

200
29.



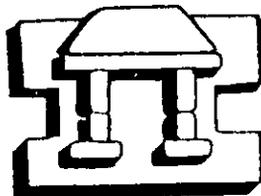
**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

**ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
CAMPUS IZTACALA**

**DESEMPEÑO DEL PSICOLOGO DENTRO DEL
PROGRAMA DE
"SABADOS DE INTEGRACION FAMILIAR"**

**REPORTE DE TRABAJO
P R O F E S I O N A L
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
ALFONSO RANGEL CARRANZA**

ASESORES: LIC. IRMA HERRERA OBREGON
LIC. OLIVA LOPEZ SANCHEZ
LIC. RODRIGO MARTINEZ LLAMAS



IZTACALA

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

267521

LOS REYES IZTACALA, TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO, 1988



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

INDICE

	PAG
INTRODUCCION	
CAPITULO I	3
1.- <i>EL ESTRES</i>	4
1.1.- <i>DEFINICION</i>	6
1.2.- <i>FASES DEL ESTRES</i>	10
1.3.- <i>FACTORES QUE PRODECEN ESTRES</i>	14
1.4.- <i>EFFECTOS DEL ESTRES</i>	18
1.4.1.- <i>EFFECTOS FISICOS</i>	19
1.4.2.- <i>EFFECTOS PSICOLOGICOS</i>	21
1.4.3.- <i>EFFECTOS SOCIALES</i>	23
1.4.4.- <i>EFFECTOS EN EL AMBITO LABORAL</i>	26
1.5.- <i>METODOS, TECNICAS Y ALTERNATIVAS PARA EL MANEJO DEL ESTRES</i>	32
<i>BIBLIOGRAFIA DEL CAPITULO</i>	37
CAPITULO II	38
II.1.- <i>EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL</i>	39
II.1.1.- <i>ESTRUCTURA ORGANIZATIVA</i>	40
II.1.2.- <i>LA INSERCIÓN DEL PSICOLOGO EN EL I.M.S.S.</i>	43
II.2.- <i>EL SINDICATO NACIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL SEGURO SOCIAL</i>	50
II.2.1.- <i>LOS PROGRAMAS RECREATIVOS DE LA SECRETARIA DE ACCIÓN FEMENIL</i>	52
II.2.2.- <i>EL PSICOLOGO DENTRO DEL PROGRAMA SABATINO</i>	56
<i>BIBLIOGRAFIA DEL CAPITULO</i>	59

	PAG.
CAPITULO III	60
III.1.- <i>FUNCIONES Y PUESTO DEL PSICOLOGO DENTRO DEL PROGRAMA RECREATIVO SABADOS DE INTEGRACION FAMILIAR</i>	61
III.2.- <i>ESBOZO DEL LA PERSPECTIVA TEORICA DE LA ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO</i>	62
III.3.- <i>MODELO DE INTERVENCION</i>	69
III.4.- <i>APLICACION DEL MODELO DE INTERVENCION</i>	71
III.4.1.- <i>POBLACION ATENDIDA</i>	76
III.5.- <i>RESULTADOS DE DESARROLLO HUMANO</i>	79
<i>BIBLIOGRAFIA DEL CAPITULO</i>	86
CAPITULO IV	87
IV.1.- <i>ANALISIS DEL AREA DE PSICOLOGIA EN EL PROGRAMA SABATINO</i>	88
IV.2.- <i>CRITICAS Y MEJORAS PARA EL AREA DE DESARROLLO HUMANO</i>	93
CONCLUSIONES	96
BIBLIOGRAFIA GENERAL	104
ANEXOS	106

AGRADECIMIENTOS

Este es un trabajo que fue realizado con el apoyo de muchas personas a las cuales les agradezco infinitamente su colaboracion, sin embargo quiero agradecer especialmente a:

DIOS, porque sé que siempre me ayudo a descubrir los medios necesarios para poder realizar todos proyectos en los cuales me involucré, así como el poder redescubrirlo y sé que siempre podre contar con su guia y la fortaleza en mi que Él me brinda.

Mis padres: porque a pesar de las circunstancias que roderaron la culminación de mis estudios y la conclusion de este trabajo, su apoyo y ayuda siempre se hicieron presentes.

Gracias papá, tu bien sabes que esta herencia que me haz legado siempre estará en caminada para ser un mejor ser humano,tu ejemplo algunas veces fue seguido y otras tantas superado; tu me acompañaras por siempre a lo largo de mi vida como lo haz hecho dentro de las carreras que hemos participado.

A ti mamá, espero algún día poder corresponder a todo el amor que me haz brindado, ten la seguridad que sabré aplicar todas las enseñanzas que me haz dado, tendras la recompensa de haber sabido orientarme por el buen camino, ten la seguridad de que siempre sere una persona sana, con principios solidos y sanos habitos.

A mis hermanos Cristina y Francisco, a ustedes les agradezco su comprensión y apoyo; creo que como hermano mayor uno de los ejemplos más importantes que les puedo dar, es el hecho de que siempre persistan en conseguir aquello que desean con todo su corazón, a pesar de las adversidades y sin que nadie salga por ello perjudicado, la meta más importante que deben conseguir es ser siempre mejores personas independientemente de sus logros y éxitos.

Un agradecimiento muy especial a la Lic. Martha M^a de Jesús Hernández Chávez.

A tí M.B.A. Martha, te agradezco infinitamente el que hayas aceptado que compartamos nuestras vidas juntos, quiero agradecerte el que me ayudaras a descubrir que todas las cosas, eventos o circunstancias que vivimos, enfrentados con amor siempre obtendran buenos y maravillosos resultados. Gracias por acompañarme y apoyarme para la realización de este trabajo, que tu bien sabes cuanto costo, a ti Mi Amor, te dedico este trabajo y doy gracias a Dios por la enorme fortuna de habernos hecho coincidir en nuestras vidas, espero que ÉL llene de bendiciones, que en nuestro amor siga existiendo la armonia *entre el cielo y la tierra*, que sigamos triunfando y viviendo maravillosas experiencias juntos.

TE AMO.

Quiero agradecer infinitamente a mis asesores:

Lic. Irma Herrera Obregón.

Lic. Oliva López Sánchez.

Lic. Rodrigo Martínez Llamas.

porque fue gracias a sus orientaciones y recomendaciones, que el presente trabajo resultó con el decoro que exige una tarea de esta naturaleza.

Así mismo, extendiendo mis más sinceros agradecimientos a:

la Señora Hortencia Heredia Smith.

al Ingeniero Motrato.

y a todas aquellas personas que de alguna forma contribuyeron tanto a mis estudios como a la realización y culminación de ésta carrera universitaria.

*A TODOS USTEDES MIL GRACIAS Y QUE DIOS LOS SIGA
BENDICIENDO.*

INTRODUCCION

Como ya es sabido, actualmente las sociedades de las grandes metrópolis como la ciudad de México, se encuentran bajo ritmos de vida que demandan gran velocidad al atender sus actividades, lo que hace que el tiempo se convierta en un enemigo que presiona para realizar las actividades cotidianas más aprisa, sin oportunidad para detenerse a descansar, relajándose y hacer a un lado el estrés que tanto agobia a las personas, es por lo anterior que se considera importante abordar este fenómeno así como presentar una forma de manejo del mismo, pero desde una perspectiva de tipo holístico, como una alternativa para el mejoramiento de la salud del individuo, así mismo se tienen que enfrentar a fenómenos como la contaminación (visual, auditiva, ambiental, etc.), devaluaciones, inseguridad en las calles inflaciones económicas, etc. Lo cual genera en los individuos de éstas sociedades desajustes en su salud que se puede reflejar ya sea en irritabilidad, angustia, gripas, deficiencias gastrointestinales, cardíacas o respiratorias, cefaleas, etc.

A todo esto se le conoce con el nombre de Estrés, que es el grado de tensión que en un momento determinado puede rebasar las habilidades del individuo para hacer frente a las situaciones y circunstancias de la vida cotidiana, y que en situaciones extremas puede llegar a causarle la muerte a cualquier persona, claro está, que esto suele ser más factible en aquellas personas adultas, o en quienes no tienen alguna estrategia para enfrentar su Estrés.

Este fenómeno como muchos otros en la vida del hombre también han sido abordados por aquellas ciencias dedicadas a mejorar la salud del ser humano, de ahí que existan métodos y técnicas destinadas a desarrollar o aumentar las habilidades que se tienen para obtener un estado de relajación; se cuentan pues con técnicas como la relajación

muscular progresiva, la bio-retroalimentación, hipnosis, entre las más tradicionales u ortodoxas, sin embargo también se han adoptado algunas técnicas que no son nuevas pero sí recién exploradas y practicadas en comparación con las anteriormente mencionadas; dentro de estas últimas se encuentran: el Yoga, la meditación, la visualización creativa, el Ta'i Chi Chuan, etc.

Sin embargo, el ser humano para disminuir su Estrés, ha echado mano de todo aquello que le resulte gratificante como dormir, comer, tener relaciones sexuales, consideradas éstas como algunos de los grandes placeres para el individuo; también algunos escuchan música, hacen ejercicio en cualquiera de sus modalidades, leen, o disfrutan del arte y la naturaleza en sus diferentes formas de expresión.

Todo lo anterior, forma un gran repertorio de alternativas para poder mantener un estado de tranquilidad y dinamismo y por ende un estado de salud más aceptable con el cual poder continuar con nuestra vida cotidiana; por tal razón el presente Reporte de Trabajo Profesional es la contribución que realiza el autor sobre una perspectiva holística e integradora hacia el individuo, para el adecuado manejo del Estrés, esto fue implementado en el Programa Recreativo llamado *Sábados de Integración Familiar* que realiza la Secretaría de Acción Femenil del Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social.

La estructura de éste Reporte esta conformada por cuatro capítulos; en el primero se realiza una esquematización del fenómeno llamado Estrés, esto es, se presentan algunas definiciones sobre el mismo, las fases de las cuales se compone, algunos factores que se clasifican como situaciones estresantes, los efectos que se presentan a nivel físico,

fisiológico, psicológico y laboral; en la parte final de este capítulo se presentan algunos métodos y/o técnicas utilizadas para el buen manejo del Estrés.

El capítulo dos se dedica a la Institución donde se aplicó y desarrolló este trabajo, que en este caso fue en la organización antes mencionada explicando cómo es este Programa, cómo se inserta el psicólogo dentro del mismo y cuál es su puesto y función

En el capítulo tres se muestran las funciones del autor dentro del programa Sábados de Integración Familiar así como la perspectiva teórica bajo la cual fue realizada la intervención profesional, la estructura del modelo de intervención, su aplicación y los resultados obtenidos.

En el capítulo cuatro se efectúa un análisis del área de Psicología de este Deportivo, las críticas y mejoras acerca de lo realizado por el autor, así como las conclusiones.

CAPITULO

I

EL ESTRES

DEFINICIÓN

FASES DEL ESTRES

FACTORES QUE PRODUCEN ESTRES

EFFECTOS DEL ESTRES

MÉTODOS, TÉCNICAS Y ALTERNATIVAS PARA EL MANEJO DEL

ESTRES

FALTAN PAGINAS

De la: **1**

A la: **3**

I.- EL ESTRES

El ritmo acelerado de la vida actual, los avances y las actividades rutinarias en las que el hombre cae al tratar de satisfacer sus necesidades, le han causado un aumento de tensión que lleva a las personas a vivir angustiadas y perder día con día esa energía vital que les caracteriza (1).

Las presiones constantes de la vida, el cúmulo de información con el que los medios de comunicación bombardean a la sociedad y hasta la misma contaminación ambiental; poco a poco han minado al ser humano, causándole molestias y contrariedades; es cierto que el hombre hace todo lo posible por vivir bien consigo mismo y con el medio que le rodea, de acuerdo a sus necesidades y su estilo de vida que tenga, sin embargo es verdad que frecuentemente no resulta fácil vivir bien con respecto a un entorno que representa situaciones adversas, molestas o perjudiciales para el individuo.

Cuando estamos estresados, en un estado emocional alterado o nos dejamos dominar por el temor o la ira, nuestros órganos se obstruyen y nuestros niveles de actuación disminuyen. "Se consume una gran cantidad de energía y nos volvemos pesados, faltos de reflejos. Nos vemos entorpecidos para desarrollar nuevas ideas y, si tratamos de esforzarnos por aprender algo, el tema en cuestión se escapa a nuestra mente y no podemos integrarlo a nuestro mundo"(2).

Parece que tales situaciones implican cierto grado de normalidad para las personas, quienes deben adaptarse a ellas, o al menos aprender a convivir en su entorno. Dentro de esta *normalidad*, un individuo debería aprender a vivir bien; si no lo hace, el medio puede acarrearle un cierto nivel de tensión y angustia. Es claramente razonable que el ser humano no pueda dominar o manejar todo lo que pasa al rededor suyo; pero lo que sí puede hacer, sin duda, es controlarse a sí mismo, hecho que no es muy fácil de lograr.

El psicólogo Austriaco Alfred Adler planteó que el estilo de vida de cada individuo depende de la forma en que éste afronta las circunstancias; así mismo, señaló la necesidad que el hombre tiene de hacer un plan de vida que le permitiera definir un estilo de vida adecuado a sus características, intereses personales y entorno social dentro del cual se desenvuelva; por consiguiente, para que las personas puedan preparar su plan de vida individual, no sólo tienen que conocerse bien a sí mismas, para lograr un equilibrio interior; sino que deben saber básicamente qué es el estrés(3).

Sin embargo, aunque el estrés y su estudio es realmente reciente, es un fenómeno que ha acompañado al hombre desde que este le ha dado más peso al incremento de sus posesiones, en donde lo que predomina, es su seguridad personal con referencia a los objetos que posee, como parte de su propia existencia; es una reacción que requiere de una adaptación constante y podemos conceptualizarlo como necesario para el desempeño en la vida(4).

1.1.- DEFINICIÓN

La palabra estrés viene del latín *stringere* que significa oprimir, apretar, atar, que en francés dio origen a estrechar, rodear con el cuerpo, con los miembros, apretando con fuerza, acompañado con sentimientos opuestos; ya que es posible estrechar a alguien en su corazón sofocándolo al mismo tiempo; sofocar nos conduce a oprimir, apretar; angustia, ansiedad, sentimiento de miseria que oprime el corazón, el alma y nos lleva a la angustia. Otra palabra derivada de *estringere* es: sentimiento de abandono, de soledad, de impotencia. Se constata que la palabra estrés suele acompañarse del vocablo *strain*, tensión excesiva conducente a la deformación y/o ruptura, o ambas; por analogía, el razonamiento hace el resto, o sea que el estrés puede deformar metales, puede también acarrear, a largo plazo enfermedades somáticas o mentales paso de una concepción física a una concepción médica y psicológica.

A partir del siglo XVIII, la palabra estrés, se usó para expresar sufrimiento, privación, pruebas, problemas, calamidades y adversidad; consecuencia en suma, de una vida difícil expresada en una sola palabra. La riqueza semántica de esta noción o concepto está en los límites de la metalurgia, psicología, psiquiatría, neurofisiología, neuroquímica, inmunología, psicociología, psicoanálisis, aspectos psicosomáticos, etc.(5)

Como este fenómeno del estrés á causado impacto en la sociedad; diversos investigadores de áreas como la médica y el área organizacional realizaron una definición, misma que obedece a su perspectiva o incidencia de investigación sobre el estrés; es por ello que a continuación se presentan algunas definiciones que pueden ser aplicables de una forma general y que están muy acordes con el presente trabajo.

En una definición actual ofrecida por la Firts National Conference sobre el estrés, se describe a éste como "una sensación obviamente dolorosa o adversa que induce a la aparición del sufrimiento o tensión sobre el estado físico o psíquico de la persona que lo sufre"(6); Appley y Trumbull han señalado que "el estrés ha sido utilizado como un concepto psicológico no solamente a condiciones extremas de tipo ambiental o psicológico, así también como un sustituto de lo que debería ser denominado como ansiedad, conflicto, autoamenaza, frustración o falta de seguridad."(7)

Una definición funcional sobre el estrés consiste en verlo como una respuesta adaptativa, medida por las características individuales y/o por procesos psicológicos, lo cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o eventos externos que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o emocionales(8); por otro lado, el estrés puede ser considerado un estado que se manifiesta por un síndrome (serie de signos y síntomas que existen a un tiempo y definen un estado determinado).

El estrés tiene su propia forma y composición característica, pero aparentemente ninguna causa particular, y se aplica generalmente a las tensiones que la gente tiene en su vida diaria, en otras palabras, el estrés es un estado que se manifiesta por medio de un síndrome y que prepara al organismo para enfrentar la emergencia que amenaza con alterar su estado de equilibrio(9). Puede presentarse debido a causas concretas que el sujeto puede percibir o a situaciones que ni él podría descifrar.

El estrés no necesariamente es negativo, se puede considerar como el mensaje no verbal del cuerpo que requiere descanso y relajación; la búsqueda de un equilibrio, es imprescindible para todos los seres humanos; el estrés puede motivar o estimular positivamente una persona y llevar a otra hacia la depresión. Hans Selye, tras sus investigaciones y estudios sobre el estrés, fue el primero en diferenciar los efectos del estrés con los conceptos de "**EUSTRES**" Y "**DISTRES**"; efectos buenos y malos del estrés sobre el individuo(10).

Cuando la energía vital es utilizada para permitir al individuo a enfrentar o adaptarse a los constantes cambios de la vida, el estrés es positivo o benéfico para el hombre; en otras palabras, cuando la presión no rebasa los límites de resistencia y control del individuo, se puede convertir en una acción benéfica. Este hecho se conoce con el nombre de *Eustrés*.

Por el contrario, cuando dicha tensión supera la capacidad de tolerancia general del sujeto, entonces le produce un desequilibrio que lo altera a todos los niveles, desde los físicos hasta los sociales; a este fenómeno se le conoce como *Distrés*.

Ahora bien, Hans Selye sugirió que existen dos tipos de personalidades en cuanto al padecimiento del estrés se refiere, la primera es la personalidad tipo A la cual presenta los rasgos de un elevado nivel de urgencia por que se realicen las cosas, alto nivel de competitividad, agresividad e impaciencia, etc; por el contrario la personalidad tipo B se caracteriza por presentar mayor grado de paciencia, saben delegar las tareas, tienen mayor grado de concentración, etc. De tal forma, que el estrés y más específicamente que el *Distrés* y la denominada personalidad tipo A son sinónimos; los individuos con este tipo de personalidad experimentan una gran cantidad de estrés, mientras que sus contrapartes más relajadas y tranquilas del tipo B, raras veces se alteran o experimentan *Distrés*. Dos aspectos de esta postura son incorrectos; primero, la suposición de que los individuos con personalidad tipo B son individuos calmados de fácil dominio; estos pueden tener, en todos sentidos, metas trazadas como los de tipo A; pueden estar tan deseosos de éxito y logros como ellos, la diferencia estriba en que las personas de tipo B buscan la satisfacción de estas necesidades de tal forma que no crea los estragos psicológicos y físicos a los que se encuentra sujeto el tipo A.

El segundo aspecto incorrecto de esta postura es la ecuación en la que A es igual a Distrés y B es igual a falta de estrés. Esta es una simplificación exagerada y muy probablemente errónea. No hay duda, no obstante, de que existe un vínculo entre la personalidad tipo A y las consecuencias negativas del estrés(11). Friedman y Rosenman sugieren que las personas con personalidad denominada tipo A tienden a desarrollar problemas cardiacos debido a que tienen características como: alto nivel de competitividad, agresivo, ambicioso, en contra de delegar tareas, preocupado por el tiempo, etc. Por su parte el individuo del tipo B presenta algunas de estas características: poco impaciente, esta a favor del trabajo en equipo, hace uso de sus ratos libres, poco competitivo, preocupación moderada por el tiempo, etc.

Parece ser que el estrés es un producto del progreso y del crecimiento de la sociedad; sin embargo, el hombre tiene una capacidad de reacción y defensa simplemente admirable para afrontar los contratiempos y exigencias que impone este mundo tan acelerado.

1.2.- FASES DEL ESTRES

Como resulta evidente, una misma situación de exigencia en la vida, se afronta de diferente manera por cada individuo; que depende de sus características personales, de su experiencia y también del control que ejerza sobre sí mismo, para alcanzar ese tan anhelado equilibrio interior; el cual se verá amenazado por aspectos como: el cansancio,

la frustración, la monotonía, la fatiga, las indecisiones y la necesidad por sobre salir.

El tan deseable control sobre sí mismo, le permitirá al sujeto amortiguar en buena medida, los contratiempos que le ocasione su particular forma de pensar y su modo de apreciar y percibir la vida. Pero aún así el estrés se produce ya que controlarse significa también retenerse o reprimirse(12).

Por otra parte, una persona que es dinámica, tarde o temprano se cansa, requiere descansar y lo hace. En cambio una persona estresada pospone sus tiempos de descanso, hasta el grado del agotamiento provocado por su estrés. De ahí la importancia que el ser humano aprenda a detectar o darse cuenta del momento en que está cansado, para descansar y no convertirse en una persona estresada, sino dinámica y controlada(13).

El Doctor Hans Selye, nacido en Viena en 1907, resumió todas estas ideas que se han venido señalando en algo que él llamó *Síndrome General de Adaptación (S.G.A.)*. Este Síndrome no es más que el conjunto de medidas defensivas y de adaptación de un organismo, que surgen como un estado de tensión continuo y repentino, para afrontar situaciones que amenazan el equilibrio del individuo. El S.G.A. denota cómo la respuesta de adaptación al estrés se divide en tres estados o fases, y son las siguientes:

A.- REACCIÓN DE ALARMA: Se caracteriza por una inquietud en el sujeto, que le hace presentir o identificar que algo comienza a funcionar mal en su organismo; mientras aumentan el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la tensión

muscular, la respiración y la transpiración; el cuerpo se moviliza para actuar defensivamente.

B.- RESISTENCIA AL EVENTO: cuando un individuo rebasa la fase de alarma, se introduce por completo en el estrés y empieza a padecer las consecuencias del mismo. Cuando la presión se prolonga por un tiempo determinado, el cuerpo se acostumbra a ella y entra a un estado de adaptación en el que se intenta simultáneamente recobrar el equilibrio y reparar los daños causados por el estado de presión.

C.- FASE DE REMISIÓN: Cuando una situación estresante se prolonga indefinidamente o se da una tras otra en forma continua; la capacidad de resistencia del organismo va disminuyendo hasta debilitar considerablemente las funciones defensivas del cuerpo humano y provocar desajustes o trastornos.

Esta fase es totalmente perjudicial o muy reconfortante para el individuo dependiendo de la manera en cómo éste afronte y resuelva las exigencias que cotidianamente se le presentan en la vida; aunque es más difícil liberar el estrés cuando no existe una vía física de salida directa(14).

Generalmente, el estrés puede ser controlado merced a los resultados propios del individuo afectado; esto quiere decir que la persona estresada se puede dar cuenta de

su situación y salir de ella recurriendo únicamente a la utilización o explotación de sus habilidades y potencialidades humanas.

Bajo el rubro de la fase de resistencia, el Doctor Hans Selye designó a las enfermedades de adaptación, como *las reacciones defensivas de adaptación del organismo*; estas enfermedades no son el resultado directo de algún agente externo; son consecuencia del intento imperfecto de nuestro cuerpo por hacer frente a la amenaza planteada por uno a más agentes externos, y que se encuentran asociadas a reacciones de adaptación menos perfectas. Por otro lado, ¿Cuáles son específicamente las enfermedades de adaptación? Selye incluye en esta categoría la alta presión sanguínea, enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, las enfermedades del riñón, la artritis reumática y reumatoide, las enfermedades inflamatorias de piel y los ojos, las enfermedades alérgicas y la hipersensibilidad, las enfermedades nerviosas y mentales, algunas disfunciones sexuales, diversas enfermedades digestivas, las enfermedades metabólicas, y posiblemente, el cáncer y las enfermedades de resistencia en general(15).

Por último, el hombre puede y debería aprender a respetar los peligros del estrés, así como aprovechar sus beneficios, realizando actividades propicias para conservar la salud, prosperar y conseguir la felicidad; es decir, que le conviene emplear su energía vital y su tiempo, en los cuatro cuadrantes de la vida a saber: la salud integral, la suficiencia financiera, el respeto y la satisfacción en el trabajo, así como al felicidad personal, todo ello tomando en cuenta siempre su entorno social. Incrementar la tensión puede servir para aumentar la eficiencia de reaccionar del sujeto.

I.3.- FACTORES QUE PRODUCEN ESTRES.

Los expertos denominan estresantes a todos los acontecimientos que ocurren entorno al hombre y dentro de sí mismo; que le causan tensión y malestar.

El ser humano siempre se encuentra bajo presión; para lograr seguridad en el trabajo, por triunfar y controlar sus finanzas, para conseguir armonía familiar, y por mantenerse también en un estado de salud estable; y mientras más se esfuerce por controlar dichos acontecimientos más abrumado se podría sentir.

Para que el hombre comprenda correctamente en que consiste el estrés, necesita entender muy bien la compleja relación que existe entre los hechos y lo que sucede a su alrededor y la propia reacción al hacerles frente: tratando de conseguir el equilibrio interior. La forma de expresar, enfrentar o asumir ese estado si puede variar considerablemente de persona a persona, y por más fuerte que sea el sujeto o pretenda ser, los acontecimientos que se dan al rededor suyo le afectarán; sometiéndole a cierta tensión; así mismo, mucho más le repercutiran los hechos que le refieren directamente a la familia, a los amigos y a aspectos personales que reflejan sus triunfos, fracasos, logros, miedos y emociones en general.

En este orden de ideas, los factores que producen estrés en el ser humano se pueden clasificar en cuatro tipos:

EMOCIONALES: las emociones son el reflejo de los fenómenos o acontecimientos que directa o indirectamente sirven al hombre para satisfacer sus necesidades, y hacerlas corresponder a las exigencias sociales de esta vida. El individuo reacciona ante éstas de una u otra forma: la alegría, el amor, la tristeza y el miedo, son distintas vivencias emocionales que implican diversos tipos de actitud subjetiva del ser humano hacia la realidad, y diferentes maneras de sentir y percibir lo que actúa sobre él.

SOCIALES: Los antecedentes educativos, culturales y de personalidad de cada individuo, determinan en gran medida sus reacciones; es decir, el hombre actúa de tal o cual manera ante las situaciones que se le presentan pero siempre dependiendo de sus características individuales; mismas que a la postre se ajustan precisamente a las exigencias sociales generales, por el simple hecho de que éste no está aislado si no que convive en una sociedad.

DEL PENSAMIENTO: los conocimientos que se adquieren en el transcurso de la vida, brindan al ser humano la posibilidad de adoptar una “forma de pensar” propia y distinta. Pues bien los pensamientos también podrían ser una fuente estresante, ya que con ellos las personas pueden tener un “diálogo interno” cargado de una serie de emociones, que le hacen comportarse de la manera en que su pensar y su sentir se los ordena. Un razonamiento emocional poco objetivo sería la creencia de ser capaz de adivinar todo lo que sienten los demás, o creer que siempre se tiene la razón: estos son pensamientos distorsionados que conducen a una persona hacia un estado de estrés.

DE PERSONALIDAD: La actitud y las reacciones a la exigencias de esta vida se relacionan frecuentemente con los rasgos de la personalidad del individuo (inteligencia, carácter, temperamento, constitución); los cuales pueden originar tensión si no se utilizan correctamente en función de lo que piensa y siente dicho individuo (16).

En un esfuerzo por identificar situaciones sociales estresantes que pudieran conducir a consecuencias negativas para la salud, Schawb y Pritchard (1950) reconocieron que un hecho estresante juega un papel crítico en la determinación de sus posibles consecuencias. Por ello, desarrollaron una tipología de hechos estresantes, que incluyen tres categorías de situaciones de estrés, clasificadas de acuerdo con la duración del hecho estas situaciones se podrían ordenar de otra forma en las que el individuo experimenta estrés crónico o constante: una de ellas es encontrarse constantemente expuestos a diversos estresores a corto plazo, y la otra es experimentar un suceso estresante de larga duración:

SITUACIONES BREVES DE ESTRES: esta categoría incluye las muchas y normalmente leves situaciones de estrés a las que se enfrenta casi todo el mundo diariamente. Incluye experiencias como verse en un congestionamiento de tránsito, sentarse junto a una persona que fuma y recibir críticas. Su común denominador es la duración; algunos hechos duran desde algunos segundos hasta unas cuantas horas como máximo, no sólo su duración es de poca importancia sino también su influencia. A menos que experimentemos una cadena continua de estos hechos, el estrés que provocan

no tienen probabilidad alguna de contribuir a resultados negativos en la salud.

SITUACIONES MODERADAS DE ESTRES: Esta categoría incluye hechos que duran desde varias horas a algunos días; se incluyen aquí los periodos de sobrecarga de trabajo, la ausencia temporal de miembros de la familia, nuevas responsabilidades en el empleo, un desacuerdo constante no resuelto con un jefe, con un compañero de trabajo, con un miembro de la familia o cualesquiera otros hechos de duración moderada. Desde el punto de vista de la salud, la importancia de esta categoría, es el papel que estos hechos puedan jugar en la precipitación del inicio de problemas físicos donde ya existe predisposición: Estudios realizados, demostraron que existe una relación temporal entre situaciones moderadas de estrés y ataques cardiacos, en hombres predispuestos a dificultades coronarias.

SITUACIONES GRAVES DE ESTRES: estas son la situaciones crónicas; pueden durar semanas, meses o inclusive años, incluyen alteraciones como reacciones sostenidas ante la muerte de una persona amada, dificultades financieras prolongadas, enfermedades físicas prolongadas, demandas excesivas y sostenidas en una situación de trabajo y, en resumen, cualquier exposición prolongada a una situación que el individuo encuentra amenazadora o intolerable. Aunque no se tiene la certidumbre de que la exposición a alguna de estas graves situaciones de estrés conducirá inevitablemente a resultados negativos en la salud, una cantidad creciente de pruebas sostienen que una situación de severo estrés es precursora de tales resultados(17).

Sea como sea, el estado natural del ser humano no incluye ni mucho menos, el estrés. Esto significa que cualquier grado o nivel de estrés debe ser vigilado, analizado y bien encauzado para sacarle el máximo de los provechos. La forma en que la exposición a un estresante puede conducir a los cambios corporales que acompañan a una enfermedad o padecimiento es el tema de la siguiente sección.

1.4.- EFECTOS DEL ESTRES

Como se ha mencionado con anterioridad, el estrés se manifiesta por medio de un conjunto de síntomas que desequilibran el funcionamiento del ser humano. Esto significa que la experimentación de emociones, sobresaltos, alegrías decepciones y triunfos a lo largo de un día, inevitablemente causarán tensión en las personas; esto es, que cualquier experiencia fuera de lo habitual, altera en el individuo sus capacidades naturales y su reacción defensiva para hacer frente a los desajustes; se actúa rápidamente, sin importar lo benéfico o perjudicial que pueda ser. En este sentido, se ha demostrado que el ser humano se vuelve cada vez más propenso a sufrir enfermedades físicas, trastornos mentales leves y alteraciones emocionales; cuando existen cargas significativas de estrés, incluso su comportamiento se puede ver modificado al momento de interactuar con los demás.

El estrés es un agente externo percibido por el individuo en un espacio-tiempo determinado; el sujeto pone a prueba sus defensas mentales para afrontarlo; esta acción

puede desorganizar la vida psíquica individual, arrastrando riesgos de somatización basados en el estado de la estructura psíquica del contexto somático y social.

Por esta razón, es importante que se revisen cuáles son las consecuencias que produce el estrés en el hombre, tomando en cuenta que es una entidad indivisible, sin segmentación o fragmentación ya que una alteración emocional repercute a nivel físico, fisiológico y corporal, sin embargo, estos efectos se abordarán particularmente.

1.4.1.- EFECTOS FÍSICOS

Uno de los componentes de la integridad del individuo, es el aspecto biológico, en el cual se incluyen todas las funciones vitales que el organismo lleva a cabo para vivir y desarrollarse como tal; todas ellas realizadas naturalmente dentro de una estructura física o cuerpo. Partiendo de esta premisa, se pueden mencionar los efectos que el estrés produce en el sujeto a nivel físico:

* En la boca pueden aparecer dolencias palpables como el liquen plano y las úlceras aftosas - comúnmente conocidos como fuegos y úlceras respectivamente -, aunque su aparición puede adjudicarse a las molestias e irritaciones causadas por algunos alimentos.

* La tensión vital puede dar lugar a la alopecia o pérdida de cabello.

- * Alteraciones cardiacas como la taquicardia, la bradicardia, y hasta el infarto, que afectan invariablemente el funcionamiento del corazón.

- * En el aparato digestivo el estrés puede causar molestias y lesiones como colon irritable, colitis ulcerativa, gastritis, úlcera duodenal, entre otras.

- * Los órganos genitales también se pueden ver afectados, en los hombres tensión puede provocar eyaculación precoz e incluso la impotencia para realizar el acto sexual. A las mujeres el padecimiento de amenorrea o ausencia temporal , (a veces permanente) de la menstruación .

- * En la piel se pueden presentar erupciones cutáneas como el salpullido (o pequeños granitos); la psoriasis (o descamacion desagradable de la primera capa de la piel), dermatitis nerviosa y el eczema (inflamación cutánea enrojecida que da comezón y produce pequeñas ampollas, descamación y costras).

- * En el sistema muscular, el estrés provoca espasmos o contracciones involuntarias, tics nerviosos, así como temblores y dolores musculares.

- * Tos, asma, inflamación bronquial y secreciones mucosas, se puede avivar cuando el sujeto se haya bajo presión.

A nivel fisiológico el estrés provoca en el organismo:

- Secreción de cortisona y tiroxina.
- Disminución en la producción de hormonas sexuales:
- Aumento de colesterol.
- Aumento de la transpiración.
- Liberación de glucosa.
- Agudeza en los sentidos.

En términos generales; la persona que se encuentra bajo un estado de tensión o estrés puede padecer: dolores de cabeza repentinos y/o constantes, mareos y debilidad muscular, molestias estomacales, así como variaciones en la temperatura corporal y en la presión arterial, afecciones cardiacas como infartos o paros cardiacos; los cuales, según las estadísticas del Instituto Nacional de Geografía e Informática (INEGI), en sus anuarios de 1995 y 1996 reportan a las afecciones cardiacas como la principal causa de defunciones en los adultos de entre 35 a 40 años de edad (anexo 1)

1.4.2.- EFECTOS PSICOLÓGICOS

Cuando el estrés afecta a una persona en el aspecto o área psíquica, puede manifestar estados de ansiedad, irritabilidad, insatisfacción, aburrimiento, frustración, depresión y sentimientos de vacío. Si dichos estados se intensifican colocan al sujeto al

borde de trastornos psicopatológicos de la personalidad como: la esquizofrenia, la neurosis, la psicosis y la paranoia, entre otros; los cuales ameritan ya un tratamiento psiquiátrico. No obstante, esta situación representa el más alto grado de estrés que puede afectar al ser humano y solo podría darse cuando a éste se le imponen un gran número de exigencias o demandas contradictorias y sin claridad respecto a las obligaciones y responsabilidades en su vida cotidiana.

A este nivel, el estrés provoca en el sujeto los siguientes efectos:

- Demasiado interés por cosas sin importancia.
- Tendencia a mal interpretar hechos o personas.
- Rebuscar y darle muchas vueltas a los problemas.
- Desorientación y reacciones lentas ante los acontecimientos.
- Falta de concentración y dificultad para tomar decisiones.
- Olvido o pérdida de los pensamientos.
- Demasiada preocupación por las personas o las cosas.
- Pérdida del sueño y de la noción del tiempo.

A nivel emocional, la tensión vital tiene las siguientes consecuencias:

- Dificultad para encontrar momentos de tranquilidad y relajación.
- Inseguridad y minusvalía en si mismo.
- Demasiada sensibilidad ante situaciones apremiantes.

- Nerviosismo y desesperación para resolver problemas de trabajo, familiares y personales.
- Tendencia a aislarse de los demás e irritabilidad por no conseguir lo que desea.

1.4.3.- EFECTOS SOCIALES

Como ya se mencionó en la sección anterior, el medio ambiente en el que se vive también puede incidir en la generación de estrés en el hombre; si el entorno general, incluyendo al círculo familiar, no es relajante y reconfortante.

En este sentido, la vida pueblerina suele ser menos estresante que la de las grandes ciudades agitadas; el ambiente de los pueblos es totalmente diferente al de la ciudad; permitiendo al individuo vivir con mayor tranquilidad y sin tantas exigencias sociales, agobiantes y desquiciantes. En el seno familiar, principal medio de interacción del ser humano, las repercusiones que el estrés implica son:

- Problemas en la relación con al pareja.
- Dificultades en la comunicación que se da entre sus miembros.
- Inconformidad por el nivel socioeconómico de la familia.
- Desorden en el comportamiento y los hábitos de los integrantes.
- Falta de identificación de los roles que corresponden a cada una de las personas.

- Falta de tiempo para disfrutar en común las actividades sociales que tienden a unir y complementar a los integrantes.

Otro medio de interacción del individuo, es el lugar donde trabaja, en el cual se relaciona y convive con los compañeros y jefes, además de que para llegar a él diariamente, comparte algún medio de transporte público con cientos de personas, o se enfrenta a los problemas de tránsito y vialidad en el caso de poseer un medio particular para transportarse. Como sea, este entorno no siempre resulta agradable ya que con frecuencia se producen enfrentamientos directos, malestares y descontentos en general.

Las consecuencias del estrés en el desenvolvimiento social del hombre, si no sabe controlarlo, podrían ser:

- Problemas interpersonales graves.
- Cambios en los hábitos de alimentación.
- Tendencia al tabaquismo, al alcoholismo o a la drogadicción
- Tendencia al consumo de fármacos, so pretexto de encontrar tranquilidad y relajación al consumirlos.
- Bajo rendimiento, inconformidad, ausentismo y relaciones personales deterioradas en el trabajo.
- Hay otros trastornos que el estrés causa en el accionar de la gente, y por su incidencia e importancia se hace necesario mencionar:
- Cuando un sujeto estresado se da cuenta de que lo está, precisamente esto le

provoca todavía más tensión que se acumula. hecho que lo incita a trabajar hasta el tope, a auto exigirse rendimiento y eficacia al máximo; aunque en realidad dé menos de lo que sus capacidades le permitan rendir (cometiendo errores), y su comportamiento se torna un tanto agresivo.

- Una persona consume tanta energía vital, padeciendo su estrés; que no le queda la suficiente como para estar entusiasmado y motivado a realizar las actividades realmente productivas y benéficas para sí mismo.
- El individuo estresado tiene una tendencia ocupacional, es decir, tiende a buscarse más complicaciones y tareas de las que ya tiene; no acepta un momento de descanso mental ni corporal; por lo tanto, nunca esta inactivo.
- Con tal cúmulo de actividades, el sujeto poco a poco llega a sentirse acorralado por tantos deberes, obligaciones y responsabilidades que cumplir; afectando considerablemente su salud.
- La familia del sujeto estresado no puede contar con él porque siempre *tiene* cosas que hacer, distintas a las de índole familiar y convivencia social.

Como se puede apreciar, son muchos los trastornos que el estrés ocasiona en el

hombre; de ahí la importancia de aprender a manejar las situaciones estresantes; comenzando por el autocontrol personal, siguiendo por mantener las tensiones en un nivel en el que la energía vital se alimente de ellas y no rebasen el punto crítico de adaptación y resistencia del individuo; el estrés es necesario para motivar a la gente a la acción ante situaciones que exigen ejercicio pleno de facultades y capacidades de mantener los sentidos alerta, sin embargo el estrés excesivo puede convertirse en una fuerza negativa, por ello es necesario tomar medidas de control para mantenerlo en niveles adecuados.

1.4.4.- EFECTOS EN EL ÁMBITO LABORAL

Actualmente la competencia por sobresalir es muy patente, esto genera una tensión significativa en el hombre y en la sociedad en general, los adultos de hoy sostienen una tremenda lucha por alcanzar un estilo de vida determinado, lo cual generalmente implica un esfuerzo muy grande de su parte.

Ahora bien, en las postrimerías del siglo XX todos saben que la situación mundial presenta una crisis, y una serie de desórdenes que en realidad son preocupantes; mismas que se reflejan directamente en el individuo. Una de estas crisis concierne a los de puestos de trabajo; un sujeto que busca empleo y no lo haya, es víctima del estrés; pero también los es el trabajador que ya tiene un puesto y teme perderlo; situaciones que por lo menos ya son inquietantes.

Como virus, el estrés crece, a medida que la presión del trabajo afecta a los otros tres cuadrantes de la vida del hombre (salud, felicidad personal, y suficiencia económica) . Sin importar la función que desempeñe, ni lo fuerte, inteligente o rápido que sea para reaccionar ante las exigencias de la vida. Pudiera ser que la naturaleza misma del trabajo le estuviese causando la mayor parte del estrés al individuo.

Por esta razón, es importante que el nivel de estrés en el trabajo se mantenga de tal manera que pueda ser tolerado por las personas y no les genere desórdenes significativos en su existencia. Así, algunas de las fuentes más conocidas de tensión en el trabajo son:

- La sobrecarga de actividades laborales.
- La presión del tiempo, cuando no es capaz de controlar un horario.
- Aislarse de los compañeros de trabajo, así como los conflictos con ellos.
- Falta de apoyo de compañeros y jefes.
- Puestos o cargos que ostentan más responsabilidad que autoridad.
- Un medio laboral que carece de la infraestructura de apoyo.
- Carencia de políticas y procedimientos para realizar las actividades.
- Confusión o ambigüedad acerca de los roles laborales que corresponden a cada trabajador.
- Temor al fracaso, al rechazo o a la competencia laboral.
- Incompatibilidad de los intereses y valores personales con los de la organización.

- Cambios específicos en la dinámica laboral.

Sin una dosis de estrés, los trabajadores pueden dejar de ser productivos; pero cuando hay demasiada tensión en ellos, ya sea por situaciones externas o presiones internas, el trabajo se ve afectado al igual que su vida cotidiana (18).

La intensidad del estrés que las personas producen es variable y puede estar determinado por las mismas exigencias que se autoimponen, tales como: ser más inteligentes, ser más capaces, saber más, ser más competentes, entre otras. Si los individuos no cubren o satisfacen su propias demandas entonces, como ya se mencionó anteriormente, no liberan sus tensiones, arriesgándose a sufrir importantes problemas de salud.

Por lo tanto, las fuentes más relevantes de estrés en los trabajadores, pueden dividirse en dos tipos: los factores de organización laboral y los factores del ambiente externo al empleo. Estos factores pueden generar en el trabajador actitudes constructivas o destructivas, tanto hacia la organización como hacia sus compañeros. Si dicho estrés rebasa la capacidad de adaptación o resistencia del sujeto, hasta llegar al agotamiento, entonces sobrevienen la irritabilidad, el inconformidad, la fatiga emocional y la frustración.

Por otra parte, y retomando un poco lo mencionado en un punto anterior, las reacciones a las diversas situaciones estresantes en el trabajo, también se relacionan directamente con la personalidad del individuo. Los seres humanos con personalidad tipo "A" presentan las siguientes características:

- * Obsesión por el esfuerzo.
- * Crónica sensación de urgencia del tiempo.
- * Competitividad excesiva.
- * Habla rápido.
- * Agresividad.
- * Exagerada preocupación.
- * Impaciencia.
- * Desesperación por la lentitud.
- * Piensan y hacen dos o más cosas al mismo tiempo.
- * Comen rápidamente.
- * Se colocan así mismos bajo grandes presiones.
- * Son más propensos a enfermedades cardíacas.
- * Creen que solamente ellos pueden hacer las cosas bien.

En este orden de ideas, se pueden describir los dos tipos de personalidad (A y B) y sus distintas reacciones sobre los aspectos laborales.

En forma general, Las personas de tipo "A" normalmente sienten una excesiva necesidad de estar en control, y cuando no lo logran sienten más y más tensión. Además hacen su trabajo muy rápido; anteponen la cantidad a la calidad; rara vez cambian su respuesta frente a problemas específicos y difícilmente son creativos.

Los individuos con personalidad de tipo "B" tienen las características que a continuación se mencionan:

- No se presionan a sí mismos, ni a terceros.
- Son relajados.
- Tienen mayor tranquilidad y no son hostiles.
- Delegan responsabilidades y son más eficientes.
- Son ambiciosos y persiguen metas reales y factibles.
- Diferencian lo importante de lo urgente.
- Disfrutan placenteramente de la vida.

Cuando un gran dinamismo es el determinante principal del éxito en el trabajo, los sujetos con personalidad tipo "A", obtendrán buenos resultados. Por el contrario, en los trabajos en donde se requiere originalidad, análisis y mucho esmero; los individuos con la personalidad de tipo "B" producirán más, y tendrán muchas posibilidades de progresar y superarse.

Finalmente, el control del estrés puede ejemplificarse para su comprensión, con las cuerdas de una guitarra: *si estas se encuentran demasiado tensas pueden romperse y si por el contrario están demasiado flojas producen sonidos desafinados; el secreto consiste en darle la tensión correcta, esto es, afinarla de manera que se produzcan sonidos armoniosos.*

Así mismo, en éste se considera al cuerpo como un todo; por ello, el estrés debilita al cuerpo entero; aunque éste se regula a sí mismo tiende de manera natural hacia el equilibrio. Por otro lado, un acto sencillo y obvio que elimina el estrés y que por obvio se nos olvida, es sonreír, hay que acabar con el mito de la seriedad en el trabajo; la seriedad en los negocios, no significa mal humor, ni expresiones de disgusto, ni irritabilidad.

I.5.- MÉTODOS, TÉCNICAS Y ALTERNATIVAS PARA EL MANEJO DEL ESTRES

Este apartado fue retomado del libro de David, W. llamado El estrés por considerarlo esquemático y claro en cuanto a la cantidad de herramientas que se tiene para poder hacer frente a las tensiones de la vida que cada individuo puede llegar a soportar.

MECANISMOS DE REGULACIÓN:

Para remediar la ligeras tensiones cotidianas, los psicólogos y psicoanalistas recuerdan cómo las madres actúan con sus hijos: presencia física tranquilizante, golpecitos rítmicos y balanceo, voz calmante, etc; es esta forma de recibir amor, para calmar las angustias del lactante, la que el adulto buscará después en las relaciones amistosas y sociales.

El sentimiento de frustración inducido por ciertas situaciones puede conducir a reforzar el amor de sí mismo en la búsqueda de aprobación de los demás, adoptando temporalmente un comportamiento regresivo infantil. Para obtener tal gratificación, puede uno verse forzado a controlar sus resentimientos y sus temores, precio a pagar para obtener un relajamiento de tensión.

Reír, llorar, maldecir son otra forma de descargar tensiones, ya sea a expensas de uno mismo o de los demás. La función de estas manifestaciones emocionales y fisiológicas es restaurar y preservar el equilibrio mental individual.

El retiro emocional en un sueño excesivo inhabitual, parece ser una vía adoptada por algunos para enfrentar las dificultades y encontrar así un descanso, sobra decir que no es igual en todos los individuos, ya que otros reaccionan con problemas para conciliar el sueño; Verbalizar su emoción, confesarse, rezar, son recetas comprobadas para descargar las tensiones relacionadas con los conflictos interpersonales en la familia o en

el lugar de trabajo. Dicha verbalización permite llegar a la formación de nuevos puntos de vista y las tensiones menores pueden desaparecer con el sólo hecho de expresar el problema en voz alta.

Sin embargo no se debe olvidar que mecanismos psíquicos más complejos están en juego y que esta relajación de la tensión es temporal.

MÉTODOS

Los individuos no son todos iguales ante ciertos traumas; están limitados en su capacidad de control de sí mismos, por su propio funcionamiento mental y psíquico, por su historia personal y su medio familiar y socio- profesional. Con estas salvedades, no se puede negar que ciertos métodos tienen una acción relajante que procura efectos más o menos durables, según las personas. Estos son:

LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN CORPORAL

Aeróbicos, de estiramiento, posturas de tensión leve, etc. Estos ejercicios físicos reducen el ritmo cardíaco y por ende el riesgo de hipertensión, tensión muscular; alivia ciertos dolores musculares, dolores dorsales con consecuencias psíquicas notables: reducción temporal de la angustia, de la depresión , etc.

A esos ejercicios de origen occidental, se agregan los ejercicios del extremo oriente, el ta'i chi, acompañado de movimientos semejantes a los de una danza que procuran una sensación de calma (haciendo trabajar todas la partes del cuerpo); el yoga, practicado desde hace mucho tiempo, que permite disminuir el ritmo cardiaco y el respiratorio para provocar una sensación de profundo relajamiento, sin llegar a la somnolencia o sueño.

LOS MÉTODOS DE RELAJACIÓN MENTAL

La meditación efectuada en un ambiente protegido de todo excitación sensorial, acompañada de una respiración lenta y rítmica, puede contribuir a reducir numerosos síntomas (dos sesiones de 10 a 20 minutos diarios): La evasión imaginaria o imaginería mental es una técnica similar a la utilizada por los atletas de alto nivel, como refuerzo a sus actuaciones .

Se imagina uno en diferentes situaciones y lugares agradables para reactivar, por asociación de ideas, numerosas representaciones mentales susceptibles de favorecer la baja de tensión.

LOS MÉTODOS QUE UTILIZAN MEDIOS TÉCNICOS

1) La relajación en el agua se practica en una tina especial perfectamente aislada, de efectos espectaculares; el peligro es que, en ciertos casos, dicho aislamiento sensorial puede provocar angustia; 2) la retroalimentación es una técnica que utiliza aparatos medidores de funciones como el pulso, la temperatura de la piel y la tensión muscular.

Los sujetos pueden aprender a controlarlos , observándolos en una pantalla, sin embargo algunos investigadores desconocen el funcionamiento de éste interrelación hombre-máquina, así como su efecto en el ritmo cardiaco, la presión arterial y el psiquismo.

LOS MÉTODOS PSICOTERAPEUTICOS

Todos los métodos antes citados tienen sus virtudes y eficacia, pero actúan, sobre todo, para mantener un estado de buena salud en los individuos que no se han dejado caer, que aun pueden dar la cara y permiten, pues, aumentar su resistencia, pero cuando las resistencias psíquicas individuales no permiten ya afrontar las dificultades cotidianas, cuando la ansiedad, la depresión se instalan y aparecen ciertos trastornos somáticos, es importante recurrir a los médicos, psiquiatras, psicoterapeutas, etc.

En el próximo capítulo se abordara la parte correspondiente a la institución en donde laboré y la cual me dio la oportunidad para realizar este reporte de trabajo, que en este caso es el Instituto Mexicano del Seguro Social(19).

BIBLIOGRAFÍA DEL CAPITULO

- 1.- Mantak, Chia Sistema taoista para transformar el estrés en vitalidad; Edit. Sirio; Málaga;(1992).
- 2.- Op. Cit.
- 3.- I.S.S.S.T.E. Manejo del estrés; Edit. centro de Capacitación del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado; México; 1995
- 4.- Paczka, S. Excelencia directiva para lograrla productividad; Edit. Grad; México; 1995.
- 5.- David, W. El estrés; Edit. Publicaciones Cruz; México; 1992.
- 6.- Schwart, J. S.O.S. Estoy tenso; Edit. Pax; México; 1987.
- 7.- Op. Cit.
- 8.- Ivanisevich, J. Estrés y trabajo: Una perspectiva gerencial; Edit. Trillas; México; 1993.
- 9.-.Moccio, F. Terapia del estrés: Un método de relajación; Edit. Cinco; Buenos Aires, 1986.
- 10.- Op. Cit.
- 11.- Ibid.

- 12.- Glendin, E. Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal; Edit. McGraw-Hill, México; 1988.
- 13.- Moscoso, N. "Estrés y enfermedad"; revista intercontinental de Psicología y Educación, Año 1992; Vol. 5; Núm. 2; Pp. 129 - 146.
- 14.- Ibidem.
- 15.- Ibid.
- 16.- Ibidem.
- 17.- Pitchard y Shawb; citado en Ivanisevich; 1993.
- 18.- Op. Cit.
- 19.- Ibidem.

CAPITULO

II

EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL.

ESTRUCTURA ORGÁNICA DEL I.M.S.S.

INSERCIÓN DEL PSICÓLOGO EN EL I.M.S.S.

EL SINDICATO NACIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL SEGURO SOCIAL.

SECRETARIA DE ACCIÓN FEMENIL.

LOS PROGRAMAS RECREATIVOS.

EL PSICÓLOGO DENTRO DEL PROGRAMA SABATINO.

II.1.- EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL.

El Instituto Mexicano del Seguro Social, Organismo descentralizado de servicio público, es la entidad encargada de llevar la seguridad social al mayor número posible de mexicanos y se integra de forma tripartita por los sectores obrero y patronal con la representación estatal.

Su estructura ésta representada por los órganos superiores y la conforman, bajo un esquema tripartito:

La asamblea general, el consejo técnico, la comisión de vigilancia y el director general.

El Instituto Mexicano del Seguro Social está representado en todos y cada uno de los estados en nuestro país por las denominadas delegaciones, mismas que en la actualidad a la fecha son 36. Así, la seguridad social es un proceso que responde a las demandas de reivindicación popular y a los objetivos revolucionarios de propiciar salud, seguridad y bienestar a todos lo mexicanos(1).

El objetivo del Seguro Social en México, se orienta a garantizar el derecho humano a la salud, la asistencia médica, la protección de los medios de subsistencia y los servicios sociales necesarios para el bienestar individual y colectivo; en beneficio de

sus asegurados y de toda la población, el Instituto satisface de esta manera los más amplios objetivos que dentro del marco legal propician esencia solidaria y su capacidad redistribuidora de su riqueza, acreditándolo como uno de los más grandes instrumentos del equilibrio social con que cuenta el país.

En la actualidad, el Instituto Mexicano del Seguro Social, atiende a más de 49 millones de derechohabientes, solidariohabientes y trabajadores del Instituto, lo cual representa más del 57% de la población nacional.

El Instituto se da a la tarea de cumplir la ambiciosa meta de implantar la seguridad social a todos los mexicanos (*ibídem*).

II.1.1.- ESTRUCTURA ORGÁNICA DEL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL.

El Instituto Mexicano del Seguro Social como organismo público descentralizado con personalidad y patrimonio propios, sustenta su existencia en la constitución política de los Estados Unidos Mexicanos, en la ley federal del trabajo, en la Ley orgánica de la administración pública federal y en la Ley de Seguro Social (2).

El funcionamiento institucional se organiza dividiendo las acciones en tres niveles de administración, como a continuación se señala:

- 1) Nivel Central o Normativo.

2) Nivel delegacional o representativo.

3) Nivel operativo o de servicio.

En el primer nivel se localizan las áreas centrales donde se localizan los órganos superiores del Instituto como : La asamblea general, el consejo técnico, la comisión de vigilancia, la dirección general, Secretaría general, y subdirecciones generales, Jefaturas normativas y departamentos autónomos, subjefatura de servicios, Departamentos, oficinas, secciones y líneas.

A los órganos descritos les compete la realización de funciones referentes a planear, normar, evaluar y en su caso dotar de recursos.

El segundo nivel de administración está integrado por 32 administraciones foráneas denominadas estatales o regionales, y 4 delegaciones en el Distrito Federal, las cuales se estructuran por diferentes órganos que son:

- El consejo consultivo.
- El delegado
- Jefatura de servicios delegacionales y subdelegacionales.
- Departamentos y coordinadores.
- Oficinas.
- Secciones.

- Líneas.

A este nivel representativo le corresponde interpretar e implantar las normas, supervisar al nivel operativo y dotarlo de los recursos necesarios.

El tercer nivel de administración, se compone por las unidades de servicio, como las unidades médicas integradas por tres niveles de atención e identificadas como:

Unidades de medicina familiar.

Hospitales generales de Zona.

Hospitales de alta especialidad.

Además, en este nivel se cuenta con otro tipo de unidades de servicios como: Unidades de servicios técnicos y tesorería, Guarderías, Unidades de prestaciones sociales, Unidades de servicios sociales de ingreso, Unidades auxiliares de apoyo, Centros Vacacionales, teatros, Cines, Tiendas para empleados, Velatorios, Unidades Deportivas, etc.

La finalidad de las unidades operativas, es brindar un servicio directo a la población en esencia constituida por los derechohabientes, solidariorhabientes, trabajadores del Instituto y población abierta de acuerdo a las modalidades que fija la ley del Seguro Social y sus reglamentos.(3)

Es importante aclarar que las funciones que se atribuyen a cada uno de los niveles mencionados, corresponden a un módulo estructural que permite su clasificación en sus aspectos distintivos sin embargo, esto no invalida que en el segundo y tercer niveles se den funciones de planeación específicas, o en el primer y tercer niveles se da la supervisión hacia sus trabajadores adscritos y en todo caso en los tres niveles existen funciones operativas derivadas de la administración de sus propios recursos.

II.1.2.- LA INSERCIÓN DEL PSICÓLOGO EN EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

Los profesionistas de la Psicología, por la formación que han recibido en las distintas Universidades del país, pueden laborar dentro de los tres niveles de administración de la estructura del Instituto, esto es; Nivel Central o Normativo, Nivel Delegacional o Representativo y Nivel Operativo o de Servicios.

En el Nivel Central o Normativo y en el Delegacional o Representativo, el psicólogo se inserta básicamente en las áreas de selección y desarrollo, es aquí donde se puede hablar de un desarrollo personal y profesional, puesto que su labor les permite estar en constante capacitación para poder innovar, crear, analizar y participar con sus aportaciones en los procesos de cambio que requieren estas áreas.

En lo tocante al Nivel Operativo o de Servicios, el Psicólogo labora insertado en los Hospitales Generales de Zona, en los Hospitales de Alta Especialidad y como personal de apoyo en aquellos aspectos que por su naturaleza demandan los derechohabientes, trabajadores del mismo Instituto, etc.

Profundizando un poco más, y para tener una visión más completa de la inserción del psicólogo en el Instituto, se especificaran sus funciones de acuerdo a los niveles antes mencionados.

NIVEL CENTRAL O NORMATIVO

El psicólogo de este nivel puede estar laborando en la subjefatura de selección y desarrollo.

SELECCIÓN DE PERSONAL

Por la naturaleza de este nivel el psicólogo que aquí se inserta tiene como funciones:

- * Elaborar y emitir normas políticas y procedimientos, que en materia de selección de personal, deben acatar y llevar acabo cada una de las delegaciones del Instituto a través de su estructura Delegacional.
- * Investigar, elaborar e integrar distintos instrumentos de evaluación psicológica validando los mismos y los da a conocer a sus estructuras delegacionales.
- * Elaborar y difundir descripción de puestos y cédulas de evaluación.
- * Elaborar y difundir tablas de valores para la conversión porcentual de los

rangos calificación que se obtenga.

- * Elaborar y difundir formas e indicaciones para su uso.
- * Elaborar manuales de organización y funcionamiento para el personal de las delegaciones.
- * Asesorar y/o facilitar los procesos selectivos a solicitud de sus estructuras delegacionales.
- * Realizar supervisiones a sus estructuras delegacionales con la Periodicidad que sean requeridas.
- * Evaluar a las delegaciones en relación al cumplimiento de normas políticas y procedimientos establecidos, a través de informes.
- * Realizar reuniones regionales y nacionales, a fin de dar a conocer los avances, modificaciones y/o actualizaciones de la normatividad y delegaciones.
- * Informar a su jefatura de los logros en las metas y programas encomendados.

CAPACITACIÓN Y DESARROLLO

El psicólogo que se inserta dentro de la estructura a este nivel, dentro del área de capacitación y desarrollo tiene como funciones:

- * Elaborar y emitir normas políticas y procedimientos para la planeación, programación, y presupuestación, operación, control, evaluación de las actividades de capacitación, control y evaluación de las actividades de capacitación, adiestramiento y desarrollo que operan a nivel Delegacional.

* Emitir y difundir lineamientos, políticas y procedimientos para la detección de necesidades de capacitación y desarrollo de los trabajadores.

* Elaborar planes y programas de capacitación y desarrollo.

* Autorizar la programación de cursos y actividades.

* Elaborar contenidos temáticos y material didáctico de cursos

* Determinar la asignación presupuestal para la realización de cursos y actividades.

* Vigilar el cumplimiento de los cursos y actividades programadas.

* Contratar servicios externos de capacitación y desarrollo.

* Elaborar y actualizar permanentemente los programas generales de los puestos.

* Impartir cursos de capacitación a las delegaciones del país que lo requieran.

NIVEL DELEGACIONAL O REPRESENTATIVO

En este nivel el psicólogo se inserta dentro de las áreas de selección y desarrollo

SELECCIÓN DE PERSONAL

La participación del psicólogo en este nivel es de suma importancia, ya que los profesionales de la selección de personal serán los encargados de aplicar las técnicas y el criterio profesional más conveniente para garantizar en favor del Instituto, la calidad de los recursos humanos seleccionados.

Cabe mencionar que es el único lugar dentro de la estructura delegacional dónde al psicólogo se le contrata específicamente con la plaza “de psicólogo de selección” y la funciones que tiene encomendadas son las siguientes:

- Determinar métodos y técnicas de evaluación a partir de la identificación de la categoría o puesto solicitado.
- Aplicar instrumentos y técnicas para la evaluación de la personalidad básica, habilidades específicas y capacidades psicolaborales.
- Calificar, analizar e interpretar resultados apegados a las normas establecidas.
- Emitir dictámenes y elaborar los reportes correspondientes referentes a los resultados de los aspirantes.
- Participar en las investigaciones técnicas relacionadas con el servicio de selección.
- Controlar y archivar instrumentos y material de evaluación, vigilando su correcto resguardo.
- Realizar las labores administrativas inherentes a su cargo.
- Realizar todas las actividades que se requieran, relacionadas con su función.

CAPACITACIÓN Y DESARROLLO

En este mismo nivel pero en el área de capacitación y desarrollo, la participación del psicólogo se suscribe a la participación en las actividades que se la han establecido como prioritarias para la modernización del Instituto, siendo éstas la capacitación, el

adiestramiento y el desarrollo de todo el personal que lo integre.

Dichas acciones tendrán el propósito de promover la superación personal, la actualización del conocimiento y la concientización de la mística de servicio de los trabajadores del Instituto. Cabe hacer mención que en esta área, los psicólogos no están contratados como tal, aun cuando cubren el perfil; su nombramiento es de “coordinador de capacitación y desarrollo” y las funciones que realizan son:

- * Detectar necesidades de capacitación a nivel operativo y directivo de los trabajadores
- * Realizar programas de capacitación, de acuerdo a los resultados de la detección de necesidades.
- * Determinar contenidos temáticos y material didáctico de recursos.
- * Impartir la capacitación selectiva a los aspirantes a ocupar una categoría autónoma y de pie de rama, con carácter obligatorio.
- * Proporcionar acciones de inducción al área y al puesto, al ingresar al trabajador a su nueva área de adscripción; tanto a trabajadores de base como de confianza.
- * Impartir cursos de capacitación a los trabajadores que conforman la delegación, tanto de base como de confianza en sus diferentes categorías y puestos.

- * Habilitar, controlar y dar reconocimiento a instructores.
- * Llevar a cabo acciones de capacitación y desarrollo para directivos.
- * Asesorar y apoyar a otras áreas en la impartición de curso específicos.
- * Coordinar actividades de capacitación interna y externas.

NIVEL OPERATIVO O DE SERVICIOS

A este nivel el psicólogo se inserta dentro de los Hospitales y demás instalaciones contempladas en dicho nivel y algunas de sus funciones son:

- * Realizar estudios psicológicos de asegurados y beneficiarios, aplicando pruebas y métodos bioestadísticos y de aptitud.
- * Instruir y vigilar tratamientos, en coordinación con los servicios de rehabilitación y médicos en general.
- * Auxiliar a los servicios de trabajo social en el estudio preventivo y en la reincorporación de los asegurados a sus labores, analizado factores del medio ambiente, familiares y del trabajo.
- * Aplicar técnicas y estadísticas en la interpretación y manejo de pruebas.
- * Informar periódicamente sobre los resultados de su labor desempeñada.
- * Desarrollar la práctica de psicoterapia individual, de pareja, familiar o grupal.
- * Realizar la labores administrativas inherentes a su cargo.

II.2.- EL SINDICATO NACIONAL DE LOS TRABAJADORES DEL SEGURO SOCIAL

Como muchas de las instituciones gubernamentales, el Instituto Mexicano del Seguro Social, cuenta con un organismo que se encarga de ver el correcto funcionamiento de las cuestiones laborales que privan en dicho Instituto; este organismo es el sindicato Nacional de los Trabajadores del Seguro Social (S.N.T.S.S.) y fue dentro de una de sus Secretarías en donde se me brindó la oportunidad de laborar.

Dicho Sindicato es un Organismo Autónomo que defiende los intereses contractuales, económicos y sociales de los trabajadores, este Sindicato reconoce a la seguridad social como una de las conquistas postrevolucionarias de mayor importancia, por esto mismo se declara como un organismo que está obligado a defenderla y profundizarla, haciendo de ella un verdadero instrumento de redistribución de la riqueza, y un medio para lograr el bienestar social de los mexicanos. (4)

Este Sindicato se estructura por las siguientes 18 Secretarías: 1)Secretaría General 2) Secretaría del Interior y propaganda; 3) Secretaría de Conflictos; 4)Secretaría del Exterior; 5) Secretaría de la Tesorería; 6) Secretaría de Previsión Social; 7) Secretaría de Acción Femenil, 8) Secretaría de Actas y Acuerdos; 9)Secretaría de Asuntos Técnicos; 10) Secretaría de Secciones Sindicales y Delegaciones foráneas y

autónomas; 11) Secretaría de Prensa; 12) Secretaría del Trabajo; 13) Secretaría de fomento a la habitación; 14) Secretaría de Acción Social; 15) Secretaría de Acción y cambios; 16) Secretaría de Acción Política; 17) Secretaría de capacitación y adiestramiento; 18) Secretaría de Cultura, recreación y turismo.

Ahora bien, dentro de estas 18 Secretarías, se encuentra la Secretaría de Acción Femenil la cual tiene las siguientes funciones:

- 1) Establecer relaciones con las Secretarías de Acción Femenil de organismos similares a éste para coordinar labores afines.
- 2) Preparar las iniciativas y proyectos que sean necesarios para gestionar el establecimiento de guarderías infantiles en todos los centros de trabajo que sea posible.
- 3) Formar parte de la comisión de guarderías para dictaminar el derecho a la prestación contractual de guardería o al pago supletorio correspondiente.
- 4) Vigilar el exacto cumplimiento del reglamento de guarderías.
- 5) Cuidar de las trabajadoras sindicalizadas y los menores para que disfruten de los descansos especiales y de las prerrogativas establecidas por la Ley Federal del Trabajo, la Ley del Seguro Social, el Contrato Colectivo de Trabajo y los reglamentos que rigen la relación laboral.

- 6) Planear, coordinar y llevar a cabo programas vacacionales de verano y programas sabatinos de recreación para los trabajadores de Seguro Social y sus hijos; tanto en el valle de México como en los demás estados de la República Mexicana.

***II.2.1.- LOS PROGRAMAS RECREATIVOS DE LA SECRETARIA DE ACCIÓN
FEMENIL***

Como se pudo observar, dentro de las funciones de la Secretaria de Acción Femenil está el realizar programas recreativos tanto en la temporada de vacaciones de Verano como los días Sábados; esto está contemplado en la cláusula 147 del Contrato Colectivo de Trabajo del IMSS-SNTSS que a la letra dice:

"PROGRAMAS RECREATIVOS, CULTURALES Y DEPORTIVOS"

El Instituto se obliga a sostener programas recreativos, culturales y deportivos; y de periodos vacacionales para hijos de trabajadores del Instituto Mexicano del Seguro Social, de 6 a 12 años en programas infantiles y de 13 a 15 años en programas juveniles, usando las instalaciones con que cuenta y las que en un futuro se creen. Los programas serán elaborados de común acuerdo por las partes.

Así mismo, el Instituto otorgara el 50% (cincuenta por ciento) de descuento a sus trabajadores, cónyuge e hijos menores de 21 años en los servicios de balnearios y el 10 % (diez por ciento) de descuento en los servicios de hospedaje que presten los centros vacacionales Oaxtepec, Metepec y Trinidad; en el centro vacacional “La Malinche” se otorgará el 50% (cincuenta por ciento) de descuento en todos los servicios.

Es precisamente dentro de este programa sabatino donde realizo mi labor; sin embargo considero necesario realizar una revisión de cómo es que estos programas recreativos fueron creados.

Los inicios de estos programas se remontan al año de 1967, donde un grupo de madres trabajadoras de las oficinas del Seguro Social, ubicadas sobre la Avenida de Paseo de la Reforma. Encabezando a dicho grupo se encontraba la Señora Bertha Ledezma, quien expresó su preocupación al ser trabajadora y madre de familia, debido a que muchas ocasiones no tenía donde dejar a sus hijos los Sábados en los que tenían que trabajar, así como en los periodos vacacionales escolares con la imposibilidad de llevar a sus hijos a su centro de trabajo.

Deseaban tener un sitio en donde sus hijos estuvieran seguros realizando actividades recreativas, así que un grupo de mujeres dio lugar a lo que hoy se conoce dentro del Seguro Social como “Planes vacacionales” y “Sábados de Integración

Familiar” antes Sábados recreativos; realizaron un sondeo para detectar las necesidades que requerían ser solucionadas en los fines de semana y vacaciones escolares, puesto que los niños se quedaban solos debido a que las mamás tenían que trabajar; fue así que hicieron su petición a la profesora Aurora Arrayán, jefa de prestaciones sociales para que realizarán actividades recreativas; sin embargo, la profesora Aurora sugirió que dicha petición fuera hecha al Licenciado Ricardo García Saenz, Director del Seguro Social de ese entonces.

En el año de 1993, se cumplieron 25 años de conocer el interés de la Institución por el bienestar de los niños y un derecho para los trabajadores del Seguro Social, derecho que se contempla en la cláusula 147 del Contrato Colectivo de Trabajo (5). Estos programas son coordinados por la Secretaría de Acción Femenil del Sindicato Nacional de Trabajadores Del Seguro Social, por lo que ninguna otra persona puede participar en dicho programa, a menos que tenga algún familiar directo que trabaje en el IMSS. (6)

Los planes vacacionales son para los hijos de los trabajadores con edades de 6 a 15 años, éste cuenta para su realización con las siguientes instalaciones deportivas mismas que pertenecen al Instituto las cuales son:

- 1) Deportivo Cuahutémoc.
- 2) Deportivo Nezahalcoyotl.

- 3) Deportivo Punzo Gaona.
- 4) Deportivo Felix Azuela.
- 5) Deportivo Independencia.
- 6) Deportivo Benito Juárez Xalpa.
- 7) Deportivo Morelos.
- 8) Deportivo Benito Juárez.
- 9) Deportivo Churubusco.

Ahora bien, para el programa de Sábados de Integración Familiar únicamente se utilizan los deportivos Benito Juárez y Churubusco; las direcciones de estos deportivos se encuentran en la parte de los anexos (ANEXO 2)

Dentro de estos mismos programas existe una estructura organizativa o jerarquía de puestos, misma que comienza desde el Secretario General del Sindicato posteriormente la Secretaría de Acción Femenil, la (s) Coordinadora(s) de la misma Secretaría, el coordinador titular del programa, el coordinador auxiliar, los titulares de las actividades y los auxiliares de las mismas. (ANEXO 3)

Específicamente, fue en el Deportivo Churubusco donde se realizó mi intervención bajo el nombre de Desarrollo humano; en el programa de los Sábados se le

asignó a cada actividad el espacio que más se adecuaba a sus necesidades, es por esto que la actividad de Desarrollo Humano trabajó o se le asignó el Centro de Convenciones del mismo deportivo, más específicamente en el primer piso del este inmueble, en la zona correspondiente al Loby del auditorio, debido a que las características físicas y ambientales de este espacio son las más adecuadas para la actividad, puesto que brindan la comodidad y privacidad necesarias para tener unos mayores beneficios que las técnicas ahí aplicadas brindan.

II.2.3.- EL PSICÓLOGO DENTRO DEL PROGRAMA SABATINO.

Como ya se mencionó anteriormente, dentro de la estructura del Seguro Social se encuentran tres niveles de administración a decir:

- 1) Nivel Central.
- 2) Nivel Delegacional.
- 3) Nivel operativo.

Ahora bien en los niveles Central y delegacional, el psicólogo se inserta básicamente en las áreas de selección y desarrollo; en cambio en el Nivel Operativo el psicólogo se enfoca hacia los hospitales sean Generales o de alta especialización, Guarderías, Deportivos, entre otros; como personal de apoyo en los aspectos que por característica de la Institución se le demandan al Psicólogo.

En el caso concreto de los deportivos, el psicólogo se encarga de apoyar los programas de la Secretaría de Acción Femenil (Sábados de Integración Familiar y Plan Vacacional); en donde el profesionista elabora una propuesta de trabajo para el programa en cuestión, mismo que debe de resultar de interés tanto para la titular de dicha Secretaría como para el programa en sí. Sin embargo, algunas de las personas pedían el servicio de asesoría psicológica individual, para mejorar su salud psicológica y sus habilidades para relacionarse con las personas con quienes conviven; es por ello que dentro de los programas recreativos que dicha Secretaría implementa cuenta con un servicio de asesoría psicológica, misma que desde los inicios de dichos programas era manejada en forma de seminarios y/o conferencias, además de brindar terapias individuales.

A dicha asesoría, acudía la gente que tenía algún problema personal y/o familiar; posteriormente y con el mismo propósito se contrató a otra psicóloga y tenía la función de atender a todas aquellas personas que solicitaban la asesoría y con ello cumplía con la función de ayudar a los individuos a reestructurar sus estrategias de vida. Posteriormente la psicóloga Alejandra Culebro San Germán, elemento activo de la Secretaría antes mencionada cubrió el área de Psicología de dicho Deportivo.

Para el año de 1995, es cuando el realizador de este reporte de trabajo ingresa al programa sabatino, sugiriendo y realizando junto con la psicóloga Martha Hernández

Chávez el proyecto de actividad nombrado Desarrollo Humano, misma que además de cumplir con su función de asesorar a las personas que ahí acudian, también está encaminada a mejorar las estrategias que las personas poseen fomentando así una integración del individuo entre sus áreas emocional, intelectual, fisiológicas y corporal para equilibrar las cuatro áreas mencionadas anteriormente y conducirse lo más adecuadamente en cualquier situación para mejorar su calidad de vida, evitando con ello que la persona pueda desarrollar una característica o rasgo neurótico que perjudique su salud al provocarle estrés.

Por otro lado, además de cumplir con la función informativa, formativa y de prevención éste es un espacio de detección y canalización de personas que solicitaban una asesoría individual, misma que en este entonces eran atendidas por la psicóloga Alejandra quien fungía como titular del área de Psicología del Deportivo Churubusco.

Para el año de 1996, tanto la titularidad como la coordinación del área de Psicología del programa de los Sábados es otorgada a la psicóloga Martha Hernández Chávez y al autor del presente reporte de trabajo lo cual originó una reestructuración en la forma de conducir dicha área, reestructuración que se apegaba a la propuesta del trabajo en grupo de Desarrollo Humano.

BIBLIOGRAFÍA DEL CAPITULO

- 1.- IMSS “Cuestión Social”; Edición especial por el 50 aniversario del IMSS; S.N.T.S.S.; (Enero 1995).
- 2.- IMSS“ Organización y Funcionamiento del IMSS”; Subdirección Administrativa; (1988).
- 3.- IMSS “Trayectoria Histórica del IMSS”; Subdirección Administrativa; (1990).
- 4.- S.N.T.S.S. “Estatutos del Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social”; (1993).
- 5.- IMSS Contrato Colectivo de Trabajo; IMSS-SNTSS; (1993-1995).
- 6.- S.N.T.S.S. Semblanza de la Secretaria de Acción Femenil; (1994).

CAPITULO III

- * **FUNCIONES Y PUESTO DE PSICÓLOGO DENTRO DEL PROGRAMA RECREATIVO DE SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR.**
- * **ESBOZO DE LA PERSPECTIVA TEÓRICA DE LA ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO.**
- * **MODELO DE INTERVENCIÓN DE DESARROLLO HUMANO.**
- * **APLICACIÓN DEL MODELO DE INTERVENCIÓN - DE FEBRERO DE 1995 A DICIEMBRE DE 1997-**
- * **RESULTADOS DE DESARROLLO HUMANO.**

**III.1.- FUNCIONES Y PUESTO DEL PSICÓLOGO DENTRO DEL PROGRAMA
RECREATIVO DE SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR**

El puesto desempeñado por el autor para el año de 1997, es el de coordinador del área de Psicología del programa sabatino que realiza la Secretaría de Acción Femenil, y manejar la Titularidad de la Actividad de Desarrollo Humano llevando.

FUNCIONES:

- Elaborar un programa para la actividad.
- Presentarse con ropa adecuada.
- Motivar a la población asistente.
- Mantener buenas relaciones humanas con los compañeros de trabajo.
- Revisar que el área de trabajo esté limpia y en buenas condiciones.
- Que el material de trabajo esté listo para el desarrollo de las actividades.
- Llevar a cabo las actividades encomendadas de acuerdo a la disciplina psicológica.
- Hacer que la Actividad se realice de forma adecuada.

Por otra parte, la función del autor dentro del programa de Sábados de Integración Familiar es : 1) informar y formar a las personas sobre cómo mejorar su relaciones humanas; 2) capacitarlos para que obtengan un mejor manejo de sus tensiones; 3) ayudar a que desarrollen habilidades para que prevengan que situaciones personales y laborales se conviertan en desfavorables para su salud; 4) orientar hacia un desarrollo equilibrado entre su parte racional, la expresión de sus emociones y el propio conocimiento corporal.

Ahora bien, las actividades propias del área de Psicología y de la actividad de Desarrollo Humano, son las siguientes: 1) efectuar la actividad de Desarrollo Humano; 2) aplicar instrumentos de evaluación a los participantes de la actividad; 3) aplicación y evaluación de pruebas proyectivas; 4) realizar asesorías psicológicas individuales a los participantes que así lo deseen; 5) aportar propuestas para el mejoramiento del programa; 6) realizar al término de cada programa una exposición del trabajo realizado en cada uno de los programas; 7) elaborar un reporte escrito detallado de la actividad; 8) realizar aportaciones para elevar la calidad de la actividad de Desarrollo Humano.

III.2.- ESBOZO DE LA PERSPECTIVA TEÓRICA DE LA ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO

Para brindar una idea más concreta de la actividad de Desarrollo Humano, consideramos necesario mencionar la perspectiva teórica bajo la cual fue delineada ésta actividad; se utilizó la perspectiva humanista, teniendo como intención explorar esa corriente y salir de los esquemas o paradigmas tradicionales del Conductismo y el psicoanálisis.

Una vez que un paradigma llega a ser algo implícito, adquiere un poder tremendo sobre sus partidarios, que a su vez se convierten en creyentes. Tal como sucede con cualquier teoría o modelo, los paradigmas configuran la percepción, la indagación, la interpretación y las formas en que son autovalidadas; esto es, que fundamentan la validez de sus supuestos. El paradigma tradicional con que se ha estudiado la naturaleza del universo material, ha contemplado a éste con una visión reduccionista, buscando la

naturaleza fundamental de la materia, descomponiéndola en las partes que la componen y dando por supuesto que estas partes existen como entidades separadas y aisladas (1); extendiéndose al área de la salud, en donde existe una fragmentación del individuo y por ello existen especialistas médicos como gastroenterólogos, oftalmólogos, otorrinolaringólogos, cardiólogos, etc.

Se va revelando en la actualidad un cuadro que en muchos sentidos se asemeja estrechamente a las descripciones que vienen de Oriente, que corresponden a una realidad holística, interconectada e indivisible. Contraponiendo a este concepto, la noción cartesiana o alopata de salud / enfermedad dice que esto es algo que pertenece solamente a cada uno; se disfruta de la salud y se aborrece a la enfermedad; a partir de esto, se acepta sin la menor duda que la salud es un fenómeno positivo y la enfermedad un fenómeno humano negativo, otra característica de esta visión de fragmentación y aislamiento implica que los órganos puedan unirse para formar estructuras, pero en el fondo son entidades singulares en el más profundo y fundamental de los sentidos.

Nosotros consideramos que nada se pierde con reconsiderar los presupuestos fundamentales del actual modelo; por el contrario, se abre paso a la posibilidad de configurar un sistema que dé más importancia a la vida y que ponga énfasis en la unidad, más que en la fragmentación. Para tal efecto se puede comenzar con el modelo espacio/temporal de Bell, relativo a la salud que deja de considerar al cuerpo como un mero objeto, rodeado de espacio vacío; la nueva concepción de la salud no considera a la enfermedad como algo enteramente negativo; así como tampoco su contraparte es algo totalmente positivo. De hecho, a partir de un punto, la línea que divide la salud de la enfermedad se hace muy tenue; esto se debe entre otras cosas a la imposibilidad de que

fenómenos tales como la salud y la enfermedad sean locales, pues son fenómenos conectados y dependientes de todos los demás sucesos(2).

Como seres sociales que somos, nuestras acciones y decisiones afectan a los demás, así también nuestra salud, en el sentido más amplio está relacionado con la salud de las demás personas, un ejemplo de lo anterior puede ser el caso de una familia, en donde alguno de sus integrantes presente algún tipo de enfermedad crónica degenerativa como el cáncer, diabetes o algún trastorno cardíaco, en donde dicho padecimiento involucra también a los demás integrantes de la familia al procurar el restablecimiento de su familiar con dicha alteración esto definitivamente tiene alcances sobre el área de los vínculos familiares y en las relaciones afectivas tanto de la persona enferma como de sus familiares y amigos.

Los esfuerzos por mantenerse sano, trascienden por tanto, el ámbito puramente individual; lo que hace una persona por mejorar o arruinar su salud tiene consecuencias vitales en todas las demás, lo que lo convierte en un evento colectivo; en este sentido Bell pone de manifiesto el significado de su teorema, enfocado a las diferencias que existen entre la concepción alopatá y el concepto del nuevo modelo espacio-temporal de la salud y la enfermedad(3).

El modelo actual de la salud y la enfermedad y la forma en cómo se aborda al ser humano, también ha impactado a la psicología sobre todo en el área de la salud, en donde la separación entre cuerpo y mente han sido trabajados terapéuticamente por separado de ahí que existan corrientes que se enfoquen al tratamiento exclusivo tanto de la mente como de la somatización.

La persona es un todo pero, ha llegado a vivir la experiencia de sí misma como si estuviera constituida por partes separadas; la enfermedad es el reflejo de esta escisión del individuo, y de una mala identificación de una parte como el todo, misma que sólo puede ser reestablecida por una terapia que vea a la persona de forma integral y que no reconozca al problema como si éste ocurriera únicamente en una parte. El método terapéutico debe integrar la experiencia del individuo como un todo por medio de la recuperación y la reaceptación de los procesos negados del *Sí Mismo* en la noción de Kepner(4), en particular de sus aspectos corporales, debido a que han sido precisamente estos aspectos los que han sido más descuidados.

Como occidentales que somos y que observamos de qué manera las sociedades orientales han enfocado y abordado el tema de la salud y la enfermedad, se tiene que tomar en cuenta una paradoja básica: al tratar de abordar la temática de sus teorías médicas, es natural que utilicemos un enfoque bastante lógico y racional que, por cierto, nos dirá muy poco acerca de ellas; ya que la medicina alopata tradicional únicamente reconoce aquello que es cuantificable y medible, y aunque existe apertura a éste concepto oriental, con las características antes mencionadas se produce una occidentalización de ese modelo holístico de la salud, lo que reduce mucho la visión de lo potencialmente benéfico que resultan éstas teorías orientales.

Entonces no es de extrañarse que la medicina actual, con su enfoque cartesiano, que no reconoce nada que no pueda explicarse en forma clara y por medios lógicos desconfíe de los sistemas tradicionales procedentes de Oriente; la característica primera y principal del enfoque oriental de la salud y la enfermedad, es considerar a la mente y al cuerpo como una unidad inseparable(5). Esta percepción del individuo llevó a los médicos a ver a la salud

como una función del equilibrio adecuado de todas estas dimensiones del individuo, con ello se expone, en este sentido que el cuerpo humano y la mente forman una unidad coherente indivisible, se encuentran en continua y constante relación, ya que a fin de cuentas pensar y caminar es emitir energía, misma que tomamos del cuerpo o que recibimos consciente o inconscientemente del medio que nos rodea(6).

Esto trasciende a la disciplina Psicológica, sobre todo a aquella dedicada a la terapia, misma que ha sido matizada con este enfoque reduccionista, en donde se está viviendo una era de especialización terapéutica; así se tienen las terapias del “pensamiento”, las del “sentimiento”, la psicoanalítica, la cognitiva, el conductismo, etc.

Más recientemente están los reichianos, los neoreichianos, los rolfistas, los seguidores de Alexander y Feldenkrais y los hipnotistas; también están los existencialistas, los rogerianos, analistas transaccionales, conductistas, los que emplean la neurolingüística, etc. (7); todos los cuales están trabajando y acomodando las necesidades de las personas en cuanto a claridad y expresión de sentimientos, relajación muscular, reaprendizaje muscular, movimientos y reactivación de grupos musculares degenerados.

La visión holística se basa en el principio de que el todo es mayor que, o diferente, de la suma de sus partes, más bien tiene una unidad intrínseca propia, una estructura e integración de sus partes. Ver a la persona como un todo mayor a la suma de sus partes es verla como todas las partes: cuerpo, pensamiento, imaginación, movimiento y algo más(8),

En términos del método, un enfoque integrado tiene como objetivo reunir todos los aspectos de la persona, de modo que esta pueda vivir la experiencia del *Sí Mismo* como

unitario, más que como una mezcla de partes. Desde esta posición, la técnica terapéutica no debería escindir a la persona prestando atención a un aspecto de la misma, como si fuera intrínsecamente diferente o separado del otro. Además no se va a hacer que los individuos se ajuste a la terapia, sino que se va a ajustar la terapia a los mismos.

De manera más específica, como señalan Brigs y Peat (9) en una terapia integrada:

- ◆ El proceso psicológico que se expresa verbalmente (por ejemplo conflictos o creencias) está explícitamente conectado a sus expresiones corporales.
- ◆ Procesos físicos como postura, contención muscular y perturbaciones somáticas, son vistos como expresiones significativas de las personas.
- ◆ Se considera que tanto los procesos físicos como los psicológicos son aspectos del mismo todo y las divisiones en partes, tanto adentro como a lo largo de cada dominio es el problema de interés terapéutico, la técnica terapéutica se afana por reestructurar el sentido del sí mismo como un todo y por ratificar la mutua identidad de las partes.

El trabajo terapéutico integrado requiere varias condiciones para que sea posible y relevante:

- **UN GRADO SUFICIENTE DE CONOCIMIENTO CORPORAL:**

Sin la adecuada consciencia del cuerpo, el individuo está perdiendo una parte esencial de la información que compone el todo unificado hacia el cual se dirige la terapéutica. Debe existir la capacidad limitada de conciencia de nuestra sensación corporal antes de que sea posible el trabajo integrado.

- UN GRADO SUFICIENTE DE CONCIENCIA DE LA RELACIÓN DEL SÍ MISMO DE UNO CON LAS CUESTIONES Y PROBLEMAS CORRIENTES DE LA VIDA:

Sin algún sentido de las cuestiones psicológicas para la propia vida, la integración no tiene fundamento. Se debe de reconocer que los problemas vitales propios, no sólo le suceden a uno mismo, sino que tiene que ver con la forma en que se es y cómo se relaciona uno con el mundo.

- UNA CREENCIA BÁSICA EN LA RELACIÓN ENTRE EL PROCESO CORPORAL Y LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS:

Al desarrollarse la conciencia del funcionamiento corporal y psicológico, debe comensarse a tender el puente entre el encasillamiento de ambos; debe existir la creencia de que los dos están conectados para que el individuo avance hacia una integración de más alto nivel (10)

La perspectiva bajo la cual fue elaborado el modelo de intervención de la actividad de Desarrollo Humano fue retomando aspectos de la Gestalt, Bioenergética, Psicoenergética y algunas alternativas y/o técnicas de las disciplinas orientales como el Ta'i Chi Chuan, mismas que están encaminadas hacia el mejoramiento de la salud del individuo, así como a su integración; esto es, que el modelo fue de tipo holístico atendiendo las entidades emocionales, racionales, espirituales y corporales del individuo, partiendo del hecho de que cualquier evento o situación que afecte a éste, no solamente le altera emocionalmente sino que se presentan una serie de repercusiones en las demás entidades de su ser, dicho de otro modo, cuando el cuerpo humano funciona mal, un médico puede diagnosticar que el responsable es determinado elemento, pero en realidad toda perturbación de nuestra salud siempre es múltiple.

III.3.- MODELO DE INTERVENCIÓN

Desarrollo Humano es una actividad que ya forma parte íntegra del programa de Sábados de Integración Familiar que es realizado por la Secretaría de Acción Femenil del Sindicato Nacional de Trabajadores de Seguro Social; la población a la que está orientada y/o dirigida dicha actividad es tanto a los adultos y a los adolescentes asistentes a dicho programa sabatino; los objetivos de esta actividad son:

- * Brindar a los asistentes información y herramientas que sirvan para mejorar sus habilidades para manejar el estrés de la vida cotidiana.
- * Mejorar sus habilidades tanto sociales como personales para que puedan tener un mejor y más adecuado desempeño dentro de sus diferentes áreas de integración tales como: la familia, la escuela, o el trabajo y sus relaciones sociales en general.

Una particularidad de esta actividad es su aspecto primordialmente vivencial, esto es, que la impartición de esta actividad no es únicamente un círculo de conversación sino que además de estas pláticas se dieron técnicas que permitieron a los participantes de Desarrollo Humano obtener una relajación tanto física como psicológica así como propiciar un mayor y mejor autoconocimiento.

También se les brindaron algunas sugerencias para mejorar sus relaciones interpersonales así como para elevar su autoestima. Tanto las charlas como las técnicas aplicadas se alternaron y estructuraron en cada sesión cuidando diversos aspectos de la misma como la música que se utilizó en cada sesión, la técnica o técnicas que se fueran a utilizar, la iluminación del lugar, la privacidad de la estancia donde se realizaron las sesiones,

que los recursos materiales de apoyo estuvieran en las mejores condiciones y en suficiente cantidad, etc.

Puesto que esta actividad no es al 100% terapéutica, se utilizan diversas técnicas en cada sesión estructuradas de la siguiente manera:

- 30 minutos de ejercicios de calentamiento.
- 60 minutos para las técnicas de relajación elegidas para la sesión.
- 30 minutos para realizar el cierre de la sesión.

Dentro de los materiales que se utilizaron para la aplicación del modelo de intervención para la actividad de Desarrollo Humano se encuentran:

- una grabadora.
- pañuelos desechables.
- pelotas de esponja.
- bolígrafos.
- hojas blancas .

A continuación se presenta un resumen de las actividades realizadas por el autor de febrero de 1995 a diciembre de 1997 dentro del programa sabatino.

III.4.- APLICACIÓN DEL MODELO DE INTERVENCIÓN

De Febrero de 1995 a Diciembre de 1997 la actividad de Desarrollo Humano a tenido varias etapas de aplicación, conservando la esencia o modalidad de aplicación de la actividad, ésta ha tenido modificaciones sobre la temática abordada, no obstante y con fines explicativos, se mencionará lo que se realizó en el tiempo antes citado.

DESARROLLO HUMANO DE FEBRERO DE 1995 A JUNIO DE 1995

La temática de esta etapa fue alborada con el fin de brindar a la población juvenil y adulta asistente al programa sabatino la información y herramientas necesarias para que puedan tener un mejor y más adecuado desarrollo dentro de sus diferentes áreas y/o círculos de interacción tales como: la familia, la escuela, y sus relaciones sociales en general ya que cuando se presentan las características de cambio propias de la edad, se puede observar que en ocasiones, las relaciones se pueden afectar de forma desfavorable.

Por esto se considera necesaria una orientación adecuada, para que los conflictos que se pudieran presentar, sean manejados de una forma más adecuada, motivando de esta forma una mejor comunicación dentro del núcleo familiar; una particularidad de esta actividad/taller es que fue básicamente vivencial donde se pretendió de esta forma cubrir aspectos tanto recreativos como culturales, buscando hacerlo más atractivo y despertando así el interés y la participación de los asistentes. El temario está dividido en tres secciones a saber: 1) El adolescente y su familia; 2) La identidad del adolescente; 3) Desarrollo Psicosexual del adolescente.

El taller consta de 19 sesiones, cada una tiene una duración aproximada de dos horas, en las cuales se plantea un objetivo general y uno particular a alcanzar dentro de cada sesión. Por último, los beneficios que se considera generará dicho taller son una mejoría en las relaciones sociales así como dentro de su dinámica familiar, también, un conocimiento más acertado sobre los aspectos relativos a su desarrollo personal.

DESARROLLO HUMANO DE SEPTIEMBRE DE 1995 A DICIEMBRE DE 1996.

Para estas etapas, la actividad de Desarrollo Humano contó con una necesaria reestructuración, esto obedeció a que dicha actividad fue mejor aceptada por los adultos que por los adolescentes; con ello la Psicóloga Martha Hernández Chávez y el autor del presente reporte de trabajo profesional tomaron la decisión de enfocar esta actividad hacia los participantes adultos del programa sabatino y se optó por abordar el tema de manejo de estrés, en donde se pretendió desarrollar e incrementar la habilidades de los asistentes para manejar su estrés o tensión de una manera más eficiente tanto en su hogar como en sus centros laborales y en sus relaciones sociales.

Así mismo, para complementar el trabajo realizado en cada sesión se utilizó la motivación así como metáforas de superación personal, mismas que fueron elegidas cuidadosamente puesto que éstas deberían tener relación con lo que se impartía o abordaba en cada sesión, mientras que las metáforas eran brindadas a los asistentes de Desarrollo Humano, las técnicas utilizadas para este tema de manejo de estrés fueron: 1) meditación; 2) relajación; 3) bioenergética; 4) expresión corporal; 5) Psicoenergética; 6) expresión corporal; 7) misicoterápia; 8) danzoterapia.

DESARROLLO HUMANO DE FEBRERO DE 1997 A DICIEMBRE DE 1997.

Tras la implementación del curso/taller de *Manejo de Estrés* en los años 1995 y 1996, se planteó la alternativa de hacer algunas contribuciones dentro de la Actividad de Desarrollo Humano para mejorar y abordar otras temáticas, mismas que, en este caso, siguieron la línea anterior, con la exploración de otras técnicas que también sirven para tener un buen manejo del estrés; en éste sentido en taller que se realizó en esta etapa fue nombrado como *Autoconocimiento y Técnicas Alternativas para el Manejo del Estrés*, en donde para cubrir la parte correspondiente al autoconocimiento, se les brindó a los participantes de Desarrollo Humano literatura relacionada con la temática de la Actividad, para que tuvieran información y conocimientos acerca del proceso de autoconocimiento en el que se encontraban; estos textos fueron un total de 5, los cuales eran comentados en la siguiente sesión, tratando de relacionarlos con las experiencias que los participantes hayan tenido. Los métodos y técnicas que se utilizaron en ésta ocasión para el manejo del estrés, además de algunas de las técnicas anteriores, fueron técnicas orientales tanto de relajación como de respiración como los ejercicios estacionales del Qi Gong y algunas respiraciones del Ta'i Chi estacionario, estructuradas en un itinerario en donde algunas sesiones se utilizaban 15 a 30 minutos o la sesión completa en su práctica y aprendizaje, (cartas descriptivas anexos 7 al 9).

Durante el tiempo que Desarrollo Humano ha impartido sus cursos/talleres, se han implementado dos instrumentos para obtener datos, mismos que se utilizaron para la obtención de resultados así como para mejorar esta Actividad dentro del programa sabatino; estos instrumentos son la Cédula de Sugerencias y el Sondeo de estrés.

En el caso de la Cédula de Sugerencias (anexo 10), su creación y aplicación sirvió para tener un registro del impacto de Desarrollo Humano de la población asistente, misma que para tal efecto tenía que elegir alguno de estos rubros: *mala, regular, bien, muy bien y excelente*; con estas mismas escalas la gente calificaba dentro de otros reactivos de este instrumento tanto el desempeño del facilitador, como el dominio de la temática trabajada; así mismo se destinaron unos espacios para que los participantes hicieran tanto observaciones a esta actividad como sugerencias de temas a abordar en un futuro.

El Sondeo (anexo 11) es un instrumento que consta de 7 reactivos y fue creado para conocer los efectos que el estrés causa en el individuo, estos eran aquellos que asistían a Desarrollo Humano y explora las repercusiones que este fenómeno origina dentro del cuerpo en sus áreas psicológicas, fisiológicas y corporales; así mismo, detecta si los participantes de esta actividad cuentan con habilidades para manejar sus tensiones y saber cuáles son; si han obtenido algún beneficio al asistir a esta actividad; a continuación se describirán los reactivos de este instrumento, así como las opciones que tenían para responder.

⇒ Área Psicológica: (reactivo 1)

Estado de ánimo bajo situaciones estresantes, en donde los participantes tenían que elegir alguno de los siguientes rubros: 1) irritabilidad, 2) depresión; 3) tendencia a aislarse; 4) ansiedad y 5) obsesión.

⇒ Área fisiológica: (reactivo 2)

Se explora que alteraciones fisiológicas se presentan bajo situaciones de estrés, y para ello podían elegir entre: 1) taquicardia; 2) presión alta; 3) úlcera o gastritis, 4) temblor de manos; 5) presión baja; 6) dolor de cabeza; 7) dermatitis y 8) tics nerviosos.

⇒ Área corporal o muscular (reactivo 3)

Con este reactivo se quiso conocer en que parte del cuerpo se refleja el estrés en forma de dolor cuando se está estresado, para ello se presentaron las siguientes opciones: 1) piernas, 2) brazos, 3) abdomen; 4) parte media de la espalda; 5) cara, 6) nuca; 7) pecho y 8) hombros.

Reactivo 4

En este reactivo, los participantes debían que indicar si antes de acudir a Desarrollo Humano contaban o no con habilidades para manejar sus tensiones; y en caso de que así fuera, debían mencionar cuales eran.

Reactivo 5:

Este se destinó para conocer, bajo la perspectiva y experiencia de los asistentes, si las técnicas, y en términos generales el contenido de esta Actividad resultaba de beneficio para cada uno de ellos.

Reactivo 6:

Se formuló con la intención de conocer si lo que se realiza dentro de Desarrollo Humano tiene una trascendencia a otras áreas de la vida de los asistentes a dicha Actividad, y de ser así, mencionar cómo se refleja y en qué área.

Reactivo 7:

Sirve como evaluador del desempeño de la sesión del día, con respecto a la percepción personal de cada uno de los asistentes, esto último, se considera con fines prácticos incluyendo los datos que se reportan en la Cédula de Sugerencias.

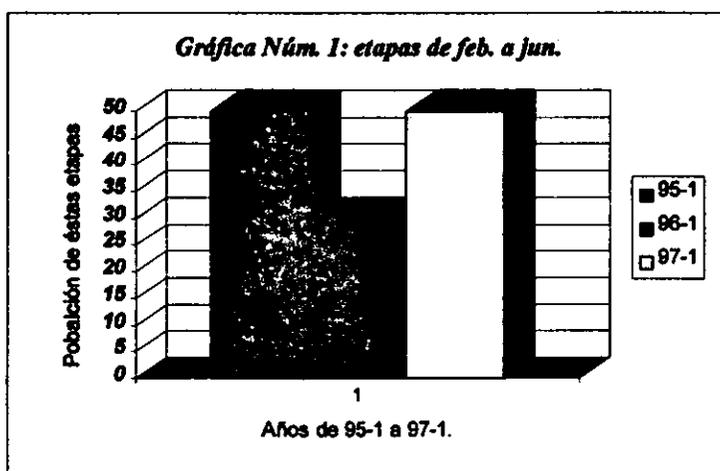
En el anexo 12 se presenta un cuadro que resume las actividades del autor y que muestra tanto el nombre del programa, la etapa y los meses, así como el puesto del autor, la temática abordada y la población a la que fueron dirigidos los cursos/taller dentro del periodo comprendido.

III.4.1.- POBLACIÓN ATENDIDA

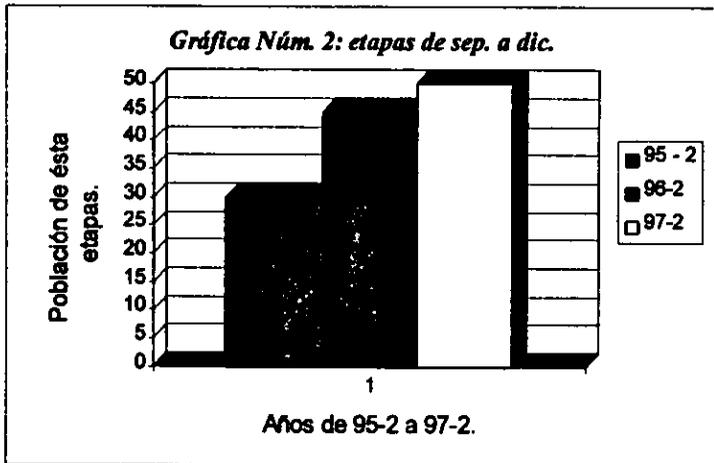
El número de población atendida de Febrero de 1995 a la fecha, fue un total de 375 personas, 315 en las sesiones normales de esta actividades esto da un promedio de 30 personas por etapa muestra de que Desarrollo Humano ha contado con una gran aceptación por parte de los asistentes al programa, tal como lo muestra el cuadro 3.1(cuadro de población por etapa).

AÑO	POBLACIÓN ATENDIDA POR DÍA (2 SESIONES)	ETAPA
1995	60 PERSONAS	95-1
1995	40 PERSONAS	95-2
1996	40 PERSONAS	96-1
1996	55 PERSONAS	96-2
1997	60 PERSONAS	97-1
1997	60 PERSONAS	97-2
1997	60 PERSONAS QUE CONFORMAN LA PLANTILLA LABORAL DEL PROGRAMA SABATINO.	97-2

Los cambios o diferencias en el número de la población de las etapas obedecen a que, las que son realizadas de Febrero a Junio cuentan con más sesiones (un total de 13) y las que se realizan de Septiembre a Diciembre tienen un total de 9 sesiones efectivas, esto es sin contar los días o sesiones en donde se efectúan las inauguraciones, festivales, actividades especiales, clausura y excursión.



Por otro lado, si se analizan en grupo de etapas realizadas de Febrero a Junio y las de Septiembre a Diciembre por separado, se observa que el número de asistentes a esta Actividad es más estable (ver gráficas de etapas)



III. 5. - RESULTADOS DE DESARROLLO HUMANO.

A continuación se mencionan y analizan los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento de sondeo y la cédula de sugerencias, esto a partir de las actividades y objetivos planteados para el presente reporte de acuerdo al desempeño laboral; se mencionará también la eficacia y aceptación que tuvo la Actividad de Desarrollo Humano dentro del programa recreativo realizado los sábados.

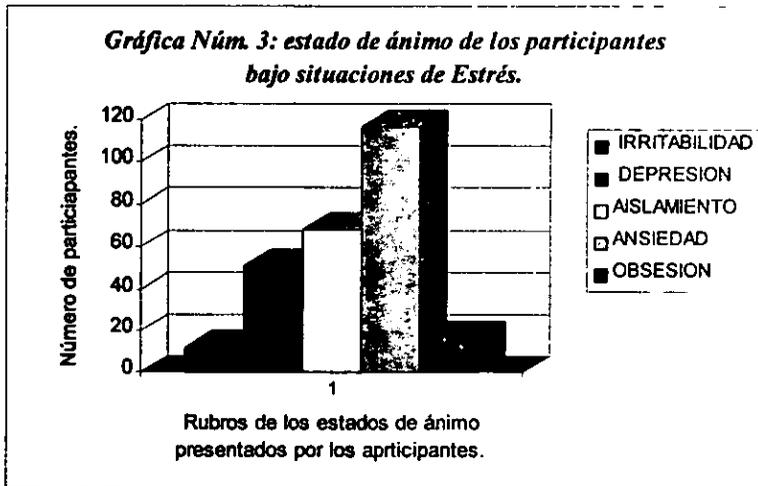
Como este es un programa para los trabajadores del Instituto Mexicano de Seguro Social y sus familiares directos, la población asistente es heterogénea, esto es, que asisten personas que sus edades oscilan entre los 6 y 70 años; en el caso concreto de Desarrollo Humano han asistido jubilados de este Instituto, profesionistas que laboran en la actualidad dentro del IMSS como: Trabajadores Sociales, Médicos, Odontólogos, Abogados; personal

semiprofesionista: laboratoristas, enfermeras, camilleros, personal administrativo; además de hijos, padres y cónyuges de los trabajadores.

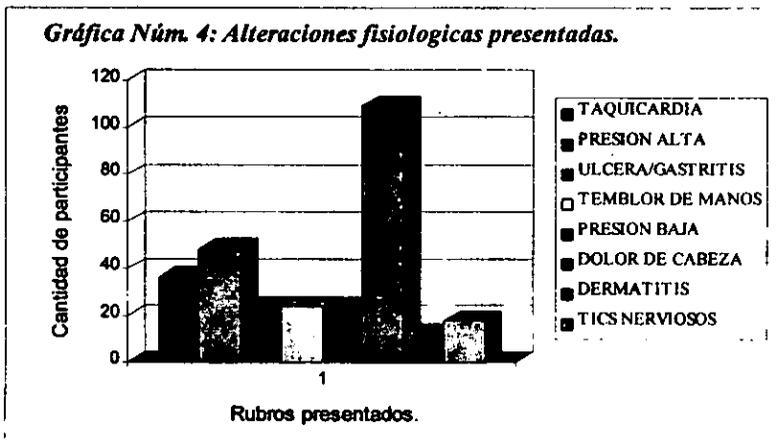
Sin embargo, hubo quienes solamente asistieron una vez a Desarrollo Humano puesto que existían situaciones de índole personal y/o familiar que les impedía asistir al programa y por ende a la Actividad; también está el hecho de que podían elegir entre cierta variedad de actividades (anexo 13). Con todo lo mencionado y tomando en cuenta que los asistentes al programa sabatino tienen la posibilidad de elegir ha que actividades acudir, Desarrollo Humano cuenta con una estabilidad en la asistencia de personas, lo que originó que los coordinadores del programa contemplarán a ésta como parte de las actividades dentro de las inauguraciones del programa.

Lo anterior dio como resultado que la coordinadora sindical del programa se interesara porque el personal operativo y administrativo que labora en éste, asistiera y participara en unas sesiones de Desarrollo Humano durante el periodo que dura el programa antes que comenzaran las actividades. Lo que se pretendía con esto era mejorar las relaciones laborales, así como elevar el sentido de compromiso para con el programa por parte del personal operativo y fomentar una mejor comunicación y trato entre los participantes del programa y aquellos que están al frente de cada actividad.

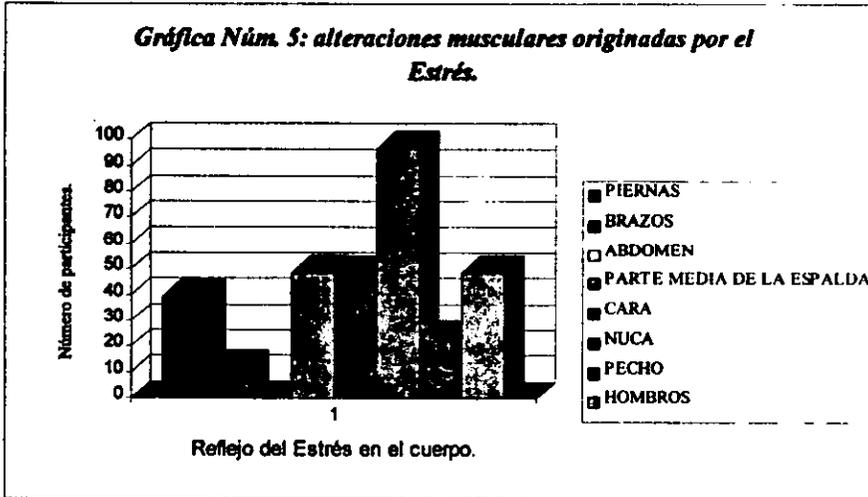
INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL SONDEO DE ESTRES



Como ya se ha mencionado, este es el rubro del Sondeo destinado al área psicológica, particularmente para saber el estado de ánimo que presentan los asistentes a Desarrollo Humano bajo situaciones de estrés, para tal efecto, tuvieron que elegir alguna de las siguientes categorías: Irritabilidad, depresión, aislamiento, ansiedad y obsesión; de donde el 12.42% manifestó un estado de ánimo de Irritabilidad, el 17.8% se inclinó por la depresión; en cambio el 23.23% tuvo tendencia al aislamiento; el 39.45% cae en un estado de ansiedad y por último el 7.01% manifestó obsesión.



En orden de menor a mayor frecuencia, las alteraciones fisiológicas que el estrés les produjo a los asistentes a ésta Actividad fueron: 3.8% para dermatitis, temblor de manos, úlcera o gastritis, y presión baja 7.6%; así mismo tanto tics nerviosos como taquicardia tuvieron un 11.5% cada uno; en cuanto al rubro de presión alta tiene 15.3% y el mayor porcentaje lo captó el rubro de dolor de cabeza con 34.6%.

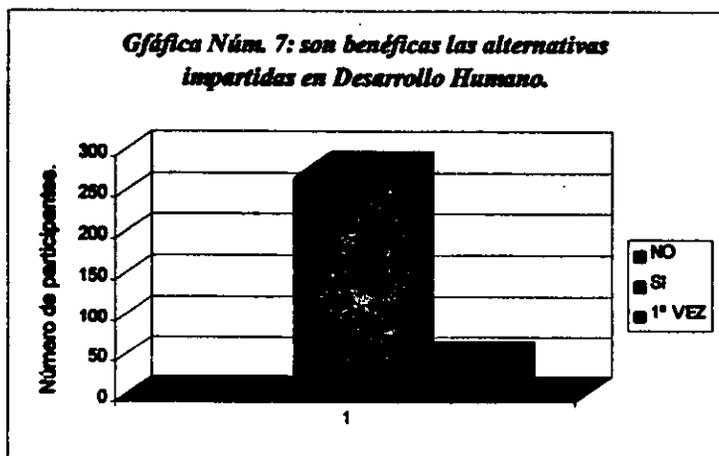


En cuanto a las tensiones musculares, el rubro de abdomen obtuvo 0%; el de brazos 3.8%; pecho 7.6%; piernas 12.5%; cara, hombros y parte media de las espalda alcanzaron un 15.38% cada uno; y la nuca el 30.7%.



Como se puede observar en esta gráfica, la mayor parte de la gente que asistió a Desarrollo Humano (57%) cuenta con habilidades para manejar su estrés, dentro de éstas se pueden mencionar: caminar, leer,

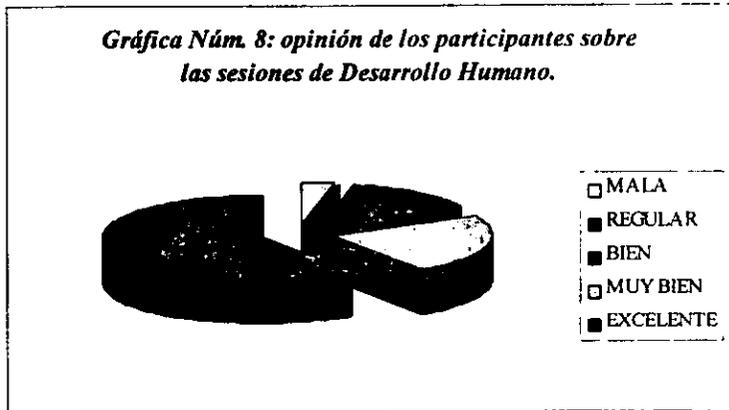
meditar, hacer ejercicio, escuchar música, tomar un baño tibio y platicar; el restante 43% no contaba con habilidades para el manejo de sus tensiones.



Esta gráfica muestra que el 0% cree que no son benéficas las alternativas impartidas en Desarrollo Humano; en cambio el 87% si las considera provechosas y el 14% no lo sabían porque fueron personas que acudieron ya sea por primera vez a esta Actividad o solamente fueron un día.

En el último reactivo del Sondeo “ ¿ Cree Ud. que lo realizado en esta Actividad puede ser de beneficio en las diferentes áreas de su vida? ”; el 100% de la población consideró que sí, debido a que, obtenían la posibilidad de analizar el evento o situación desde diversas perspectivas, además de generar una actitud más favorable dentro de la convivencia laboral y familiar, así como obtener un mayor grado de tolerancia.

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA CÉDULA DE SUGERENCIAS



Dentro de esta gráfica se exponen las opiniones que han tenido los participantes de Desarrollo Humano durante el periodo comprendido del año de 1995 a 1997, para esto, los participantes tenían que elegir alguna de las siguientes opciones Mala , Regular, Bien, Muy Bien, Excelente; de esto cada uno de los rubros obtuvo las siguientes cantidades respectivas 10.80; 0; 43.24; 73.33; 186.76.

En la interpretación de éste instrumento, no se abordan los reactivos 2 y 3 por considerarlos como guías del desempeño de los facilitadores.

Cuando se les preguntó *¿Qué fue lo que más les agrado de la sesión?*, el 73% de los participantes consideraron que toda ella les había gustado; el 27% opinó que específicamente los ejercicios realizados, fueron los que más les gustaron; Al momento de pedirles que escribieran *¿Cómo se encontraban al inicio de la sesión?*, el 38% de ellos estaban tensos; 14% con sueño; el 2% tristes; 14% cansados; 24% bien y el 8% reportaron

tener dolor en alguna parte del cuerpo, ya sea dolor de cabeza, dolor de úlcera gástrica, reumatismo. Existía un rebro en donde se les preguntaba *¿Cómo se sentían al final de la sesión?*, a éste el 36% expresó estar bien; el 52% dijo estar relajado; 12% se encontraba tranquilo.

Con estos resultados, se observa y resume que la población asistente a Desarrollo Humano manifestó mayoritariamente que en situaciones de estrés, éste se manifiesta con ansiedad 39.54%; dolor de cabeza 34.6% y tensión en la nuca 30.7 %; así mismo estos datos muestran que las técnicas aplicadas en la misma, mejoraron el conocimiento que los participantes tenían sobre el estrés, así como también incrementaron sus habilidades para afrontarlo de una mejor manera y sobre todo que se creó una actitud para poder mantener estas habilidades y así tener un estado aceptable y creativo del estrés, puesto que las alternativas presentadas y trabajadas en esta Actividad resultaron ser beneficiosas para aquellas personas que mostraron continuidad en la asistencia a estas sesiones.

Como se puede observar estas sesiones de la Actividad fueron del agrado de las personas asistentes y esto es básicamente debido a los resultados que ellos han obtenido; el dato que obtuvo el rubro de mala se divió a que en estas ocasiones la Actividad fue cambiada del loby del centro de convenciones a otros lugares dentro del mismo deportivo como fueron un salón de fiestas y un área verde principalmente en donde las condiciones que predominaron fueron la falta de privacidad para realizar el trabajo así como el ruido

excesivo, condiciones que molestaron a los participantes que asistieron a estas sesiones en particular.

Un dato importante de resaltar de estos resultados, es que las personas que tenían algún dolor en el cuerpo comentaron que éste había disminuido de intensidad o bien desaparecido por completo.

BIBLIOGRAFÍA DEL CAPITULO

- (1) Maslow, A. Más allá del ego; Edit. Kairos; Barcelona; 1988.
- (2) Dossey, L. Tiempo, espacio y medicina; Edit. Kairos; Barcelona; 1986.
- (3) Op. Cit.
- (4) Kepner, J. Un enfoque Gestalt para el proceso corporal en psicoterapia; Edit. Manual Moderno; México; 1992.
- (5) Dawes, N. Masaje Shiatsu: guía ilustrada para mantener el bienestar y prevenir los trastornos físicos y psíquicos; Edit. Tikal; España; 1996.
- (6) Paniagua, J. Equilibrio mente cuerpo; colección medicinas blandas; Edit. Miraguano; Madrid; 1987.
- (7) Ib, bid.
- (8) Op. Cit.
- (9) Brigs y Peat Espejo y reflejo: del caos al orden; Guía ilustrada de la teoría del caos y ciencia de la totalidad; Edit. Gedisa; 1989.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA DEL PROGRAMA SABATINO.

CRÍTICAS Y MEJORAS PARA LA ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO.

CONCLUSIONES.

IV.- ANÁLISIS DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA DEL PROGRAMA SABATINO.

Desde sus inicios, este programa a contado dentro de su estructura organizacional con un profesionista de la psicología, sin embargo, el interés central que se abordará en este apartado se dirigirá a las etapas anteriores a la inserción del autor a estos programas sabatinos; en donde el área de Psicología de dicho programa del deportivo Churubusco era atendido por la psicóloga Alejandra Culebro San Germán, quien se enfocaba exclusivamente a los asistentes al programa antes mencionado; dando consulta psicológica a aquellas personas que así lo solicitaran, teniendo como resultado un muy bajo impacto e índice de eficacia tanto para el programa como dentro de la población. Posteriormente, en la segunda etapa de 1994, con la finalidad de tener un mayor impacto dentro de la población asistente a dicho programa en el deportivo mencionado, se impartieron de manera extra oficial, pláticas o conferencias sobre temas que abordaban básicamente el desarrollo psicológico del individuo, así como los elementos que intervienen en la comunicación humana y otros temas concernientes a mejorar ésta.

Con esta medida, dicha área incrementó su alcance e impacto, sin embargo, no era lo que la titular de la Secretaría de Acción Femenil quería, esto es, que su interés porque los participantes obtuvieran los beneficios potenciales para los cuales fue creada esta área todavía no eran palpables, esto se debió a que esta modalidad de conferencias y/o pláticas muchas de las veces, si bien es cierto que brindaban información valiosa, a muy pocos

participantes les era agradable tener que estar sentados un tiempo aproximado de 1 hora simplemente oyendo, sin embargo, lo relevante es que esta área mejoró y elevó su impacto dentro de la población del programa sabatino.

Al año siguiente (1995), es cuando la Actividad de Desarrollo Humano se integra tanto al programa como al área de Psicología del mismo dentro del deportivo Churubusco; esta Actividad tiene su característica esencial de ser realizada en forma de taller vivencial, junto con esto, los temas que se abordaron le dieron más impacto a dicha área que para el año de 1996 ya era conducida por la psicóloga Martha Hernández Chávez y el autor del presente trabajo.

Para poder hacer un análisis de la Actividad de Desarrollo Humano, se considera necesario una comparación entre el anterior modelo de intervención y el actual.

<u>MODELO ANTERIOR</u>	<u>MODELO ACTUAL</u>
⇒ Sin evaluación	♦ Con instrumentos de evaluación 1.- Cuestionario de Sondeo inicial. 2.- Aplicación de Test psicológicos: - Test de la figura Humana de Machover. - Test de los Colores de Lusher. 3.- Cédulas de opiniones y sugerencias.
⇒ Atención a la población de manera individual	♦ Creación de dos grupos de trabajo por día.
⇒ Escaso número de población atendida.	♦ Notable incremento en la asistencia y participación de la población.

<p>⇒ Se atendía únicamente a los participantes del programa sabatino.</p> <p>⇒ Duración de la atención: indefinida y sin seguimiento.</p> <p>⇒ Inconsistencia del trabajo.</p> <p>⇒ Trabajo limitado a un círculo mínimo de atención.</p>	<p>Creación de dos grupos diferentes de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistentes al programa sabatino. personal operativo y administrativo de representación sindical dentro de cursos de capacitación. <p>Duración de la atención: de 9 a 13 sesiones según.</p> <p>Continuidad y permanencia del trabajo etapa tras etapa.</p> <p>Además del servicio a la población, ampliación con cursos de capacitación.</p>
---	--

Con la realización de ésta Actividad se pudo observar que los participantes a la misma obtuvieron grandes beneficios, satisfaciendo su necesidad de autoconocimiento y desarrollo personal, de tal forma que tanto los participantes como las autoridades del programa quedaron complacidas ya que se lograron beneficios en diferentes grados, así como el cumplimiento de las metas propuestas inicialmente, donde las autoridades observaron y reconocieron el restablecimiento, buen desempeño, amplio crecimiento y constante actualización del área de Psicología del programa sabatino en el deportivo citado, planteando la posibilidad tanto de los participantes como de los coordinadores del programa, extender este servicio o Actividad a otros sectores de programa y/o del Instituto.

El haber implementado unas sesiones de Desarrollo Humano para el personal operativo del programa de los Sábados, dio pie a que se mejoraran tanto la calidad como las relaciones de las personas que ahí trabajan, a nivel institucional, la propuesta sería que

los cursos o talleres, de los cuales se conforma Desarrollo Humano, se impartieran en los diferentes niveles de administración del I.M.S.S., esto es, dentro de sus unidades administrativas, médicas, estancias infantiles, tiendas. etc.

Para que beneficie tanto a los empleados de dicho instituto como a los derechohabientes, mejorando el servicio que prestan, y con ello beneficiar también la dinámica familiar de los mismos trabajadores.

En el siguiente cuadro se expone de forma resumida un esquema de las áreas que presentaban alguna problemática, así como la estrategia sugerida y los posibles cambios esperados, planteados por los actuales titulares del Área de Psicología del programa sabatino del deportivo Churubusco.

ZONA O ÁREA	DETECCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	ESTRATEGIA DE SOLUCIÓN	RESULTADOS ESPERADOS
<ul style="list-style-type: none"> ◆ PERSONAL OPERATIVO. 	⇒ PRESENCIA DE CONFLICTOS LABORALES. ⇒ FALTA DE COMPROMISO EN EL DESEMPEÑO LABORAL. ⇒ FALTA DE INTEGRACIÓN DEL EQUIPO DE TRABAJO.	* APLICACIÓN DE TÉCNICAS ENCAMINADAS A LA OPTIMIZACIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS.	<ul style="list-style-type: none"> • MOTIVACIÓN DE EMPLEADOS . • SATISFACCIÓN EN EL TRABAJO. • MAYOR RENDIMIENTO LABORAL. • INTEGRACIÓN DEL EQUIPO DE TRABAJO. • DISMINUCIÓN DE CONFLICTOS LABORALES. • MAYOR PRODUCTIVIDAD. • CALIDAD EN EL SERVICIO BRINDADO.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ COORDINACIÓN DEL PROGRAMA 	⇒ FALTA DE RECONOCIMIENTOS E INCENTIVOS A LAS ACTIVIDADES DESEMPEÑADAS ⇒ DÉFICITS ADMINISTRATIVO Y OPERATIVO PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES. ⇒ MARCADAS PREFERENCIAS HACIA ALGUNOS ELEMENTOS OPERATIVOS. ⇒ FALLA EN LA SUPERVISIÓN DE ACTIVIDADES DESIGNADAS.	* IMPLEMENTACION DE CURSOS QUE PROPICIEN LA INTEGRACIÓN, COMUNICACIÓN, MOTIVACIÓN, ETC. DEL PERSONAL OPERATIVO Y DE LOS COORDINADORES, EN BENEFICIO DEL SERVICIO A LA POBLACIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> • ELEVAR LA CALIDAD DE LA COMUNICACIÓN Y EL ENTENDIMIENTO CON EL PERSONAL OPERATIVO. • INCREMENTAR EL IMPACTO Y LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA SABATINO.

IV.2.- CRITICAS Y MEJORAS PARA LA ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO

CRITICAS HACIA LA ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO.

Un aspecto que se consideró como limitación para la obtención de mejores resultados hacia los asistentes a Desarrollo Humano fue el hecho de que el Centro de Convenciones lugar en donde se realizan las sesiones de esta Actividad se utilizan constantemente para una gran variedad de eventos sociales y sindicales, mismos que interfirieron negativamente para que las sesiones de dichos cursos se realizaran de mejor forma; esto originó que en ocasiones se reubicara esta Actividad en la planta alta del salón de fiestas o las áreas verdes del mismo deportivo, estos lugares asignados se consideraron inapropiados debido a que deterioraron el desarrollo de la Actividad debido a la falta de privacidad tanto en el salón de fiestas, por los ensayos que se realizaban en las mañanas, como en las áreas verdes por la falta de silencio.

Otro factor fue la escases de recursos materiales y didácticos mismos que limitaron el desarrollo de este trabajo, así como la falta de recursos tecnológicos que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de esta Actividad.

El aspecto financiero también fue un factor que impidió que se realizaran ciertas actividades dentro de esta Actividad como eran algunas salidas programadas a lugares que se adecuaban al estilo de trabajo de Desarrollo Humano.

En cuanto a los instrumentos aplicados dentro de esta Actividad, se observó la necesidad de realizar mejoras en los instrumentos que se apliquen para obtener una información más profunda, dado que existe la posibilidad de obtener mayores logros sobre los temas que se abordaron; lo que puede dar pie al desarrollo de trabajos de interés y relevancia tanto individual, grupal, institucional y social.

Debido a la posibilidad que tenían los participantes de elegir entre diversas actividades no se pudo realizar un seguimiento adecuado de todos aquellos que asistieron a Desarrollo Humano.

Este como todos los trabajos o actividades en las que el hombre se desempeña, es susceptible de cambios y/o mejoras que enriquezcan o eleven la calidad de los servicios brindados. En este sentido, a continuación se mencionan las mejoras que se consideran pertinentes para mejorar posteriores cursos de Desarrollo Humano así como el Área de Psicología del Deportivo Churubusco:

MEJORAS A IMPLEMENTAR:

- ◊ Utilización de recursos didácticos más precisos como rotafolio, proyector de acetatos, proyector de diapositivas, etc.; para una mejor comprensión y proceso de aprendizaje.
- ◊ Vídeos motivacionales.
- ◊ Películas contextualizadas a la temática abordada.

- ◊ Audiocassettes que ayuden y propicien la reflexión de cada individuo sobre su superación personal.
- ◊ Literatura relacionada tanto con la disciplina psicológica así como con el proceso en el cual los asistentes se encuentran.
- ◊ Coordinar la implementación de seminarios, en cooperación de especialistas en diferentes temas.
- ◊ Utilización de diversas técnicas expositivas, para el mejor aprovechamiento de los recursos humanos (sociodramas, exposiciones, etc, por parte del grupo asistente a ésta Actividad).

MEJORAS METODOLOGICAS:

- ◊ implementación de instrumentos para sondear más profunda y precisamente los estresores más comunes dentro de las áreas laboral, familiar, social, individual, etc.
- ◊ Realización de seguimiento de casos
- ◊ Procurar que el lugar donde se realicen las sesiones, goce de absoluta privacidad.
- ◊ Otorgar a los participantes, constancias o reconocimientos del trabajo realizado dentro de Desarrollo Humano.
- ◊ Formar un archivo de los asistentes, para identificar las mejoras y beneficios que han obtenido en el transcurso de esta Actividad.

CONCLUSIONES

El área de Psicología de este programa, tras la propuesta de trabajo presentada por el autor se vio favorablemente beneficiada, esto puede deberse a que se cambió la estrategia de trabajo, de grupal a individual, además de darle una mejor estructura reflejándolo en la implementación de instrumentos evaluadores como lo fueron: el sondeo o cuestionario y la cédula de sugerencias; también se implementó la aplicación de pruebas psicológicas, básicamente de índole proyectiva con lo cual los asistentes a la Actividad tenían una guía del trabajo psicológico que estaban realizando, a esto le podemos agregar que dicho trabajo o asesoría contó siempre con un número determinado de sesiones de trabajo, contrario al anterior modelo de aplicación, en donde en muchos de los casos, las pocas personas que iban lo hacían durante 3 sesiones como máximo y en este sentido, con el modelo de trabajo que implementó Desarrollo Humano, sí existió una relación importante entre el número de sesiones trabajadas y los beneficios que se obtenían, estos últimos a criterio de autor, es lo que tiene mayor peso para que su trabajo fuera trascendente, debido a que todo aquello con lo cual se obtengan tanto resultados positivos como satisfacción de ciertas necesidades, contará siempre con el beneficio de la asistencia y participación de las personas. Además de que con el trabajo desempeñado, se logró proyectar una idea más precisa del quehacer o función que el psicólogo puede desempeñar, no sólo a nivel institucional sino también a nivel social.

El hecho que desde su implementación, la Actividad de Desarrollo Humano propusiera la temática a abordar durante cada etapa, permitió captar un tipo específico de participantes, lo que se reflejó al momento de su asistencia; esto es, que fue gente cuya preocupación fue contar con información y recursos que les permitieron mejorar sus relaciones familiares; o bien, personas que dadas sus presiones, ya fueran laborales o de otra índole, desarrollaron, querían incrementar o adquirir habilidades que les permitieran manejar favorablemente sus tensiones.

Ahora que en muchas de las ocasiones, los participantes trajeron a colación diversos temas como lo fueron las depresiones, baja autoestima, y/o en muchas de las veces experiencias personales agradables y mas frecuentemente desagradables, mismas que afloraron o se exteriorizaron por la dinámica o forma de trabajo de las sesiones en algunas de las cuales, se propició cierto nivel de catarsis, pero que al final de cuentas, siempre se reflejaban en forma de angustia o estrés, en este sentido, la labor de los facilitadores de esta Actividad, fue brindar vías de solución a la problemática presentada, dentro de las cuales se pueden citar la *silla vacia* de la terapia gestalt, el *contacto de emociones*, etc; así como coordinar la participación de los demás asistentes con el mismo propósito de apoyar o ayudar a quienes presentaron o compartieron dichas experiencias. Hay ciertos aspectos que se consideran importantes de rescatar, con los cuales se apoya el autor para considerar la eficacia y sobre todo el beneficio que Desarrollo Humano brindó a los participantes ayudaron a que se cumplieran los objetivos de dicha Actividad: primero, éste espacio sirvió

como un sitio en donde las personas contactaron ciertas emociones y/o sentimientos positivos y negativos, para posteriormente en muchos de los casos, ser liberados al compartirlos con el grupo de trabajo, esta liberación tenía como función que las personas pudieran trabajar dichas emociones ya sea para resolver los conflictos que estaban ligados a éstos o en caso contrario disfrutar de las emociones que dichas vivencias que generaron; segundo, esa liberación y la atención que tanto los participantes como los responsables de esta Actividad tenían, cubrió el aspecto que todo ser humano al tener o vivir una situación dolorosa o no desea que es el ser escuchado, lo cual para mucha gente significa una gran ayuda; tercero, existieron participantes que en ésta Actividad aprendieron la diferencia entre dormir (un acto puramente fisiológico), y descansar (en donde se involucran el aspecto fisiológico y el mental o psicológico); esto se menciona debido a que existieron algunos participantes que tras los ejercicios de "calentamiento", sobre todo cuando se aplicaban las meditaciones, se quedaban profundamente dormidos aunque esto puede deberse a que, o bien, las personas perdían la noción de la meditación debido a su estado profundo de relajación, o a que no están acostumbradas a ésta práctica, o a que presentaban resistencias psicológicas, manifestadas en forma de sueño. Cualquiera que haya sido el motivo, siempre se buscó que los participantes obtuvieran beneficio de ello.

Algo similar ocurrió con la práctica de las respiraciones chinas como el Chi Kung y Los Seis Sonidos Curativos, puesto que su aprendizaje, necesita de tiempo, dedicación y constancia y cuando se practicaban dentro de las sesiones de ésta Actividad, era claro que

no lo hacían en su casa, dejándolo como una práctica de un solo día, con lo cual es difícil obtener los beneficios que su práctica constante otorgan; o bien se puede beber a que en muchos de los casos dentro de los principios que se tienen contemplados en la filosofía de vida, si es que existe alguna, no se tiene contemplada la disciplina, sobre todo si esta nos preciza a *darnos un tiempo para mantener el equilibrio de nuestra salud incluyendo el entorno social*; tal vez esto se deba a que como occidentales que somos, todavía existen un gran número de personas apegadas al modelo cartesiano y reduccionista de las salud, en donde es mucho más sencillo tomarse una pastilla y olvidarse lo más pronto posible de los trastornos, padecimientos y/o desequilibrios que nuestro cuerpo manifiesta.

Pero no en todos los casos fue así, porque hubo participantes que reportaron de voz propia, que tanto la práctica nocturna de estas respiraciones, así como dentro de un espacio de tiempo breve dentro de sus actividades laborales, estos ejercicios les permitía tener una mejor actitud y estado de ánimo; en otras palabras y contextualizando lo anterior con este reporte de trabajo, estas personas mantubieron su estrés en un nivel que les permitió en muchas de las ocasiones obtener mejores resultados de su desempeño laboral y convivencia familiar.

Un aporte que el autor tuvo a su formación profesional fue, la creación y estructuración de cursos/talleres, porque si bien es cierto que dentro de la E.N.E.P. Iztacala existe la posibilidad de estructurar proyectos y o programas para su aplicación dentro de la

sociedad, estos siempre están matizados, guiados y pulidos por los profesores que asesoran dichos proyectos; ahora en el caso específico de este reporte de trabajo profesional, el autor se vio en la necesidad, dados los requerimientos presentados por la institución, de incrementar su capacidad de crear programas, con información y preparación que le permitió la realización de cursos/talleres lo que le condujo a adentrarse en un aspecto de la Psicología industrial como lo es el área de la capacitación. Este aspecto es resaltado porque se trató de una intervención en donde se combinan los aspectos de la Psicología industrial y Clínica, en donde, en esta última, se tiene pensado o planeado una forma de intervención, sin embargo ésta no tiene un tiempo bien definido de duración y este aspecto fue el que el autor tuvo que considerar para la obtención de resultados así como para ver cumplir los objetivos planeados en cada sesión, y esto último es característica de los cursos de capacitación y desarrollo de personal.

Dado que la forma de intervención presentada en este reporte de trabajo estuvo enfocada con una visión holística que permitiera la integración del individuo, que asistió a la Actividad de Desarrollo Humano del programa sabatino, y considerando que para conseguir esta integración se debe tomar conciencia de los aspectos de que está formado todo ser humano como lo es lo afectivo, racional, corporal espiritual y fisiológico, sin perder de vista los objetivos de los talleres implementados, los cuales eran brindar la información y herramientas que sirvieran para mejorar sus habilidades sobre el manejo de su estrés y mejorar su desempeño dentro de sus diferentes áreas de interacción (familia,

escuela, trabajo, relaciones sociales, etc.) así como para mejorar su grado de autoestima; podemos decir entonces que la técnicas aplicadas, si tuvieron repercusiones positivas en las personas, esto se reflejó en los resultados obtenidos, en donde se considera que se abrió la posibilidad para que los participantes comenzaran a recorrer ese camino hacia su integración, que de antemano es sabido que con 4 meses ó 2 años no será suficiente para lograrlo, y que sin embargo, hubo quienes en una etapa, es decir 4 meses, comenzaron a obtener logros y avances tanto para su integración, como para su autoestima y en los demás objetivos del curso, con lo cual se puede afirmar que ésta intervención ayudó para que los participantes mejorar su calidad de vida, se palteó la posibilidad de generar en los participantes la posibilidad de crear personas cuya existencia estuviera creada integrando todos y cada uno de sus aspectos y características, desde las sociales, hasta las internas.

Desafortunadamente, existe un gran desconocimiento sobre el estrés así como de sus manifestaciones, efectos y causas, y no solamente de este fenómeno, sino también de aquellos temas que pueden mejorar la existencia de las personas, sin embargo, lo importante es que los resultados obtenidos, muestran que esta Actividad tuvo un gran impacto en la población participante, se afirma esto debido a que de una manera informal, en el espacio dedicado al cierre de cada sesión, los participantes manifestaron que ellos se consideraban ser mejores personas, proyectándolo en la atención que ellos mismos se brindaban, pero no sólo abarcó esta área sino que en muchos de los casos, manifestaron que hasta en sus centros de trabajo sus compañeros notaron esos cambios positivos en ellos.

también dentro de su ámbito familiar se manifestaron las mejoras, aunque eran más contundentes cuando los dos esposos e incluso los hijos adolescentes, de haberlos, asitieron a dicha actividad, lo que reafirma y concuerda con lo mencionado en el capítulo tres sobre que la salud es un aspecto holístico que involucra a todos los integrantes de la familia y círculo social de todo individuo, repercutiendo a los demás integrantes de los mismos.

Con esto se vislumbra la posibilidad de formar individuos, por ende familias y sociedades más sanas, puesto que al cambiar el concepto que se tiene sobre la salud abarcaría las áreas individuales y sociales de todo individuo, y con esto se romperían con patrones de crianza en donde lo que llega a dominar es la disciplina rigurosa, el mal trato, la intolerancia, etc; entonces con la obtención de una integración como individuo y con un estado de salud como el propuesto en este trabajo, se formarían individuos que si llegan a ser padres, formarían hijos en donde sus patrones de crianza sean orientados hacia la disciplina bien entendida, el respeto y relaciones afectivas sanas, incluso en donde hasta los hábitos alimenticios pudieran llegar a ser mejores, puesto que ellos tuvieron la posibilidad de orientar sus intereses hacia la creación de un estilo de vida que cubriera sus expectativas creando para ello una filosofía de vida.

Actualmente, existen una gran cantidad de centros y asociaciones dedicadas a esa integración del individuo, lo cual puede indicar que se comienza a cambiar la visión de salud; y Desarrollo Humano se hace partícipe de ello, de donde la proyección o alcance que

se le pueda dar a esta actividad u otras con similar tendencia, dependerá de la capacidad de aquellos que deseen ser psicólogos, profesionistas de la salud. Así que esta propuesta de trabajo, realizada por los creadores y facilitadores de esta Actividad llamada Desarrollo Humano, psicóloga Martha María de Jesús HernándezChávez y el autor, es su contribución a la disciplina psicológica para mejorar o contribuir a mejorar tanto a la sociedad, como la idea que ésta tiene de los psicólogos.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- 1.- Mantak, Chia Sistema taoísta para transformar el estrés en vitalidad; Edit. Sirio; Málaga;(1992).

- 2.- I.S.S.S.T.E. Manejo del estrés; Edit. centro de Capacitación del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado; México; 1995

- 3.- Paczka, S. Excelencia directiva para lograrla productividad; Edit. Grad; México; 1995.

- 4.- David, W. El estrés; Edit. Publicaciones Cruz; México; 1992.

- 5.- Schwart, J. S.O.S. Estoy tenso; Edit. Pax; México; 1987.

- 6.- Ivanisevich, J. Estrés y trabajo: Una perspectiva gerencial; Edti. Trillas; México; 1993.

- 7.- Moccio, F. Terapia del estrés: Un método de relajación; Edit. Cinco; Buenos Aires, 1986.

- 8.- Glendin, E. Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal; Edit. McGraw-Hill, México; 1988.

- 9.- Moscoso, N. "Estrés y enfermedad"; revista intercontinental de Psicología y Educación, Año 1992; Vol. 5; Núm. 2; Pp. 129 - 146.

- 10.- Pitchard y Shawb; citado en Ivanisevich; 1993. Estrés y trabajo. una perspectiva gerencial. Edit Trillas, México.

- 11.- IMSS "Cuestión Social"; Edición especial por el 50 aniversario del IMSS; S.N.T.S.S.; (Enero 1995).
- 12.- IMSS" Organización y Funcionamiento del IMSS"; Subdirección Administrativa; (1988).
- 13.- IMSS "Trayectoria Histórica del IMSS"; Subdirección Administrativa; (1990).
- 14.- S.N.T.S.S. "Estatutos del Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social"; (1993).
- 15.- IMSS Contrato Colectivo de Trabajo; I.M.S.S.-S.N.T.S.S.; (1993-1995).
- 16.- S.N.T.S.S. Semblanza de la Secretaria de Acción Femenil; (1994).
- 17.- Maslow, A. Más allá del ego; Edit. Kairos; Barcelona; 1988.
- 18.- Dossey, L. Tiempo, espacio y medicina; Edit. Kairos; Barcelona; 1986.
- 19.- Kepner, J. Un enfoque Gestalt para el proceso corporal en psicoterapia; Edit. Manual Moderno; México; 1992.
- 20.- Dawes, N. Masaje Shiatsu: guía ilustrada para mantener el bienestar y prevenir los trastornos físicos y psíquicos; Edit. Tikal; España; 1996.
- 21.- Paniagua, J. Equilibrio mente cuerpo; colección medicinas blandas; Edit. Miraguano; Madrid; 1987.
- 22.- Brigs y Peat Espejo y reflejo: del caos al orden; Guía ilustrada de la teoría del caos y ciencia de la totalidad; Edit. Gedisa; 1989.

ANEXOS

DEFUNCIONES GENERALES SEGÚN PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE
INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA, GEOGRAFÍA E INFORMÁTICA
(I.N.E.G.I.)

CAUSAS	DEFUNCIONES
TOTAL	45 301
ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.	8 016
ENFERMEDAD DEL CORAZÓN.	5 280
RESTO DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.	2 736
TUMORES MALIGNOS.	5 526
DIABETES MELITUS	4 653
CIRROSIS Y OTRAS ENFERMEDADES CRÓNICAS DEL HIGADO.	2 767
ACCIDENTES	2 679
ACCIDENTES DE TRÁFICO DE VEHÍCULOS DE MOTOR	1 302
RESTO DE LOS ACCIDENTES.	1 377
ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR	2 474
HEMORRAGIA INTRACEREBRAL Y OTRAS	
HEMORRAGIAS INTRACRANEALES	795
RESTO DE LAS ENFERMEDADES CEREBRO-	
VASCULARES	1 679
NEUMONÍA Y INFLUENZA .	2 046
NEUMONÍA	2 026
INFLUENZA	20
CIERTAS AFECCIONES ORIGINADAS EN EL PERIODO	
PERINATAL	1 953
HIPOXIA, ASFIXIA Y OTRAS AFECCIONES RESPIRA-	
TORIAS DEL FETO O DEL RECIÉN NACIDO.	1 171
RESTO DE CIERTAS AFECCIONES ORIGINADAS EN	
EL PERIODO PERINATAL	782
NEFRITIS, SÍNDROME NEFRÍTICO Y NEFROSIS.	1 152
ANEXO 1 (hoja 1 de 2).	

ANEXOS

	1 125
HOMICIDIO Y LESIONES INFLIGIDAS INTENCIONAL- MENTE POR OTRA PERSONA.	985
ANOMALÍAS CONGÉNITAS.	910
OTRAS ENFERMEDADES PULMONARES OBSTRUCTIVAS CRÓNICAS.	834
BRONQUITIS CRÓNICA Y LA NO ESPECIFICADA, ENFISEMA Y ASMA.	804
SIDA.	664
ENFERMEDADES INFECCIOSAS INTESTINALES.	528
DEFICIENCIAS DE LA NUTRICIÓN.	392
ÚLCERA GÁSTRICA Y DUODENAL.	284
SUICIDIO Y LESIONES AUTO INFLIGIDAS.	381
SEPTICEMIA.	190
ANEMIAS.	7 056
RESTO DE LAS CAUSAS. A)	

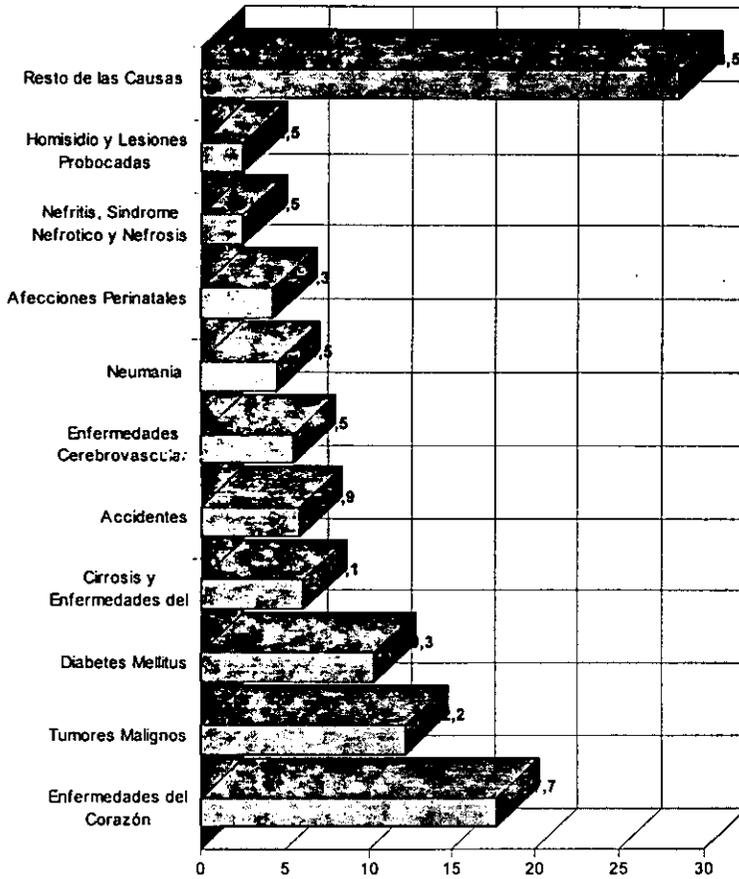
NOTA: La información se refiere a las defunciones que tenían residencia habitual en la Entidad. Los grupos y causas que aparecen en este tabulado, corresponden al manejo establecido en la "Clasificación Internacional de Enfermedades" en su 9ª revisión, este es un documento normativo en la materia que contiene diferentes niveles de agrupación, en los cuales se encuentran la denominada "Lista básica de Causas de Muerte" recomendada por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), para lograr la comparabilidad estadística del fenómeno a nivel internacional.

Con base a las denominaciones que presenta ésta lista se seleccionaron ordenaron decrecientemente las principales causas de muerte, según su frecuencia respecto al total.

a) incluye 125 casos de disritmia cardíaca y 122 de signos, síntomas y estados morbosos mal definidos, tales distinciones se establecen conforme al acuerdo entre el INEGI y la Secretaría de Salud, para tener elementos de evaluación respecto a la calidad de certificación médica de las causas de muerte FUENTE

I.N.E.G.I.. Dirección Regional Centro. Dirección de Estadística en el Distrito Federal.

DEFUNCIONES GENERALES SEGUN LAS DIEZ PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE (INEGI) 1996



DOMICILIOS DE LOS DEPORTIVOS.

CHURUBUSCO.

DOMICILIO: GENERAL ANAYA N° 18
COLONIA: CHURUBUSCO.
DELEGACIÓN POLÍTICA: COYOACAN, MÉXICO, D.F.

BENITO JUAREZ.

DOMICILIO: AV. INST. POLIT. NAC.. N° 1601 (ESQ. EJE FORTUNA).
COLONIA: MAGDALENA DE LAS SALINAS.
DELEGACIÓN POLÍTICA: GUSTAVO A. MADERO, MÉXICO, D.F.

INDEPENDENCIA.

DOMICILIO: AV. PERIMETRAL S/N ENTRADA 5
COLONIA: SAN JERONIMO LIDICE.
DELEGACIÓN POLÍTICA: ALVARO OBREGON, MÉXICO, D.F.

CUAUHTEMOC.

DOMICILIO: PERIFERICO Y CALLE JARDIN
COLONIA: NAUCALPAN.
MUNICIPIO: NAUCALPAN DE JUAREZ, EDO, DE MÉXICO.

NEZAHUALCOYOTL.

DOMICILIO: AV. CARMELO PEREZ N° 5514 (ENTRE AV. PANTITLAN Y
ESCONDIDA.
COLONIA: AMPLIACION VICENTE VILLADA.
MUNICIPIO: NEZAHUALCOYOTL., EDO. DE MÉXICO.

PUNZO GAONA.

DOMICILIO: AV. CIRCUNVALACION PTE. N° 72 (ESQ. CALLE 16).
COLONIA: JARDINES DE SANTA CLARA.
MUNICIPIO: TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO.

FELIX AZUELA.

DOMICILIO: MANUEL GONZALEZ N° 386
COLONIA: UNIDAD NONOALCO TLAHELCO.
DELEGACIÓN POLÍTICA: CUAUHTEMOC, MÉXICO, D.F.

BENITO JUAREZ XALPA.

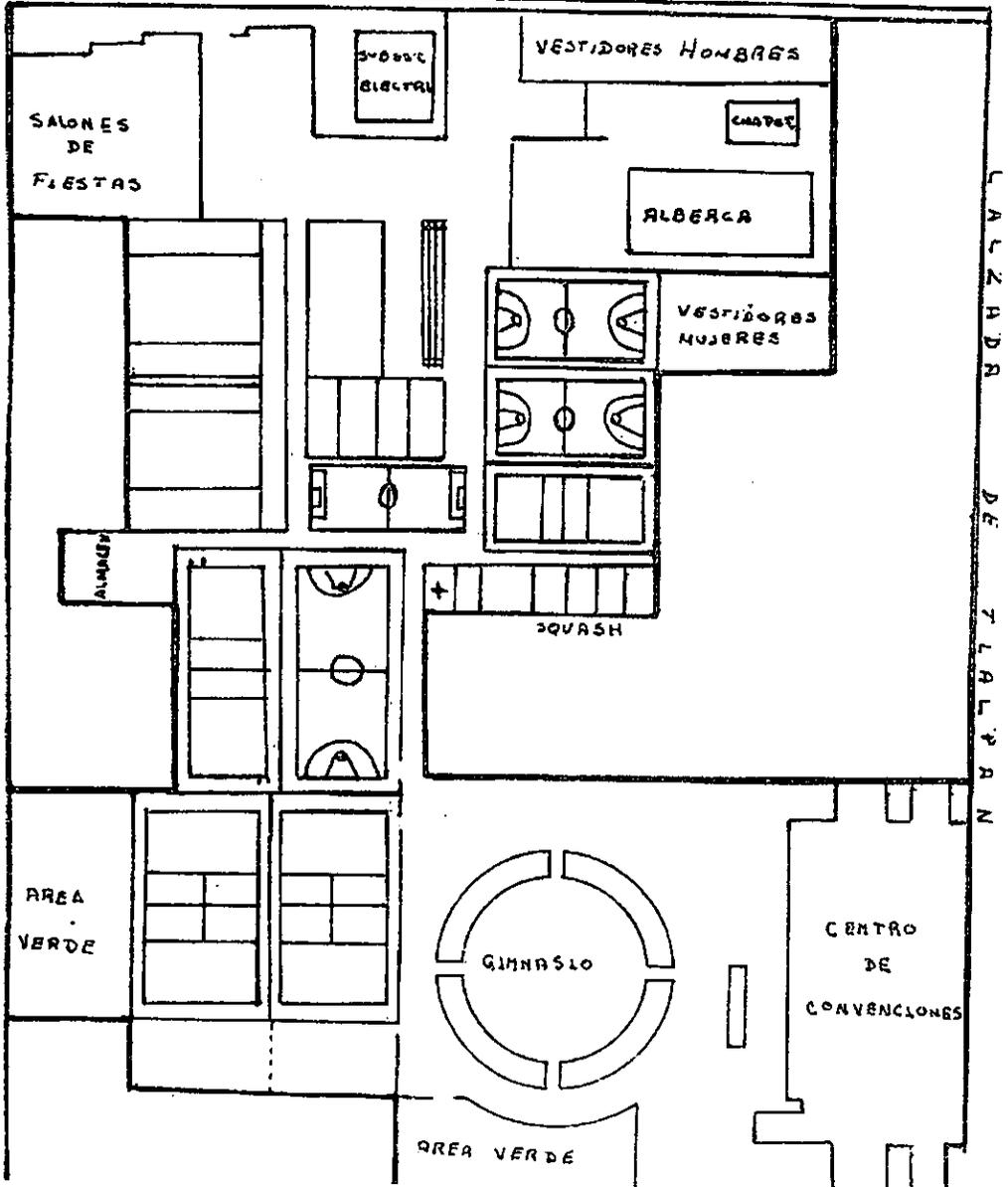
DOMICILIO: AV. MORELOS N° 124
COLONIA: SAN PEDRO XALPA.
DELEGACIÓN POLÍTICA: AZCAPOTZALCO, MÉXICO, D.F.

MORELOS.

DOMICILIO: SAN JUAN DE ARAGON N° 311
COLONIA: SAN PEDRO EL CHICO.
DELEGACIÓN POLÍTICA: GUSTAVO A. MADERO, MÉXICO, D.F.

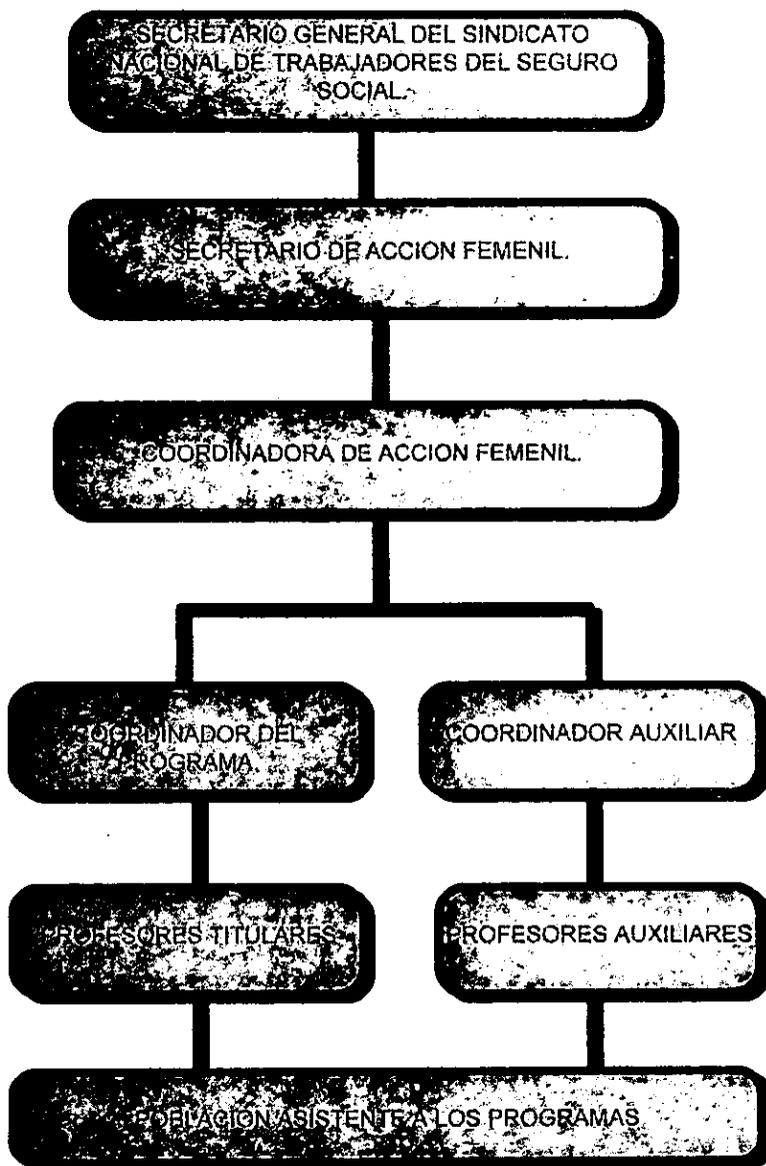
DEPORTIVO CHURUBUSCO

CALLE GENERAL ANAYA



ANEXO 4

ORGANIGRAMA DEL PROGRAMA SABADOS DE INTEGRACION FAMILIAR.



CARTA DESCRIPTIVA

CURSO/ACTIVIDAD: DESARROLLO PSICOSOCIAL Y PSICOSEXUAL DEL ADOLESCENTE

FECHA: FEBRERO DE 1995.

DURACIÓN TOTAL: 30 HORAS.

NOMBRE DEL FACILITADOR: PSIC. MARTHA M. DE JESÚS HERNANDEZ CHAVEZ; PSIC. ALFONSO RANGEL CARRANZA.

REQUISITOS DEL PARTICIPANTE

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA REQUERIDA:

- NO SE REQUIERE EXPERIENCIA PREVIA, ÚNICAMENTE SE SOLICITAN QUE SEAN PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE *SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR* DEL DEPORTIVO CHURUBUSCO.

DESCRIPCIÓN DE LA ESCOLARIDAD MÍNIMA:

- DE EDUCACIÓN MEDIA EN ADELANTE.

ASPECTOS FÍSICOS:

- AGUDEZA VISUAL.
- OÍDO SENSIBLE.
- MIEMBROS DEL CUERPO COMPLETO.

PUESTOS Y ÁREAS A LAS QUE SE DIRIGE:

- ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS.

PERSONAL OPERATIVO, DE SERVICIOS Y ADMINISTRATIVO DEL IMSS.

OBJETIVO GENERAL O CLAVE.

- AL FINALIZAR EL CURSO, EL PARTICIPANTE CONTARA CON LA INFORMACIÓN Y HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA QUE PUEDA TENER UN MEJOR DESARROLLO DENTRO DE SUS DIFERENTES ÁREAS DE INTERACCIÓN: FAMILIAR, SOCIAL, ETC..

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE.

- 1.- EL ADOLESCENTE Y SU FAMILIA.
- 2.- LA IDENTIDAD DEL ADOLESCENTE.
- 3.- DESARROLLO SEXUAL DEL ADOLESCENTE.

NUM.	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TIEMPOS.
	PRESENTACIÓN DEL TALLER	INTRODUCCIÓN AL TEMARIO DEL TALLER.	1 HORA.
1	⇒ DIFERENCIAS GENERACIONALES. ⇒ CRISIS FAMILIARES. ⇒ AUTORIDAD PATERNA.	A TRAVÉS DEL ANÁLISIS Y LA COMPRENSIÓN, PODRÁ IDENTIFICAR ASPECTOS IMPORTANTES DE SU DINÁMICA FAMILIAR.	10 HORAS.
2	• INSTITUCIONALIZACIÓN DE LOS GÉNEROS. • LA INFLUENCIA DEL CONTEXTO SOCIAL HACIA EL ADOLESCENTE PARA UNA CONSTRUCCIÓN DE SU IDENTIDAD. • AUTOCONOCIMIENTO. • AUTOIMAGEN. • AUTOVALORACION DEL ADOLESCENTE.	EL ADOLESCENTE IDENTIFICARA LAS DIFERENTÉS FUENTES DE LAS CUALES PUEDE TENER INFLUENCIA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE SU IDENTIDAD.	10 HORAS.
3	◊ FISILOGÍA SEXUAL. ◊ DESARROLLO PSICOSEXUAL. ◊ RELACIONES DE PAREJA. ◊ ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL. ◊ ANTICONCEPCION. ◊ EMBARAZO. ◊ ABORTO.	EL ADOLESCENTE IDENTIFICARA ALGUNOS CAMBIOS PSICOLÓGICOS, FISIOLÓGICOS Y CORPORALES PROPIOS DE ESTA EDAD, ASÍ COMO APLICAR LOS CONOCIMIENTOS PARA ENRIQUECER SU DESARROLLO COMO INDIVIDUO INVOLUCRADO EMOCIONALMENTE CON UNA PERSONA DEL SEXO OPUESTO.	10 HORAS.
4	CLAUSURA DEL TALLER.	CIERRE DEL TALLER Y ENTREGA DE CONSTANCIAS DE PARTICIPACIÓN.	1 HORA

CARTA DESCRIPTIVA

CURSO/ACTIVIDAD: MANEJO DEL ESTRES.

FECHA: AGOSTO DE 1995.

DURACIÓN TOTAL: 28 HORAS.

NOMBRE DEL FACILITADOR: PSIC. MARTHA M. DE JESÚS HERNANDEZ CHAVEZ.

PSIC. ALFONSO RANGEL CARRANZA.

REQUISITOS DEL PARTICIPANTE

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA REQUERIDA:

- SE SOLICITAN QUE SEAN ADULTOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE *SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR* DEL DEPORTIVO CHURUBUSCO.

DESCRIPCIÓN DE LA ESCOLARIDAD MÍNIMA:

- DE EDUCACIÓN MEDIA EN ADELANTE.

ASPECTOS FÍSICOS:

- AGUDEZA VISUAL.
- OÍDO SENSIBLE.
- MIEMBROS DEL CUERPO COMPLETO.
- ESTADO DE SALUD GENERAL ACEPTABLE.

PUESTOS Y ÁREAS A LAS QUE SE DIRIGE:

- ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS.
- PERSONAL OPERATIVO, DE SERVICIOS Y ADMINISTRATIVO DEL IMSS.

OBJETIVO GENERAL O CLAVE.

- CONCLUIDO EL CURSO, LOS PARTICIPANTES POSEERÁN LA INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ESTRES, ASÍ COMO TÉCNICAS PARA SU ADECUADO ANEJO, DESARROLLANDO HABILIDADES ÚTILES, APLICABLES A SU VIDA COTIDIANA.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE.

- 1.- MUSICOTERAPIA.
- 2.- EXPRESIÓN CORPORAL.
- 3.- MEDITACIÓN.
- 4.- BIOENERGETICA.

NUM.	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	TIEMPOS.
1	♦ MUSICOTERAPIA	EN EL TRANCURSO DE ESTAS SESIONES LOS PARTICIPANTES PODRÁN OBTENER UNA HERRAMIENTA VALIOSA A TRAVÉS DE LA MÚSICA PARA OBTENER UN ESTADO DE ANIMO MAS TRANQUILO.	1 HORA
2	♦ EXPRESIÓN CORPORAL.	SE OBTENDRÁ UN MEJOR CONOCIMIENTO DE LA ESTRUCTURA CORPORAL, ASÍ COMO TODA LA VARIEDAD DE MOVIMIENTOS QUE SE PUEDEN REALIZAR Y LA RELACIÓN QUE EXISTE CON LA ESTRUCTURA PSIQUICA DEL INDIVIDUO Y SUS EMOCIONES.	1 HORA
3	♦ RELAJACIÓN.	OBTENDRÁN CON LA APLICACIÓN DE ESTA TÉCNICA UN MAYOR APRENDIZAJE SOBRE LA FORMA EN COMO RELAJAR TANTO LOS GRUPOS MUSCULARES COMO EL ASPECTO LÓGICO Y RACIONAL.	1 HORA.
4	♦ BIOENERGETICA.	LOS PARTICIPANTES PODRÁN FLEXIBILIZAR LOS BLOQUEOS ENERGÉTICOS DESARROLLADOS A TRAVÉS DEL TIEMPO, TRATANDO ASÍ DE OBTENER UNA MEJOR EXPRESIÓN DE SU ASPECTO EMOCIONAL.	1 HORA.
5	♦ MEDITACIÓN.	AL TERMINO DE LA APLICACION DE ESTA TÉCNICA, LOS PARTICIPANTES DESARROLLARAN LA CAPACIDAD DE OBTENER UN ESTADO DE TRANQUILIDAD TANTO MENTAL COMO CORPORAL.	1 HORA.

CARTA DESCRIPTIVA

CURSO/ACTIVIDAD: AUTOCONOCIMIENTO Y MÉTODOS ALTERNATIVOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.

FECHA: AGOSTO DE 1995.

DURACIÓN TOTAL: 30 HORAS.

NOMBRE DEL FACILITADOR: PSIC. MARTHA M. DE JESÚS HERNANDEZ CHAVEZ;
PSIC. ALFONSO RANGEL CARRANZA.

REQUISITOS DEL PARTICIPANTE

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA REQUERIDA:

- SE SOLICITAN QUE SEAN ADULTOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE *SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR* DEL DEPORTIVO CHURUBUSCO.

DESCRIPCIÓN DE LA ESCOLARIDAD MÍNIMA:

- DE EDUCACIÓN MEDIA EN ADELANTE.

ASPECTOS FÍSICOS:

- AGUDEZA VISUAL.

OIDO SENSIBLE.

- MIEMBROS DEL CUERPO COMPLETO.

- ESTADO DE SALUD GENERAL ACEPTABLE.

PUESTOS Y ÁREAS A LAS QUE SE DIRIGE:

- PERSONAL OPERATIVO, DE SERVICIOS Y ADMINISTRATIVO DEL IMSS.

OBJETIVO GENERAL O CLAVE.

- AL FINALIZAR EL TALLER, LOS PARTICIPANTES TENDRÁN INFORMACIÓN Y FORMACIÓN SOBRE SU AUTOCONOCIMIENTO, ASÍ COMO HABILIDADES PARA MANEJAR SU ESTRÉS DE LA VIDA COTIDIANA.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE.

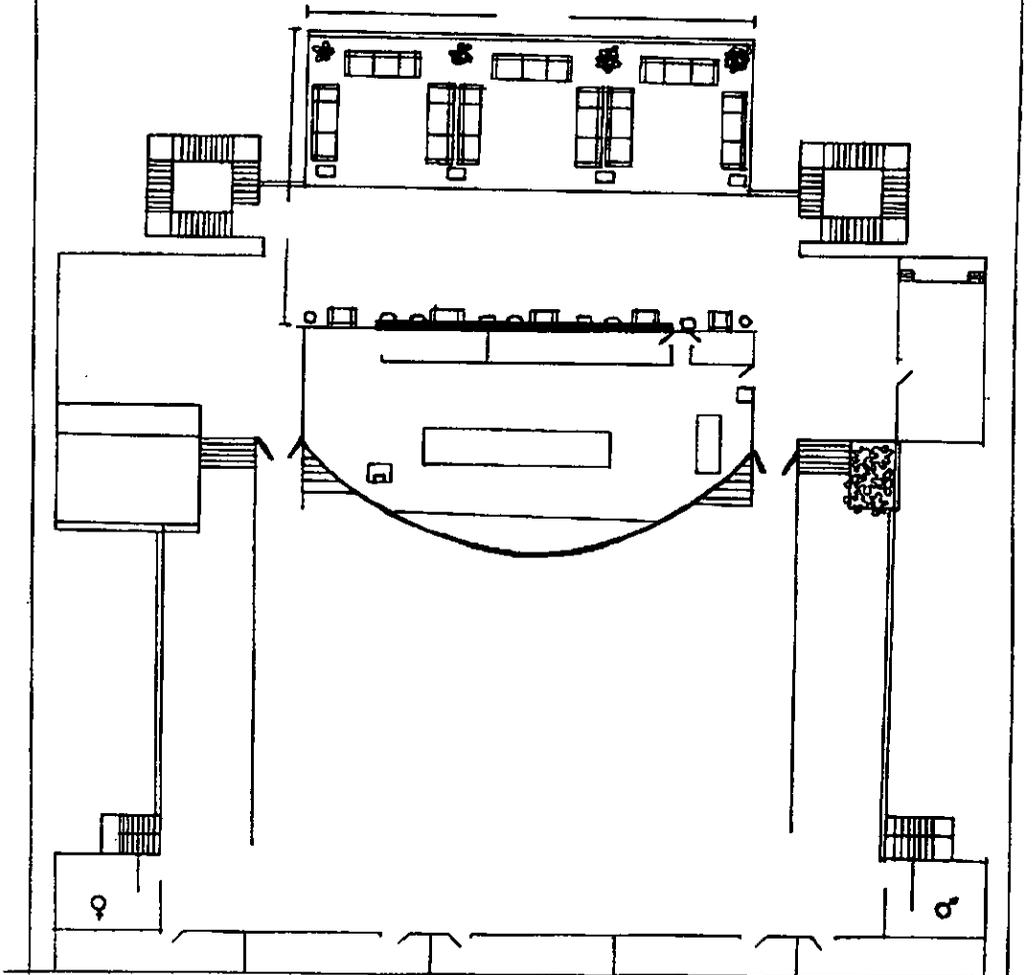
- 1.- LITERATURA ESPECIALIZADA.
- 2.- MUSICOTERAPIA.
- 3.- EXPRESIÓN CORPORAL.
- 4.- RELAJACIÓN.
- 5.- MEDITACIÓN.
- 6.- BIOENERGETICA.
- 7.- RELAJACIÓN KUM NYE.
- 8.- MÉTODOS Y TÉCNICAS DE RESPIRACIONES ORIENTALES (CHI KUNG).

NUM.	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	TIEMPOS.
1	♦ MUSICOTERAPIA	EN EL TRANSURSO DE ESTAS SESIONES LOS PARTICIPANTES PODRÁN OBTENER UNA HERRAMIENTA VALIOSA A TRAVÉS DE LA MÚSICA PARA OBTENER UN ESTADO DE ANIMO MAS TRANQUILO.	1 HORA
2	♦ EXPRESIÓN CORPORAL.	SE OBTENDRA UN MEJOR CONOCIMIENTO DE LA ESTRUCTURA CORPORAL, ASÍ COMO TODA LA VARIEDAD DE MOVIMIENTOS QUE SE PUEDEN REALIZAR Y LA RELACIÓN QUE EXISTE CON LA ESTRUCTURA PSIQUICA DEL INDIVIDUO Y SUS EMOCIONES.	1 HORA
3	♦ RELAJACIÓN.	OBTENDRÁN CON LA APLICACIÓN DE ESTA TÉCNICA UN MAYOR APRENDIZAJE SOBRE LA FORMA EN COMO RELAJAR TANTO LOS GRUPOS MUSCULARES COMO EL ASPECTO LÓGICO Y RACIONAL.	1 HORA.
4	♦ BIOENERGETICA.	LOS PARTICIPANTES PODRÁN FLEXIBILIZAR LOS BLOQUEOS ENERGÉTICOS DESARROLLADOS A TRAVÉS DEL TIEMPO, TRATANDO ASÍ DE OBTENER UNA MEJOR EXPRESIÓN DE SU ASPECTO EMOCIONAL.	1 HORA.
5	♦ MEDITACIÓN.	AL TERMINO DE LA APLICACION DE ESTA TÉCNICA, LOS PARTICIPANTES DESARROLLARAN LA CAPACIDAD DE OBTENER UN ESTADO DE TRANQUILIDAD TANTO MENTAL COMO CORPORAL.	1 HORA.
6	● LITERATURA ESPECIALIZADA.	CUANDO CONCLUYA EL TALLER, LOS PARTICIPANTES HABRÁN LEÍDO LA LITERATURA SUGERIDA CON EL FIN DE PROPORCIONARLES INFORMACIÓN TEÓRICA SOBRE EL PROCESO DE AUTOCONOCIMIENTO.	1 HORA.
7	● RELAJACIÓN KUM NYE	CON LA PRACTICA DE ESTOS EJERCICIOS DE AUTOMASAJE Y RELAJACIÓN, EL PARTICIPANTE GENERARA UN MAYOR GRADO DE INTEGRACIÓN Y EQUILIBRIO DE LOS ASPECTOS FÍSICO Y PSICOLÓGICO.	1 HORA.
8	● RESPIRACIONES ORIENTALES (CHIKUNG).	EL PARTICIPANTE EDUCARA SU CAPACIDAD Y CALIDAD DE RESPIRACIÓN, ASÍ COMO FORTALECER SUS TENDONES Y ARTICULACIONES Y ALIVIAR LA TENSIÓN.	1 HORA.

Anexo 8 (hoja 2 de 2).

CENTRO DE CONVENCIONES
DEL DEPORTIVO CHURUBUSCO

ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO



ANEXO 9

**DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES POR ETAPA
DE DESARROLLO HUMANO FEBRERO DE 1995 A DICIEMBRE DE 1997**

NUM.	PROGRAMA	ETAPA	FECHA	PUESTO	TEMÁTICA CENTRAL	DIRIGIDO A:	OBSERVACIONES
1	SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR	95-1	FEB./JUN.	AUXILIAR DEL ÁREA DE PSICOLOGIA	DESARROLLO PSICOSOCIAL Y PSICOSEXUAL DEL ADOLESCENTE	* ADOLESCENTES * ADULTOS	LA POBLACIÓN ERA ATENDIDA EN DOS GRUPOS SEGUN LA EDAD
2	SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR	95-2	SEP./DIC.	TITULAR DE DESARROLLO HUMANO	MANEJO DE ESTRES	ADULTOS	
3	SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR	96-1	FEB./JUN.	TITULAR DE DESARROLLO HUMANO	MANEJO DE ESTRES	ADULTOS	
4	SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR	96-2	SEP./DIC.	TITULAR DE DESARROLLO HUMANO	MANEJO DE ESTRES	ADULTOS	
5	SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR	97 - 1	FEB./JUN.	TITULAR DEL ÁREA DE PSIC Y DES. HUM.	AUTOCONOCIMIENTO Y MÉTODOS ALTERNATIVOS PARA MANEJO DEL ESTRES	ADULTOS	
6	SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR	97 - 2	FEB./JUN.	TITULAR DEL ÁREA DE PSIC Y DES. HUM.	AUTOCONOCIMIENTO Y MÉTODOS ALTERNATIVOS PARA MANEJO DEL ESTRES	ADULTOS	
7	SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR	97 - 2	SEP./DIC.	TITULAR DEL ÁREA DE PSIC Y DES. HUM.	OPTIMIZACIÓN DE RECURSOS HUMANOS	PERSONAL DEL PROGRAMA SAB. INT. FAM.	COORDINADORES, TITULARES Y AUXILIARES DE ACTIVIDADES Y ADMINISTRATIVOS
8	SÁBADOS DE INTEGRACIÓN FAMILIAR	98 - 1	FEB./JUN.	TITULAR DEL ÁREA DE PSIC Y DES. HUM.	SUPERACIÓN PERSONAL	* ADOLESC * ADULTOS	
					ANEXO 10		

SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DEL SEGURO SOCIAL.
SECRETARIA DE ACCION FENENIL.
DEPORTIVO CHURUBUSCO.

**SABADOS DE INTEGRACION FAMILIAR
ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO**

CEDULA DE SUGERENCIAS

NOMBRE: _____

FECHA: _____ EDAD: _____

EL PRESENTE INSTRUMENTO TIENE LA FINALIDAD DE CONOCER SU OPINION ACERCA DE LA ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO. LOS DATOS QUE AMABLEMENTE NOS PROPORCIONA SON MUY VALIOSOS PARA EL MEJORAMIENTO CONSTANTE DE LA MISMA EN BENEFICIO DE USTED. LE AGRADECEREMOS DE ANTEMANO SU AMABLE PARTICIPACION.

MARQUE CON UNA "X" LA OPCION QUE CONSIDERE MAS ADECUADA.

¿ COMO CONSIDERA QUE ESTUVO LA SESION DEL DIA DE HOY ?

MALA() REGULAR() BUENA() MUY BUENA() EXCELENTE()

¿ COMO CONSIDERA EL DESEMPEÑO DE LOS FACILITADORES ?

MALO() REGULAR() BUENO() MUY BUENO() EXCELENTE()

EL DOMINIO DEL TEMA POR PARTE DE LOS FACILITADORES FUE:

MALO() REGULAR() BUENO() MUY BUENO() EXCELENTE()

¿ QUE FUE LO QUE MAS LE AGRADO DE LA SESION ?

¿ COMO SE ENCONTRABA AL INICIO DE LA SESION ?

¿ COMO SE ENCUENTRA AL FINAL DE LA SESION ?

ANEXOS

¿ CREE QUE LO QUE SE REALIZA EN ESTAS SESIONES PUEDE SER APLICABLE EN LAS DIFERENTES ÁREAS DE SU VIDA ?

SI () NO ()

¿ EN CUAL (ES) Y EN QUE FORMA ?

INDIVIDUAL

FAMILIAR:

LABORAL:

SOCIAL:

¿ QUÉ TEMAS LE GUSTARIA QUE SE ABORDARAN EN DESARROLLO HUMANO EN PROXIMOS CURSOS ?

COMENTARIOS Y SUGERENCIAS:

SINDICATO NACIONAL DE TRABAJADORES DEL SEGURO SOCIAL.
SECRETARIA DE ACCION FENENIL.
DEPORTIVO CHURUBUSCO.

**SABADOS DE INTEGRACION FAMILIAR
ACTIVIDAD DE DESARROLLO HUMANO**

QUESTIONARIO

EL PRESENTE CUESTIONARIO TIENE LA FINALIDAD DE RECABAR INFORMACION ACERCA DE SUS NIVELES DE TENSION O ESTRÉS, DE SUS MANIFESTACIONES, Y DE LOS RECURSOS CON QUE USTED CUENTA PARA EL ADECUADO MANEJO DE ESTE FENÓMENO.

LOS DATOS QUE AMABLEMENTE NOS PROPORCIONE SERAN Estrictamente CONFIDENCIALES Y CON FINES PURAMENTE ESTADISTICOS.

AGRADECEMOS DE ANTEMANO SU COOPERACION Y EL TIEMPO DEDICADO A ESTE CUESTIONARIO.

1.- EN SITUACIONES DE ESTRÉS O ANGUSTIA ¿ COMO A NOTADO SU ESTADO DE ÁNIMO?

- IRRITABILIDAD OBSESION DEPRESION
 ANSIEDAD CON TENDENCIA A AISLARSE

OTRAS,ESPECIFIQUE _____

2.- ¿ QUE ALTERACIONES PRESENTA EN SU ORGANISMO CUANDO USTED ESTA BAJO SITUACIONES ESTRESANTES?

- TAQUICARDIA DOLOR DE CABEZA TEMBLOR DE MANOS
 PRESION BAJA ULCERA O GASTRITIS TICS NERVIOSOS
 PRESION ALTA DERMATITIS OTRAS

ESPECIFIQUE _____

3.- A NIVEL CORPORAL, ¿ QUE PARTE DE SU CUERPO SIENTE MAS TENSA CUANDO A ESTADO BAJO CONSTANTE TENSION ?

- PIERNAS NUCA PECHO HOMBROS CARA
 ABDOMEN PARTE MEDIA DE LA ESPALDA BRAZOS

HORARIO DE ACTIVIDADES.						
HORA	7/8 AÑOS	8/10 AÑOS	11 Y 12 AÑOS	JUVENILES	MAMÁS	PAPAS
		DE RUTINA	DE	INTEGRACIÓN		
8:45 A 9:00						
9:00 A 10:00	NATACIÓN. LABORATORIO CIENTÍFICO. FUT BOL.	TALLER DE LA CREATIVIDAD. BASQUETBOL. JUEGOS DE MESA.	ACTIVIDADES RECREATIVAS. DANZA. COCINA.	DEFENSA PERSONAL. BASQUETBOL. AEROBIC S.	TEJIDO. AEROBIC'S. COCINA. MANUALIDADES. CORTE Y CONFECCION.	DEFENSA PERS. ACTIVIDADES RECREATIVAS AEROBIC'S. JUEGOS CON RAQUETA. BASQUETBOL. DANZA. FUT BOL. DEFENSA PERSONAL.
10:00 A 11:00	DEFENSA PERSONAL PATINAJE. ARTESANIAS ORIENTALES.	NATACÓN. LABORATORIO CIENTÍFICO. FUT BOL.	TALLER DE LA CREATIVIDAD. BASQUETBOL. JUEGOS DE MESA.	ACTIVIDADES RECREATIVAS. DANZA. VOLIBOL. JUEGOS DE RAQUETA.	TEJIDO, DANZA ARTESANIAS ORIENTALES. CORTE Y CONFECCION. MANUALIDADES.	
11:00 A 11:30			DESCANSO			
11:30 A 12:30	ACTIVIDADES RECREATIVAS. DANZA. COCINA.	DEFENSA PERSONAL. PATINAJE. ARTESANIAS ORIENTALES.	NATACIÓN. LABORATORIO CIENTÍFICO. FUT BOL.	NATACIÓN. FUT BOL. ARTESANIAS ORIENTALES.	NATACIÓN. AEROBIC'S. MANUALIDADES. TEJIDO. CORTE Y CONFECCION	NATACIÓN. JUEGOS DE MESA DESARROLLO HUMANO. DEFENSA PERSONAL
12:30 A 13:30	TALLER DE LA CREATIVIDAD. BASQUETBOL. JUEGOS DE MESA.	ACTIVIDADES RECREATIVAS. DANZA. COCINA.	DEFENSA PERSONAL. PATINAJE. ARTESANIAS ORIENTALES.	DESARROLLO HUMANO COCINA AEROBIC S	MANUALIDADES. DESARROLLO HUMANO. TEJIDO, CORTE Y CONFECCION. ARTESANIAS ORIENTALES. AEROBIC'S.	VOLIBOL DESARROLLO HUMANO DEFENSA PERSONAL