognitiva es la "Imaginería racional", mediante esta técnica podemos ser capaces de poner límites racionales a suposiciones irracionales. Tratamos de cambiar el lenguaje sacado fuera de contexto y que invalida o paraliza nuestra salud vital por formulaciones

que tengan un buen asentamiento en la realidad. Son esos casi imperceptibles mensajes taquigrafiados que invaden nuestra mente los que generan las emociones desagradables. Para terminar la sección quiero destacar los once juicios racionales citados por Ellis (uno de los fundadores de la terapia cognitiva) y reformulados a partir de prejuicios de nuestra sociedad irracional:

Aprendamos a separar lo necesario de lo deseable.

¿Qué recompensa extraemos de determinados logros? ¿La obtención de los mismos por el simple hecho de obtenerlos sin más es el único criterio que nos lleva a la lucha? A menudo olvidamos que algunos logros nos proporcionan dicha interna, placer y ése es el motivo por lo que aspiramos a ellos, sin embargo otros simplemente son esfuerzos innecesarios que no conducen a nada más que a una valoración por esa consecución. La autoestima no sólo se conforma con los hechos externos obtenidos, es nuestro lenguaje interior el que proporcionará la seguridad necesaria para mantener nuestra valía en alto. Acusamos, castigamos, calificamos y etiquetamos por un aprendizaje cultural. Aprendamos a aceptar que fallamos, erramos y no hay que imponerse sacrificios ni culpa alguna por ello.

Tenemos tendencia a hacer más terrible la emoción sufrida cuando nos sentimos frustrados. Aceptemos que no siempre las cosas funcionan como uno quisiera. Cada cual se crea su propia infelicidad aunque tendamos en mostrar a otros como responsables de nuestros sufrimientos. Recuerda: tú eliges ser o no ser feliz. Si tiene que llegar una situación desagradable llegará igual que anticipes o no tu preocupación. Por tanto, vive el presente y ocúpate de lo desagradable en el mismo momento que se dé.

Ni evites responsabilidades ni asumas lo de todos. Tanto un lado como el otro conducen a la insatisfacción. Ser independiente no significa no tener amigos, simplemente no depender del entorno para sobrevivir. Mantenerse atado a un pasado evita vivir el presente saboreando los irrepetibles momentos.

Ayudar a los demás no es sinónimo de no vivir tu propia realidad a tenor de ellos y sus problemas. Deja que cada cual tome las riendas de su vida. Evita ser perfeccionista. Crea siempre expectativas palpables y reales.

En la reestructuración cognitiva se le enseña al paciente la manera de identificar esas creencias irracionales para que finalmente sean capaces de hacerlo por sí mismos y mejorar así su calidad de vida. La finalidad última de la terapia es la de dar al sujeto las herramientas necesarias para que se defienda ante las inclemencias de la vida de forma saludable.

Entrenamiento Asertivo

El entrenamiento asertivo permite reducir el estrés que se produce en las interacciones con los demás, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Identificar

PRIMER PASO: identificar los tres estilos básicos posibles en toda conducta interpersonal:

Estilo agresivo.

Ejemplos de este tipo de conducta son la pelea, la acusación y la amenaza, y en general todas aquellas actitudes que signifiquen agredir a los demás sin tener

para nada en cuenta sus sentimientos. La ventaja de esta clase de conducta es que los demás no se meten con la persona agresiva; la desventaja es que no quieren tenerla cerca. Se utiliza el ataque y se repite la cólera de anteriores enfados. No tienen nunca un ganador porque la conducta agresiva sólo va dirigida a agredir al otro, creando resentimientos e impidiendo la mejora de la situación.

Estilo pasivo.

Una persona tiene una conducta pasiva cuando permite que los demás la pisoteen, cuando no defiende sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que piense o sienta al respecto. La ventaja de ser una persona pasiva es que raramente se recibe un rechazo directo por parte de los demás; la desventaja es que los demás se aprovechan de uno y se acaba por acumular una pesada carga de resentimiento y de irritación.

Estilo asertivo.

Una persona tiene una conducta asertiva cuando defiende sus propios intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de ella. Al mismo tiempo, es considerada con la forma de pensar y de sentir de los demás. La ventaja de ser asertivo es que puede obtenerse lo que se desea sin ocasionar trastornos a los demás. Siendo asertivo se puede actuar a favor de los propios intereses sin sentirse culpable o equivocado por ello; igualmente dejan de ser necesarios la docilidad extrema o la retracción, el ataque verbal o el reproche, y estas formas de actuación pasan a verse como lo que son, formas inadecuadas de evitación que crean más dolor y estrés del que son capaces de evitar. Antes de empezar a desarrollar una conducta asertiva hay que tener bien claro el hecho de que tanto el estilo de conducta agresivo como el pasivo,

generalmente no sirven para lograr lo que se desea.

Ejemplo:

María: Quisiera que fueras secando los platos mientras yo los lavo.

Juan: Estoy viendo la televisión.

María: Me sentiría mucho mejor si compartiéramos la responsabilidad de las tareas de la casa. Puedes volver a ver la televisión en cuanto hayamos terminado.

Juan: Es que van a tirar un penalti.

María: Bien, puedo esperarme un poco. ¿Me ayudarás cuando termine el fútbol?

Juan: De acuerdo.

La conducta asertiva no necesita insultar para solucionar un problema entre dos personas. La petición asertiva incluye un plan determinado a seguir y la posibilidad de negociar de mutuo acuerdo la mejor solución al problema.

Prácticas

Para distinguir los distintos estilos de conducta interpersonal, califique la conducta de la persona A, en las escenas que describimos a continuación, de agresiva, pasiva o asertiva.

Escena 1

A: ¿Es eso que veo otra abolladura en el coche?

B: ¡Mira, acabo de llegar a casa, he tenido un día horrible y no quiero volver a

hablar más del asunto por hoy!

A: ¡A mí me importa hablar de ello y vamos a hacerlo ahora mismo!

B: ¡Ten un poco de consideración!

A: ¡Vamos a decidir ahora quién va a pagar los gastos del arreglo, cuándo y dónde!

B: ¡Ya me encargaré yo, pero ahora déjame sólo, por amor del cielo!

La conducta de A es • Agresiva • Pasiva • Asertiva

Escena 2

A: Dejaste que me las arreglara solo en la fiesta... Me sentí completamente abandonado.

B: Fuiste el último mono de la fiesta.

A: No conocía a nadie; lo menos que podrías haber hecho es presentarme a tus amigos.

B: Oye, eres mayorcito y puedes cuidarte solo. Estoy cansado de que siempre tengan que cuidar de ti.

A: y yo estoy cansado de tu falta de consideración.

B: Está bien, la próxima vez me pegaré a ti como si fuera cola.

La conducta de A es • Agresiva • Pasiva • Asertiva

Escena 3

A: ¿Podrías ayudarme con este fichero?

B: Estoy muy ocupado con este informe. Dímelo más tarde.

A: Bueno, realmente siento molestarte pero es importante.

B: Mira, tengo que acabarlo para las cuatro en punto.

A: Ya. Entiendo, ya sé que molesta mucho que te interrumpan.

La conducta de A es • Agresiva • Pasiva • Asertiva

Escena 4

A: Esta mañana he recibido una carta de mamá. Quiere venir a pasar dos semanas con nosotros. Realmente me gustaría verla.

B: ¡Oh, no, tu madre no! y justo pisándole los talones a tu hermana. ¿Cuándo vamos a tener un poco de tiempo para nosotros?

A: Bueno, yo quiero que venga pero entiendo que ya tengas ganas de estar sin familia política bajo tus faldas. A mí me gustaría tenerla un mes conmigo en lugar de dos semanas, pero creo que invitarla a que pase una semana será suficiente. ¿Qué dices a eso?

B: Que me das un gran alivio.

La conducta de A es • Agresiva • Pasiva • Asertiva

Escena 5

A: ¡ Vaya, hoy tienes un aspecto formidable!

B: ¿De quién te estás burlando? Tengo el pelo horrible y el vestido parece que me lo hayan dado.

A: Tómatelo como quieras.

B: y me siento tan horrible como lo es mi aspecto.

A: Bien, ya tengo que marcharme.

La conducta de A es • Agresiva • Pasiva • Asertiva

Escena 6

(En el transcurso de una fiesta, A está contando a sus amigos lo mucho que disfruta de que su novio la lleve a buenos restaurantes y al teatro. Sus amigos la critican de estar poco liberada.)

A: No es así. Yo no gano tanto en mi puesto de secretaria como él de abogado. Yo no podría hacer que asistiéramos a los lugares tan bonitos a los que vamos, ni siquiera pagar mi parte en todos. Dada la realidad económica, algunas tradiciones realmente tienen razón de ser.

La conducta de A es • Agresiva • Pasiva • Asertiva

Corrección

Escena 1: A es agresiva. La afirmación inicial de A, hostil, produce resentimiento y retracción.

Escena 2: A es agresiva. El tono que utiliza es acusador y de reproche, con ello B se pone inmediatamente a la defensiva y no hay ganador posible.

Escena 3: A es pasiva. La línea de acción tímida de A produce un fracaso completo en su deseo, con lo que el problema que tenía con el fichero habrá de resolverlo sola.

Escena 4: A es asertiva. La petición es específica, no es hostil y está abierta a la negociación y por tanto al éxito.

Escena 5: A es pasiva. A permite que B le rechace el cumplido y se rinde ante su acometida de negativismo.

Escena 6: A es asertiva. Se defiende ante la opinión mayoritaria del grupo y muestra una explicación clara y en absoluto amenazante del por qué de su postura.

SEGUNDO PASO: Identificar las situaciones en que se desea aumentar la asertividad. Examine ahora cómo fueron sus respuestas ante las seis situaciones problemas descritas al comienzo de este documento y califíquelas en agresiva, pasiva o asertiva. Para precisar mejor las situaciones en las que debe aumentar su asertividad conviene contestar a un Cuestionario de Asertividad.

TERCER PASO: Describir las escenas problema. Elija, inspirándose en los ítems del cuestionario de asertividad, una situación que le resulte de ligera a moderadamente incómoda. Haga una descripción escrita de la escena, asegurándose de incluir quién es la persona implicada, cuándo tiene lugar la escena (momento y lugar), qué es lo que le preocupa de la situación, cómo la afronta, qué teme que ocurra en caso de mostrar una conducta asertiva, y cuál es su objetivo. Sobre todo procure ser explícito, las generalizaciones le dificultarán la posterior realización de un guión escrito para intentar la asertividad en tal situación.

Un ejemplo de descripción insuficiente:

Tengo grandes problemas en persuadir a algunos de mis amigos de que, para variar, me escuchen ellos a mí. No paran de hablar y nunca puedo meter

baza; me gustaría poder participar más en la conversación. Me siento como si me atropellaran. Observe que la descripción no especifica quién es el amigo implicado, cuándo es más probable que se desarrolle la situación descrita, cómo actúa la persona asertiva, qué teme que ocurra en caso de serlo y cuál es su objetivo, al querer aumentar la participación en la conversación.

La misma escena podría escribirse del siguiente modo:

Mi amiga Doris (quién), cuando nos encontramos después del trabajo para tomar una copa juntos (cuándo), generalmente no para de hablar de sus problemas en el matrimonio (qué). Todo lo que hago yo es estar sentado a su lado e intentar interesarme por el tema (cómo). Si la interrumpo, temo que piense que no me preocupo (temor). Me gustaría poder cambiar el tema de la conversación y hablar a veces de mis cosas (objetivo).

Escriba tres o cuatro escenas problema e intente revivir cada una con los pensamientos y sensaciones que experimenta cada vez que tal escena tiene lugar. Por ejemplo, en tales situaciones suele bombardearse con pensamientos negativos («No puedo hacerlo. Estoy perdiendo otra oportunidad». «Chico, pareces tonto», etc.), o sentir tensión a nivel del estómago o parecer que le falta el aire.

CUARTO PASO: Escribir un guión a seguir para conseguir el cambio de conducta. El guión consiste en un plan escrito para afrontar la situación problema de forma asertiva. Distinguimos en él seis elementos: Expresar cuidadosamente cuáles son sus derechos, qué es lo que desea, lo que necesita y cuáles son sus sentimientos respecto a la situación. Liberar los reproches, el deseo de herir y la autocompasión. Definir su objetivo y tenerlo presente cuando esté tratando el cambio. Señalar el momento y un lugar para discutir el problema que le concierne

a usted y a la otra persona. Puede excluirse este punto cuando lo que intente afrontar de forma asertiva sean situaciones espontáneas tales como que alguien intente pasarle delante en una cola.

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. Así, en lugar de decir «Eres desconsiderado» o «Me haces daño», un mensaje en primera persona diría: «Me siento herido». Lo que hacen es unir la afirmación que describe el sentimiento a la conducta de la otra persona que la provoca. Por ejemplo, «Me sentí herido cuando te marchaste y no me dijiste adiós». Compare la claridad de esta frase con el siguiente reproche: «Me sentí herido porque fuiste desconsiderado conmigo» Limitar mediante una o dos frases claras cuál es su objetivo. Acentuar la posibilidad de obtener lo que desea, si cuenta con la cooperación de la otra persona para que se den las circunstancias necesarias para ello. Si es necesario, exprese las consecuencias negativas que traerá su falta de cooperación.

Este es un ejemplo de guión en el que una mujer (A) desea disponer cada día de una hora y media de calma y tranquilidad para realizar sus ejercicios de relajación. Su esposo (B) la interrumpe siempre con preguntas o solicitando su atención. El guión de A es el siguiente:

Expresar: Es responsabilidad mía asegurarme de que B respete mis necesidades y realmente tengo derecho a disponer de un poco de tiempo para mí.

Señalar: Le preguntaré si quiere hablar del problema esta noche cuando llegue a casa. Si no quiere, fijaré yo el momento para mañana o pasado.

Caracterizar: Cuando estoy haciendo los ejercicios de relajación, por lo menos una vez y normalmente más de una, me interrumpe por algún motivo; incluso a veces me ha abierto la puerta para preguntarme la hora. Con ello me desconcentra y luego es mucho más difícil lograr relajarme.

Adaptar: Me pongo de mal humor cuando me interrumpen en el tiempo que dedico a estar sola y me siento frustrada cuando, luego, los ejercicios me cuestan más de hacer.

Limitar: Me gustaría que, cuando tengo la puerta cerrada, no me interrumpieran a no ser en un caso de verdadera emergencia. Tiene que asumir la idea de que mientras esté cerrada la puerta quiere decir que estoy haciendo todavía los ejercicios y que quiero estar sola. Debo decirle:

Acentuar: Si no me interrumpes, cuando termine podré venir a charlar un rato contigo. Si me interrumpes, tardaré más en hacer los ejercicios.

Este guión, igual que la situación problema que lo ha originado, es específico y detallado. La exposición del problema es clara y pertinente y no reprocha ni acusa a nadie y tampoco es pasiva. Los sentimientos se expresan como «mensajes en primera persona» y se asocian a los acontecimientos o conductas específicas que los provocan, sin evaluar, por ejemplo, al marido de Ani al jefe de Pedro. Los «mensajes en primera persona» proporcionan una gran carga de seguridad al individuo asertivo, ya que normalmente evitan que la otra persona se moleste o se ponga a la defensiva. Con esta forma de expresión de los sentimientos, no se acusa a nadie de ser una mala persona; simplemente se manifiesta lo que se desea conseguir o a lo que se cree tener derecho.

Un guión que se haya realizado en forma correcta debe cumplir los

siguientes requisitos:

1. Establecer, cuando sea conveniente, un momento y lugar que resulte adecuado para ambas partes, a fin de asegurar las necesidades propias.
2. Describir la conducta de forma objetiva, sin juzgar o evaluar.
3. Describir de forma clara, utilizando referencias específicas al momento, lugar y frecuencia de la situación.
4. Expresar los sentimientos de forma tranquila y directa.
5. Limitar el motivo del sentimiento exclusivamente a la conducta problema, no a la totalidad de la persona emisora de dicha conducta.
6. Evitar expresar las debilidades disfrazándolas de «sentimientos honestos».
7. Pedir cambios que sean razonables y lo suficientemente pequeños como para no provocar una gran resistencia.
8. No pedir más de uno o dos cambios muy específicos cada vez.
9. Hacer los reforzamientos de forma explícita, ofreciendo a la otra persona algo realmente deseable.
10. Evitar los castigos que sean demasiado grandes para resultar una amenaza real.
11. Prestar atención a los derechos y objetivos de la conducta asertiva.

Teniendo en cuenta estas reglas, podemos distinguir entre un guión bien hecho y uno mal hecho. Por ejemplo, durante varios semestres seguidos, Julia ha querido asistir a una clase nocturna de cerámica. Cada vez que lo ha intentado, su

marido ha puesto una excusa u otra para no quedarse con los niños mientras dura la clase. El guión de Julia es el siguiente:

E Tengo miedo de que me estén marginando.

S Así que voy a decírselo esta noche.

C Un año es demasiado tiempo para esperar.

A Él es demasiado egoísta para ayudarme.

L Pero va a tener que fastidiarse cada miércoles por la noche.

A y si no le gusta, ya puede despedirse de su matrimonio.

Julia ha violado las reglas número:

1. Por no quedar de acuerdo en un día y lugar para discutir el asunto.
2. Por utilizar frases no específicas y acusadoras como «me están marginando».
3. Por no detallar exactamente en qué consiste el problema.
5. Por describir a su marido como un egoísta, en lugar de expresar sus propios sentimientos ante la conducta de éste.
8. Por no especificar el número de semestres.
9. Por no ofrecer ninguna recompensa a cambio de la modificación de conducta.
10. Por amenazar con un castigo que excede, con mucho, la culpa.

El mismo guión de Julia podría escribirse de forma correcta como sigue:

E Es algo vital para mí disponer de tiempo para realizar aquellas cosas que me interesan.

S Le pediré a él que discutamos el asunto el sábado por la mañana después del desayuno o más tarde, en cuanto pueda.

C He perdido ya dos clases de cerámica porque tú no estabas disponible para cuidar de los niños. He esperado un año y me gustaría matricularme esta vez.

A Me siento frustrada por no haber podido probar algo que realmente me llamaba la atención y también me he sentido dolida al ver que te dedicas a otras cosas en lugar de ayudarme a que pueda asistir a las clases.

L Me gustaría que te cuidaras de los niños los miércoles por la noche de 6:30 a 9:00. El curso acaba el 2 de junio.

A Si accedes, cada miércoles prepararé cordero de esta forma especial que te gusta, pero si te niegas tendremos otro gasto más porque tendré que buscar una «canguro».

Ahora la conducta problema se ha descrito de forma específica, y los sentimientos se han expresado de forma no amenazadora; la recompensa que ofrece Julia es realista y explícita. Hay que observar que normalmente no es necesario el reforzamiento negativo y que para reforzar positivamente suele bastar la exposición de que se sentirá mejor si se modifica una conducta determinada. Generalmente, hay que evitar hacer promesas.

Ahora puede pasar ya a escribir su propio guión. Una vez que lo haya hecho, ensaye delante del espejo. Si es posible, grabe estos ensayos en una cinta magnetofónica, para depurar el estilo. Es útil realizar los ensayos con un amigo delante para obtener, de este modo, una reacción inmediata. Imagínese, o mejor aún, represente la peor respuesta posible que puede recibir a su petición. Deje de

temer a la respuesta como si se tratara de una pesadilla, afrontándola y preparándose después su contrapartida.

QUINTO PASO: Desarrollo de un lenguaje corporal adecuado. Cinco reglas básicas que debe practicar delante del espejo.

I. Mantenga contacto ocular con su interlocutor.

II. Mantenga una posición erguida del cuerpo.

III. Hable de forma clara, audible y firme.

IV. No hable en tono de lamentación ni en forma apologista.

V. Para dar mayor énfasis a sus palabras, utilice los gestos y las expresiones del rostro.

EL SEXTO Y ÚLTIMO PASO para llegar a ser una persona asertiva es aprender a evitar la manipulación. Inevitablemente, se encontrará con estrategias que intentarán impedir sus objetivos, desarrolladas por aquellos que pretenden ignorar sus deseos. Las técnicas que se describen a continuación son fórmulas que han demostrado ser efectivas para vencer dichas estrategias:

Técnica del disco roto.

Repita su punto de vista con tranquilidad, sin dejarse ganar por aspectos irrelevantes (Sí, pero... Sí, lo sé, pero mi punto de vista es... Estoy de acuerdo, pero...)

Técnica del acuerdo asertivo.

Responda a la crítica admitiendo que ha cometido un error, pero

separándolo del hecho de ser una buena o mala persona. (Sí, me olvidé de la cita que teníamos para comer. Por lo general, suelo ser más responsable.)

Técnica de la pregunta asertiva.

Consiste en incitar a la crítica para obtener información que podrá utilizar en su argumentación. (Entiendo que no te guste el modo en que actué la otra noche en la reunión. ¿Qué fue lo que te molestó de él? ¿Qué es lo que te molesta de mí que hace que no te guste? ¿Qué hay en mi forma de hablar que te desagrada?)

Técnica para procesar el cambio.

Desplace el foco de la discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre su interlocutor y usted, dejando aparte el tema de la misma. (Nos estamos saliendo de la cuestión. Nos vamos a desviar del tema y acabaremos hablando de cosas pasadas. Me parece que estás enfadado.)

Técnica de la claudicación simulada.

Aparente ceder terreno sin cederlo realmente. Muéstrese de acuerdo con el argumento de la otra persona pero no consienta en cambiar de postura. (Es posible que tengas razón, seguramente podría ser más generoso. Quizá no debería mostrarme tan duro, pero...)

Técnica de ignorar.

Ignore la razón por la que su interlocutor parece estar enfadado y aplase la discusión hasta que éste se haya calmado. (Veo que estás muy trastornado y enojado, así que ya discutiremos esto luego.)

Técnica del quebrantamiento del proceso.

Responda a la crítica que intenta provocarle con una sola palabra o con frases lacónicas. (Sí... no... quizá.)

Técnica de la ironía asertiva.

Responda positivamente a la crítica hostil. (Responda a «Eres un fanfarrón» con un «Gracias».)

Técnica del aplazamiento asertivo.

Aplazca la respuesta a la afirmación que intenta desafiarle hasta que se sienta tranquilo y capaz de responder a ella apropiadamente. (Sí... es un tema muy interesante... Tengo que reservarme mi opinión al respecto... No quiero hablar de eso ahora.). Le resultará de utilidad prepararse contra ciertas estrategias típicas que intentarán bloquear y atacar sus respuestas asertivas. Algunas de las más enojosas son:

Reírse. Responder a su reivindicación con un chiste. (¿ Sólo tres semanas tarde? j Yo he conseguido ser todavía menos puntual!) Utilice en estos casos la técnica para procesar el cambio (Las bromas nos están "apartando del tema) y la del disco roto (Si..., pero.)

Culpar. Culparle a usted del problema. (Haces siempre la cena tan tarde que luego estoy demasiado cansado para lavar los platos.) Utilice la técnica de la claudicación simulada (Puede que tengas razón, pero tú estás rompiendo tu compromiso de lavar los platos), o simplemente no se muestre de acuerdo (Las diez es una buena hora para lavar los platos).

Atacar. Consiste en responder a su afirmación con un ataque personal del siguiente tipo: «¿Quién eres tú para molestarte porque te interrumpen? ¡Eres la fanfarrona más grande que conozco!» Las mejores estrategias en estos casos son la técnica de la ironía asertiva (Gracias) junto con la del disco roto o la de ignorar (Veo que estás de mal humor, ya hablaremos más tarde).

Retrasar. Su reivindicación es recibida con un «Ahora no, estoy demasiado cansado» o « Puede que en otra ocasión...». Utilice en estos casos la técnica del disco roto o insista en fijar una fecha para discutir el asunto.

Interrogar. Consiste en bloquear cada una de sus afirmaciones con una serie continuada de interrogantes: ¿Por qué te sientes así? ...Todavía no sé por qué no quieres ir... ¿Por qué has cambiado de opinión?». La mejor respuesta es utilizar la técnica para procesar el cambio (Porque no es ese el problema. La cuestión es que no quiero ir esta noche) o la del disco roto.

Utilizar la autocompasión. Su reivindicación es recibida con lágrimas y con la acusación implícita de que usted es un sádico. Intente seguir adelante con su guión, utilizando la técnica del acuerdo asertivo. (Sé que te resulta doloroso, pero tengo que resolverlo.)

Buscar sutilezas. La otra persona intenta discutir sobre la legitimidad de sus sentimientos o sobre la magnitud del problema, etc., para así distraer su atención. Utilice en estos casos la técnica para procesar el cambio (Nos estamos entreteniendo en sutilezas y apartándonos de la cuestión principal), junto con la reafirmación de su derecho a sentirse como se siente.

Amenazar. Su interlocutor intenta amenazarle con frases como esta: «Si sigues con la misma cantinela, vas a tener que buscarte otro novio». Utilice en

estos casos la técnica del quebrantamiento del proceso (Quizá) y la de la pregunta asertiva (¿Por qué te molesta mi petición?). También puede utilizar la técnica para procesar el cambio (Eso suena a amenaza) o la de ignorar.

Negar. Consiste en hacerle creer que usted se equivoca: «yo no hice eso» o «De verdad que me has malinterpretado». Reafírmese en lo que ha observado y experimentado y utilice la técnica de la claudicación simulada. (Puede parecer que estoy equivocado, pero he observado que).

Trastorno de Personalidad Antisocial

Es una condición psiquiátrica caracterizada por un comportamiento crónico de manipulación, explotación o violación de los derechos de los demás y a menudo es un comportamiento criminal.

Nombres alternativos:

Personalidad psicopática; personalidad sociopática; desórdenes de personalidad antisocial

Causas, incidencia y factores de riesgo:

Los trastornos de personalidad son patrones de relaciones y comportamientos crónicos que interfieren con la vida de una persona durante muchos años. Para hacer un diagnóstico del trastorno de personalidad antisocial, una persona tiene que haber tenido primero un comportamiento durante la infancia que encuadre dentro del diagnóstico de un trastorno de conducta. La causa de este trastorno se desconoce, pero se cree que algunos factores genéticos y el maltrato infantil contribuyen a su desarrollo. Los individuos de padres antisociales o alcohólicos están en mayor riesgo de desarrollar esta condición. Así mismo, los

hombres resultan muchísimo más afectados que las mujeres y para nadie es una sorpresa que la condición sea común en la población carcelaria.

En los niños, el hecho de prender fuego y la crueldad con los animales están ligados al desarrollo de la personalidad antisocial. Existen ciertas características y actitudes mentales que ocasionan que aproximadamente el 20% de una raza se oponga violentamente a cualquier actividad o grupo de mejoramiento. Se sabe que esas personas tienen tendencias antisociales.

Cuando la estructura legal o política de un país se transforma de tal manera que prefiere a personalidades así en puestos de confianza, entonces todas las organizaciones civilizadoras del país sufren supresión, y a esto le sigue una barbarie de criminalidad y opresión económica. Las personas antisociales cometen crímenes y actos criminales. Comúnmente, los pacientes de las instituciones mentales descubren que el origen de su estado se halla en el contacto con personalidades como estas.

Por lo tanto, en los ámbitos del gobierno, actividades policiales y salud mental, por citar unos pocos, vemos que es importante poder detectar y aislar a este tipo de personalidad para proteger a la sociedad y a los individuos de las consecuencias destructivas que acompañan al hecho de dar rienda suelta a esas personas para dañar a los demás. Dado que sólo comprenden el 20% de la población, y como sólo un dos y medio por ciento son de verdad peligrosas, vemos que con muy poco esfuerzo podríamos mejorar considerablemente el estado de la sociedad.

Ejemplos muy conocidos, incluso sobresalientes, de ese tipo de personalidad son naturalmente Napoleón y Hitler. Dillinger, Pretty Boy Floyd,

dos atracadores de bancos americanos, Christie, un asesino de mujeres inglés, y otros criminales famosos son ejemplos muy conocidos de la personalidad antisocial. Pero con semejante reparto de personajes en la historia, descuidamos los ejemplos menos sobresalientes, y no percibimos que personalidades así existen en la vida real, son muy comunes y con frecuencia pasan desapercibidas. Cuando buscamos la causa de que un negocio esté fracasando, inevitablemente descubriremos entre sus miembros a la personalidad antisocial trabajando duro.

En las familias que se están desintegrando, comúnmente encontramos que una u otra de las personas involucradas tienen una personalidad así. Cuando la vida se ha vuelto difícil y se está fracasando, un cuidadoso examen del área, hecho por un observador entrenado, revelará a una o varias de estas personalidades en acción. Dado que un 80% de nosotros trata de progresar, y sólo un 20% trata de impedirlo, nuestras vidas serían mucho más fáciles de vivir si estuviéramos bien informados respecto a las manifestaciones exactas de dicha personalidad. De esa manera, podríamos detectarla y ahorrarnos muchos fracasos y amarguras.

Por lo tanto, es importante examinar y enumerar los atributos de la personalidad antisocial. Influyendo como lo hace en la vida diaria de tantos, es necesario que la gente decente esté mejor informada sobre este tema. Una proporción relativamente pequeña de una raza, cerca del veinte por ciento, posee características antisociales. Causa problemas, en forma desproporcionada a su número, al ochenta por ciento restantes.

Atributos

La personalidad antisocial tiene los siguientes atributos:

1. Habla sólo en términos muy generales. “Dicen...”, “todo el mundo piensa...”, “todos saben...” y expresiones así son de uso continuo, especialmente al difundir un rumor. Cuando se le pregunta: “¿Quién es todo el mundo...?”, por lo general resulta que es una sola fuente; y a partir de esa fuente, la persona antisocial ha inventado lo que pretende que es la opinión de toda la sociedad. Esto le parece natural, ya que para ella toda la sociedad es una gran generalidad hostil, especialmente contra la personalidad antisocial.

2. Una persona así trafica principalmente con malas noticias, observaciones críticas u hostiles, invalidación y supresión general. En tiempos pasados se le describió como “chismoso”, “pájaro de mal agüero” o “traficante de rumores”.

Es notable que una persona así nunca transmita buenas noticias u observaciones elogiosas.

3. La personalidad antisocial, cuando transmite un mensaje o una noticia, altera la comunicación para empeorarla. Detiene las buenas noticias y sólo transmite las malas, que con frecuencia adorna. Una persona así, también finge pasar “malas noticias” que en realidad son inventadas.

4. Una característica de la personalidad antisocial, y una de las cosas lamentables acerca de ella, es que no responde al tratamiento o a la reforma.

5. Cerca de una personalidad así, vemos compañeros o amigos acobardados o enfermos que, aun cuando no se vuelven realmente locos, se conducen en la vida de manera incapaz, fracasando, sin triunfar. Esas personas causan problemas a los demás. Al tratar o educar al compañero íntimo de la personalidad antisocial, éste no tiene ganancia estable, sino que recae con rapidez o pierde las ventajas de su conocimiento, ya que está bajo la influencia supresiva de la otra persona.

Al tratar físicamente a estos compañeros, generalmente no se recuperan en el tiempo esperado, sino que empeoran y sus convalecencias son deficientes. Es bastante inútil tratar, ayudar o entrenar a personas así mientras permanezcan bajo la influencia de la persona antisocial. La mayoría de los dementes, lo están debido a estas personas antisociales con las que están relacionados; y por la misma razón, no se recuperan fácilmente. Injustamente, muy pocas veces vemos realmente a la personalidad antisocial en una institución mental o social; sólo sus “amigos” y su familia están ahí.

6. La personalidad antisocial elige habitualmente el blanco incorrecto.

Si un neumático se pincha por conducir sobre clavos, maldice a un compañero o a algo que no es la fuente causante del problema. Si en la casa de al lado la radio está demasiado fuerte, él patea al gato. Si la causa obvia es A, la personalidad antisocial inevitablemente culpa a B, C o D.

7. La personalidad antisocial no puede terminar un ciclo de acción. Toda acción sigue una secuencia en que se inicia, se continúa mientras se requiera y se termina como se había planeado. Esto se conoce en Scientology como un *ciclo de acción*. El antisocial acaba rodeado de proyectos incompletos.

8. Muchas personas antisociales confiesan abiertamente los crímenes más alarmantes cuando se les obliga a hacerlo, pero no tienen el más mínimo sentido de responsabilidad acerca de ellos. Sus acciones tienen poco o nada que ver con su propia voluntad; las cosas “simplemente sucedieron”.

No tienen sentido alguno de la causa correcta; y en especial, no pueden experimentar por lo tanto, ninguna sensación de remordimiento o vergüenza.

9. La personalidad antisocial sólo apoya a grupos destructivos, y muestra enojo violento y ataca a cualquier grupo constructivo o de mejoramiento.

10. Este tipo de personalidad sólo aprueba acciones destructivas y lucha contra acciones o actividades constructivas o de ayuda. A menudo se encuentra que el artista, en especial, atrae a individuos con personalidad antisocial, que ven en su arte algo que debe destruirse, y encubiertamente, “como un amigo”, proceden a intentarlo.

11. Ayudar a otros es una actividad que casi vuelve frenética a la personalidad antisocial. Sin embargo, colabora estrechamente en actividades que destruyen en nombre de la ayuda.

12. La personalidad antisocial tiene un sentido incorrecto de la propiedad y piensa que la idea de que alguien posea algo es un pretexto inventado para engañar a la gente. En realidad, nada se posee nunca.

La razón básica

La razón básica de que la personalidad antisocial se comporte como lo hace, radica en un terror oculto a los demás. Para una persona así, cualquier otro ser es un enemigo; un enemigo al que se debe destruir en forma encubierta o manifiesta.

La obsesión es que la supervivencia misma depende de “oprimir a los demás” o “mantener a la gente en la ignorancia”. Si alguien prometiera hacer a otros más fuertes o más inteligentes, la personalidad antisocial sufriría la angustia extrema del peligro personal. Su razonamiento es que si tienen tantos problemas con la gente que les rodea, siendo esta débil o estúpida, perecerían si alguien se hiciera más fuerte o inteligente.

Una persona así carece de confianza hasta el punto del terror. Generalmente esto está enmascarado y no se manifiesta. Cuando una personalidad así se vuelve loca, el mundo está lleno de marcianos o agentes del FBI; y cada persona con la que se encuentra, es en realidad un marciano o un agente del FBI.

Pero la mayoría de estas personas no muestra señales externas de locura. Parecen bastante racionales. Pueden ser *muy* convincentes. Sin embargo, la lista antes mencionada consta de características que una persona así no puede detectar en sí misma. Esto es tan cierto que si usted pensó que se encontraba en alguno de los puntos anteriores, con toda seguridad usted no es antisocial. La autocrítica es un lujo que la persona antisocial no puede permitirse. Deben tener *razón* porque, según ellas, están en continuo peligro. Si probara que una de ellas está *equivocada*, podría incluso hacer que enfermara de gravedad. Sólo la persona cuerda, bien equilibrada, trata de corregir su conducta.

Alivio

Si eliminara de su pasado mediante búsqueda y descubrimiento adecuado a las personas antisociales que ha conocido, y si luego se desconectara de ellas, podría experimentar un gran alivio. De manera similar, si la sociedad reconociera a ese tipo de personalidad como a un ser enfermo, al igual que hoy en día aíslan al que tiene viruela, podrían ocurrir recuperaciones tanto sociales como económicas.

No es muy probable que las cosas mejoren mucho mientras se permita que un 20% de la población domine y perjudique las vidas e industria del 80% restante. Ya que el estilo político actual es el gobierno por la mayoría, entonces debería expresarse en nuestras vidas diarias la cordura de la mayoría, sin la interferencia y la destrucción de los socialmente enfermos.

Lo lamentable de esto, es que estas personas no permiten que se les ayude, y si se intentara hacerlo, no responderían al tratamiento. La comprensión de estas personalidades y la capacidad de reconocerlas, podría traer un cambio importante a la sociedad y a nuestras vidas.

Aromaterapia.

La aromaterapia es un popular método de relajación que también se utiliza para aliviar malestares y el dolor asociado al estrés. La aromaterapia está basada en el uso de aceites esenciales, sustancias líquidas extraídas de plantas entre otras aromas. La Aromaterapia utiliza las propiedades curativas de los aceites esenciales, sustancias aromáticas derivadas de los pétalos, las hojas, las semillas, la raíz y la corteza de ciertas plantas. Los aceites son intensamente fragantes; lo que contribuye a propiedades terapéuticas. Los aceites poseen cualidades beneficiosas específicas y son útiles para inducir un estado de relajación.

Baños de aromaterapia

Sumergir el cuerpo en agua caliente es una técnica básica de relajación que los hidroterapeutas emplean con frecuencia. Añadiendo aceites esenciales fomentan la relajación muscular, alivian el dolor articular, estimulan la circulación (lo cual acelera la eliminación de hormonas asociadas al estrés) y ayudan a conciliar un sueño reparador. Su inhalación también tiene efecto psicoterapéutico, pues ayuda a mitigar la ansiedad y favorece el sosiego. Existen una serie de aceites esenciales que ayudan a aliviar el estrés:

Los aceites que alivian el dolor muscular asociado al estrés son los aceites de albahaca, pimienta negra, salvia, jengibre, enebro, mejorana, menta y romero.

Los aceites que favorecen la relajación muscular y un sueño reparador son: Manzanilla, geranio, jazmín, lavanda, mejorana, rosa e ylang ylang.

Los aceites que ayudan a mitigar el dolor articular son los aceites de manzanilla, lavanda, mejorana, pino y romero. Para ayudar a la activación sanguínea se pueden utilizar los aceites de pimienta negra, ciprés, jengibre, mejorana, nerolí y romero. Para activar la energía son aconsejables los aceites de bergamota, pomelo, limón, lima, naranja, menta, petit-grain y mandarina.

El sistema florar de Bush (flores de arbustos australianos), fue descubierto por Ian White, con un equipo de colaboradores. Fueron preparadas en una profunda comunión con la naturaleza, algunas en procesos Shamánicos con aborígenes del lugar. Las flores de Bush son una fuerza energética especial. Entre las características de las flores se destacan, su resistencia y adaptabilidad a suelos estériles, son flores muy arcaicas (las más viejas del planeta), de rápido crecimiento y de acción no solo en lo emocional, si no en lo físico.⁶

El set del sistema de Bush inicial fue de 50 esencias y se complementó con 11 esencias nuevas, para dar un total de 61 esencias. Estas esencias se autoregulan, liberando las capas de emociones bloqueadas, hasta el nivel de profundidad que el paciente está preparado para recorrer en el momento dado.

Algunas Flores del sistema de Bush son:

ALPINE MINT BUSH: Dar demasiado de sí mismos. Acogen los conflictos ajenos. Cansado de la vida (emocional y mental). Se responsabilizan de los otros. Revitaliza el afecto, disfruta el sexo, disminuye el sentimiento de culpa o pecado.

BOAD. Clarifica los patrones ancestrales negativos que han pasado de generación en generación. Libera emociones reprimidas profundamente. Libera patrones de pensamientos negativos (principalmente familiares). Trabaja la

⁶ 14. Tappe J. *Aspectos psicológicos de la balneoterapia*. Medicina Naturista 2002; 4: 13-17

repetición de experiencias negativas no aprendidas del pasado. Limpia y trae cambios en grupos, en espacios, en la conciencia.

BORONIA. Ideas o pensamientos obsesivos, tortura mental por frustración, sufrimiento y dificultad para aceptar las pérdidas (relaciones). Insomnio, tristeza, odio reprimido, miedo, posesivo, inseguro. .

BOTTLE BUSH. Abrumados por los cambios y transiciones con poca fe. Baja autoestima. Miedo y resistencia al cambio. Aferrado al pasado y a los viejos hábitos, disminuye el cansancio, baja el exceso de responsabilidad.

ANGELS WORD. Los que dudan de las verdades religiosas y están confusos.

BANKSIA ROBUR. Pérdida temporal de dinamismo y entusiasmo por agotamiento, frustración o enfermedad. Abatimiento, Desilusión, Nostalgia, depresión, Dificultad para aceptar lo perdido, Decepción.

BAUHINIA. Resistencia al cambio, Regidez a ideas nuevas, a personas o costumbres. Niega o reprime emociones peligrosas. Prejuicios, intolerancia, racismo, susceptibilidad, rechazo, flexibiliza el pensamiento.

BILLY GOAT PLUM. Repulsión sexual, disgusto o rechazo físico por culpa, miedo o pecado asociado al pasado. Vergüenza, impureza odio reprimido, mejora el vínculo madre-hijo.

BLACK EYED SUSAN. Estrés, Impaciencia, Hiperactividad, lucha constante, irritabilidad, confusión, ansiedad, necesidad de dominio, miedo a disfrutar. quietud, paz interna, introspección, enseña a delegar.

BLUE BELL. Miedo a la carencia afectiva, contención de sentimientos, envidia, avaricia, resistencia a dar, miedo a la vida y a la pobreza, tendencia al llanto, rapidez de carácter mental, alegría, compartir, abrir el corazón.

BUSH FUCHSIA. Dificultad en el aprendizaje y habla, aprender de la experiencia, seguridad, disociación del pensamiento, coraje de hablar en público, desarrollo de la intuición.

BUSH GARDENIA. Mejora la comunicación, y el vínculo con los cercanos, renueva el interés de pareja (incluso sexual) mejora la comprensión de los otros.

BUSH IRIS. Introspección espiritual, desarrollo espiritual, ampliación de conciencia, quitar miedo a la muerte, ir más allá de lo material

CROWEA. Estrés, preocupación, descontento, ansiedad, insatisfacción, miedo indefinido, desequilibrio, mal humor, indisposición, dificultad para disfrutar de las cosas, calma, equilibrio, vivir sin preocupaciones, vitalidad, relaja mente-cuerpo.

DAGGER HAKEA. Aprender a perdonar, expresar los sentimientos abiertamente y honestamente, resentimiento, amargura a familiares y amigos íntimos, rabia, desconfianza.

DOG ROSE. Coraje, autoconfianza, creer en sí mismo, personas miedosas, tímidas, inseguras, aprehensión a las personas, fobias, baja autoestima, miedo cotidiano.

DOG ROSE OF WILD FORCES. Temor a perder el control, invasión de emociones internas, rigidez, control por temor a actos locos, efectos personales de enseñanzas superiores.

Meditación.

La meditación es beneficiosa tanto física como psicológicamente y con frecuencia la practican quienes persiguen el crecimiento espiritual y la autorrealización.

A la meditación se recurre principalmente para aliviar el estrés y fomentar la relajación. Estimula la agudeza mental en un estado de sosiego, lo cual permite

observar los propios pensamientos y actitudes y, por consiguiente. Lograr una sensación de equilibrio. La persona que la practica se concentra en el momento presente, lo que hace de la meditación una técnica muy adecuada para personas estresadas que pueden sentirse bloqueadas por planes, responsabilidades y apremios, o abrumadas por experiencias negativas pasadas. La meditación enlentece las ondas cerebrales hasta lograr un predominio de las ondas alfa, relacionadas con la calma y la serenidad mentales.

Además de relajar la mente, mejora las dolencias asociadas con el estrés, como el dolor muscular, las enfermedades cardíacas, las jaquecas derivadas de la tensión y el asma. La investigación sugiere que la meditación aporta diversos efectos psicológicos beneficiosos, como la reducción del ritmo respiratorio y el gasto cardíaco, y el fortalecimiento del sistema inmunitario.⁷

Prepararse para meditar.

La práctica de la meditación conlleva una gran carga de misticismo. Aunque puede resultar difícil conseguir un estado de meditación avanzada en que la mente acceda a un estado de relajación absoluta, es posible seguir unas sencillas pautas sobre la frecuencia, el momento y la posición óptima para meditar.

Cuando y dónde meditar.

No existen normas estrictas acerca del momento idóneo para meditar. Muchas personas optan por hacerlo a una hora temprana, a modo de preparación para la jornada, por la tarde para despojarse de la tensión acumulada durante el día, o por la noche para conciliar mejor el sueño. La meditación resulta más

⁷ 3. García-Trujillo MR, G. de Rivera JL. *Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda*. *Psiquis* 1992; 13 (6-7): 279-286.

5. Integral-CuerpoMente (Selección). *Meditación. Las mejores frases y aforismos para serenar la mente*. Barcelona: Oasis; 1996.

eficaz cuando se practica con regularidad, preferiblemente a diario. Cada sesión debería durar un mínimo de 20 minutos. A fin de facilitar la meditación, es conveniente determinar una hora y un espacio para practicarla. El lugar debe ser tranquilo y silencioso y debe procurarse que nada pueda interrumpir la sesión.

Posturas de meditación.

Al seleccionar una postura de meditación, primero deberemos comprobar en cuál de estas posturas nos sentimos más cómodos. Una posición estable no requiere esfuerzo alguno para mantenerla, permite la relajación de los principales músculos del cuerpo y una respiración más profunda.

Si el cuerpo no está bien alineado, la tensión que esto crea generará dificultades para la relajación y la concentración mental. Por el contrario un cuerpo bien alineado y una postura cómoda fomentan la calma mental y, al parecer, liberan el chi (energía), permitiendo su libre flujo por el cuerpo.

Es importante mantener la columna vertebral recta y alineada con las caderas. La cabeza debe estar levemente inclinada hacia abajo sin provocar tensión en el cuello ni en los hombros. Si no nos sentimos cómodos con las manos sobre las rodillas o sobre el regazo, podemos apoyarlas en un cinturón cómodo y holgado. Se puede meditar en posturas de yoga como la del loto completo y la del medio loto, aunque requieren una cierta flexibilidad corporal y no son adecuadas para personas de edad avanzada, de constitución frágil o con las articulaciones rígidas. Hay quien prefiere tenderse en el suelo, aunque de esta forma se corre el riesgo de dormirse.

Algunas posturas de meditación.

Nos sentamos en el suelo con la espalda recta y apoyada contra una pared, las piernas estiradas al frente y los pies juntos. Reposamos las manos, con las palmas hacia abajo, sobre los muslos. Nos sentamos en una silla de respaldo recto con las manos sobre los muslos (palmas hacia abajo) y los pies apoyan en el suelo. A menudo se hace referencia a esta posición como postura egipcia, ya que es la pose que mejor caracteriza al arte del antiguo Egipto.

Nos sentamos en el suelo sobre los talones, con las manos sobre los muslos (palmas hacia abajo) y los pies apoyados en el suelo. A menudo se hace referencia a esta posición como postura egipcia, ya que es la pose que mejor caracteriza al arte del antiguo Egipto. Nos sentamos en el suelo sobre los talones, con las manos entrelazadas sobre el regazo. Colocamos bien el coxis para mantener la columna vertebral recta, aproximamos ligeramente la barbilla al pecho y relajamos los hombros. Esta postura resultará incómoda para aquellas personas menos flexibles, pues obliga a estirar los músculos frontales de las piernas. Para facilitarla, colocaremos un cojín sobre las pantorrillas; de esta forma elevaremos un poco las nalgas y aliviaremos la tensión de las piernas.⁸

Técnica de meditación.

Meditación visual.

En la meditación visual a menudo se utilizan imágenes simbólicas y objetos como foco de concentración de la mente. Al igual que en los mantras, la mayoría de las imágenes empleadas en meditación tienen un origen religioso o espiritual.

Generalmente se suele visualizar una escena hermosa, como un jardín en verano, a fin de inducir un estado de relajación. Para conseguir que la escena sea

⁸ 4. García Trujillo R, Monterrey AL, González de Rivera JL. *Meditación y Psicosis*. *Psiquis* 1992; 13 (2): 75-79.

más eficaz, es preciso incluir en ella la mayor información sensorial posible; el aroma de las flores, el canto de los pájaros, etc. La siguiente secuencia consiste en concentrarse en una llama; este tipo de meditación se conoce en ocasiones como *contemplación de una vela*. Encendemos una vela y la colocamos a una distancia equivalente a la longitud de un brazo. La llama debe quedar a la altura de los ojos y la habitación debe estar lo más oscura posible. Adoptaremos una postura cómoda. Debemos concentrarnos en el ritmo de nuestra respiración y observar fijamente la llama. Tenemos que intentar que su imagen nos absorba en lugar de pensar en ella o describir mentalmente sus cualidades. Cuando creamos estar concentrados en la llama, cerraremos los ojos e intentaremos recrear mentalmente su imagen. Repetiremos esta secuencia varias veces, observandola en la mente. A medida que nuestra concentración sea más centrada en la llama, seremos capaces de producir una imagen mental cada vez más precisa.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Eje De Intervención

Psicología social de la salud

Población

Empleados de la Clínica Santa Cruz de la Loma, lugar en donde se desarrolla la pasantía social.

Horario De Pasantía Social

La pasantía social se lleva a cabo en un horario comprendido entre las dos (2:00Pm) y las (6:00Pm) de la tarde en días laborales (lunes a viernes), para de esta manera cumplir con las (20) veinte horas reglamentarias establecidas por la Universidad UNAB-Unisangil en el trabajo de Pasantía Social.

Delimitación Del Problema

Los principales factores psico-sociales generadores de estrés presentes en el medio ambiente, en especial en aquellos empleados de Instituciones de salud, como los son los trabajadores de LA CLINICA SANTA CRUZ DE LA LOMA, producido por los acelerados cambios tecnológicos en las formas de producción y por su estilo de trabajo acelerado que afectan consecuentemente a los trabajadores en sus rutinas de trabajo, modificando su entorno laboral y aumentando la aparición o el desarrollo de enfermedades crónicas por estrés. Otros factores externos al lugar de trabajo pero que guardan estrecha relación con las preocupaciones del trabajador se derivan de sus circunstancias familiares o de su vida privada, de sus elementos culturales, su nutrición, sus facilidades de transporte, la vivienda, la salud y la seguridad en el empleo. Viendo la necesidad de bajar estos niveles de estrés y mejorar por consiguiente la calidad de vida de los empleados, se pretende implementar un proyecto donde se llevaran a cabo una serie de actividades con las cuales se contempla la difusión de la información en cuanto al estrés, sus causas y la forma de controlarlo a través de la educación para la salud de los trabajadores para ayudarlos a desarrollar habilidades personales que les permitan reducir el problema. Empleando la distribución de trípticos, carteles, conferencias, videos, técnicas, terapias de grupo, relajación, y otras actividades que nos ayudaran en la ejecución del mismo.

EJE DE CAPACITACIÓN

Cabe aclarar que los nueve talleres y demás actividades que se realizaron durante el transcurso de la Pasantía Social, fueron repetidos en grupos organizados por las practicantes para que la información llegara a cada una de las

dependencias de la clínica

Encuesta

Título: Encuesta Personal clínica.

Objetivo: Obtener Información para la ubicación de los horarios ascequibles al personal; y conocer inquietudes sobre temas a tratar.(Diagnostico Inicial).

Población: Jefes de Dependencia Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Encuesta de preguntas tipo abiertas y cerradas.

Material Utilizado: Hojas tamaño carta blancas, Impresión encuesta original, fotocopias encuesta.

Lugar: Cada una de las dependencias de la clínica Santa Cruz de la Loma S.A (ver anexo No. 1)

Taller No. 1

Título: Estrés Laboral.

Objetivo: Construir conciencia general sobre el estrés de trabajo proporcionando información sobre sus síntomas, causas, consecuencias, que este genera en el comportamiento del individuo, generando de esta manera dedicación y apoyo en la asistencia de el programa a desarrollar.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Ambientación: Dinámica rompehielo “Identifique Jugando” (ver anexo No. 2)

Objetivo: Crear un ambiente adecuado para el desarrollo de la actividad y un mejor conocimiento de los demás compañeros.

Metodología: Taller informativo-participativo..

Material Utilizado: Cartelera, Fotocopias folleto (anexo) *Objetivo:* Informar acerca del estrés (síntomas, causas, consecuencias) fotocopias dinámica rompehielo (anexo No. 2), Fotocopias test escala de estrés (anexo No. 3) *Objetivo:* Identificación del nivel de estrés, para crear conciencia de cambio.

Lugar: Auditorio “Jaime Cortéz Vergara”

(ver marco teórico estrés laboral, folleto ver anexo 10)

Material Visual

Título: El tratamiento del sobre-estrés.

Objetivo: Proporcionar información sobre las herramientas que se pueden utilizar para el manejo adecuado del estrés

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Material visual

Material Utilizado: Hojas tamaño carta blancas, Impresión, fotocopias.

Lugar: Todas las dependencias de la Clínica Santa Cruz de la Loma S:A.

(ver anexo No. 4)

Taller No. 2

Título: Actividad deportiva (Aeróbicos)

El ejercicio físico conlleva a la salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades o de factores como lo son en este caso el estrés; con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Objetivo: Generar habilidades físicas y evitar la vida sedentaria como herramienta para manejar el estrés.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Instrucción aeróbica.

Duración: 2 horas

Material Utilizado: Grabadora, Música para Aeróbicos.

Lugar: Auditorio “Jaime Cortéz Vergara”

(Ver marco Teorico, Tiempo Libre)

Taller No. 3

Titulo: Técnica del manejo del estrés (Relajación Muscular progresiva).

Objetivo: Modificar la tensión del organismo de una forma específica ,
brindando herramientas para el control adecuado del estrés laboral.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Técnica de Relajación Muscular Progresiva que se
desarrollara sentado en un sillón.

Ambientación: Dinámica Rompe-hielo “Expresión de sentimientos”(ver
anexo 10)

Objetivo: Genera un ambiente de trabajo agradable y el
conocimiento de las debilidades y fortalezas de los compañeros y ellos mismos.

Duración: Dos Horas.

Material Utilizado: Grabadora, música para relajación, hojas tamaño carta,
lapicero, cinta, folleto, carteleras.

Lugar: Auditorio “Jaime Cortéz Vergara”.

(ver marco teorico Relajación Muscular progresiva)

Materia Visual

Titulo: Tratamiento del estrés,Consejos para manejar el estrés.

*Objetivo:*Proporcionar información práctica sobre el manejo del estrés.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Material visual.

Material Utilizado: Hojas tamaño carta blancas, Impresión, fotocopias.

Lugar: Cada una de las dependencias de la clínica Santa Cruz de la Loma S.A (ver anexo No. 4,5)

Taller No.4

Titulo: Técnica del manejo del estrés (Empleo de Imágenes).

Objetivo: Emplear imágenes utilizando sus clases en forma secuencial para el manejo del estrés.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Seminario Taller “Imágenes mentales Agradables”

Duración: Dos Horas.

Material Utilizado: Grabadora, música para relajación, hojas tamaño carta, lapicero, cinta, folleto, Proyector de opacos, acetatos..

Lugar: Auditorio “Jaime Cortés Vergara”.

(ver marco teorico Empleo de Imágenes, folleto ver anexo 12)

Materia Visual

Titulo: Claves para afrontar el Estrés, Más tiempo para los placeres.

Objetivo: Proporcionar información práctica sobre el manejo del estrés.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Material visual.

Material Utilizado: Hojas tamaño carta blancas, Impresión, fotocopias.

Lugar: Cada una de las dependencias de la clínica Santa Cruz de la Loma S.A (ver anexo No. 6,7)

Taller No. 5

Titulo: Técnica del manejo del estrés (Autoestima).

Objetivo: Lograr que el empleado evite la monotonía y su rutina diaria y acepte los cambios que se presentan en su ambiente laboral.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: terapia para elevar el “Autoestima”

Duración: Dos Horas.

Material Utilizado: Grabadora, música para relajación, hojas tamaño carta, lapicero, arcilla, cartulina.

Lugar: Auditorio “Jaime Cortés Vergara”.

(ver marco torico Autoestima, folleto ver anexo 13)

Materia Visual

Titulo: Mas tiempo para los placeres.

Objetivo: Proporcionar información práctica sobre el manejo del estrés.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Material visual.

Material Utilizado: Hojas tamaño carta blancas, Impresión, fotocopias.

Lugar: Cada una de las dependencias de la clínica Santa Cruz de la Loma S.A (ver anexo No. 7)

Taller No. 6

Titulo: Técnica del manejo del estrés (Autocontrol).

Objetivo: Enseñar las técnicas adecuadas para ser asertivos y aprender a manejarlas en determinada situación que genere estrés.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Taller “Autocontrol”

Duración: Dos Horas.

Material Utilizado: carteleras, grafos, cinta, formatos.

Lugar: Auditorio “Jaime Cortés Vergara”.

(ver marco teorico Autocontrol, folleto ver anexo 13)

Materia Visual

Titulo: la Diferencia.

Objetivo: Proporcionar información práctica sobre el manejo del estrés.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Material visual.

Material Utilizado: Hojas tamaño carta blancas, Impresión, fotocopias.

Lugar: Cada una de las dependencias de la clínica Santa Cruz de la Loma S.A (ver anexo No. 8)

Taller No. 7

Titulo: Película “La naranja Mecánica”.

Esta película además de brindar entretenimiento, brinda un aprendizaje acerca de el trastorno de personalidad antisocial, trastorno el cual presenta en un cuadro bastante significativo su protagonista “Alex”. La película se presta para ser analizada en grupo, destacando la opinión y participación de los empleados.

Objetivo: Brindar un espacio de esparcimiento y opinión que genere un cambio en la rutina diaria disminuyendo así el estrés que genera el ambito laboral.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Observación de la película, Análisis participativo a modo de debate de opinión y conclusiones.

Duración: 2 horas

Material Utilizado: Película, VHS, Televisor, hojas blancas, impresión, fotocopias, lapices.

Lugar: Auditorio “Jaime Cortéz Vergara”

(Ver marco teorico Trastorno de personalidad Antisocial)

Taller No. 8

Titulo: Técnica del manejo del estrés (Aromaterapia).

Objetivo: Brindar información acerca de Terapias alternativas, que generen bienestar y decrementen los altos niveles de estrés que se manejan. Despertando además el sentido del olfato y la importancia de este para aprender a manejar nuestro cuerpo evitando el estrés de una manera adecuada y saludable.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Taller Participativo “Aromaterapia”

Duración: Dos Horas.

Material Utilizado: Diferentes aromas, folleto, carteleras, grafos, vendas para los ojos,

Lugar: Auditorio “Jaime Cortés Vergara”.

(ver marco teorico Aromaterapia, folleto ver anexo 14)

Taller No. 9

Titulo: Técnica del manejo del estrés (Meditación).

Objetivo: Brindar información acerca de una técnica alternativa para que aprendan a relajarse y de esta manera sobrellevar la carga laboral a la que se exponen diariamente.

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Taller Participativo “Contemplación de una vela”

Duración: Dos Horas.

Material Utilizado: vela, fosforos, cartulina, musica, grabadora.

Lugar: Auditorio “Jaime Cortés Vergara”.

(ver marco teorico Meditación, folleto ver anexo 15).

Material Complementario.

Titulo: Manual Practico “Manejo del Estres Laboral.

Objetivo: Brindar información práctica acerca del manejo del estrés laboral, para que esta sea puesta en práctica de una manera cómoda, sencilla y eficaz

Población: Empleados Clínica Santa Cruz de la Loma S. A.

Metodología: Cartilla Informativa

Material Utilizado: Hojas de papel de colores, impresión, fotocopias

Conclusiones Y Recomendaciones.

La experiencia como psicólogo en la Pasantía Social fue de mucho aprendizaje además de haber sido muy satisfactoria, no solo ha servido para la practica profesional, la confrontación de los conocimientos teóricos adquiridos en las aulas y el acercamiento al medio laboral, sino integralmente en la práctica personal ya que el manejo con personal de una institución de salud, no solo sirve para aprender a comunicarse con diferentes tipos de personas, cada una con sus diversos tipos de personalidad si no que se aprende a ser tolerante, ser paciente y en especial a ser ético en el trabajo, también para comprender el ritmo de trabajo en el que se desenvuelven estas personas y lo flexibles que debemos ser en algunas ocasiones para llevar a cabo el desarrollo del programa,, porque más que los empleados de la Clínica adaptarse a nosotros, nosotros debimos adaptarnos a ellos para que de esta forma fuera fructífera la practica que se venía realizando y de igual manera se pudiera llevar a feliz término el plan diseñado en la pasantía social. Lo realizado en la institución fue una experiencia muy enriquecedora, se

trabajó con los empleados de la misma de las diferentes dependencias que la componen respetando el desarrollo de la persona y las políticas de la institución.

Se desarrollaron estrategias en cada una de las capacitaciones realizadas en la institución para un mejor desempeño y asistencia con precisa motivación en el proceso llevado.

Se aplicaron los conocimientos gracias al respaldo del personal médico y de los especialistas de la institución.

Se realizaron capacitaciones al personal de la institución siendo satisfactorias gracias a las asesorías puntuales, certeras y prácticas de las PS. Clara Marcela Mora Sierra y Laura Margarita Ordoñez Salazar.

El programa establecido para la institución, se cumplió a cabalidad, teniendo como apoyo al personal docente y los mismos trabajadores de la Clínica.

Finalmente se disminuyó el temor a una capacitación con el personal médico y administrativo de la institución ya que se contó con la asesoría suficiente y necesaria para lograr un buen desarrollo y un cierre preciso y certero.

Recomendaciones

Dentro de los programas que se establecen en la institución, tales como capacitaciones, encuentros, y demás para el mismo personal, se refiere específicamente a la asistencia que deben tener los empleados por el hecho de pertenecer a esta y ser un recurso humano el cual está en constantes cambios, lo cual se presenta lo contrario en cuanto a la inasistencia de los mismos teniendo como respaldo que no son obligatorias, en caso de ser así asisten con predisposición y desagrado. Se necesita crear conciencia del tiempo de cada una de las personas que trabajan para lograr un objetivo en cada una de sus actividades planeadas, siendo así un refuerzo importante para que se sigan realizando.

Otro aspecto fundamental da cuenta de la necesidad de crear un Departamento desde el cuál se controlen los procesos y procedimientos del área y jerárquicamente se pueda estructurar un trabajo que coordine y evalúe de forma directa los procesos adelantados por sus integrantes.

Agradecimientos

La Clínica Santa Cruz de la Loma abrió sus puertas a las practicantes de Psicología Francy Katalina Chaparro Cárdenas y Narda Yohana Vargas Quintero, a quién en primera instancia dijo “sí, llegó en el momento preciso e indicado”, se inició una labor conociendo las instalaciones y los compañeros de trabajo durante la práctica a realizar en la institución, agradecemos notablemente a la Dra. Luz Dary Muñiz Zaraza, por permitirnos desarrollar a cabalidad los objetivos propuestos para un buen rendimiento en la institución y el buen nombre de la misma, de igual manera el Dr. Julio César Ortiz Niño, a quién acudimos con muchos interrogantes y siempre regresamos satisfechas con las respuestas y de gran ayuda para los trabajos y solicitudes que realizamos y finalizando el período con el Dr. Carlos Humberto Suárez, a todos los compañeros de trabajo de las diferentes áreas de la institución quiénes de una u otra forma nos ayudaron a manejar los miedos al enfrentarnos con un público especializado, a María Yolanda Rojas, siempre con una sonrisa en su rostro, su voz baja y su carisma para el servicio al cliente y a los mismos empleados de la clínica, buscaba una solución rápida y eficaz para cualquier problema que nos aquejaba, estos son los momentos en que nos damos cuenta de que tan difícil es desprenderse de una casa en donde fuimos acogidas con cariño y afecto.

Referencias Bibliográficas

1. Cautela JR, Groden J. *Técnicas de relajación (Manual práctico para adultos,*

- niños y educación especial*). Barcelona: Martínez Roca; 1985.
2. Davis M, McKay M, Eshelman ER. *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca; 1985.
 3. García-Trujillo MR, G. de Rivera JL. *Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda*. *Psiquis* 1992; 13 (6-7): 279-286.
 4. García Trujillo R, Monterrey AL, González de Rivera JL. *Meditación y Psicosis*. *Psiquis* 1992; 13 (2): 75-79.
 5. Integral-CuerpoMente (Selección). *Meditación. Las mejores frases y aforismos para serenar la mente*. Barcelona: Oasis; 1996.
 6. Lao Tse. *Tao Te King (El libro del Tao)*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta; 1997.
 7. Macritchie J. *Chi Kung*. Madrid: Arkano Books; 1998.
 8. Matthiessen P. *El leopardo de las nieves (2ªed)*. Madrid: Siruela; 1993.
 9. Matsuo Basho. *Haiku de las Cuatro Estaciones (3ª ed)*. Madrid: Miraguano; 1994.
 10. Mitchell RA. *Buda*. Barcelona: Planeta-De Agostini; 1995.
 11. Plasencia JJ. *El nuevo libro del masaje para el cuerpo y las emociones*. Barcelona: RBA; 2001.
 12. Suzuki DT. *Budismo Zen (3ª ed)*. Barcelona: Kairós; 1993.
 13. Tappe J. *Efectos psicológicos positivos de la estancia en el medio montañoso*. *Medicina Naturista* 2001; 3: 56-62.
 14. Tappe J. *Aspectos psicológicos de la balneoterapia*. *Medicina Naturista* 2002; 4: 13-17
 15. Thich Nhat Hanh. *Hacia la paz interior*. Barcelona: Plaza & Janés; 1992.
 16. TKV Desikachar. *Conversaciones sobre Yoga (3ªed)*. Barcelona:

Viniyoga;1997.

17. Tulku Thondup. *El poder curativo de la mente*. Barcelona: Ediciones B;1999.

18. Weil P. *Los límites del ser humano*. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo;1997.

<http://www.fundcvmejor.com.ar/sm008.f.html>

<http://www.monografias.com/trabajos5/autoest/autoest.shtml#autoestima>

<http://www.xtec.es/~cciscart/annexos/autoconcepte2.htm>

Anexos

Anexo No. 1

ENCUESTA CLÍNICA SANTA CRUZ DE LA LOMA

DEPENDENCIA: _____

JEFE: _____

1. Según su tiempo, señale que día tienen disponible para talleres, conferencias y demás trabajos a desarrollar de acuerdo a su sitio de trabajo:

Lunes: _____

Martes: _____

Miércoles: _____

Jueves: _____

Viernes: _____

Ubique una hora específica entre las dos y seis de la tarde: _____

2. Qué le genera más estrés en su sitio de trabajo
3. Cree que una de las causas más frecuentes del estrés es la depresión?

4. Qué actividades le gustaría que se desarrollaran para el manejo del estrés?
5. Qué expectativas tiene acerca de los talleres que se irán a realizar posteriormente?
6. Califique en escalas de 1 a 5 si la realización de conferencias, talleres, capacitaciones y ejercicios beneficia el manejo del estrés :

Excelente: _____

Bueno: _____

Aceptable: _____

Regular: _____

Malo: _____

Anexo No. 2

FORMATO DINAMICA ROMPE HIELO.

1. Empieza por darle un abrazo fraternal al No. _____
2. Ve comentándole al No. _____ porque te gustaría conocer Brasil.
3. Pregúntale al No. _____ cual es su comida favorita.
4. Pregúntale al No. _____ porque es tan feo.
5. Cántale una estrofa de tu canción favorita al No. _____
6. Ve y pregúntale al No. _____ Que enfermedad aqueja.
7. Pídele al No. _____ un consejo para cambiar a Colombia.
8. Ve donde el No. _____ y hazle un ruido de un animal.
9. Que día cumple años el No. _____
10. De que color tiene la camisa o blusa el No. _____
11. Averigua cual es el nombre de los padres del No. _____
12. Quién es el No. _____
13. Escriba el nombre de la persona más baja del grupo _____

14. Ve y pregúntale al No-_____ que deporte practica.
15. Dile al No. ____ que lo motiva más. El poder, el dinero o las realizaciones.
16. ve a donde el No. _____ y preguntale cuanto calza.
17. Cuenta y escribe cuantas mujeres hay presentes. _____
18. Dirígete a la persona más gordita y escribe su nombre _____
19. Observa y encuentra una psicóloga y pídele que escriba su nombre _____
20. Pregúntale al No. ____ cuantos hermanos tiene.
21. Coméntale al No. ____ porque esta hoy aquí-
22. Pregúntale al No. ____ cual es su cantante favorito (a).
23. Dile al No. ____ con que animal se identifica.
24. Sólo ve y dale las gracias sólo por estar aquí al No. _____

“Conocerse a sí mismo es fascinante, pero darnos la oportunidad de conocer a los demás es la experiencia más gratificante que no vuelve a repetirse”.

Anexo No. 3

TU ESCALA DE ESTRÉS.

En la siguiente tabla podrás consultar significativos en tu vida y ver el valor de estrés que te ocasionan. Anota cualquier ítem que hayas experimentado en tu vida en los últimos doce meses. Después suma el total.

(esta escala ha sido adaptada de “la escala de Reajuste Social” de Thomas Holmes y Richard Rahe. Esta escala fue publicada por primera vez en el “Diario de Investigaciones Psico-somáticas” copyright 1967, Vol. II p.214. Se ha utilizado con el permiso de Pergamon Press Ltd.)

ESTRÉS	ESTRÉS VALOR
1. Muerte de la pareja	100
2. Divorcio	60
3. Menopausia	60
4. Separación de la pareja	60
5. Encarcelamiento	60

6. Muerte de un pariente cercano	60
7. Enfermedad o incapacidad	45
8. Matrimonio	45
9. Despido del empleo	45
10. Reconciliación de la pareja	40
11. Retiro	40
12. Cambio de salud en pariente cercano	40
13. Trabajar más de 40 horas semanales	35
14. Embarazo	35
15. Problemas Sexuales	35
16. Llegada de un nuevo miembro de la familia	35
17. Cambio de rol en el trabajo	35
18. Cambio en el estado financiero	35
19. Muerte de un amigo (no miembro de la familia)	30
20. Cambio en el número de discusiones con la pareja	30
21. Hipoteca o préstamo bancario	25
22. Problemas con hipoteca o préstamo bancario	25
23. Dormir menos de 8 horas	25
24. Cambio de responsabilidades en el trabajo	25
25. Problemas con la familia política o hijos	25
26. Logro personal sobresaliente	25
27. La pareja comienza o deja de trabajar	20
28. Comenzar o terminar la escuela	20
29. Cambios en las condiciones de vida (remodelación)	20
30. Cambio en hábitos personales	20

31. Alergia crónica	20
32. Problemas con el jefe	20
33. Cambio en el horario o condiciones de trabajo	15
34. Cambio de residencia	15
35. Síndrome pre-menstrual	15
36. Cambio de escuela	15
37. Cambio de actividad religiosa	15
38. Cambio en actividades sociales	15
39. Préstamo menor	10
40. Cambio en la frecuencia de reuniones familiares	10
41. Vacaciones	10
42. Época de vacaciones navideñas	10
43. Infracción menor de la ley	10

Te hemos pedido que observes los cambios en los últimos 12 meses de tu vida. Esto puede sorprenderte. Sin embargo, es importante comprender que los cambios tienen efectos a lo largo de cierto tiempo. Es como tirar una piedra en un lago. Después del "chapuzón" inicial, experimentarás pequeñas oleadas de estrés por lo menos un año después del incidente. Por lo tanto, si has experimentado un nivel de estrés de 250 o más en el último año, aún con una tolerancia "normal" puedes encontrarte en una situación de "sobre-estrés". Personas con una "baja tolerancia al estrés" pueden encontrarse sobre-estresadas a niveles de 150 o menos.

El sobre-estrés causa enfermedades. Cargar demasiado estrés es como manejar el carro con solo la reserva de gasolina, dejar el tostador prendido, o manejar un reactor nuclear mas allá del nivel permitido. Tarde o temprano algo

dejará de funcionar, se quemará o explotará. Lo que se "romperá" dependerá de los eslabones físicos más débiles de la persona. Esto es principalmente una característica hereditaria

Anexo No. 4

EL TRATAMIENTO DEL SOBRE-ESTRÉS



EL MAS GRANDE ERROR que puede hacer al manejar el estrés es...

Usar sustancias para aumentar los mensajeros alegres mientras continúa con el estrés.

Al hacer esto se condena a sí mismo a una "Montaña Rusa": a veces se sentirá bien, a veces mal pero nunca logrará el equilibrio.

Lo que debe hacer es...

Dejar de usar levanta-muertos, bajar el nivel de estrés y dejar que su cuerpo logre un equilibrio por sí mismo.

De ésta manera podrá sentirse bien y PERMANECER bien.

EL TRATAMIENTO DEL SOBRE-ESTRES ES
REDUCIENDO LA CANTIDAD DE ESTRES.

Anexo No. 5

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRES

- No se preocupe por las cosas que usted no puede controlar; por ejemplo por el clima.
- Haga algo al respecto de las cosas que sí puede controlar.
- Prepárese lo mejor que pueda para sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés; como para una entrevista de trabajo.



- Trate de resolver los conflictos con las demás personas.
- Pídale ayuda a sus amigos, familiares o a profesionales.
- Fíjese metas realistas tanto en la casa como en el trabajo.
- Haga ejercicio.
- Medite.
- Aléjese de lo que le produce estrés cotidiano haciendo deportes en grupo, atendiendo funciones sociales y por medio de pasatiempos.

Trate de ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza

Anexo No. 6

CLAVES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

- ☺ Contar con una buena forma física.
- ☺ Realizar actividades deportivas y llevar una dieta equilibrada.
- ☺ Llevar un ritmo de sueño y descanso adecuados.
- ☺ Tener tiempo de ocio y horarios de trabajo flexibles que permitan conciliar la vida laboral con la familiar.



- ☺ Aprender técnicas de relajación y estiramientos.
- ☺ Fomentar el pensamiento positivo y mejorar las habilidades sociales cuando se trabaja de cara al público.
- ☺ Conocer técnicas para resolver problemas, tomar decisiones y organizar el tiempo

Anexo No. 7

MAS TIEMPO PARA LOS PLACERES

Su vida está llena de trabajo, de gastos, de problemas y de una absurda rutina que lo lleva a hacer las mismas cosas todos los días, una y otra vez.

A modo de borrego, siempre sigue el rebaño del tedio. Marcha, no hacia donde debe, sino hacia donde suele ser más cómodo.

El es un viejo profesor de electrónica de un colegio de la ciudad, Cuando le preguntan cómo es su vida, sólo atina a utilizar la jerga de sus clase y señala: "...es un ión gris que lleva por inercia mi propia carga".

Hace poco un amigo del trabajo, que vive reprochándole su forma opaca y rígida de ser; le cuestionó sobre cómo se sentía.

Y su respuesta le confirmó la tesis a su colega: "...¡Hermano!, me siento excluido de mi propia vida".

Le confesó que estaba hastiado de vivir pendiente de los demás, antes que de él mismo. Que por velar por sus hijos, su mujer, sus alumnos y hasta sus amigos, se había acostumbrado a ver en la amargura s su peor presidio.

Sus necesidades eran las últimas en satisfacer. Hacía rato que no iba al cine y ya había olvidado qué era pasar unas buenas vacaciones. Estaba harto de tantas preocupaciones y vivía sumergido en el más profundo aburrimiento.

Su amigo, quien entendía su calvario, le dio un consejo práctico. Le dijo: ¡Ya es hora de dedicarle tiempo a los placeres sencillos!

La tarea propuesta era fácil: se trataba de elegir actividades que el devolvieran la vida y le hicieran recuperar el matiz de su rostro. Los verdaderos placeres, le recordó su amigo, son los que nos reconectan con as ganas de vivir. Son aquellas actividades que, sin uno sospecharlo, se convierten en una forma sana de conseguir energía.

Le planteó que, en estos días, se propusiera pensar en los placeres simples que le proporcionan felicidad.

¡Y en eso anda el protagonista de esta historia! En su libreta de apuntes, ha escrito cosas tan elementales como las de contemplar el ocaso, cambiarles las macetas a las plantas de su casa, ver un buen partido de fútbol y hasta pasar dos horas metido en la tina.

Elegir actividades que nos devuelvan el entusiasmo; esa parece ser la solución al fuerte hastío que sienten muchos en estos tiempos modernos.

La vida se disfruta con pequeñas cosas y en nuestros propios cuarteles de paz. La magia consiste en reconectar esas ganas de ser feliz, con un poquito de sazón.



¡ANÍMATE TU TAMBIÉN PUEDES HACERLO, COMIENZA HOY MISMO!

Anexo No. 8

LA DIFERENCIA

- ♥ Nombre las 3 personas más adineradas del mundo.
- ♥ Mencione las 3 últimas ganadoras de la mujer del año en Colombia.
- ♥ Diga quienes fueron las 5 últimas ganadoras del concurso de Miss Universo.
- ♥ Hable de 6 ganadores del premio Nobel.
- ♥ Identifique los 5 últimos ganadores del Oscar por mejor actuación en el mundo del cine.
- ♥ Nombre los últimos 10 ganadores del mundial de fútbol.
 - ¿Cómo le fue?
 - ¿Mal? ¡No se preocupe!

El punto es: ninguno de nosotros recuerda los encabezados de ayer. No hay segundos lugares, ellos son los mejores en su ramo, pero los aplausos ¡Se van!, ¡Los trofeos se empolvan! ¡Los ganadores se olvidan!

Ahora elabore ese otro ejercicio. Veamos como le va:}

- ♥ Recuerde 3 profesores que le hayan ayudado en su formación escolar.
- ♥ Acuérdesese de 3 amigos que le hayan ayudado en tiempos difíciles.
- ♥ Nombre 3 personas que le hayan dicho algo valioso.
- ♥ Piense en personas que le hayan hecho sentir especial.
- ♥ Escoja 5 personas con las que disfrute pasar el tiempo.
- ♥ Hable de 3 héroes, cuyas historias le hayan inspirado.

¡Que tal! ¿Le fue mejor en la tarea?

Las personas que hacen la diferencia en su vida no son aquellos con las mejores credenciales, el mayor dinero o los mayores premios...

La diferencia la hacen aquellas personas que se preocupan por usted, que lo cuidan, las que de muchas maneras están a su lado.

Tome un momento para reflexionar... ¡ La vida es muy corta!

Usted, ¿ En cuál lista está ¿ ¿ No sabe? Ahí va una ayudita... Usted no está entre los famosos, pero si entre los que se les puede dedicar este bello mensaje .

“ RECUERDA, TÚ HACES LA DIFERENCIA”

Anexo No. 9

ESTRÉS

1. CONCEPTO DE ESTRÉS: La respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior.

2. SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES:

- Dolor de cabeza
- Alteraciones de descanso
- Dificultad de concentración
- Genio vivo
- Estómago descompuesto
- Descontento con el trabajo
- Moral baja

3. CAUSAS DEL ESTRÉS:

- Desinformación y rumores
- Cargas de trabajo excesivos
- Autonomía laboral deficiente
- Exigencias excesivas de desempeño
- Actividades laborales múltiples
- Trabajo monótono
- Rotación de turnos
- Jornadas de trabajo excesivo
- Salario insuficiente
- Conflicto de autoridad

4. CONSECUENCIAS:

Las consecuencias se clasifican en dos grandes grupos, dependiendo de la

persistencia, intensidad y duración de los agentes lesivos o estresantes.

1. Enfermedades por estrés agudo:

- Úlcera por estrés
 - Estado de Shock
 - Neurosis post-traumática
 - Neurosis obstétrica
 - Estado post-quirúrgico
2. Patologías por estrés crónico:
- Alteraciones fisiológicas
 - Alteraciones de carácter psicológico
 - Falla de órganos blanco vitales

5. FASES DEL ESTRÉS:

1. REACCIÓN DE ALARMA: El organismo amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas.

2. ESTADO DE RESISTENCIA: Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Durante esta fase suele ocurrir

un equilibrio dinámico y homeostasis entre el ambiente interno y externo del individuo.

3. FASE DE AGOTAMIENTO: La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reduce al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

6. TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS:

- Charlas informativas
- Terapias de relajación profunda
- Respiración
- Actividades deportivas
- Bio retro-estimulación
- Meditación. Entre otras.

Responsables

Narda Yohana Vargas Quintero
F. Katalina Chaparro Cárdenas
Psicólogas Practicantes

Revisado por

Ps. Clara Marcela Mora Sierra
Asesora Pasantía social

Anexo No 10

RELAJACIÓN MUSCULAR

PROGRESIVA



Técnica

desarrollada por

Jacobson en

1929. Están dirigidas a coseguir niveles profundos de relajación muscular. Está especialmente indicada para personas que responden a las demandas ambientales con respuestas que implican niveles elevados de tensión muscular, por ejemplo:

En Cefaléas y Tensión.

POSTURAS Y POSICIONES PARA

LA RELAJACIÓN.

- A. Sentado en un sillón.
- B. Tumbado.
- C. Cochero.

EJERCICIOS.

1. Sensación de pesadez.
- 2 Sensación de calor.
3. Regulación cardiaca.
4. Control de la respiración.
5. Regulación de los Organos abdominales.
6. Regulación de la región Cefálica.

“Al realizar los ejercicios la persona

debe mantener una actitud de concentración pasiva, es decir, dejarse llevar por cualquier sensación o respuesta que experimente sin esperar nada de antemano. Al terminar se recomienda hacer unas inspiraciones profundas, tras esto el terapeuta comentara el desarrollo de la sensación. Por último, es importante la práctica diaria en casa al menos tres veces al día para conseguir esas sensaciones y poder relajarse de forma casi automática”.

Realizado por:
F. Katalina Chaparro C.
Narda Yohana Vargas Q.
Psicólogas Practicantes Unab-Unisangil
Revisado por:
Ps. Clara Marcela Mora
Asesora Pasantía Social

Anexo No 11

EMPLEO DE IMÁGENES

Se emplean en muchas técnicas de terapia de conducta. Prácticamente todas las técnicas verbales pueden adaptarse a procedimientos de visualización de imágenes. Algunos tipos principales de imágenes son los siguientes:

- **Afrontamiento:** En las que se imaginan a sí mismos afrontando con éxito las situaciones difíciles. Se emplean para corregir el pensamiento pasivo, de evitación.
- **Relajantes:** Que incluyen escenas naturales y visualizaciones sensoriales. Se utilizan para contrarrestar pensamientos ansiosos, productores de temor.
- **Maestría:** Se imaginan realizando tareas perfectamente. Se usan para contrarrestar pensamientos irracionales de fracaso.

- **Nocivas:** Se utilizan en escape o evitación.
- **Idealizadas:** Cuando no se es capaz de pensar en objetivos (metas).
- **Igualadoras:** Disminuyen los efectos negativos o



temidos.
"Imagina que estas en un hermoso globo aerostático. Se encuentra en el suelo, mantenido por dos sacos de tierra. Estos sacos representan todos tus problemas. En un momento arrojaras los sacos fuera de la barquilla y, cuando hgas eso estarás arrojando todos tus problemas. Ahora, arroja el primer saco; sientes

inmediatamente una pérdida de peso sobre tus hombros. Ahora, arroja el segundo saco y conforme haces eso te sientes alegre y ligero. Se han ido todas tus preocupaciones. Sientes que el globo suavemente cada vez mas alto. Hay una cuerda colgando que te da un completo control sobre el globo. Te deslizas ahora sobre hermosos campos y arroyos; el sol brilla; sin embargo, la temperatura es perfecta, ni demasiado caliente ni demasiado fría. Te tumbas en colchón blando y te complaces en el sentimiento de tranquilidad y comodidad que sientes en estos momentos".

Psicólogas Practicantes

**Narda Yohana Vargas Quintero,
Katalina Chaparro Cárdenas.**

Anexo 12



La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo

Autoconcepto

Es el concepto que tenemos de nosotros mismos. ¿De qué depende?. En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que

están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

Autoeficiencia

Mediante el optimismo las personas logran la auto-eficiencia, que es la creencia de que uno tiene dominio sobre los acontecimientos de la vida y puede aceptar los desafíos tal como se presentan. El "yo puedo" sería el mandato categórico que nos tendríamos que imponer en la vida. Yo Puedo. Pues se ha dicho que la voluntad es la energía del alma. Es esa fuerza interior capaz de sacarnos de los conflictos en los que generalmente nos sumergimos. Hasta el más simple de los hombres tiene en su interior esa energía, que puesta en acto, nos puede llevar a las más elevadas regiones celestes.

Autoimagen

La autoimagen es aquello que pensamos de nosotros mismos. En ocasiones, cuando hemos

propuesto algo a otra persona, ésta nos ha respondido "Es que yo no valgo para eso". Evidentemente, ésta persona tiene una imagen negativa de sí misma. Y cuantas veces como locutor de radio, he invitado a personas cuyos testimonios me han parecido interesante exponerlos a través de las ondas y se han negado argumentando que no sabrían relatar su experiencia delante de un micrófono. Detallo esto como un simple ejemplo, que se podía extrapolar a multitud de circunstancias de la vida de cualquier ser humano, porque seguro que dichas personas son muy válidas a otros niveles, pero en ese en particular, no se creen capacitadas. (Brito Challa, Relaciones Humanas 1992. Pág. 112)

Psicólogas Practicantes

Narda Yohana Vargas Quintero,

Katalina Chaparro Cárdenas

Anexo No. 13



El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite controlar nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, dándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.

Algunas ideas irracionales o pensamientos distorsionados, son:

1. Falta de autovaloración

Es común que, como mucha gente en esta sociedad, se haya crecido con la idea de que está mal amarse a sí mismo, que eso es egoísmo.

2. Falta de aceptación del cuerpo

No es que tengan buen o mal cuerpo, Uds. son su cuerpo. El que no les guste significa que no se aceptan a sí mismos como seres humanos.

3. Seguridad en cuanto a garantías externas

Esta seguridad es otra idea irracional ya que mientras vivamos en esta tierra y si el sistema sigue siendo el mismo nunca podremos tener esa seguridad.

4. Dependencia psicológica

Lo racional es ser independiente psicológicamente, o sea ser Uds. mismos, viviendo y escogiendo los comportamientos que elijan y deseen.

5. Vivir en pasado o futuro

El único tiempo que existe es el presente ya que el pasado ya pasó y el futuro aún no vino.

Solamente existe un momento en el que podemos experimentar algo y ese momento es ahora.

Lamentablemente se pierde mucho tiempo en recordar el pasado y pensar en el futuro.

Es muy importante que nos hagamos cargo de nuestro momento presente.

Vivir el presente, el ahora.

El pasado ya no existe; si nos puede aportar mucho, pero ya pasó; tomemos lo bueno, dejemos lo malo y listo, ya fue.

6. Necesidad de aprobación

A todos nos gusta que nos aprueben. La aprobación no es un mal en sí misma; se convierte en patológica cuando es una necesidad en lugar de un deseo.

7. Perfeccionismo

¿Por qué tenemos que hacer todo bien??

¿Quién está anotando los puntos?

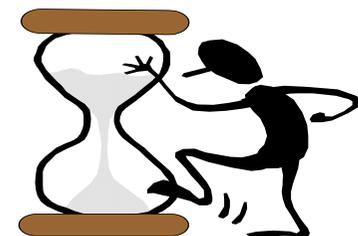
Es absolutamente paralizante la búsqueda constante del éxito en todo lo que hacemos.

Está bien que algunas actividades intenten hacerlas lo mejor posible, pero ¿porqué todas?

Psicólogas Practicantes

Narda Yohana Vargas Quintero,

Katalina Chaparro Cárdenas



Anexo 14.



La aromaterapia es un popular método de relajación que también se utiliza para aliviar malestares y el dolor asociado al estrés. La aromaterapia está basada en el uso de aceites esenciales, sustancias líquidas extraídas de plantas entre otras aromas.

BAÑOS DE AROMATERAPIA

Sumergir el cuerpo en agua caliente es una técnica básica de relajación que los hidroterapeutas emplean con frecuencia. Añadiendo aceites esenciales fomentan la relajación muscular, alivian el dolor articular, estimulan la circulación (lo cual

acelera la eliminación de hormonas asociadas al estrés) y ayudan a conciliar un sueño reparador. Su inhalación también tiene efecto psicoterapéutico, pues ayuda a mitigar la ansiedad y favorece el sosiego.

Existen una serie de aceites esenciales que ayudan a aliviar el estrés:

Los aceites que alivian el dolor muscular asociado al estrés son los aceites de albahaca, pimienta negra, salvia, jengibre, enebro, mejorana, menta y romero.

Los aceites que favorecen la relajación muscular y un sueño reparador son: Manzanilla, geranio, jazmín, lavanda, mejorana, rosa e ylang ylang.

Los aceites que ayudan a mitigar el dolor articular son los aceites de manzanilla, lavanda, mejorana, pino y romero.

Para ayudar a la activación sanguínea se pueden utilizar los aceites de pimienta negra, ciprés, jengibre, mejorana, nerolí y romero.

Para activar la energía son aconsejables los aceites de bergamota, pomelo, limón, lima, naranja, menta, petit-grain y mandarina.



Psicólogas Practicantes

Narda Yohana Vargas Quintero,

Katalina Chaparro Cárdenas

MEDITACIÓN



A la meditación se recurre principalmente para aliviar el estrés y fomentar la relajación. Estimula la agudeza mental en un estado de sosiego, lo cual permite observar los propios pensamientos y actitudes y, por consiguiente. Lograr una sensación de equilibrio. La persona que la practica se concentra en el momento presente, lo que hace de la meditación una técnica muy adecuada para personas estresadas que pueden sentirse bloqueadas por planes, responsabilidades y apremios, o abrumadas por experiencias negativas pasadas.

La meditación enlentece las ondas cerebrales hasta lograr un predominio de las ondas alfa, relacionadas con la calma y la serenidad mentales.

Además de relajar la mente, mejora las dolencias asociadas con el estrés, como el dolor muscular, las enfermedades cardiacas, las jaquecas derivadas de la tensión y el asma. La investigación sugiere que la meditación aporta diversos efectos psicológicos beneficiosos, como la reducción del ritmo respiratorio y el gasto cardiaco, y el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Cuando y dónde meditar.

No existen normas estrictas acerca del momento idóneo para meditar. Muchas personas optan por hacerlo a una hora temprana, a modo de preparación para la jornada, por la tarde para despojarse de la tensión acumulada durante el día, o por la noche para conciliar mejor el sueño.

La meditación resulta más eficaz cuando se practica con regularidad, preferiblemente a diario. Cada sesión debería durar un mínimo de 20 minutos.

A fin de facilitar la meditación, es conveniente determinar una hora y un espacio para practicarla. El lugar debe ser tranquilo y silencioso y debe procurarse que nada pueda interrumpir la sesión.

Técnica de meditación.

Contemplación de una vela

La siguiente técnica consiste en concentrarse en una llama. Encendemos una vela y la colocamos a una distancia equivalente a la longitud de un brazo. La llama debe quedar a la altura de los ojos y la habitación debe estar lo más oscura posible. Adoptaremos una postura cómoda. Debemos concentrarnos en el ritmo de nuestra respiración y observar fijamente la llama. Tenemos que intentar que su imagen nos absorba en lugar de pensar en ella o describir mentalmente sus cualidades. Cuando creamos estar concentrados en la llama, cerraremos los ojos e intentaremos recrear mentalmente su imagen. Repetiremos esta secuencia varias veces, observandola en la mente. A medida que nuestra concentración sea más centrada en la llama, seremos capaces de producir una imagen mental cada vez más precisa.

Psicólogas Practicantes

Narda Yohana Vargas Quintero,

Katalina Chaparro Cárdenas

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES, SEPTIEMBRE, OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE.
TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.

Tabla No 1 Cronograma de Actividades

FECHA	HORA	DEPENDENCIAS	ACTIVIDAD
AGOSTO			
31	2:00pm	Todas las dependencias	Aplicación de encuesta
SEPTIEMBRE			
02	2:00pm		Tabulación Encuestas
14	2:00pm		Organización de la primera parte del cronograma
02	2:00pm	Jefes de Dependencia	
21	2:00pm		Finalización y entrega del cronograma a cada una de las dependencias
22	2:00pm	Farmacia, tesorería, Mantenimiento, Sistemas, Cirugía	Taller “ El Estrés”
23	4:30pm	Estadística, Urgencias, Hospitalización, Almacén, Coordinación Médica	Taller “ El Estrés”
30	4:30pm		Nueva Organización del cronograma para capacitaciones (Primera parte)
OCTUBRE			
03	2:00pm		Finalización de los cronogramas para cada dependencia e impresión del mismo
12	2:00pm	EPS SaludCoop, IPS Clínica, Oficios varios, RX, Odontología	Taller “El Estrés”
20	2:00pm	Farmacia, tesorería, Mantenimiento, Sistemas, Cirugía, contabilidad.	Taller “ Manejo del Estrés”
21	4:30pm	Estadística, Urgencias,	Taller “ Manejo del Estrés”

		Hospitalización, Almacén, Coordinación Médica, laboratorio clínico.	
	26	6:00pm	Todas las dependencias
	31	2:00pm	
NOVIEMBRE			
	03	6:00pm	Todas las dependencias
	08	2:00pm	
	09	2:00pm	
	29	2:00pm	
	30	6:30pm	Eps Saludcoop, Ips. Rx, Oficios varios, Odontología.
DICIEMBRE			
	02	4:30pm	Mantenimiento, Sistemas, tesorería, farmacia, cirugía, almacén, laboratorio clínico, estadística, hospitalización, PYP, gerencia, secretaría de gerencia, gerencia y coordinación médica, contabilidad, orientadores y repcionista
	12	2:00pm	
	14	6:00Pm	Laboratorio Clínico, Coordinación medica, secretaria de Gerencia y contabilidad.
	15	5:00pm	Almacen y coordinación Médica.
	16	5:00pm	Urgencias

Aeróbicos

Realización de material visual acerca del Estrés.

Aeróbicos

Folletos “Manejo del estrés”

Organización de dinámicas rompehielos para cada una de las capacitaciones

Elaboración de material visual “ Consejos para manejar el estrés”

Sexto Taller “ Relajación Muscular Progresiva”

Septimo Taller “ Relajación Muscular Progresiva”

Organización de cronograma de Enero a Mayo de 2006

Taller “ Relajación Muscular Progresiva”

Taller “ Relajación Muscular Progresiva”

Taller “ Relajación Muscular Progresiva”

17	4:30pm	Laboratorio Clínico y Orientadores	Taller “Relajación Muscular Progresiva”
ENERO			
10	2:00pm	Supervisor Interno	Organización de Horarios
12	2:00pm		Ubicación del cronograma en cada una de las dependencias
13	2:00pm		Elaboración de material Visual acerca del estrés.
18	6:30pm	Ips. Rx, Oficios varios, Odontología.	Taller “Imágenes Mentales Agradables”
19	4:30pm	Estadística, Urgencias, Hospitalización, Almacén, Coordinación Médica.	Taller “Imágenes Mentales Agradables”
20	4:30pm	Mantenimiento, orientadores,	Taller “Imágenes Mentales Agradables”
FEBRERO			
07	5.30pm	EPS Saludcoop	Taller “Imágenes Mentales Agradables”
08	2:00pm		Realización de Folleto “Relajación Muscular Progresiva”
10	2:00pm		Realización Ficha para Autoestima, Autocontrol, Autoimagen, Autoconcepto
16	4:30pm	Laboratorio Clínico	Taller “Imágenes Mentales Agradables”
17	5:00pm	Secretaria de gerencia, Gerencia, Contabilidad	Taller “Imágenes Mentales Agradables”
22	4:30pm	EPS Saludcoop,	Taller “Autoestima”
24	5:00pm	Todas las dependencias	Taller “Autoestima”
28	2:00pm		Elaboración de folletos “ Autoestima”

MARZO

03	2:00pm		Elaboración de folleto “Autocontrol”
07	4:30pm	EPS Saludcoop	Taller “ Autocontrol”
10	4:30pm	Todas las dependencias	Taller “ Autocontrol”
17	2:00pm		Elaboración de folletos “Aromaterapia”
30	5.30pm	EPS Saludcoop	Película “ La Naranja Mecánica”
31	5:00pm	Todas las dependencias	Película “ La Naranja Mecánica”

ABRIL

04	4:30pm	EPS Saludcoop	Taller “Aromaterapia”
18	5:00pm	EPS Saludcoop	Taller “Aromaterapia
28	5:00pm	Todas las dependencias	Taller “Aromaterapia

MAYO

04	2:00pm		Elaboración de folletos “ Meditación, Contemplación de una vela”
09	5:30pm	EPS Saludcoop	Taller “Meditación, Contemplación de una vela”
10	5:00pm	Todas las dependencias	Taller “Meditación, Contemplación de una vela”
11	2:00pm		Elaboración de cartilla “Manual Practico Manejo del estrés”
12	2:00pm		Elaboración de cartilla “Manual Practico Manejo del estrés”
13	2:00pm		Elaboración de cartilla “Manual Practico Manejo del estrés”
14	2:00pm		Elaboración de cartilla “Manual Practico Manejo del estrés”
19	2:00pm		Organización e impresión de Cartilla “Manual practico Manejo del estrés”

Lugar: Auditorio “Jaime Cortés Vergara”