



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Filosofía y Letras

**LOS SÍNTOMAS PREMENSTRUALES EN LA FORMACIÓN
ACTORAL DE LA ESTUDIANTE DEL COLEGIO DE LITERATURA
DRAMÁTICA Y TEATRO: MANUAL DE EJERCICIOS**

T E S I N A

QUE PARA OPTAR POR EL GRADO
DE LICENCIADA EN LITERATURA
DRAMÁTICA Y TEATRO

PRESENTA:

BAUTISTA GILES ISELA

ASESOR: Herbert José Ronaldo Vales Monreal

SINODALES:

Prof. Víctor Daniel Pérez Sánchez
Dr. Oscar Armando García Gutiérrez
Lic. Araceli Rebollo Hernández
Profa. Nhorma del Carmen Ortíz Perea





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

- ❖ A Dios por concebirme y darme de su amor y fuerza para seguir caminando.
- ❖ A dos grandes y valientes mujeres, mis abuelas: Juliana Aparicio e Isabel López.
- ❖ A mi madre por darme la vida.
- ❖ A mi padre por darme la vida de las letras y compartirme su espíritu de lucha.
- ❖ A mis hermanas por ser mis amigas, un ejemplo de humanidad y testigos de vida.
- ❖ A mis sobrinos Seibian y Joansi por existir e iluminar tiernamente mis días.
- ❖ A mis tíos por su cariño: Guadalupe, Virginia y Juventino Bautista; Delia, Bertha y Ramón Giles; Leticia Valdés y Juan Cuenca. Y en especial mi tío “Tino” por adoptarme como una hija en su corazón.
- ❖ Al Sr. Gerardo y la Sra. María Luisa, pilares de la familia Zavaleta Madrid de la cual he recibido un valioso apoyo.
- ❖ A mis amigos por su apoyo y confianza: Fátima Néquiz, Elisa Molina, Gabriela Martínez, Alhely Rubio, Gerardo Barajas y José García. Y en especial a los que contribuyeron para el término de este trabajo: Guadalupe Salvador por la orientación con la información fisiológica; Isaac Cabrera y Jair Moscosa por auxiliarme con la estadística y Oscar Hernández por mejorar la calidad de las imágenes.
- ❖ A mi familia “Sonrisa vertical” del grupo teatral sabrá Dios: Edzná García, Belén Juárez, Abigail Gallardo, Fabiola Mata, Diana Aguilar, Carlos Prado y Sixto Castro.
- ❖ A mis compañeros y amigos de carrera por los momentos de vida compartida: Alejandro Terán, Karla Cantú, Liliana Ramírez, Gabriela Domínguez, Frida Rojas, David Orihuela, Viridiana Ramírez, Sergio Jaramillo, Leila Flores, Verónica Valdez y Coral Olguín.
- ❖ A Ronaldo por su tiempo y comprensión para terminar este proyecto. A mis sinodales Nhorma, Araceli y Víctor por ser parte de algo tan importante para mí, en especial a Oscar Armando por orientarme pacientemente durante los seminarios de tesis. ¡Gracias por sus valiosas enseñanzas!
- ❖ A aquellos inolvidables profesores por mejorar mi forma de pensar y de vivir: Fidel Monroy, Gonzalo Blanco, Juan Gabriel Moreno, Fernando Carrasco, Martha Toriz, Silvia Corona, Fernando Mtz. Monroy, Ma. del Carmen Conroy, Leonardo Otero, Zaide Silvia Gutiérrez, Yoalli Malpica, Héctor Mendoza, Sara Ríos, Oscar Mtz. Agiss, María Navarrete y Matilde Montoya.
- ❖ A la máxima casa de estudios por el apoyo recibido durante mi agradable estancia dentro de sus aulas.

*“A mi padre Rafael Bautista y a mis hermanas:
Silvia, Lorena y Liliana con todo mi amor,
admiración y agradecimiento”*

*“A Gerardo Zavaleta Madrid por su apoyo y amor,
pero sobretodo por soñar también mis sueños. Gracias”*

*“A los que llorando ríen de dolor
y riendo lloran de alegría”*

Isela B.G.

ÍNDICE

Introducción.....	1
CAPÍTULO I. EL CICLO MENSTRUAL Y LOS SÍNTOMAS PREMENSTRUALES	
1.1 Definición y fisiología del ciclo menstrual.....	3
1.2 Trastornos de la menstruación: Síndrome Premenstrual y Dismenorrea.....	5
1.2.1 Síndrome Premenstrual (SPM).....	5
1.2.1.1 Signos y síntomas premenstruales.....	6
1.2.1.2 Causas.....	7
1.2.2 Dismenorrea.....	8
1.2.2.1.Síntomas premenstruales.....	9
1.2.2.2 Causas.....	9
1.3 Incidencia y repercusiones.....	10
1.4 Aspectos relacionados con trastornos y síntomas premenstruales.....	11
1.4.1 Factores psicológicos.....	11
1.4.2 Factores culturales: educación.....	12
1.4.3 Factores sociales: estrés.....	12
1.5 Tratamientos.....	13
1.5.1 Tratamientos farmacológicos para SPM y Dismenorrea.....	13
1.5.2 Tratamientos y medidas no farmacológicas para la disminución de los síntomas premenstruales.....	14
1.5.2.1 Dieta.....	14
1.5.2.2 Psicoterapia.....	14
1.5.2.3 Deporte y ejercicio físico.....	14
1.5.2.4 Eliminación de estrés: yoga, respiración rítmica, meditación y relajación.....	15
1.5.2.5 Terapias alternativas o complementarias.....	15
CAPÍTULO II. LOS SÍNTOMAS PREMENSTRUALES EN LA FORMACIÓN ACTORAL DE LA ESTUDIANTE DEL COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO	
2.1 Sondeo.....	16
2.1.1 Elaboración.....	16
2.1.2 Resultados.....	17
2.1.2.1 Frecuencia.....	18
2.1.2.2 Síntomas físicos.....	18
2.1.2.3 Síntomas anímicos o de conducta.....	18
2.1.2.4 Síntomas de mayor incidencia.....	19
2.1.2.5 Repercusiones.....	21

2.1.2.5.1 Incomodidad.....	21
2.1.2.5.2 Agilidad.....	21
2.1.2.5.3 Entrenamiento.....	21
2.1.2.5.4 Disposición escénica.....	22
2.1.2.5.5 Aumento y disminución de energía.....	22
2.1.2.6 Desempeño escénico.....	22
2.1.2.6.1 Concentración.....	23
2.1.2.6.2 Trabajo en equipo.....	23
2.1.2.6.3 Interpretación.....	23
2.1.2.6.4 Autoevaluación.....	24
2.1.2.7 Importancia.....	25
2.1.2.7.1 El alumnado.....	25
2.1.2.7.2 La planta docente.....	26

CAPÍTULO III. MANUAL DE TÉCNICAS Y EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA MITIGAR EL IMPACTO DE LOS SÍNTOMAS PREMENSTRUALES.

3.1 Recomendaciones generales.....	28
3.2 Dolor de vientre: cólicos y calambres.....	29
3.2.1 Posturas de Haman	29
3.2.2 Ejercicio de Pilates.....	30
3.3 Dolor de espalda.....	32
3.3.1 Estiramiento.....	32
3.3.2 Relajación.....	35
3.3.3 Estiramientos anti-estrés.....	36
3.4 Falta de energía. Tai-chi y chi-kung.....	37
3.5 Tensión y dolor de cabeza.....	39
3.5.1 Relajación sencilla	39
3.5.2 Entrenamiento autógeno.....	40
3.5.3 Disminución de tensión muscular.....	41
3.5.4 Tensión y relajamiento sucesivo	44
3.5.5 Relajación progresiva para 16, 7 y 5 grupos musculares.....	45
3.5.6 Concentración y relajamiento.....	48
3.6 Shiatsu y acupresión.....	52
3.6.1 Dolor de cabeza	52
3.6.2 Dolor de vientre y cintura	53
3.6.3 Acupresión digital: relajación y activación de energía.....	54
3.7 Masaje.....	55
3.7.1 Vigorizante	55
3.7.2 Cabeza y rostro.	58

3.7.3 Espalda	60
3.7.4 Abdominal y de vientre.....	63
3.8 Reflexología.....	66
3.8.1 Técnicas básicas.....	75
3.8.2 Reflexología para problemas específicos.....	78
3.8.2.1 Estreñimiento	78
3.8.2.2 Dolor de cabeza.....	80
3.8.2.3 Dolor en abdomen o pecho	81
3.8.2.4 Dolor de espalda	82
3.8.2.5 Retención de líquidos	83
3.8.2.6 Dolor de vientre	83
3.8.2.7 Mareo y baja de azúcar	84
3.8.2.8 Diarrea	85
3.8.2.9 Ansiedad y depresión.....	86
3.9 Yoga.....	86
3.9.1 El yoga físico (hatha-yoga)	87
3.9.2 Posturas corporales (asanas).....	87
3.9.3 Relajación.....	97
3.9.4 Técnicas de control respiratorio.....	98
3.10 Meditación.....	104
3.10.1 Posturas básicas.....	105
3.10.2 Técnicas de concentración en la respiración.....	106
3.10.3 Técnicas de visualización.....	107
3.10.4 Meditación de perceptividad y visión clara.....	108
3.10.5 Meditación con mantras.....	108
3.10.6 Meditación ambulante.....	109
Consideraciones finales.....	110
Anexo 1.....	112
Anexo 2.....	117
Anexo 3.....	121
Anexo 4.....	123
Bibliografía.....	127

INTRODUCCIÓN

Durante mi estancia en el Colegio de Literatura Dramática y Teatro, tuve diversas inquietudes respecto al conocimiento que debe tener el actor sobre su propio cuerpo y mente, como herramientas indispensables para su labor. Una minoría de profesores titulares de materias prácticas resaltaban la importancia del conocimiento fisiológico y anatómico del cuerpo, sin embargo, este aspecto no parecía ser indispensable en nuestra formación escénica.

La idea de realizar el presente trabajo comienza con la observación personal de mi cuerpo y mente durante mi periodo premenstrual, debido a que ocasionalmente experimentaba algunos cambios físicos y anímicos, los cuales, se tornaban engorrosos, incómodos y perjudiciales, y otras veces, agradables y benéficos al momento de realizar prácticas escénicas y asistir a clases prácticas. Debido a que la población estudiantil del Colegio está conformada en su mayoría por mujeres, el 80% aproximadamente, trabajé en proyectos escolares con compañeras que abiertamente me manifestaron tener inquietudes al respecto, y posteriormente, al realizar mi servicio social en los cursos de Acondicionamiento Físico para Actores (Danza I y II) con la profesora Nhorma Ortíz, pude constatar que este periodo en algunas estudiantes no pasa desapercibido ya que afecta su disposición y desempeño físico.

Al inicio de esta investigación, las opiniones se dividieron, principalmente, entre aquellos que pensaban que la menstruación, como suceso natural, no afectaba en nada el proceso y desempeño de las alumnas, y aquellos que opinaban que dicho suceso repercutía siempre de manera significativa y perjudicial en su desempeño y formación actoral. Estas especulaciones me motivaron a conocer la opinión de las estudiantes al respecto, teniendo como objetivo el responder a las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los síntomas premenstruales más frecuentes? ¿Influyen en el desempeño escénico o formación actoral? ¿De qué manera: benefician o perjudican? ¿Existen ejercicios que ayuden a contrarrestar el impacto negativo de algunos síntomas? ¿Es importante este tema entre la población estudiantil y docente?

El presente trabajo se divide en tres capítulos. El primero incluye la revisión de la fisiología del ciclo menstrual, los principales trastornos menstruales (Síndrome Premenstrual y Dismenorrea) por ser los que engloban a los síntomas, sus causas y tratamientos; el segundo es el resultado del sondeo realizado a 210 estudiantes del Colegio de Literatura Dramática y Teatro sobre la frecuencia de sus síntomas y las repercusiones en su desempeño y formación actoral; el tercero contiene una recopilación de ejercicios extraídos de fuentes bibliográficas, los cuales tienen la finalidad de ayudar a contrarrestar el impacto negativo de los síntomas premenstruales más frecuentes.

Con el propósito de ayudar a aclarar dudas respecto al tema, deseo que esta investigación sea útil a las alumnas perjudicadas por esta causa, para que dicha situación no obstaculice su formación actoral o desempeño profesional; acreciente las herramientas para mejorar el desempeño físico y mental de los practicantes de los ejercicios; motive a la reflexión de éste y otros temas poco tratados durante nuestra formación, y principalmente, contribuya a concientizar sobre la importancia de conocer de manera más completa nuestro instrumento de trabajo: el cuerpo.

CAPÍTULO I

EL CICLO MENSTRUAL Y LOS SÍNTOMAS PREMENSTRUALES

1.1 Definición y fisiología del ciclo menstrual

El ciclo menstrual es el proceso mediante el cual el sistema reproductor femenino se prepara para un posible embarazo o gestación. Este proceso se inicia entre los 11 y los 13 años con la primera menstruación o menarquía y se prolonga hasta los 45 o 50 años, terminando con la llegada de la menopausia.

En la fisiología del ciclo menstrual intervienen diversos órganos, siendo fundamentales los ovarios, que contienen a los óvulos, y el útero. Cada mes, durante la vida fértil de una mujer, se desprende de los ovarios un óvulo, el cual viaja hacia la trompa de Falopio para su posible fertilización e implantación en el útero, mientras que el revestimiento del útero, llamado endometrio, se engrosa preparándose para acoger al óvulo (Fig. 1.1). Si la fertilización no ocurre, el revestimiento del útero se desprende y ocurre la menstruación.

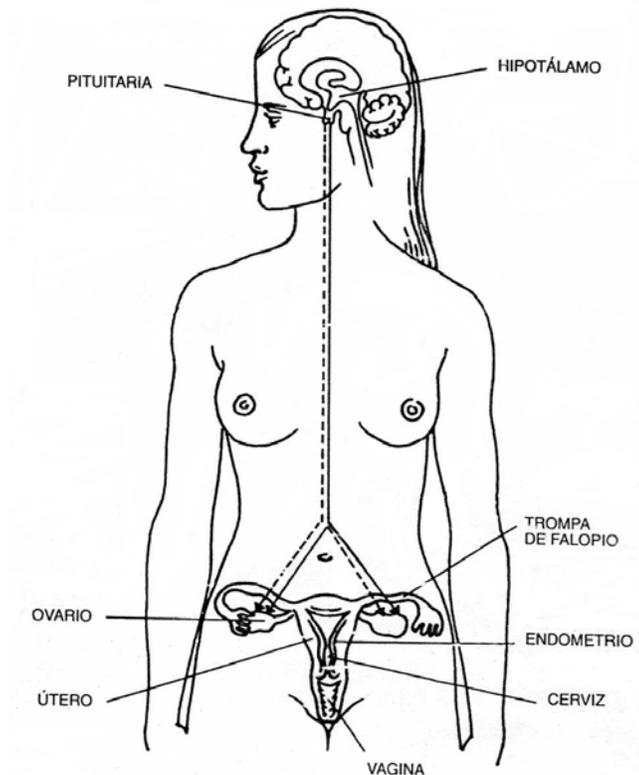


Figura 1.1. Sistema reproductor femenino (Rapkin p. 23)

Los óvulos se encuentran contenidos en estructuras llamadas folículos. Cada ciclo menstrual supone la liberación de un óvulo (o huevo) de un folículo. El proceso completo dura, generalmente, 28 días y se divide en 4 fases, cada una de las cuales se refiere al estado de los folículos y de los ovarios. De manera breve se explicará en qué consiste cada fase:

1. FASE FOLICULAR. El folículo madura y aumenta de tamaño, mientras el endometrio se reconstruye y crece hasta duplicar o triplicar su tamaño. Es la fase más larga, abarca, aproximadamente, desde el cuarto hasta el decimocuarto día después de comenzar la menstruación.
2. FASE OVULATORIA. En esta fase el folículo se rompe y libera un óvulo, el cual viaja hacia la trompa de Falopio para ser fecundado.
3. FASE LÚTEA. El folículo vacío se convierte en el cuerpo amarillo o cuerpo lúteo, el cual segrega las hormonas estrógeno y progesterona. Esta última prepara al endometrio para recibir un posible huevo.
4. FASE MENSTRUAL. Si el óvulo no es fecundado se desprende el revestimiento del útero o endometrio, el cual estaba constituido para acoger y nutrir al huevo fertilizado, comenzando así la menstruación (Fig. 1.2).



Figura 1.2. Fases y cambios de los niveles hormonales en las fases del ciclo menstrual (Hyde p.255)

Estas fases cíclicas se encuentran reguladas por dos grupos básicos de hormonas, las producidas por los ovarios, estrógenos y progesterona, y las producidas por la glándula pituitaria o hipófisis, la FSH y la LH. El ciclo menstrual está regido por una compleja interacción de las hormonas secretadas por el hipotálamo, la hipófisis y los ovarios.

Las hormonas sexuales del aparato reproductor femenino, estrógenos y progesterona, se han relacionado con la alteración de los estados anímicos de la mujer, debido a que el nivel de estrógeno es bajo durante la menstruación e inmediatamente después de ella, mientras la progesterona aumenta su producción y desciende rápida y bruscamente pocos días antes de la menstruación (Fig. 1.2). Por esta razón se cree que la sintomatología premenstrual se debe a una causa fisiológica, por la cual se explicarían los síntomas físicos y los síntomas anímicos o psicológicos.

El lector debe referirse a libros especializados, si desea conocer de manera más profunda el funcionamiento del ciclo menstrual y sus mecanismos fisiológicos.

1.2 Trastornos de la menstruación: Síndrome Premenstrual y Dismenorrea

Existen diversos trastornos menstruales, sin embargo, el Síndrome Premenstrual o SPM y la Dismenorrea son los trastornos de mayor incidencia entre la población femenina, y los que más estudios han suscitado. En estos dos trastornos se engloban todos los síntomas premenstruales, de manera que una mujer puede presentar algunos síntomas premenstruales y no padecer necesariamente SPM o Dismenorrea. El diagnóstico de estos trastornos depende de múltiples factores y sólo puede realizarlo un especialista.

1.2.1 Síndrome Premenstrual (SPM)

Se llama *síndrome* a un conjunto específico de signos y síntomas. “El Síndrome Premenstrual o SPM se define como un conjunto de alteraciones psíquicas, conductuales y fisiológicas, que aparecen en la fase premenstrual, generalmente, entre uno y tres días antes de presentarse la menstruación, no estando presente en las demás fases del ciclo menstrual” (Larroy 21). Sin embargo, cabe aclarar que un porcentaje mínimo de mujeres pueden presentar síntomas, incluso una semana o más días, antes de la llegada de la menstruación.

1.2.1.1 Signos y síntomas pre-menstruales

Al hablar de signos y síntomas premenstruales debemos distinguir la diferencia entre ambos. Un signo, se refiere a una señal o evidencia que puede ser medida objetivamente con un instrumento o prueba médica, por ejemplo, un descenso en la presión arterial o la glucosa. Un síntoma, en cambio, es un indicio, sensación o señal ligada a la percepción de cada individuo, el dolor es un ejemplo de síntoma, debido a que el umbral al dolor es distinto en cada persona.

Los síntomas premenstruales pueden dividirse, grosso modo, en síntomas somáticos o físicos y síntomas emocionales o de comportamiento, para el presente trabajo se utilizará esta clasificación, sin embargo, la sintomatología del SPM puede ser muy extensa y su clasificación variable. A continuación se mencionarán algunos de los signos y síntomas más comunes mencionados en la literatura médica.

SIGNOS Y SÍNTOMAS PREMENSTRUALES ASOCIADOS AL SPM

SOMÁTICOS O FÍSICOS	EMOCIONALES O DE COMPORTAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> > Hinchazón de pechos >Distensión abdominal (inflamación) > Dolor tipo cólico - Edema (hinchazón de pies o manos) - Sensibilidad dolorosa en los senos - Estreñimiento - Movimiento intestinal - Escalofríos - Sudores - Náuseas - Calambres = Cefalea (dolor de cabeza) = Aumento del volumen de las mamas = Dolor en el bajo vientre = Dolor muscular = Malestar = Temblores = Fatiga = Vértigo = Acné = Aumento de peso o Sofocos o Mareos o Palpitaciones o Diarrea o Dismenorrea (dolor abdominal intenso) * Dolor y malestar difuso y generalizado * Dolor de espalda * Vómito * Desmayos + Disminución de la coordinación -- Letargo (físico) 	<ul style="list-style-type: none"> - Irritabilidad - Fatiga - Sensación interna de enfado - Estado de ánimo inestable - Depresión - Ansiedad - Falta de control - Sensación de no estar atractiva - Sensación de culpabilidad - Conducta irracional - Baja autoestima - Agresividad física - Agresividad verbal - Deseo de estar sola - Desorganización / Distracción - Torpeza o tendencia a los accidentes - Conducción insegura - Ganas de quedarse en casa - Aumento del consumo de alcohol - Aumento o disminución del apetito - Ansia por comer cosas dulces = Mal humor = Disminución de la concentración = Disminución de la motivación = Apatía o Dificultad para concentrarse o Susceptibilidad o Cambios rápidos de humor o Aislamiento social o Disminución del deseo sexual o Insomnio o hipersomnia o Ideas o incluso intentos de suicidio * Disminución de la eficiencia y rendimiento * Propensión al llanto * Mala memoria * Confusión + Nerviosismo -- Tensión -- Letargo (mental)

Referencias: > Rogelio Gallo; - Andrea Rapkin; = Santiago Palacios; o Santiago Dexeus, *et al.*; * Cristina Larroy; + José Botella *et al.*

1.2.1.2 Causas

En 1931 Frank, un neurólogo estadounidense, utilizó por primera vez el concepto de tensión premenstrual, sin embargo, el trabajo de los investigadores Katarina Dalton y Greene (publicado en 1954) fue el que produjo más investigaciones sobre la causa y las terapias farmacológicas para este síndrome.

El origen del SPM se encuentra fundamentalmente en factores biológicos, aunque se cree que tiene una explicación biopsicosocial. El SPM se considera un síndrome complejo, su causa se atribuye a diversos factores entre los que destacan las fluctuaciones hormonales, los rasgos psicológicos o de personalidad y los factores sociales como el estrés.

A continuación se revisarán, de manera general, algunas de las teorías más aceptadas que explican el Síndrome Premenstrual, y por tanto la aparición de síntomas premenstruales:

FLUCTUACIONES HORMONALES

- Déficit de progesterona. Su nivel es bajo pocos días antes de la menstruación y está relacionada con diversos síntomas premenstruales emocionales.
- Exceso o deficiencia de estrógenos. Exceso de estrógenos en comparación con el nivel de progesterona. Su nivel es bajo durante la menstruación, y al igual que la progesterona puede ser responsable de diversos síntomas emocionales.
- Bajo nivel de endorfinas. Se cree que el descenso de esta sustancia facilitaría la aparición de síntomas como irritabilidad, agresividad y dolor de cabeza.
- Exceso de prolactina. Probablemente sea la responsable de la hipersensibilidad dolorosa de los senos y de la retención de líquidos.
- Otras hormonas relacionadas: Aldosterona, Vasopresina e Insulina.

NEUROTRANSMISORES

- Niveles bajos de serotonina. Este neurotransmisor cerebral interviene en una amplia variedad de funciones fisiológicas y de la conducta. Un déficit de serotonina podría ser el causante de algunos síntomas emocionales como agresividad, depresión y cambios de humor o de conducta.
- Niveles bajos de dopamina. Se ha observado un mayor número de episodios depresivos y cambios del comportamiento cuando los niveles de dopamina son más bajos.

PROSTAGLANDINAS

- Alteraciones en los niveles de prostaglandinas. Están asociadas con los dolores pélvicos, y pueden ser las responsables de los calambres, la diarrea y las náuseas.

CARENCIAS VITAMÍNICAS

- Deficiencia de vitamina B (B6 y B12). Algunos estudios han notado una baja de este grupo vitamínico en mujeres con síntomas premenstruales.

CAUSA PSICOLÓGICA

- La situación personal de cada mujer puede influir en sus sentimientos en los días que anteceden a la menstruación o durante ésta, es decir, estos sentimientos y su intensidad pueden deberse a los rasgos de personalidad o psicológicos de cada mujer.

OTRAS TEORÍAS

- Alimentación. Al parecer una deficiente nutrición influye también en la aparición de algunos síntomas.
- Deficiencia de magnesio. Los investigadores han constatado niveles bajos de magnesio en sangre en mujeres con SPM.
- Estrés. El estrés puede exacerbar o intensificar los síntomas premenstruales.

Además de explicar las posibles causas del SPM, las teorías anteriores exponen factores que pueden ser los responsables de la aparición de los síntomas premenstruales en algunas mujeres, días previos a su menstruación y durante ésta, debido a que el origen de los síntomas puede ser multifactorial.

1.2.2 Dismenorrea

La Dismenorrea se define como una menstruación dolorosa. El dolor se localiza, principalmente, en el bajo vientre, y precede o aparece con la menstruación (unas horas antes o después) siendo de intensidad decreciente y de duración variable, el dolor suele persistir de 1 a 3 días después de iniciado el flujo menstrual.

Según la intensidad, la dismenorrea puede ser: leve, cuando el dolor menstrual no interfiere en la actividad diaria de la mujer; moderada, cuando el dolor menstrual interfiere en las actividades, pero no llega a interrumpirlas, y grave, cuando la dismenorrea es lo suficientemente fuerte como para incapacitar a la mujer en sus quehaceres diarios.

La dismenorrea se clasifica en dismenorrea primaria o esencial y dismenorrea secundaria. La primera aparece, generalmente, después de la menarquía, transcurridos de 1 a 3 años, y suele afectar a mujeres jóvenes sin antecedentes de embarazo, sin que exista enfermedad o

lesión pélvica que la justifique. En cambio, la dismenorrea secundaria está justificada por una enfermedad o lesión pélvica, como quistes ováricos, inflamaciones pélvicas, miomas uterinos y endometriosis (dificultad para expulsar la sangre menstrual), siendo esta última la causa más común. La dismenorrea secundaria aparece en mujeres maduras tras años de menstruaciones indoloras.

Cuando se hable de dismenorrea en el presente trabajo se hace referencia a la dismenorrea primaria, por ser la que afecta con mayor frecuencia a las mujeres jóvenes.

1.2.2.1 Síntomas premenstruales

El principal síntoma de la dismenorrea es el dolor intenso localizado en el bajo vientre, el cual tiende a producirse con la misma intensidad y duración todos los meses, sin embargo, la dismenorrea puede estar acompañada de otros síntomas como son:

• Dolor abdominal	• Estreñimiento
• Dolor de cabeza	• Manchas faciales
• Debilidad	• Acné o granos
• Mareos	• Malestar general continuo
• Vómitos	• Calambres en las zonas abdominal y lumbar
• Falta de apetito	• Dolor de espalda. Especialmente intenso en la zona lumbar
• Inflamación abdominal	• Dolor en las piernas. Especialmente intenso en los muslos
• Diarrea	• Sentimientos disfóricos (cambios desagradables y repentinos en el estado de ánimo)

Cabe destacar que los síntomas premenstruales mencionados anteriormente pueden variar, así como su intensidad, y no presentarse en todas las menstruaciones en la misma mujer.

1.2.2.2 Causas

PROSTAGLANDINAS Y ACTIVIDAD CONTRÁCTIL UTERINA

- Las prostaglandinas son sustancias parecidas a las hormonas, y se cree son las responsables de los dolores. Las mujeres que padecen dolores menstruales graves presentan niveles altos de prostaglandinas en el útero y en el flujo menstrual, así como una actividad aumentada o anómala del útero. Los niveles elevados de estas sustancias o la tensión del cuello uterino, provocan contracciones del útero para facilitar la expulsión del flujo menstrual, lo cual provoca dolor.

VASOPRESINA

- Este estimulante uterino, se encuentra aumentado cuatro veces durante la menstruación de la mujer con dismenorrea, en comparación con las mujeres libres de síntomas, por ello se cree que tenga responsabilidad en la explicación de este trastorno.

OTROS FACTORES

- La información inadecuada sobre la menstruación puede propiciar sensaciones o sentimientos negativos, los cuales, al igual que los factores emociones individuales de cada mujer, pueden influir en la sensibilidad al dolor.

Las causas de este padecimiento (al igual que las del SPM) son diversas, en ellas interfieren factores fisiológicos, psicológicos, sociales y culturales.

1.3 Incidencia y repercusiones

Las cifras de incidencia de los trastornos menstruales varían dependiendo de diversos factores, como los métodos utilizados para la evaluación y el concepto de dismenorrea o SPM. No se conoce con exactitud el número de mujeres que padecen síntomas premenstruales, sin embargo, “según el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología, el 80% de las mujeres en edad reproductiva experimentan discretos cambios físicos, psicológicos y/o de conducta durante el periodo premenstrual. Además, entre 30 y 40% de ellas presentan estos cambios con una intensidad suficiente como para recibir un diagnóstico de SPM. Entre el 5 y 10% padecen sintomatología grave que las incapacita para desarrollar la actividad diaria.” (Palacios 161).

La dismenorrea es probablemente el trastorno más frecuente entre las mujeres jóvenes, su incidencia oscila entre el 50-70%, de este porcentaje un 10-15% padece un dolor menstrual incapacitante. Probablemente la dismenorrea es el problema ginecológico más común entre las mujeres con ciclos menstruales. Representa, además de un problema médico, un problema social, al ser la primera causa de absentismo escolar y laboral en la mujer (Palacios 150; Altarriba 168).

Los trastornos menstruales pueden ocasionar repercusiones no sólo a nivel personal, actualmente se estudian las repercusiones sociales de estos trastornos, ya que algunas mujeres con dolores menstruales graves tienden a faltar a la escuela o a sus centros de trabajo, lo cual, probablemente, puede repercutir de manera perjudicial a nivel laboral y social.

1.4 Aspectos relacionados con trastornos y síntomas premenstruales

Existen diversos factores relacionados con los trastornos menstruales y con sus síntomas, debido a que su padecimiento tiene un origen multifactorial. Los factores psicológicos, culturales y sociales influyen de manera importante en la percepción personal de cada mujer con respecto a su periodo menstrual.

1.4.1 Factores psicológicos

Probablemente los efectos producidos por las hormonas sexuales en el sistema reproductor de la mujer, provoquen algunos efectos en su psique, sin embargo, existe una influencia de la situación personal de cada mujer en sus pensamientos, sentimientos y emociones con respecto a su menstruación. Es frecuente que muchas mujeres perciban intensificados sus síntomas a causa de problemas o vivencias personales desagradables, y viceversa, en periodos de tranquilidad emocional las mujeres notan una disminución de sus síntomas. Se ha observado que las mujeres con trastornos afectivos son más propensas a padecer síntomas premenstruales emocionales.

La percepción y el umbral al dolor juegan un papel importante en el padecimiento de trastornos y síntomas premenstruales. El umbral al dolor de las mujeres con trastornos menstruales, como la Dismenorrea, es menor en comparación con otras mujeres que no presentan síntomas. Además, en mujeres con problemas emocionales como depresión y ansiedad, dichos problemas pueden empeorar los síntomas, antes y durante la menstruación, y confundirse con un trastorno menstrual como el SPM.

Algunos investigadores han tratado dolencias y trastornos menstruales mediante la aplicación de un placebo, mecanismo por el cual un paciente anticipa que ese tratamiento será efectivo para su padecimiento, y después de probarlo muestra mejoría. En estudios llevados a cabo para tratar el SPM, se estimó que la respuesta a un tratamiento placebo es de alrededor de un 50%. Esta cifra hace suponer la influencia de la mente en el padecimiento y en el alivio de las dolencias menstruales (Rapkin 16).

1.4.2 Factores culturales: educación

En algunas culturas y sociedades persisten ideas erróneas a cerca de la menstruación, lo cual propicia la aparición de tabúes, los cuales pueden influir en la percepción individual de las mujeres que forman parte de dicha cultura o sociedad. De esta manera, en determinada sociedad puede entenderse la menstruación como un suceso extraño, místico o impuro, mientras en otra puede significar un periodo benéfico o extraordinario. Además, en la mayoría de las culturas las niñas suelen recibir una educación algo represiva, con respecto a expresar su agresividad, por tanto, la agresividad femenina reprimida (por no ser socialmente aceptada) pueda somatizarse y ser un factor que influya en el padecimiento de los trastornos menstruales, o bien exacerbe los síntomas de una mujer.

La educación sexual también juega un papel importante, las primeras informaciones pueden determinar la percepción de las niñas hacia la menstruación, si este aprendizaje es incorrecto es probable que aparezcan conductas negativas hacia las primeras menstruaciones, ocasionando dudas, miedos y sentimientos desagradables, los cuales pueden favorecer la aparición de trastornos o síntomas premenstruales.

1.4.3 Factores sociales: estrés

La palabra *estrés* se utiliza para describir cambios que nos exigen un esfuerzo de adaptación. El estrés puede ser físico (como una lesión) o psicológico, pero generalmente se utiliza para referirse a tensiones psicológicas de la vida. Aunque muchos factores estresantes son emocionales, el cuerpo responde a ellos de una forma física, conocida como la respuesta de lucha o escape, un rasgo innato que se desarrolló hace millones de años en los primeros humanos como protección ante las amenazas físicas tales como el ataque de los animales salvajes.

Actualmente, los médicos consideran que vivir constantemente con estrés, pueda ser la causa de la aparición de una gran cantidad de enfermedades, debido a que el cuerpo genera sustancias como la adrenalina, la cual es perjudicial para la salud.

El estrés en la mujer puede producir anomalías en la ovulación y en la menstruación, agravando dolencias y síntomas premenstruales ya existentes como el dolor, la tensión, la irritabilidad, la depresión, los cambios de humor, entre otros. Por ello muchos tratamientos para trastornos incluyen estrategias para enfrentarse al estrés.

1.5 Tratamientos

Los tratamientos para combatir trastornos menstruales pueden dividirse, grosso modo, en tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. Los especialistas sugieren que estos tratamientos y medidas pueden ser complementarios para ofrecer mejores resultados.

1.5.1 Tratamientos farmacológicos

Los tratamientos farmacológicos han sido los más empleados para tratar trastornos como el SPM y la Dismenorrea. Se revisarán algunos de ellos, sin embargo, el lector deberá referirse a libros ginecológicos especializados si desea conocer de manera específica en qué consisten dichos tratamientos.

Algunos de los tratamientos más utilizados frecuentemente para tratar el Síndrome Premenstrual emplean la administración de estrógenos, progesterona, diuréticos, inhibidores de bromocriptina, contraceptivos orales, antidepresivos, tranquilizantes, piridoxina, antagonistas y precursores de prostaglandinas. El tratamiento quirúrgico más conocido es la histerectomía (extirpación del útero), con la cual desaparece la menstruación pero la actividad hormonal ovárica no, por lo que puede resultar ineficaz en el tratamiento del SPM, debido a ésta su práctica se ha abandonado. Para el tratamiento de la dismenorrea suelen administrarse antiinflamatorios no esteroideos (AINE), anticonceptivos hormonales orales (AHO) e inhibidores de prostaglandinas, como la aspirina.

A pesar de la gran variedad de medicamentos existentes, no existe un tratamiento rotundamente eficaz, y debido a que en los trastornos menstruales influyen diversos factores, se han propuesto terapias alternativas y complementarias a los tratamientos farmacológicos para mitigar la sintomatología premenstrual.

1.5.2 Tratamientos y medidas no farmacológicas para la disminución de los síntomas premenstruales

Existen medidas para prevenir trastornos y síntomas premenstruales: información adecuada, actividad física, dieta equilibrada con poca ingesta de sal y eliminación del factor estrés (Palacios 168). Estas y otras medidas (como la psicoterapia) pueden ser tomadas en cuenta por las alumnas para mejorar el cuidado y desarrollo de su cuerpo y mente durante su formación escénica.

1.5.2.1 Dieta

Se recomienda una dieta baja en sal con alto contenido proteico, ingesta de cereales integrales, verduras ricas en carbohidratos (papas, guisantes, etc.), administración de ácidos grasos Omega-3, vitamina del grupo B, especialmente vitamina B6 (piridoxina), algunos alimentos ricos en esta vitamina son las carnes de cerdo, cordero, ternera y las vísceras (el hígado), los pescados y la carne de res (los contienen en menor proporción), así como los huevos y la leche. Las plantas más ricas en esta vitamina son las leguminosas, las papas, la avena, el germen de trigo, los plátanos, el arroz, el salvado y la levadura. Es posible que la ingesta de esta vitamina ayude a combatir la depresión, la ansiedad y la irritabilidad, atenuando también la alteración mamaria y la retención de líquidos.

Es preferible comer poca cantidad de comida a intervalos más cortos de tiempo para evitar una baja de azúcar. En las mujeres con depresión, dolor de cabeza y agitación no es recomendable el consumo de cafeína.

1.5.2.2 Psicoterapia

Se ha comprobado la utilidad de la psicoterapia y la aplicación de programas conductuales en el tratamiento de trastornos menstruales, los cuales le ayudan a la mujer a modificar sus pensamientos y actitudes hacia la menstruación, y con ello cambiar la percepción de sus síntomas o prevenir la aparición de los mismos.

1.5.2.3 Deporte y ejercicio físico

Los investigadores coinciden que la práctica de una actividad física moderada ayuda a mantener un estado general de salud. El ejercicio ayuda a combatir diversos síntomas premenstruales como dolor de cabeza, retención de líquidos, irritabilidad, ansiedad o fatiga, además de fomentar el autoestima y eliminar el estrés, ayudando a la mujer a

focalizar su atención y energía en estímulos diferentes a los de los síntomas. Por otro lado, los ejercicios gimnásticos moderados son efectivos por sí mismos para reducir algunos de los síntomas del SPM. No se recomienda realizar ejercicios intensos o extenuantes porque pueden ocasionar estrés y tensión en el cuerpo. El ejercicio más recomendado por su bajo costo y riesgo para la salud es la caminata.

1.5.2.4 Eliminación de estrés: yoga, respiración rítmica, meditación y relajación.

Para la eliminación del estrés existen diversas técnicas de gran utilidad para las mujeres que padecen estrés como consecuencia de sus síntomas premenstruales. El Dr. Rogelio Gallo constató en sus investigaciones la pertinencia de las siguientes medidas:

- El Yoga. Desde hace muchos años ha sido observada la mejoría o curación de gran variedad de enfermedades a través de la práctica del yoghismo. Los resultados son benéficos para las mujeres con tensión premenstrual.
- La respiración rítmica. La respiración optimiza los patrones fisiológicos corporales. Practicar una respiración consciente ayuda también a la relajación.
- La meditación, relajación. La meditación se puede practicar junto con la respiración, a través de su práctica se desarrollan aptitudes para percibir y manipular el organismo, las cuales ayudan a cambiar la percepción del dolor.

1.5.2.5 Terapias alternativas o complementarias

Existen una gran diversidad de terapias para el tratamiento de los síntomas premenstruales: shiatsu y acupresión, reflexología, homeopatía, aromaterapia, masaje terapéutico, etc., sin embargo, la acupuntura es una de las terapias más difundidas que ha demostrado efectividad para tratar dolores menstruales y perturbaciones vinculadas con el estrés, como la depresión.

Pueden distinguirse algunas técnicas o programas de intervención conductuales que han demostrado eficacia en la reducción y prevención de los síntomas de la dismenorrea: los ejercicios de Lamaze (de preparación al parto), el biofeedback (de control de funciones autónomas y relajación), la relajación progresiva y la inoculación del estrés (Larroy 54). Más adelante el lector encontrará algunos ejercicios de las tres últimas técnicas.

En general, cualquier terapia que facilite la relajación física y mental es de gran ayuda para mitigar el impacto de los síntomas premenstruales y mejorar la salud.

CAPÍTULO II

LOS SÍNTOMAS PREMENSTRUALES EN LA FORMACIÓN ACTORAL DE LA ESTUDIANTE DEL COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

2.1 Sondeo

Las dolencias y síntomas premenstruales son difíciles de evaluar ya que no existen instrumentos médicos para medirlos con precisión, por ello su evaluación es variable y compleja. Después de las revisiones médicas utilizadas para descartar una patología o anomalía fisiológica, los médicos se apoyan de auto-registros de síntomas, gráficas mensuales, entrevistas y cuestionarios para determinar el impacto del ciclo menstrual en las mujeres. Debido a que cada mujer evalúa sus síntomas determinando la manera en cómo influyen o repercuten en su vida, la realización del sondeo entre las estudiantes se llevó a cabo mediante la aplicación de un cuestionario.

2.1.1 Elaboración

Alrededor del 80% de las mujeres pueden sufrir cambios o presentar algunos síntomas, lo cual no significa el padecimiento de algún trastorno. De hecho, un síntoma premenstrual toma importancia para una mujer cuando aparece con frecuencia y es de gran intensidad (el umbral al dolor es variable), repercutiendo así en diversos aspectos de su vida personal.

Para el diagnóstico de trastornos menstruales como el SPM y la dismenorrea los médicos emplean cuestionarios específicos, éstos no fueron empleados para realizar el sondeo debido a que no se pretende diagnosticar trastornos menstruales en las estudiantes, en cambio, fue elaborado un cuestionario con los principales signos y síntomas premenstruales encontrados en la literatura médica, con el objetivo de conocer la frecuencia y el impacto de los síntomas premenstruales en la formación y desempeño escénico entre las estudiantes del Colegio de Literatura Dramática y Teatro.

El cuestionario empleado se divide en tres partes: Frecuencia, Repercusiones e Importancia. La primera contiene un listado de 48 síntomas frecuentes durante las fases premenstrual (de 1 a 7 días previos a la menstruación) y menstrual. Para medir la frecuencia de los mismos se empleó la siguiente escala de evaluación: 5=Siempre; 4=Frecuentemente; 3=Ocasionalmente; 2=Casi Nunca; 1= Nunca. En la segunda parte, se evalúa de qué manera influyen o repercuten dichos síntomas en su formación o desempeño escénico, así como su frecuencia. Por último, la estudiante opina acerca de la importancia del tema entre la

población del Colegio de Literatura Dramática y Teatro. Más adelante, en estas tres partes se analizarán los resultados del estudio.

Se elaboró un segundo cuestionario para los estudiantes varones con la finalidad de conocer su opinión acerca del tema. Los resultados de este estudio se revisarán al final del capítulo. En el anexo 1 el lector puede consultar los cuestionarios empleados para la realización de este sondeo.

2.1.2 Resultados

La evaluación de un *síntoma* depende únicamente de la percepción de cada individuo, por ello, los resultados de los estudios realizados para conocer la frecuencia e intensidad de los síntomas en las personas, muestran tendencias (frecuentemente variables) y no resultados exactos, debido a que no existen instrumentos o aparatos para medir un síntoma con exactitud.

Para obtener una tendencia estadística de los síntomas premenstruales y sus repercusiones en el desempeño escénico y formación actoral entre las estudiantes del Colegio, se aplicaron cuestionarios a una muestra que abarcó un total de 210 alumnas, el 65% del total de la población estudiantil durante el ciclo escolar 2008/2, teniendo el Colegio de Teatro una matrícula de 420 alumnos regulares inscritos, el 76.9% mujeres y el 23.1% hombres.

A continuación se desglosarán los resultados obtenidos en el estudio realizado a las alumnas, y más adelante, en el apartado “el alumnado” se revisarán los resultados del estudio realizado a los estudiantes varones. La relación de los participantes encuestados se haya recopilada en el anexo 2.

2.1.2.1 Frecuencia

De acuerdo con la división más amplia de los síntomas premenstruales en síntomas físicos y anímicos, se analizará la frecuencia de los mismos y posteriormente se revisarán de manera conjunta.

2.1.2.2 Síntomas físicos

Las alumnas de la muestra realizaron un balance de sus periodos menstruales, desde el inicio de su menstruación hasta la fecha, proporcionándole un valor de frecuencia a cada síntoma presentado. Los síntomas físicos más relevantes por su incidencia fueron los siguientes:

- Distensión o inflamación abdominal (83.9 %)
- Dolor tipo cólico (75.1 %)
- Fatiga (63.1 %)
- Dolor de cintura o cadera (60.3 %)
- Sensación de estar más pesada (59.2 %)
- Síntomas en los pechos: hinchazón y sensibilidad dolorosa (58.4 %)
- Dolor de espalda (52.4 %)
- Acné (47.6 %)
- Movimiento intestinal (43.8 %)
- Dolor de cabeza (39.9 %)

Cabe destacar que algunos síntomas pueden variar de frecuencia e intensidad y no presentarse en todas las menstruaciones.

2.1.2.3 Síntomas anímicos o de conducta

La salud física tiene una estrecha relación con el estado anímico de una persona, y viceversa. Es común que las alteraciones hormonales producidas por la menstruación provoquen cambios en el estado de ánimo, los cuales pueden repercutir a su vez, en la conducta de algunas mujeres. Algunos de los síntomas anímicos más frecuentes del premenstruo y la menstruación son irritabilidad, depresión, letargo, tensión y estado de ánimo inestable. Entre las estudiantes del Colegio, los síntomas anímicos de mayor incidencia fueron:

- Estado de ánimo inestable (llanto, risa, enojo, etc.) (75.8 %)
- Irritabilidad o sensación interna de enfado (72 %)
- Depresión (62.1%)
- Ganas de quedarse en casa (56.6 %)
- Alteraciones en el apetito, aumento o disminución (56.2 %)
- Ansiedad o nerviosismo (52.8 %)
- Deseo de estar sola (51.3 %)
- Ansia por comer cosas dulces (46.7 %). Generalmente, este síntoma se presenta como consecuencia de una baja de azúcar en el cuerpo.
- Disminución de la eficiencia y rendimiento (41.6 %)
- Dificultad para concentrarse (40.1 %)

No necesariamente los síntomas anímicos o de conducta son resultado de padecer síntomas físicos, se pueden padecer síntomas físicos sin presentarse los anímicos, y viceversa, sin embargo, el dolor ocasiona en algunas mujeres pensamientos o sentimientos desagradables.

2.1.2.4 Síntomas de mayor incidencia

Un alto porcentaje de alumnas reportan padecer síntomas físicos y cambios en su estado de ánimo, días previos a su menstruación y durante ésta, sin embargo, es importante distinguir que la intensidad es variable, así como las repercusiones de los mismos en la vida de cada mujer. Más adelante, se hablará de las repercusiones de los síntomas en la formación y trabajo escénico de las estudiantes.

De manera conjunta, los síntomas presentados con mayor frecuencia en más de la mitad de la población estudiantil encuestada son:

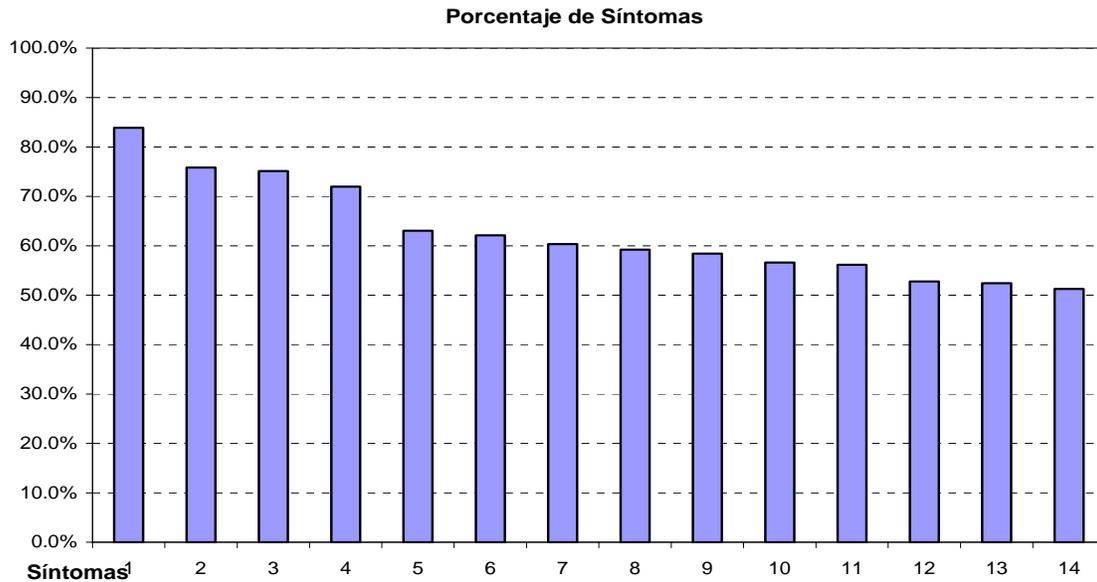
1. Distensión o inflamación abdominal (83.9 %)
2. Estado de ánimo inestable (llanto, risa, enojo, etc.) (75.8 %)
3. Dolor tipo cólico (75.1 %)
4. Irritabilidad o sensación interna de enfado (72 %)
5. Fatiga (63.1%)
6. Depresión (62.1 %)
7. Dolor de cintura o cadera (60.3 %)
8. Sensación de estar más pesada (59.2 %)
9. Síntomas en los pechos, hinchazón y sensibilidad dolorosa (58.4%)
10. Ganas de quedarse en casa (56.6 %)
11. Alteraciones en el apetito, aumento o disminución (56.2 %)
12. Ansiedad o nerviosismo (52.8 %)
13. Dolor de espalda (52.4 %)
14. Deseo de estar sola (51.3 %)

Los porcentajes anteriores de los síntomas premenstruales de mayor incidencia corresponden a la sumatoria de los siguientes valores de frecuencia: Siempre, Frecuentemente y Ocasionalmente. En la tabla 1 se encuentran desglosados dichos porcentajes. En el anexo 3, el lector puede consultar las tablas con los resultados totales del listado de síntomas físicos y anímicos preguntados a las estudiantes.

TABLA 1
PORCENTAJES DE FRECUENCIA

SÍNTOMAS	% SI		
	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente
1. Distensión o inflamación abdominal	39.8	25.7	18.3
2. Estado de ánimo inestable (llanto, risa, enojo...)	32.3	25.5	18
3. Dolor tipo cólico	29.3	23.7	22.1
4. Irritabilidad o sensación interna de enfado	19	28.7	24.3
5. Fatiga	8.8	23.5	30.7
6. Depresión	9.8	23.5	28.9
7. Dolor de cintura o cadera	21.9	19.8	18.7
8. Sensación de estar más pesada	11.4	24	23.8
9. Síntomas en los pechos: hinchazón y sensibilidad dolorosa	22.9	18.4	17.1
10. Ganas de quedarse en casa	16.2	19.6	20.8
11. Alteraciones en el apetito (aumento o disminución)	15.4	17.6	23.2
12. Ansiedad o nerviosismo	10.7	16.4	25.7
13. Dolor de espalda	15.5	13.1	23.9
14. Deseo de estar sola	8.2	17.5	25.6

FRECUENCIA DE SÍNTOMAS PREMENSTRUALES
ENTRE LAS ESTUDIANTES DEL COLEGIO



2.1.2.5 Repercusiones

Un pequeño porcentaje de estudiantes presentan sólo síntomas físicos y por consecuencia repercusiones físicas, lo mismo sucede con aquellas que padecen únicamente síntomas anímicos, sin embargo, en la mayoría de los casos, las estudiantes muestran síntomas de ambos grupos. Realizando un promedio, casi el 80% de las encuestadas padecen al menos tres síntomas, de este porcentaje, aproximadamente el 40% dicen sentirse perjudicadas por esta causa en su formación práctica o desempeño escénico, mientras el otro 40% no reporta repercusiones significativas.

Los rubros de incomodidad, agilidad y entrenamiento se engloban en las repercusiones físicas, mientras disposición escénica y aumento o disminución de energía en repercusiones anímicas.

2.1.2.5.1 Incomodidad

De todos los rubros expuestos, el que obtuvo un mayor puntaje fue la incomodidad física sufrida por las estudiantes durante la práctica del ejercicio físico, el calentamiento y el transcurso de una función. De las 210 encuestadas, el 67.8% reportan sentirse incómodas durante el calentamiento previo a una función o durante el transcurso de la misma, de acuerdo con la siguiente frecuencia: Siempre 11.5%; Frecuentemente 27.4 %; Ocasionalmente 28.8%. Del total de este porcentaje, el 66.1%, equivalente a 139 alumnas, dicen sentirse perjudicadas por esta razón.

2.1.2.5.2 Agilidad

Más de la mitad de la población femenil encuestada no reporta cambios en su agilidad física durante su labor escénica, sin embargo, debido al dolor físico, principalmente el dolor tipo cólico, y a la incomodidad al momento de moverse, el 40.3% (84 alumnas) se sienten perjudicadas porque perciben disminuida su agilidad física al momento de actuar. El 4.8% dice padecerlo siempre; el 11.5% frecuentemente, y el 24% de manera ocasional.

2.1.2.5.3 Entrenamiento

Después de la incomodidad física, la repercusión más relevante entre las estudiantes es la disminución del entrenamiento físico durante su periodo menstrual, ya que casi la mitad de ellas, el 46.7%, mencionan verse afectadas debido a esta causa. El 5.8% reduce siempre su entrenamiento, el 15.9% lo hace frecuentemente y el 25% ocasionalmente.

2.1.2.5.4 Disposición escénica.

Las alteraciones fisiológicas durante el periodo premenstrual, pueden ocasionar en las mujeres cambios en la disposición para realizar sus actividades cotidianas, en algunas se observa desganancia mientras en otras se observa lo contrario. En este caso, se indagó acerca de la disposición habitual de las alumnas para estar en un escenario y actuar, el 65.4% de ellas indica cambios en este rubro:

- Menor disposición (39.4%):
 - Siempre (3.4%)
 - Frecuentemente (13.9%)
 - Ocasionalmente (22.1%)

- Mayor disposición (26 %):
 - Siempre (1.9%)
 - Frecuentemente (6.3%)
 - Ocasionalmente (17.8%)

2.1.2.5.5 Aumento y disminución de energía

Es común, que los cambios en los niveles de energía habituales de una mujer también se vean modificados por el periodo premenstrual, debido a ello las alumnas pueden sentirse con poca energía o muy enérgicas. Al respecto, casi el 35% se ven perjudicadas por presentar una disminución de energía (Siempre 1.9%; Frecuentemente 12.5%; Ocasionalmente 20.7%); el 23% presenta un aumento, sin embargo, de este porcentaje, el 14.2% se beneficia y el 4.2% se perjudica por la misma razón (el porcentaje restante no respondió de qué manera repercute). Las perjudicadas por el aumento de energía, explican que esto se debe a que emplean demasiada energía al actuar y no utilizan sólo la necesaria.

2.1.2.6 Desempeño escénico

Los síntomas premenstruales físicos y anímicos influyen en el desempeño escénico del 39% del total de las encuestadas, aproximadamente, por ello fueron interrogadas acerca de las dificultades para concentrarse, trabajar en equipo, la manera de interpretar a un personaje y evaluar su desempeño después de una clase, función o práctica escénica.

2.1.2.6.1 Concentración

Una parte fundamental en la labor del actor es la concentración, la cual puede verse afectada por factores externos o ambientales, o bien, por factores internos o emocionales. En el caso de la presencia de síntomas premenstruales, esta dificultad puede ser originada por dolor corporal, intranquilidad mental, o ambas. Al respecto el 30.7% de las alumnas manifiesta tener mayor dificultad para concentrarse de acuerdo a la siguiente frecuencia: Siempre 1.4%; Frecuentemente 7.2%; Ocasionalmente 22.1%.

2.1.2.6.2 Trabajo en equipo

El 20% de las estudiantes dicen verse perjudicadas, ocasionalmente, ya que tienen dificultades para trabajar en equipo. Esta situación puede explicarse en aquellas alumnas con síntomas emocionales como tensión, depresión e irritabilidad, o bien, en aquellas con síntomas físicos como el dolor corporal intenso.

2.1.2.6.3 Interpretación

Algunos investigadores afirman que las mujeres que se dedican a labores creadoras pueden advertir una ausencia de inspiración en su labor (Dalton 19), sin embargo, otros consideran que suelen tornarse más creativas durante este periodo (Voelckers 80). Esta sensación probablemente varía de mujer a mujer y de periodo a periodo en la misma mujer, provocando que se experimente, ocasionalmente, desmotivación o falta de creatividad en algunos periodos, y por el contrario, experimentar un gran potencial creativo en otros.

Aproximadamente el 32% de las alumnas nota modificaciones en su manera de interpretar a un personaje, sin embargo, estas modificaciones repercuten de manera distinta:

- Me beneficia 15.2%
- Me perjudica 11%
- Ambas 1%
- No contestó 5.2%

Un síntoma influye de manera distinta en cada persona. Por ejemplo, el 26.2% de las encuestadas dicen sentirse beneficiadas de estar más sensibles, ya que son más perceptivas, lo cual les ayuda a cambiar de manera rápida sus estados de ánimo y explorar a profundidad los personajes que así lo requieren, mientras el 12.4% aseguran no beneficiarse de ello porque se les dificulta más poder manejar y controlar sus emociones.

2.1.2.6.4 Autoevaluación

Existe una tendencia importante por parte de las mujeres con síntomas premenstruales emocionales a ser más autocríticas y severas con aspectos relacionados con su vida como lo son las relaciones personales, el desempeño laboral, el aspecto físico, etc. Las alumnas no están exentas de esta tendencia, ya que el 46.3 % se vuelven más severas con respecto a la evaluación de su propio trabajo escénico, de acuerdo con la siguiente frecuencia: 6.7 % Siempre; 19.7 % Frecuentemente; 19.7 % Ocasionalmente. Aunque las opiniones acerca del tema se dividieron:

- 21 % se sienten beneficiadas porque la autocrítica severa les ayuda a mejorar sus errores.
- 19.5 % se sienten perjudicadas porque la autocrítica severa disminuye su confianza.
- 4.8 % no contestó de qué manera repercute.
- 1 % le beneficia y la perjudica de igual manera.

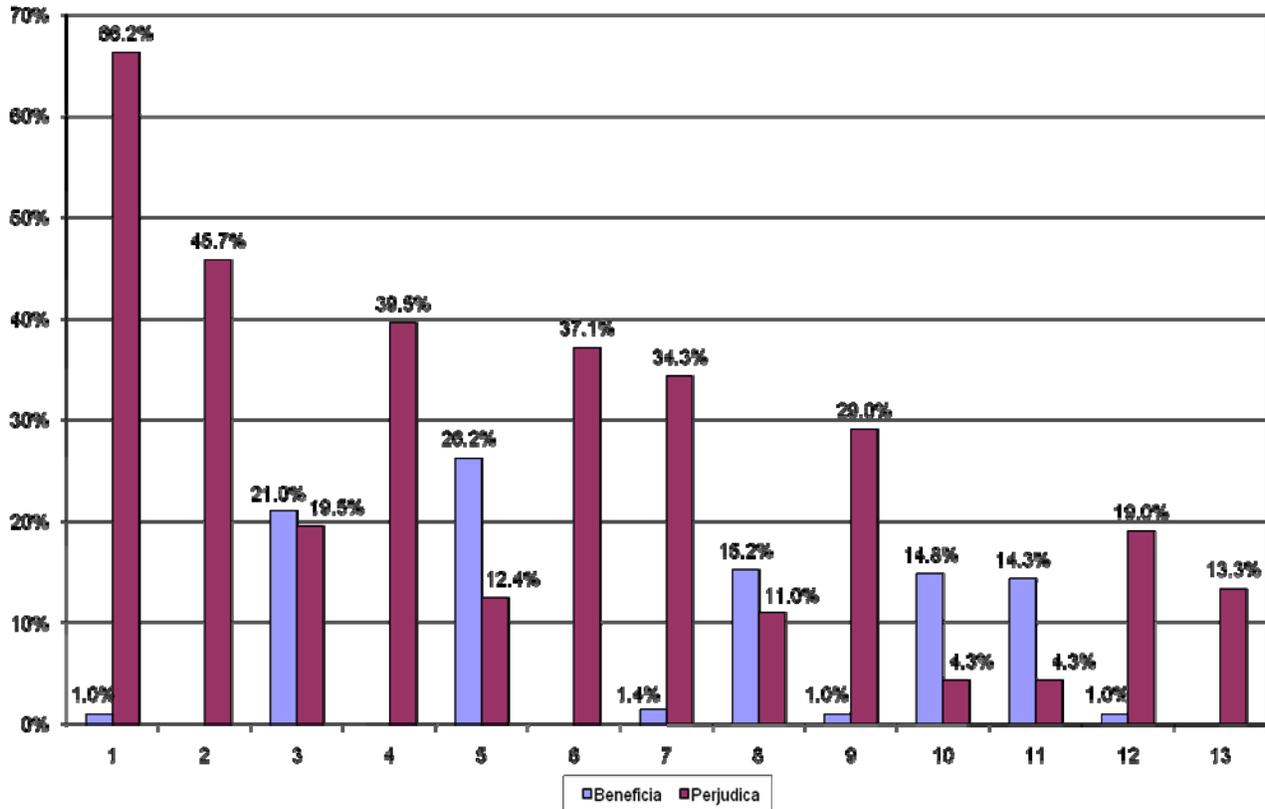
En la siguiente tabla se encuentran los porcentajes de los rubros afectados por los síntomas premenstruales entre las estudiantes del Colegio de Literatura Dramática y Teatro. La columna “%SÍ” contiene el resultado de las alumnas que contestaron afirmativamente y equivale a la sumatoria de las frecuencias: Siempre, Frecuentemente y Ocasionalmente. Posteriormente, este porcentaje se divide entre las beneficiadas (%Benéfico) y las perjudicadas (%Perjudicial) por dicha situación.

TABLA 2
REPERCUSIONES EN LA FORMACIÓN Y DESEMPEÑO ACTORAL

	% SÍ	% Benéfico	% Perjudicial
1. Incomodidad	67.8	1	66.2
2. Disminución del entrenamiento físico	46.7	---	45.7
3. Autoevaluación (mayor autocrítica)	46.2	21	19.5
4. Disminución de la agilidad física	40.4	---	39.5
5. Manejo de emociones	40.4	26.2	12.4
6. Menor disposición para actuar	39.4	---	37.1
7. Disminución de energía al actuar	35.1	1.4	34.3
8. Forma de interpretar un personaje	31.3	15.2	11
9. Dificultad para concentrarse	30.8	1	29
10. Mayor disposición para actuar	26	14.8	4.3
11. Aumento de energía	23.1	14.3	4.3
12. Dificultad para trabajar en equipo	20.2	1	19
13. Inasistencia a clases prácticas	15.4	---	13.3

Nota: Los números faltantes para completar el porcentaje total equivalen a los porcentajes menores: no contestó (5%) y contestó ambas (1.4%). La tabla completa puede consultarse en el anexo 3.

REPERCUSIONES EN LA FORMACIÓN Y DESEMPEÑO ACTORAL



2.1.2.7 Importancia

Debido al gran porcentaje de alumnas dentro del Colegio de Literatura Dramática y Teatro, aproximadamente el 80%, se consideró pertinente indagar acerca de la importancia que concede el alumno a este tema. Para ello se aplicó un cuestionario a 100 estudiantes, en donde estimaron la frecuencia de los síntomas premenstruales entre sus compañeras y opinaron acerca de las posibles repercusiones en el trabajo escénico.

2.1.2.7.1 El alumnado

Al trabajar con compañeras que se encuentran en su periodo menstrual, aproximadamente, mitad de los alumnos no se percatan de dichos cambios, mientras el resto dicen observar con frecuencia los siguientes síntomas:

- Irritabilidad (42%)
- Incomodidad (40%)
- Estado de ánimo inestable (36%)

El 77% está de acuerdo en que estos cambios pueden influir la disposición escénica de sus compañeras, sin embargo, el 44% considera que pueden beneficiar y perjudicar de igual manera el desempeño y el 33% opina que únicamente lo perjudica. Debido a esta situación el 66% dice no percibir repercusiones significativas en una función, mientras el 29% percibe alteraciones en el transcurso de la misma.

A pesar de la diversidad de opiniones, una mayoría considerable, el 70% de los encuestados, opina que las alumnas deben informarse acerca del tema y tomar las medidas necesarias en caso de verse afectadas por esta situación. De igual manera, el 67.1% (equivalente a 141 estudiantes) coinciden en que estos cambios deben tomarse en cuenta de manera personal para que ello no interfiera en su proceso de formación.

El anexo 4 contiene las opiniones de 55 estudiantes que de manera abierta respondieron de qué manera el padecer síntomas premenstruales beneficia o perjudica su desempeño escénico y formación actoral.

2.1.2.7.2 La planta docente

La planta docente del Colegio de Literatura Dramática y Teatro se encuentra conformada en su mayoría por profesores varones. En el caso de las materias prácticas que integran la carrera, la proporción aproximada es de dos varones por una mujer. Debido a esto y al gran porcentaje de población estudiantil femenina, se les preguntó a los 310 estudiantes si consideraban importante ésta información entre los profesores titulares de materias prácticas. Los resultados fueron:

ALUMNAS	ALUMNOS
<ul style="list-style-type: none"> • Sí 71% • No 20.5 % • No contestó 6.6% • No sé 1.9% 	<ul style="list-style-type: none"> • Sí 75% • No 23% • No sé 2%

La mayoría de los alumnos creen pertinente la información acerca del tema, pues ello podría ser útil para sugerir ejercicios a las estudiantes que lo necesiten y solucionar problemas surgidos en clase. Las alumnas se consideran responsables de informarse de manera personal, para prevenir accidentes y buscar soluciones, tales como ir al médico, tomar fármacos, practicar ejercicios de relajación y meditación, etc., pero de igual manera, opinan que la información entre los profesores es importante no para propiciar la falta de trabajo, sino para proponer alternativas y orientar la manera de realizar ciertos ejercicios a las estudiantes que lo requieran.

CAPÍTULO III

MANUAL DE TÉCNICAS Y EJERCICIOS PARA MITIGAR EL IMPACTO DE LOS SÍNTOMAS PREMENSTRUALES

3.1 Recomendaciones generales

El presente manual se compone de una recopilación de ejercicios extraídos de diversas fuentes bibliográficas como lo son investigaciones médicas, guías de masajes, manuales de técnicas de respiración, relajación, meditación, etc. los cuales pueden aminorar algunos síntomas premenstruales y a su vez reducir el estrés, debido a que este factor influye en la aparición y exacerbación de los mismos.

Antes de comenzar a realizar cualquier rutina de ejercicios, es recomendable acudir con un especialista para saber cuáles son los más adecuados para ti. Cabe resaltar que para aquellas mujeres con síntomas muy graves, estas medidas no resultan suficientes.

Al inicio de cada serie se presenta una breve explicación de la técnica a la que pertenece el ejercicio, su procedencia o antecedentes y los síntomas que ayudará a combatir o los beneficios a obtener. Es importante leer las recomendaciones antes de comenzar su práctica para obtener mejores resultados y prevenir lesiones, tomando en cuenta que el cuerpo no debe ejercitarse si existe una lesión o inflamación que pueda empeorar o impedir la recuperación de la parte perjudicada.

Si después de practicar un ejercicio demasiado tiempo no sientes mejoría, descansa un poco y después prueba con otro. De preferencia, realiza aquellos que te parezcan agradables o accesibles, debido a que la sugestión juega un papel importante, y seguramente una mujer mejorará si cambia la manera de pensar los síntomas o si está convencida de utilizar tal o cual técnica, ejercicio o tratamiento.

Generalmente los estados alterados de conciencia son benéficos para la mayoría de las personas, sin embargo, pueden ser riesgosos para personas con antecedentes patológicos, tales como fugas, despersonalización, amnesia, maniaco depresión o esquizofrenia. Para estos casos, se debe consultar a un especialista de la salud mental antes de empezar a practicar cualquier técnica de meditación, concentración o relajamiento.

3.2 Dolor de vientre: cólicos y calambres.

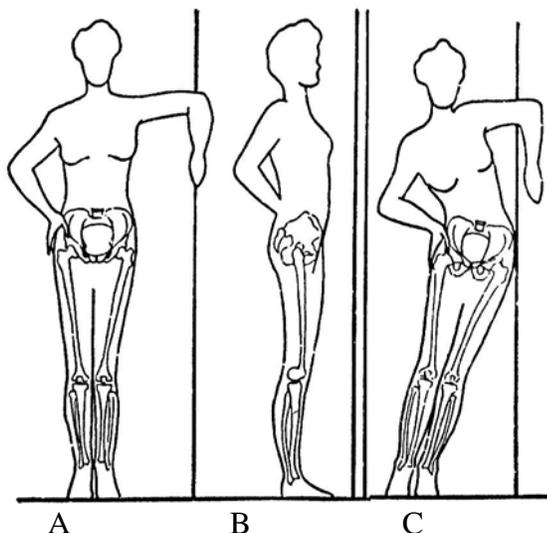
El dolor de vientre es uno de los síntomas más comunes, a continuación se describen dos ejercicios útiles para combatir calambres y dolor tipo cólico, aunque también ayuda colocar una bolsa de agua caliente en el abdomen o darse un baño con agua caliente; ingerir una aspirina o tomar una infusión de hierbas, la menta y la manzanilla y la hierbabuena disminuyen el dolor espasmódico.

3.2.1 Posturas de Haman¹

Un investigador llamado Haman, empleó ejercicios de estiramiento y posiciones para el tratamiento de 129 mujeres entre las edades de 15 y 37 años, todas con dismenorrea severa que requería reposo en cama durante sus periodos menstruales. Después de su práctica se reportó un alivio, en mayor y menor grado, en el 89.3% de las pacientes con dismenorrea primaria.

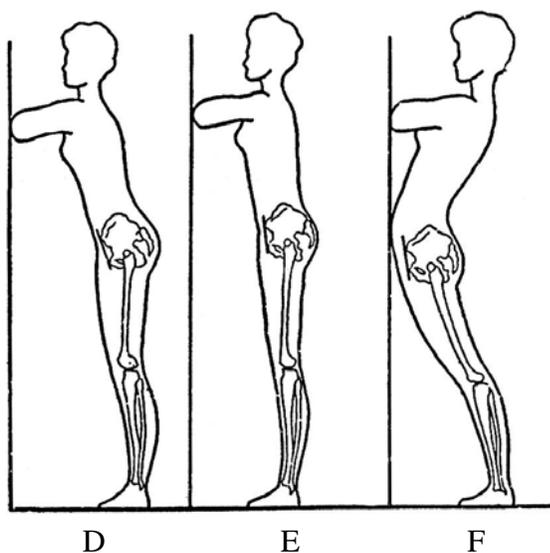
Los ejercicios son fáciles de ejecutar y ocupan menos de 5 minutos al día, requieren un espacio mínimo. Para las mujeres que padecen dolores intensos, usualmente, obtienen resultados permanentes después de practicarlos 2 o 3 meses, sin embargo, la mujer puede practicarlos una vez al día durante una semana previa al periodo como medida profiláctica (medida para impedir o prevenir la aparición de dolencias o enfermedades), cada posición se practica tres veces, de preferencia 3 veces al día.

- A. Posición erecta, con el codo izquierdo descansando cómodamente en la pared a la altura del hombro.
- B. Vista lateral mostrando la mano sobre la cadera opuesta
- C. La pelvis se ladea y toca la pared con la cadera izquierda, manteniendo las rodillas rectas. Se procede igual para el lado derecho.



¹ Harry Crossen y Robert J. Crossen, *Enfermedades de la mujer*, pág. 863-866.

- D. Frente a la pared. Descansa tus codos contra la misma.
- E y F. La pelvis se lleva hacia adelante hasta que la sínfisis (articulación o coyuntura) toca la pared, tal como se muestra en la imagen. Las rodillas y los talones permanecen rectos.



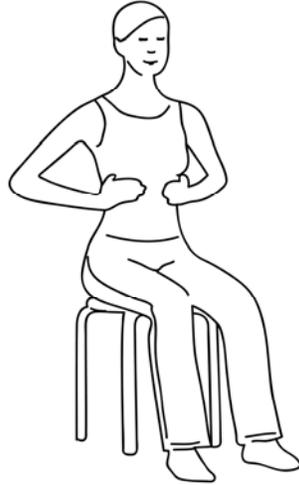
3.2.2 Ejercicio de Pilates²

El método Pilates recibe su nombre de su creador, el Alemán Joseph Hubertus Pilates. Esta técnica fue diseñada para entrenar, fortalecer y formar el cuerpo, así como estirarlo y relajarlo, mediante ejercicios que se realizan con movimientos suaves, que incluyen practicar la respiración profunda y la relajación. Se trabaja principalmente para fortalecer el centro del cuerpo, es decir, la región comprendida entre la caja torácica y el vientre, lo cual ayuda a corregir malas posturas, previniendo y aliviando dolores.

Algunos de los principios de esta técnica son la concentración, la relajación y la respiración. Esta última es fundamental realizarla con la caja torácica y no con el vientre. Para verificar que efectivamente estas respirando con la caja torácica realiza el siguiente ejercicio:

- Siéntate en un taburete, banco o silla con asiento duro, mantén las piernas separadas a la anchura de las caderas.
- Apoya las manos lateralmente sobre las costillas.
- Ejerce una leve presión con las manos sobre las costillas e intenta al inspirar separar las manos con las costillas.
- Únicamente debe expandirse la zona cubierta por las manos. No debe expandirse el vientre ni elevarse el esternón o los hombros. Para vigilar tus movimientos puedes ayudarte de un espejo.

² Antje Korte, *Pilates: el entrenamiento de fitness para el cuerpo y la mente*, pág. 8-15, 43-44, 64.



Ejercicio de apretar un cojín.

Fortalece la pelvis y refuerza la musculatura del vientre, es eficaz para disminuir dolores menstruales y eliminar tensiones y calambres en el bajo vientre. Debe realizarse practicando la respiración torácica.

- Acostada adopta una posición neutral, las manos deberán descansar sobre las ingles. De preferencia, apoya la cabeza sobre una toalla doblada. Sujeta un cojín o toalla enrollada entre las rodillas.
- Inspira para prepararte. Al espirar, eleva la base de la pelvis, deja que el ombligo descienda en dirección a la columna y aprieta suavemente la toalla enrollada. Los flexores de las caderas (parte anterior de los muslos) se mantienen blandos y la cintura deberá estar totalmente relajada.
- Cuenta lentamente hacia atrás a partir de cinco y regresa a la posición inicial. Repite el ejercicio mínimo cinco veces.
- Es importante no excederse, la pelvis no deberá rotar y las nalgas no deben intervenir. Las manos no deberán notar ninguna tensión sobre la cadera.



3.3 Dolor de espalda

Los siguientes ejercicios pueden ser practicados cuando se siente un dolor de espalda leve o moderado, no deben realizarse si se presenta algún problema grave en la columna.

3.3.1 Estiramiento³

Se recomienda inhalar al contraer y exhalar durante la distensión o relajamiento del cuerpo, procurando mantener, aproximadamente, 8 o 10 segundos cada posición.

Primera serie

1. Posición de inicio. Boca arriba en el piso con las rodillas dobladas.



2. Abraza la rodilla izquierda con ambas manos y acércala a tu pecho. Repítelo diez veces.



3. Después de bajar la izquierda, coge tu pierna derecha y realiza el mismo ejercicio. Repítelo diez veces.



4. Ahora, abraza las dos rodillas juntas y acércalas a tu pecho. Repítelo diez veces.



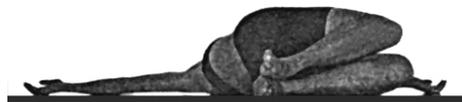
³ Elizabeth Sharp, *Espalda sin dolor: ejercicios sencillos para una espalda activa y sana*, pág. 38-43.

Segunda serie

1. Posición de inicio. Acostada de espaldas con las rodillas dobladas y los brazos abiertos en cruz. Mantén los hombros pegados al suelo, las rodillas y los pies juntos.



2. Inclina las rodillas hacia la derecha tanto como puedas, hasta que llegues a tocar el suelo, si es posible.



3. Repite el ejercicio anterior hacia el lado izquierdo hasta tocar el suelo, si es posible. Mantén los hombros pegados al suelo dejando que la cadera suba para dejar rotar la columna. Oscila de derecha a izquierda diez veces con un movimiento suave y rítmico.



Tercera serie

1. Posición de inicio. Acostada con las rodillas dobladas y las manos a los lados de la cabeza.



2. Arquea la espalda de manera que se forme un hueco bajo tu cintura, manteniendo los hombros y los glúteos pegados al suelo.



3. Ahora presiona hacia abajo para aplastar la espalda contra el suelo mientras contraes los músculos abdominales. Repítelo diez veces.



Cuarta serie

1. Posición de inicio. Arrodillada con las manos en el suelo de forma que quedes apoyada en 4 puntos como se muestra en la ilustración. Distribuye equitativamente el peso entre las manos y las rodillas.



2. Hunde la parte de tu espalda manteniendo los codos estirados.



3. Arquea la espalda hacia arriba intentando centrar el movimiento en la columna lumbar. Oscila rítmica y suavemente arriba y abajo. Repítelo diez veces.



Quinta serie

1. Posición de inicio. Tumbada en el suelo boca abajo con las manos debajo de los hombros, como si fueras a hacer flexiones y los codos doblados.



2. Apoyándote sobre las manos estira los codos para arquear la espalda, manteniendo las caderas pegadas al suelo. Empuja hacia arriba tanto como puedas. Repítelo diez veces.



3. Si no puedes arquear demasiado, puedes realizar el ejercicio como se observa en la siguiente ilustración.



3.3.2 Relajación⁴

La tensión muscular aumenta el dolor, por ello relajar la espalda ayuda al alivio de molestias y dolores en pocos minutos.

Ejercicio en el piso

Coloca una silla debajo de tus pantorrillas procurando que las piernas formen un ángulo recto, si la silla es pequeña coloca debajo una cobija o cojín. La cabeza y el cuello deben descansar, de igual manera, sobre una almohada o su semejante. La distensión de la columna vertebral debe hacerse cuidadosamente, ya que una distensión hecha con demasiada intensidad o repentinamente resulta perjudicial. Realiza respiraciones profundas.



Ejercicio de pie

Presiona la espalda y los hombros contra una pared manteniendo los pies juntos. Con la musculatura en tensión, acerca poco a poco los pies hacia la pared. Al mismo tiempo, empuja hacia arriba el cuerpo bien estirado. Repite el movimiento varias veces apoyándolo con respiraciones profundas.



4 Wolfgang Schmidt, *Cómo prevenir y tratar dolores de espalda*, pág. 77 y 78

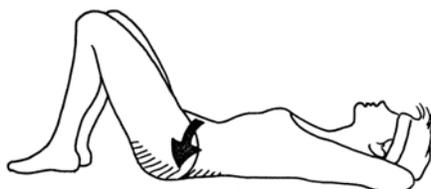
3.3.3 Estiramientos anti-estrés⁵

El estrés es una parte inevitable de la vida, es consecuencia natural de los cambios que se producen en ella, actualmente muchos expertos lo relacionan con la aparición de una gran cantidad de enfermedades, por ello es importante modificar nuestra forma de reaccionar ante él. Aparentemente, para desarrollar la capacidad de enfrentarse a las tensiones es importante tener la sensación (real o imaginaria) de tener un cierto control de la situación que produce el estrés.

Los síntomas premenstruales pueden ocasionar estrés o bien agravar las afecciones ya existentes, por ello, muchos tratamientos para aliviar trastornos menstruales, como el SPM, incluyen estrategias para disminuirlo. Los siguientes ejercicios ayudan reducirlo y al mismo tiempo alivian el dolor de espalda.

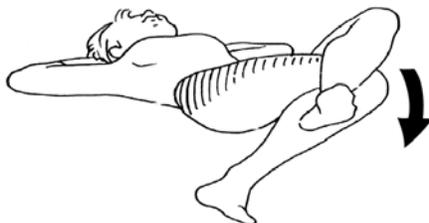
Inclinación de la pelvis.

Con las manos debajo de la cabeza, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies planas sobre el suelo, contrae los músculos de las nalgas y el abdomen con la espalda pegada al suelo. Mantén esta posición de 5 a 10 segundos y después afloja los músculos. Repite este ejercicio dos o tres veces.



Estiramiento con las piernas cruzadas.

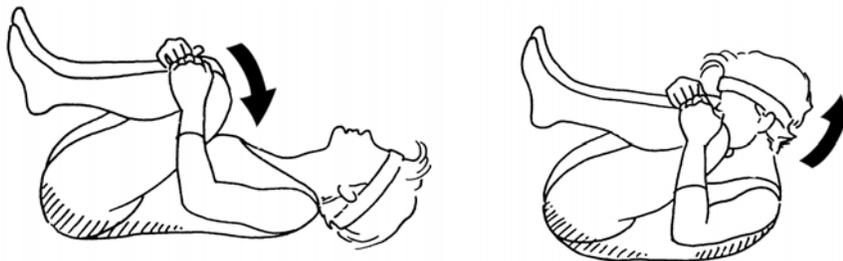
Cruza la pierna izquierda sobre la derecha, y estira la pierna derecha hacia el suelo hasta que sientas un estiramiento a lo largo del costado, la cadera y la parte inferior de la espalda, cuidando que la rodilla derecha no toque el suelo. La cabeza, los codos, los hombros y la parte superior de la espalda deben estar planos contra el suelo. Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos. Repite el ejercicio con el otro lado. Si no sientes el estiramiento, incrementa la tensión muscular sujetando la pierna derecha con la izquierda, mientras vas levantando la derecha.



⁵ Andrea Rapkin, *El síndrome premenstrual: una guía práctica y definitiva*, pág. 83-85, 91-93.

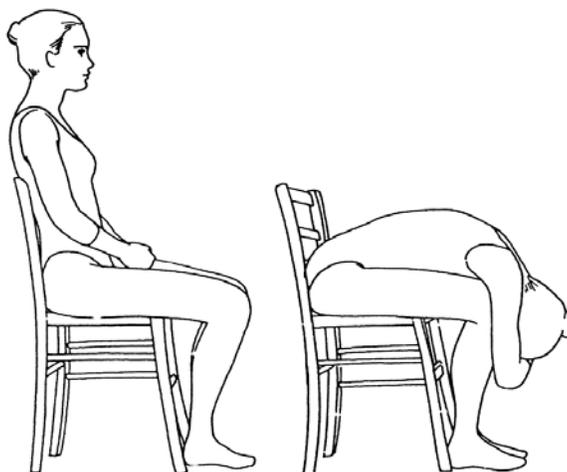
Estiramiento elevando rodillas al pecho.

Levanta ambas rodillas hacia el pecho, manteniendo baja la parte posterior de la cabeza. Después sube la cabeza hasta las rodillas. Mantén esta posición de 10 a 30 segundos, y después vuelve a apoyar la cabeza en el suelo. Repite este estiramiento tres veces.



Estiramiento sentada en una silla.

Sentada en una silla de respaldo recto, mirando hacia adelante, dobla los brazos relajados sobre el regazo y déjate caer suavemente hacia adelante hasta que la cabeza quede entre las rodillas, dejando que los brazos se deslicen hacia los tobillos. Mantén el estiramiento de 10 a 30 segundos. Contrae los músculos abdominales mientras vuelves a la posición de inicio. Repite este ejercicio tres veces.



3.4 Falta de energía. Tai-chi y chi-kung⁶

Estas técnicas chinas se realizan a través de movimientos suaves, con los cuales se ejercita el cuerpo además de relajarlo. Su práctica continua ayuda a combatir estrés, ansiedad y dolores corporales.

⁶ Juan Manuel Ruiz, *La relajación práctica (Tai-chi y Chi-kung)*, pág. 7-16, 170-171.

La palabra “Chi”, a pesar de tener diversas interpretaciones, generalmente se emplea para referirse a una fuerza vital en nuestro cuerpo, la cual, bien trabajada y canalizada, puede ayudarnos en la curación de enfermedades, debido a que esta energía mantiene al cuerpo saludable. Si estamos relajados, el Chi circula por nuestro cuerpo sin bloqueos, ni obstrucciones, los cuales, según los chinos, son la causa de nuestras enfermedades.

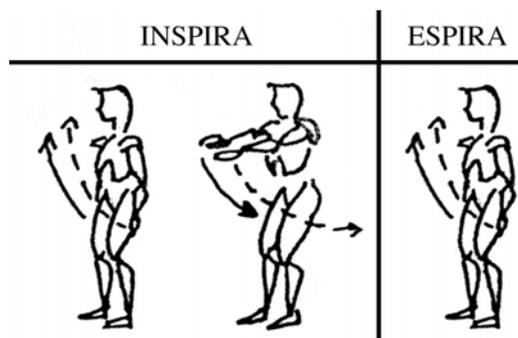
Los siguientes ejercicios son útiles para aumentar y regular la energía del cuerpo, deben realizarse al ritmo de una respiración lenta y profunda, lo cual provocará una mejoría de la circulación de nuestra energía interna o “Chi”. Se pueden practicar en cualquier lugar, de preferencia al aire libre, o en un lugar ventilado, y repetirse lo que la persona desee.

Antes de comenzar debes regular tu respiración, ésta puede dirigir el Chi lo cual tiene por consecuencia un nivel adecuado de energía en el cuerpo. Se debe respirar primero cómodamente de manera natural, liberando la mente de emociones y pensamientos, después se debe practicar la respiración abdominal (ésta debe ser fluida y uniforme) pensando en que nuestro abdomen es como un balón que se expande cuando inspiramos y se contrae cuando espiramos. Es importante sentir el propio cuerpo y los efectos que el ejercicio vaya produciendo, olvidándonos de los pensamientos y emociones externas.

Despertar el Chi

Para ayudarnos a visualizar el camino de la energía, debemos visualizar para este ejercicio que somos árboles echando raíces en la tierra (para conectar con la energía de la tierra) siendo nosotros el vínculo de unión con la energía del cielo, y de esta manera desechar bajo tierra, a través de las raíces, todo lo que nos perjudica.

- Separa los pies a la distancia de los hombros
- Con los hombros relajados, deja que las manos cuelguen a los costados
- Baja el cuerpo unos dos centímetros. Al hacerlo se doblan las rodillas pero las rótulas no deben de sobresalir de las puntas de los pies.
- El peso del cuerpo descansa por igual sobre los dos pies.
- Levanta los brazos hacia adelante y balancéalos, realizando el balanceo rápido y espontáneo.
- Empieza con unos 50 balanceos y ve aumentando progresivamente.



Reponer el Chi

- Ponte de pie, relajado, con la espalda recta
- Los pies separados a una distancia igual a la anchura de los hombros
- Apoya la yema del pulgar en el ombligo y a continuación coloca la otra mano sobre la primera.
- Respira calmada y lentamente por la nariz
- Cuando espires mete el vientre hacia dentro.
- Respira con naturalidad pero suave y profundamente.
- Practica esta postura durante dos minutos cada vez y aumenta progresivamente hasta cinco minutos.



3.5 Tensión y dolor de cabeza

Las técnicas de relajación como el yoga, la respiración profunda y la meditación, entre otras, ayudan a eliminar tensión en el cuerpo, provocando un estado fisiológico en donde ocurre lo opuesto a lo que sucede durante la respuesta de lucha o escape inducida por el estrés.

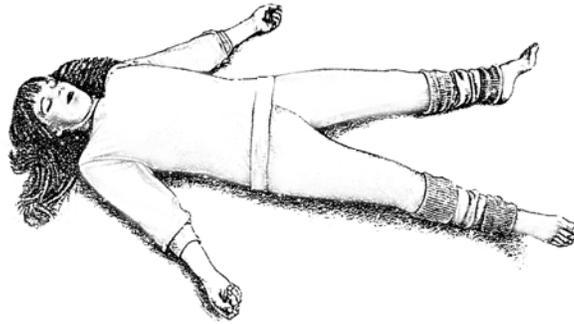
La relajación puede contribuir a la mejoría de los síntomas premenstruales emocionales como irritabilidad, tensión y ansiedad.

3.5.1 Relajación sencilla⁷

Una manera sencilla de relajarse consiste en acostarse en el suelo y relajar los músculos tensos, siguiendo los siguientes pasos:

1. Acostarse boca arriba en un lugar tranquilo y cómodo.
2. Separar las piernas a una distancia similar a la anchura de la cadera.
3. Descalzarse y aflojar prendas apretadas que causen incomodidad. Inspirar y contraer cada parte del cuerpo tal y como se describe a continuación, contando hasta diez y espirando mientras se relaja cada parte.

⁷ Miriam Stoppard, *Guía médica para la mujer*, pág. 86-87.



- CARA. Cierra los ojos, abre un poco la boca, distiende un poco la frente hacia arriba.
- CABEZA Y CUELLO. Baja el mentón para alargar la parte posterior del cuello.
- HOMBROS. Acerca los omóplatos y empújalos hacia abajo, y luego ponlos planos y extiéndalos en el suelo.
- ABDOMEN. Contrae el vientre
- NALGAS. Empújalas con fuerza contra el suelo.
- PANTORRILLAS. Levanta los dedos de los pies hacia tu cara
- DEDOS DE LOS PIES. Dóblalos hacia abajo.

3.5.2 Entrenamiento autógeno (relajación concentrativa)⁸

Es un método de relajación que consiste en la repetición de ejercicios mentales, los cuales relajan el cuerpo y pueden ser de utilidad para enfrentar problemas como la depresión y la tensión premenstrual, entre otros padecimientos. Este método fue concebido por el neurólogo berlinés J. H. Schultz, y se divide en dos partes: ejercicios de grado inferior y ejercicios de grado superior. Los primeros son más sencillos de practicar de manera individual.

La postura más cómoda para su práctica es la postura “decúbito supino”, la cual consiste en extenderse sobre la espalda manteniendo el cuello recto (puedes ayudarte de una almohada delgada o una manta doblada), los brazos en los muslos o a los lados del cuerpo ligeramente doblados, con las palmas de las manos hacia abajo y las piernas separadas. También resulta cómodo sentarse en un sillón o en una silla con respaldo y brazos, la cabeza debe reposar contra el respaldo, las piernas apoyarse firmemente sobre los talones de los pies y las manos caer de manera relajada. Cualquiera que sea la postura que adoptes, cierra los ojos.

⁸ Ramiro Calle, *Ante la ansiedad*, pág. 175-179

Ejercicios de relajación de grado inferior.

Vivencia de peso

- Adoptar una postura y cerrar los ojos
- Comenzar a sentir peso en uno de los brazos, el derecho si se es diestro, el izquierdo si se es zurdo. Decir mentalmente: “El brazo derecho está pesado” y tratar de sentirlo así. Repetir la afirmación y trasladar la sensación a todo el cuerpo.
- Afirmarse mentalmente: “Estoy completamente tranquilo”
- Mover enérgicamente el brazo con el que se comenzó el ejercicio, y posteriormente mover los demás miembros del cuerpo en el orden que hayas escogido.
- Respirar profundamente varias veces.
- Abrir los ojos lentamente

Vivencia de calor

- Adoptar una postura y cerrar los ojos
- Comenzar a sentir peso en uno de los brazos y extenderlo a todo el cuerpo, del mismo modo que en el ejercicio anterior. Repetir varias veces: “Todo mi cuerpo está pesado”
- Se añade la frase: “Estoy completamente tranquilo”
- A continuación se intenta experimentar la sensación del calor, comenzando por el brazo y siguiendo el mismo orden. Se repite mentalmente la frase: “Mi brazo derecho está caliente” y así sucesivamente se extiende la sensación de calor a todo el cuerpo. Se recomienda repetir la frase, aproximadamente, de ocho a doce veces por cada miembro del cuerpo.
- Mover todos los miembros del cuerpo
- Respirar profundamente varias veces
- Abrir los ojos lentamente

3.5.3 Disminución de la tensión muscular⁹

Las cefaleas o dolores de cabeza suelen clasificarse en cefalea migrañosa y cefalea tensional. La primera se caracteriza por ser un dolor unilateral, punzante, de intensidad moderada a severa (suficiente para inhibir o impedir realizar las actividades diarias) y se agrava al realizar actividades físicas rutinarias, como subir escaleras, por ejemplo. La segunda es bilateral, con intensidad de leve a moderada, con sensación de presión/tirantez (que puede inhibir pero no impedir las actividades diarias) y no se agrava por la realización de actividades físicas rutinarias (Holroyd 7).

Los siguientes ejercicios ayudan a disminuir la tensión muscular y a fortalecer los músculos que intervienen para producir una cefalea tensional. Además, pueden realizarse prácticamente en cualquier lugar.

⁹ Claudio Zapata, *Aprende a vivir sin dolor de cabeza*, pág. 117-120.

1. Levanta los hombros hacia las orejas y permanece así durante cinco segundos. Enseguida descansa durante cinco segundos y repite el ciclo tres veces.
2. Mueve los hombros hacia adelante, luego comienza a levantarlos lentamente hacia las orejas. Enseguida desplázalos hacia atrás y luego bájalos lentamente procurando hacer presión hacia atrás. Repite el ciclo tres veces.
3. Voltea la cabeza hacia la izquierda lo más que puedas sin experimentar dolor ni molestias y permanece así durante cinco segundos. Luego voltea la cabeza hacia la derecha y permanece así durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
4. Ladea la cabeza hacia la izquierda lo más que puedas sin experimentar dolor ni molestias y permanece así durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
5. Agacha la cabeza hasta tocar el pecho con la barbilla y permanece así durante cinco segundos. Luego levanta la cabeza hasta que la barbilla apunte hacia el techo y permanece así durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
6. Voltea la cabeza hacia la izquierda y toca tu hombro con la barbilla. Enseguida comienza a girar tu cabeza hacia la derecha sin despegar la barbilla del pecho hasta que ésta llegue a tocar el hombro derecho. Luego levanta la cabeza hasta que la barbilla apunte al techo y comienza a girar la cabeza hacia la izquierda manteniéndola levantada hasta llegar al extremo izquierdo, entonces baja la cabeza hasta que la barbilla toque nuevamente el hombro izquierdo. Repite el ciclo tres veces.
7. Efectúa el ejercicio anterior sólo que ahora volteando la cabeza hacia la derecha. Repite el ciclo tres veces.
8. Apoya la palma de tu mano izquierda (con los dedos hacia arriba) en tu frente y comienza a ejercer presión contra la cabeza al mismo tiempo que tu cabeza hace presión contra la palma de tu mano, de tal manera que ni la mano ni la cabeza se muevan, y permanece haciendo presión durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
9. Efectúa el ciclo anterior sólo que ahora con la palma de tu mano derecha en el lado derecho de tu cabeza. Repite el ciclo tres veces.
10. Apoya la palma de tu mano izquierda (con los dedos hacia arriba) en el lado izquierdo de tu cabeza (arriba de la oreja) y comienza a ejercer presión contra la cabeza al mismo tiempo que tu cabeza hace presión contra la palma de tu mano, de tal manera que ni la mano ni la cabeza se muevan, y permanece haciendo presión durante cinco segundos. Enseguida descansa durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
11. Efectúa el ciclo anterior sólo que ahora con la palma de la mano derecha en el lado derecho de tu cabeza. Repite el ciclo tres veces.

12. Entrelaza los dedos por detrás de la cabeza y comienza a ejercer presión contra la cabeza al mismo tiempo que tu cabeza hace presión contra los dedos, de tal manera que ni las manos ni la cabeza se muevan, y permanece haciendo presión durante cinco segundos. Enseguida descansa durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
13. Con los dedos entrelazados detrás de la cabeza junta los codos hacia el frente lo más que puedas sin experimentar dolor ni molestias y permanece así durante cinco segundos. Luego desplaza los codos hacia atrás lo más que puedas sin experimentar dolor ni molestias y permanece así durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
14. Con las palmas de las manos unidas frente al pecho (con los dedos hacia arriba) pero sin tocarlo, empuja una palma contra la otra de tal manera que ni las manos ni los brazos se muevan, y permanece haciendo presión durante cinco segundos (asegúrate de que los codos no se desplacen hacia el frente). Enseguida descansa durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
15. Cierra las manos hasta que las yemas de los dedos (excepto el pulgar) casi toquen las palmas de tus manos. En esa posición de tus dedos engancha una mano con la otra y comienza a ejercer presión hacia afuera con ambos brazos, y permanece haciendo presión durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
16. Estira los brazos hacia el frente y con las palmas de las manos unidas empuja una palma contra la otra de tal manera que ni las manos ni los brazos se muevan, y permanece haciendo presión durante cinco segundos (asegurándote que los codos están ligeramente flexionados todo el tiempo). Enseguida descansa durante cinco segundos. Repite el ciclo tres veces.
17. Siéntate en un silla sin brazos. Agarra la parte inferior de la silla y jala hacia arriba lo más fuerte que puedas sin experimentar dolor ni molestias y permanece así durante cinco segundos (asegurándote de mantener los codos hacia afuera). Enseguida descansa durante cinco segundos. Repite el ciclo cinco veces.
18. Abre los ojos y la boca lo más que puedas y permanece así durante cinco segundos. Enseguida descansa cinco segundos. Repite el ciclo cinco veces.
19. Proyecta tus labios hacia afuera como si fueras a dar un beso y permanece así durante cinco segundos. Descansa durante cinco segundos. Repite el ciclo cinco veces.
20. Sin abrir la boca levanta las cejas lo más que puedas y permanece así durante cinco segundos. Descansa cinco segundos. Repite el ciclo cinco veces.
21. Cierra los ojos y frunce el entrecejo con fuerza y permanece así durante cinco segundos. Enseguida descansa cinco segundos. Repite el ciclo cinco veces.

3.5.4 Tensión y relajamiento sucesivo¹⁰

El cuerpo responde a pensamientos de ansiedad con tensión muscular, ésta a su vez, aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. Estos ejercicios pueden ayudar al individuo a romper patrones de tensión-ansiedad y bloquear automáticamente reacciones negativas.

Su práctica constante permite distinguir la sensación de un músculo tenso y un músculo relajado. Se pueden practicar acostados en el suelo o sentados en una silla. Cada grupo de músculos es tensado durante cinco segundos y luego relajado durante treinta segundos. Este procedimiento se repite un par de veces con cada grupo de músculos. Si persiste la tensión en determinada área, se puede repetir el ejercicio máximo cinco veces.

Algunas personas se ven beneficiadas de repetir mentalmente frases como: estoy en paz y relajado; siento que la ansiedad comienza a desaparecer; mis músculos se están relajando, etc. Es importante mantener los ojos cerrados y concentrar la atención en un sólo grupo de músculos a la vez:

1. Manos, antebrazos y bíceps
2. Cabeza, cara, cuello y hombros
3. Pecho, estómago y espalda
4. Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

Los ejercicios de tensión y relajamiento sucesivo se dividen en dos secciones, la primera ayuda distinguir los músculos del cuerpo que generalmente se tensan, la segunda abrevia el procedimiento de la primera sección, mediante la tensión y el relajamiento de varios músculos simultáneamente para que el relajamiento muscular profundo pueda alcanzarse rápidamente, sin importar el lugar donde te encuentres. Debido a su carácter práctico, a continuación se presentan únicamente los ejercicios de la segunda sección.

1. Aprieta ambos puños, bíceps y antebrazos. Luego relájate.
2. Arruga la frente (abriendo grandes los ojos) y echa la cabeza cómodamente hacia atrás lo más que puedas (cinco segundos), luego desarruga la frente y gira tu cabeza a la derecha (cinco segundos). Ahora gira tu cabeza a la izquierda (cinco segundos). Relaja.
3. Simultáneamente frunce el entrecejo, cierra y aprieta los ojos, los labios y la mandíbula, oprime la lengua contra el paladar y encoge los hombros hacia arriba y hacia adelante. Luego relájate.

¹⁰ *Ibidem*, pág. 244-249

4. Si estas sentado. Arquéate hacia atrás conforme haces una inspiración profunda. Mantén el aire durante cinco segundos. Relájate. Haz otra inspiración profunda pero ahora echando el estómago hacia afuera. Mantén el aire cinco segundos. Relájate.
5. Si estas acostado. Arquéate hacia el frente y trata de tocar tus pies con tus manos. Luego relájate.
6. Levanta los dedos de los pies con fuerza y aprieta las espinillas. Relájate. Ahora mueve los dedos de los pies hacia abajo y tensa las pantorrillas, los muslos y las nalgas. Relaja.

Después de cada ejercicio es importante realizar comparaciones entre la sensación de tensión y relajación. Una vez terminada toda la secuencia permanece inmóvil dos o tres minutos (mínimo), o más tiempo si es posible.

3.5.5 Entrenamiento en relajación progresiva¹¹

El entrenamiento en relajación progresiva involucra tensar y relajar secuencialmente los principales grupos musculares del cuerpo, mientras se atiende a los sentimientos asociados con la tensión y la relajación, mientras se libera la tensión de los principales grupos musculares específicos. Generalmente al comenzar, se trabaja con un ciclo de tensión-relajación para 16 grupos musculares, pero conforme se avanza, los ciclos se reducen a 7 y 5 grupos musculares, lo cual acorta el tiempo de duración, sin que por ello disminuyan los beneficios.

Posteriormente de haber completado un ciclo para un grupo muscular, se debe evitar mover o tensar el mismo hasta que termine el ejercicio, sin embargo, el practicante puede ajustar su posición o postura con el fin mantener la comodidad.

Debe portarse ropa cómoda y retirar accesorios que estorben o distraigan. La posición inicial es sentado en una silla, de preferencia con la cabeza, el cuello y los brazos apoyados y las piernas sin cruzar. Los ojos permanecen cerrados y con una iluminación tenue, se comienza a respirar profundamente.

Después de un periodo de 5 a 7 segundos se debe liberar la tensión, y de inmediato si al tensar se produce alguna molestia o calambre. Se recomienda esperar de 30 a 40 segundos si se quiere repetir un ciclo. Se pueden realizar dos ciclos de tensión-relajación por cada grupo muscular, o bien los que sean necesarios. Al finalizar los ciclos se recomienda terminar lentamente, moviendo primero las piernas y los pies, después brazos y manos, continuando con la cabeza y el cuello, y por último se deben abrir los ojos con tranquilidad.

¹¹ Kenneth Holroyd y Donald B. Penzien, *Automanejo del dolor de cabeza crónico*, pág. 30-34

Ciclos de tensión-relajación para 16 grupos musculares.

1. Antebrazo y mano derecha: Cierra el puño de tu mano derecha, tensa la mano y el antebrazo. Después relaja estos dos músculos.
2. Brazo derecho: Al empujar tu codo hacia abajo y atrás contra la silla, tensa tu brazo derecho. Después relaja estos músculos.
3. Antebrazo y mano izquierda: Cierra el puño de tu mano izquierda, tensa la mano y antebrazo izquierdos. Después relaja estos músculos.
4. Brazo izquierdo: Al empujar tu codo hacia abajo y hacia atrás contra la silla, tensa tu brazo izquierdo. Después relaja estos músculos.
5. Frente: Levantando tus cejas lo más alto posible, tensa los músculos de tu frente. Relaja.
6. Mejillas y parte superior de la cara: Apretando tus ojos y arrugando tu nariz, tensa los músculos de la parte superior de su cara y mejillas. Después relaja estos músculos.
7. Cara inferior y mandíbula: Al apretar tus dientes y relajar hacia un lado tu boca en una sonrisa exagerada, tensa los músculos de su cara inferior y mandíbula. Después relaja.
8. Cuello: Empuja la barba hacia tu pecho conservándola así por algún tiempo, tensa los músculos de tu cuello. Después relaja.
9. Pecho, hombros y parte superior de la espalda: Al tratar de juntar los omóplatos, tensa los músculos de tu pecho, hombros y parte superior de la espalda. Después relaja estos músculos.
10. Estómago: Tensa los músculos del estómago tomando una respiración profunda y sosteniéndola un momento y poniendo el estómago duro. Después exhala y relaja estos músculos.
11. Pierna derecha: Tensa los músculos de la pierna derecha levantándola ligeramente de la silla. Después relaja.
12. Pantorrilla derecha: Tensa los músculos de la pantorrilla derecha estirando la pierna y dirigiendo los dedos del pie hacia tu cabeza. Después relaja estos músculos.
13. Pie derecho: Tensa el pie derecho al estirar la pierna y girar tu pie hacia abajo y hacia adentro y torcer los dedos de tu pie. Después relaja.

14. Pierna izquierda: Tensa los músculos de la pierna izquierda levantándola ligeramente de la silla. Después relaja.
15. Pantorrilla izquierda: Tensa los músculos de la pantorrilla izquierda estirando la pierna y dirigiendo los dedos del pie hacia tu cabeza. Después relaja estos músculos.
16. Pie izquierdo: Tensa el pie izquierdo al estirar la pierna y girar su pie hacia abajo y hacia adentro y torcer los dedos de tu pie. Después relaja.

Una vez que se haya dominado este primer ejercicio (16 grupos musculares), se recomienda la reducción de los grupos musculares utilizados para relajarse, de 7 y 5 grupos, con la finalidad de conseguir la relajación en un periodo de tiempo más corto.

Ciclos de tensión-relajación para 7 grupos musculares.

1. Brazo derecho: Tensa los músculos del brazo, antebrazo y mano derechos a la vez, al empujar tu codo hacia abajo y hacia atrás contra la silla y cerrar el puño.
2. Brazo izquierdo: Tensa los músculos de tu mano, antebrazo y brazo izquierdos al mismo tiempo al empujar tu codo hacia abajo y hacia atrás contra la silla y cerrar el puño.
3. Cara: Tensa los músculos de la frente, mejillas, parte interior del rostro y mandíbula a la vez, al levantar las cejas lo más alto posible, apretar los ojos, arrugar la nariz, apretar los dientes, y jalar hacia un lado la boca en una sonrisa exagerada.
4. Cuello: (Permanece igual). Tensa los músculos del cuello presionando la barbilla contra el pecho y sosteniéndola así por algún tiempo.
5. Pecho, hombros, parte superior de la espalda y estómago: Tensa todos estos músculos tomando una profunda respiración y sosteniéndola, tratando de juntar los omóplatos, y poniendo el estómago duro.
6. Pierna, pantorrilla y pie derechos: Tensa los músculos de la pierna, pantorrilla y pie derechos, todos a la vez, levantando la pierna derecha ligeramente sobre la silla, estirándola y apuntando con los dedos y girando el dedo hacia adentro.
7. Pierna, pantorrilla y pie izquierdos: Tensa los músculos de la pierna, pantorrilla y pie izquierdos, al mismo tiempo, al levantar la pierna ligeramente de la silla, estirándola y apuntando con los dedos y girando el pie hacia adentro.

Ciclos de tensión-relajación para 5 grupos musculares.

1. Ambos brazos: Tensa las manos, antebrazos, brazos izquierdo y derecho a la vez.
2. Cara y cuello: Tensa los tres grupos musculares de la cara y los músculos del cuello todos a la vez.
3. Pecho, hombros, espalda y estómago: Toma una respiración profunda, al mismo tiempo que tratas de juntar sus omóplatos y poner duro el estómago. Deja que tu respiración salga lentamente al relajar estos músculos.
4. Pierna derecha: Tensa la pierna, pantorrilla y pie derechos levantando la pierna ligeramente de la silla, estirándola, apuntando con los dedos y girando el pie hacia adentro.
5. Pierna izquierda: Tensa la pierna, pantorrilla y pie izquierdo levantando la pierna ligeramente de la silla, estirándola, apuntando con los dedos y girando el pie hacia adentro.

3.5.6. Ejercicios de concentración y relajamiento¹²

Los ejercicios de concentración y relajamiento que aparecen a continuación, se utilizan con mucho éxito en las clínicas e institutos de Biofeedback para enseñar a la gente a controlar sus funciones autónomas y relajarse profundamente. Estos son sólo un componente que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que los practiquen con regularidad. Con ellos se aprende a atraer la atención de la mente consciente, con el objetivo de que el individuo deje de pensar, aunque sea sólo por un momento, en sus problemas y preocupaciones cotidianas, para facilitar el proceso de relajamiento a nivel nervioso y muscular. Su práctica contribuye a romper patrones de estrés negativos, los cuales suelen originar dolores de cabeza.

En algunos sistemas orientales de meditación se consigue la relajación a través de la repetición del término “Om” o la repetición de un mantra. En el apartado de meditación el lector encontrará diferentes formas de meditar.

Posición inicial. Sentado en una silla o en el suelo en posición de “flor de loto” si se prefiere. Los párpados deben permanecer cerrados, quietos y sin apretarse, al igual que la mandíbula, la lengua debe flotar sin hacer presión en la boca, los labios apenas se tocan y los músculos de la cara permanecen relajados. Es importante vigilar la postura ya que la espalda debe permanecer recta y la cabeza erguida durante el tiempo que dure el ejercicio.

¹² Claudio Zapata, *Aprende a vivir sin dolor de cabeza*, pág. 175-200.

Conforme se practican la postura se convertirá en “habituación” lo cual permite relajarse rápida y profundamente. Es recomendable practicarlos de 20 a 30 minutos (se aconseja no utilizar alarmas estridentes) y no realizarlos después de haber ingerido alimentos.



Postura del loto (Calle p. 220)

A continuación se exponen cinco métodos diferentes de focalización de la mente en un punto, métodos que suelen dar buenos resultados en occidente:

- a) Observación del ritmo respiratorio
- b) Repetición de una palabra
- c) Odisea mental de visualización o recuerdos
- d) Audición de música selecta
- e) Síntesis selectiva.

Cualquiera que sea el ejercicio que practiques, al principio lo encontrarás difícil, es normal que tu mente se distraiga con facilidad, con pensamientos, sensaciones y ruidos provenientes del exterior. La mejor manera de continuar es no oponer resistencia, dejar que lleguen los pensamientos distractores y se vayan, para lo cual será necesario aferrarse al objetivo del ejercicio escogido. Habrá ocasiones en las que no logres concentrarte ni relajarte, sino todo lo contrario, esto es normal, sin embargo, es importante no abandonarlos y seguir practicando.

Es importante escoger el método que más se identifique con tu personalidad, si ninguno de ellos te resulta cómodo puedes buscar otras alternativas o bien inventar un método propio, teniendo en cuenta que el objetivo de los ejercicios de concentración y relajamiento es atraer la atención de la mente consciente, ya que cuando ésta se distrae y el individuo fija su atención en un sólo punto, se aflojan automáticamente los músculos de su cuerpo y comienza a relajarse profundamente.

Observación del ritmo respiratorio

Consiste en concentrarse en la entrada de aire por la nariz y su paso hasta los pulmones, su retención ahí durante un momento y, finalmente, su salida. Este método es muy conveniente para comenzar a practicar cualquier ejercicio de concentración y relajamiento.

Respira con normalidad, inhalando y exhalando como siempre, sin esfuerzo alguno, fijando tu atención en todo lo que ocurre mientras respiras, puedes contemplar tu pecho mientras se expande durante la inhalación. Percibe como el aire permanece dentro de tus pulmones durante un momento antes de ser expulsado durante la exhalación. Advierte como el pecho vuelve a contraerse y cómo los pulmones permanecen vacíos un breve lapso antes que el ciclo de la respiración vuelva a iniciarse.

Percibe la manera en que tu respiración se va haciendo más lenta y apacible. Permanece inmóvil, con los ojos cerrados, inhalando y exhalando rítmicamente. Si lo prefieres, puedes repetir una palabra corta que te agrada (Om, One, Amén, etc) al finalizar cada exhalación o ayudarte repitiendo mentalmente la frase “Estoy relajado”, al inhalar “Estoy” y al exhalar “relajado”.

Repetición de una palabra

La repetición de un mantra, tal vez sea el método de meditación concentrativa más común, consiste en repetir, una y otra vez, una palabra en silencio. Las palabras para este tipo de ejercicios deben ser sonoras, fluidas y fáciles de repetir, por ejemplo, la sílaba “Om”, empleada con frecuencia para meditar. A continuación se enumeran algunos mantras en sánscrito, que pueden ser utilizados para la realización de los ejercicios:

- | | |
|-------------|--|
| A. Kiringe | E. Omshantí |
| B. Mangalam | F. Omkalí |
| C. Sharanam | G. Narayana |
| D. Tarankam | H. Jesús. Esta palabra sin ser un mantra puede ser empleada por los creyentes debido a su poderoso significado religioso |

Es importante escoger una palabra que te sea agradable y sea fácil de pronunciar, una vez escogida no es recomendable cambiarla, ya que ésta con el tiempo, se convierte en un reflejo condicionado que te ayudará a alcanzar rápidamente el relajamiento profundo tan pronto como te sientes, cierras los ojos y comienzas a practicar el ejercicio. Repite cada palabra varias veces en voz alta, en voz baja y en silencio, hasta que descubras cual te es más agradable, si ninguna te agrada puedes adoptar o inventar otra.

Una vez escogida la palabra definitiva, deberás repetirla mentalmente, lente y rítmicamente, durante 20 o 30 minutos de preferencia. El ritmo de repetición no debe asociarse ni sincronizarse con el ritmo respiratorio. Si tu mente se distrae, es preciso regresarla a la repetición.

Odisea mental de visualización o recuerdos

Hacer un viaje mental a un sitio determinado suele ser un objetivo de concentración muy efectivo para aquellas personas que pueden visualizar o recordar fácilmente experiencias pasadas con los ojos cerrados.

Cabe aclarar que imaginar y visualizar son cosas distintas, imaginar para muchas personas implica un gran esfuerzo, mismo que a su vez produce tensión e impide la relajación. Visualizar consiste en ver imágenes, como si se estuvieran viendo en una pantalla de televisión. Es importante no forzar la visualización, y no intentar sustituirla con la imaginación, debido a que se genera estrés imaginando situaciones.

Para realizar este ejercicio debes recordar momentos, lugares o situaciones agradables del pasado, pero sin tratar de ver las imágenes de tus recuerdos, puedes navegar por tus recuerdos felices, por ejemplo. Siempre deberás acudir mentalmente al mismo lugar, procurando no involucrar a seres muy queridos, por las emociones o sentimientos que éstos pueden despertar. Recordar los detalles de un bosque o una playa solitaria, suelen dar excelentes resultados.

Tu mente debe estar alerta solamente en el recuerdo de tu elección, si se distrae, es preciso realizar un pequeño esfuerzo para regresar al recuerdo.

Conforme se avanza pueden aparecer y desaparecer, de repente, luces de colores, paisajes, gente o situaciones que pueden ser familiares o desconocidas, las cuales no debes intentar manipular o modificar a tu gusto. Dedícate sólo a contemplarlas pasivamente el tiempo que duren. Después de meses o años de práctica, descubrirás que te es posible visualizar lo que tú quieras durante el tiempo que quieras. Cuando ya seas capaz de dirigir las imágenes en la pantalla interna de tu mente durante los ejercicios de concentración y relajamiento, procura que sean representaciones positivas de proyectos a realizar, por ejemplo, dejar de padecer algún dolor o vicio, ser más creativo, ser más eficiente, etc., lo cual ayuda a producir los cambios deseados.

Audición de música selecta

Algunas personas sólo pueden practicar los ejercicios si su objetivo de concentración es la música. Para practicar este método es recomendable utilizar música clásica o de cuerda en tonos menores, adagios o sonidos suaves de la naturaleza como cascadas, lluvia, aves y pájaros, evitando aquella que contenga letra y resulte estruendosa.

Su inconveniente es que frecuentemente y con facilidad, se deja de ponerle atención a la música, lo cual ocasiona que la persona se distraiga en sus pensamientos y problemas. Por tanto, se debe estar alerta para evitar que esto suceda, aunque para algunas personas este esfuerzo adicional dificulta la relajación. Si eres una persona que tiende a reaccionar así, este método no te conviene, a menos que realices una síntesis selectiva.

Síntesis selectiva

Consiste en hacer una selección de los métodos anteriores, con el objetivo de obtener óptimos resultados. La síntesis debe realizarse de acuerdo a la personalidad de cada individuo. Por ejemplo, se puede combinar la “observación del ritmo respiratorio”, agregando una palabra al final de la exhalación, o bien se puede combinar el método de “repetición de una palabra” con el de “odisea mental de visualizaciones o recuerdos”. Lo más importante es escoger una combinación efectiva para ti, la cual te ayude a conseguir relajación y concentración al momento de practicar los ejercicios.

3.6 Shiatsu y Acupresión¹³

Shiatsu es una palabra japonesa que significa presión de dedos, y es la forma japonesa de la acupresión, la cual a su vez se deriva de la acupuntura. El Shiatsu y la acupresión son métodos de masaje en los cuales se estimulan ciertos puntos en el cuerpo, ejerciendo presión con los dedos. Estos métodos se fundan en la teoría de los meridianos, según la cual el cuerpo está atravesado por vías o meridianos, a través de los cuales circula la energía vital, llamada Chi, cuya obstrucción es causa de enfermedad. De manera que su principal objetivo es restablecer el flujo armónico de la energía vital. Principalmente se utilizan para tratar estados de agotamiento, nerviosismo y para el alivio de dolores (Schutt 20-21).

El tratamiento con un profesional puede llevarse a cabo una vez por semana, sin embargo, es una técnica que puede aplicarse con facilidad para combatir dolencias menores como jaquecas y dolores menstruales, o bien puede ser utilizada como tratamiento preventivo. Los especialistas coinciden en que se experimenta una sensación intermedia entre el dolor y el placer.

3.6.1 Dolor de cabeza

Fig. 1. Presiona la parte superior de la nuca justo debajo de la línea de nacimiento de pelo (aproximadamente a dos centímetros de distancia de la columna vertebral) y masajea firmemente de arriba hacia abajo de la base del cráneo.

Fig. 2. Encuentra el área carnosa situada entre la base del pulgar y el índice y oprime entre el otro pulgar e índice.

Fig. 3. Oprime las sienas, entre las cejas y el cabello.

¹³ Patsy Westcott, *La salud de la mujer: una alternativa natural para su propio cuidado*, pág. 101, 326.



Fig. 1.



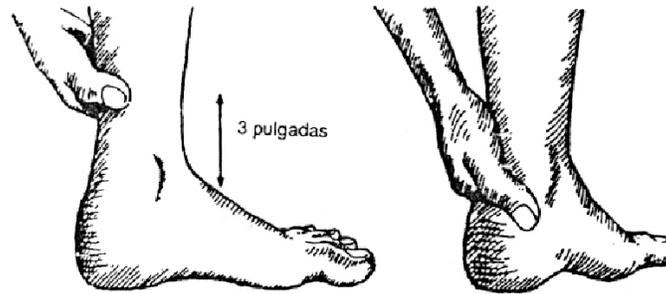
Fig. 2.



Fig. 3.

3.6.2 Dolor de vientre y cintura

Aplicar presión directa sobre el tendón de Aquiles ayuda a combatir la tensión, el malestar y el dolor menstrual. De igual manera, resulta benéfico recibir un masaje oprimiendo con la yema del pulgar cada lado de la columna vertebral, desde el coxis hasta la cintura.



Posición del punto de acupresión



Masaje shiatsu

3.6.3 Acupresión digital: relajación y activación de energía¹⁴

La acupresión digital también puede funcionar como un antidepresivo. La estimulación de puntos descritos en los puntos 1 y 2 puede aportar rápidamente relajación y calma, y el descrito en el punto 3 ayuda a activar la circulación de energía en el cuerpo.

1. Presión rítmica sobre el punto “Encuentro de los valles”.

Con el pulgar de la mano derecha, presiona sobre el punto situado en el dorso de la mano izquierda, entre el pulgar y el índice; mantén la presión durante diez segundos. Disminuye la presión durante unos dos segundos, y luego presiona de nuevo firmemente. A continuación presiona con el pulgar izquierdo el punto correspondiente en la mano derecha. La duración debe ser de un minuto por cada mano.



2. Presión continua sobre el punto “Equilibrio divino”.

Con los índices, ejerce simultáneamente una presión sobre los puntos situados a una distancia de aproximadamente una mano de los dos costados de las rodillas. La presión deberá durar como máximo cinco minutos.



3. Presión del punto “Ola rompiente”.

Es un punto de la acupuntura el cual permite activar la circulación de la energía en el cuerpo. Está situado en el dedo meñique y debe ser estimulado con la uña del pulgar (uña corta) durante treinta segundos, aproximadamente.



¹⁴ Karin Schutt, *Masaje: beneficio para el cuerpo y el espíritu*, pág. 41, 45.

3.7 Masaje¹⁵

La mayoría de las manipulaciones presentadas a continuación se inspiran en el masaje clásico o sueco, el cual tiene como objetivo principal normalizar el estado de tensión de la piel y de los músculos, y estimular la circulación sanguínea y linfática. Se encuentra contraindicado en casos de enfermedades crónicas, cardíacas y de los huesos, inflamaciones agudas, várices, quemaduras, fiebre, lesiones agudas de tendones, ligamentos o músculos.

Es de gran utilidad en casos de padecimientos psicosomáticos como dolor de cabeza, nerviosismo, tensiones musculares, estados de agotamiento y estrés, tensiones musculares, problemas de sueño, digestión y circulación. Su aplicación en las zonas reflejas de pies y manos se recomienda a personas con desarreglos menstruales. Durante el mismo debe mantenerse una respiración activa y constante.

3.7.1 Masaje vigorizante.

Un masaje rápido y vigoroso puede ser un buen estimulante, debido a que eleva el nivel de energía corporal, ayudando a mitigar la fatiga y a focalizar la atención. Puede realizarse casi en cualquier momento porque no es necesario desvestirse, antes de un examen o trabajo que nos exija estar atentos.

Son suficientes diez minutos de masaje con la ayuda de un compañera (o). La persona que va a recibir el masaje debe estar sentada en una silla, con los brazos apoyados en respaldo y un pequeño cojín o su semejante, la otra puede sentarse también en otra silla o permanecer de pie.

1. Ligera presión sobre los hombros.

- Colócate detrás de tu compañera (o) y apoya tus antebrazos sobre los músculos de sus hombros.
- Inclínate ligeramente hacia delante, de modo que traslades delicadamente algo de peso sobre los hombros de tu compañera (o), quien debe espirar durante este tiempo.
- Disminuye luego la presión: entonces tu compañera (o) deberá inspirar. Cuando espire presiona de nuevo sobre sus hombros.
- Repite el ejercicio tres veces.

¹⁵ *Ibidem*, pág. 20-21, 66. Masajes: Vigorizante (pág. 42-44), Cabeza y rostro (pág. 67-69), Espalda (pág. 75-77) y Abdominal y de vientre (pág. 48-49, 79-80). Patsy Westcott, *La salud de la mujer: una alternativa natural para su propio cuidado*. Masaje directo del útero y ejercicios de visualización (pág. 98-100).



2. Fricciones de delante hacia atrás

- A continuación pasa los antebrazos sobre los músculos de los hombros desde adelante hacia atrás, ejerciendo una ligera presión. Procede con movimientos rápidos y rítmicos. Repite el conjunto al menos diez veces.

3. Masaje a los costados de la columna vertebral.

- En posición agachada o sentada, coloca las manos planas en medio de la espalda de tu compañera (o), masajea subiendo con pequeños movimientos rápidos a ambos costados de la columna vertebral, cada vez mantén inmóviles las manos un instante, después llévalas suavemente hacia abajo, y luego avanza rápidamente un poco más arriba.
- Al llegar a los hombros, presiónalos ligeramente hacia abajo.
- Continúa masajeando con un movimiento ligado hacia el exterior pasando por los hombros; redondea entonces las manos para pasar por los antebrazos y deslízalas delicadamente sobre los costados para volver a la posición inicial. Repite el conjunto seis veces.



4. Amasamiento de los músculos del hombro.

- Coloca las manos sobre la nuca para amasar simultáneamente los músculos de los dos costados.
- Presiona y amásalos apoyando firmemente. Trabaja de la misma manera con los músculos de los hombros y de los brazos.

- A continuación desliza las manos para volver sobre los hombros y reiniciar el amasamiento. Repite la operación tres veces.



5. Pequeñas presiones a los costados de la columna vertebral con los pulgares

- Coloca los pulgares en la parte baja de la espalda, a ambos costados de la columna vertebral. Acomódate en una silla o agachado (a) y levántate cuando alcances la zona media de la espalda.
- Inclina ligeramente el pecho hacia delante a fin de imprimir presión con los pulgares y mantén esta presión unos segundos.
- Coloca luego los pulgares un centímetro más arriba y progresa lentamente hasta llegar a los hombros.
- Trabaja después los músculos de los hombros de igual manera.
- Desliza las manos hacia abajo y comienza de nuevo para imprimir una presión sobre los músculos situados a lo largo de la columna vertebral. Repítelo tres veces.

6. Término

- Se recomienda finalizar aplicando el masaje rítmico descrito en el punto tres.



3.7.2 Masaje de cabeza y el rostro

Este masaje produce generalmente un efecto calmante y relajante, ello se debe a que nuestro cráneo está cubierto por una fina capa muscular que reacciona al estrés psíquico, contrayéndose. Es benéfico para dolores de cabeza por tensión, migrañas, estados de agotamiento y tensión general.

Se aplica con la ayuda de un compañera (o) o bien se puede aplicar sobre sí mismo. Para el primer caso, el que recibe el masaje debe estar acostado y el otro debe estar sentado o arrodillado detrás de su cabeza. Para realizar un automasaje se recomienda permanecer sentado con los codos en una mesa y con los pies planos sobre el suelo. De preferencia aplica una pequeña cantidad de aceite antes de comenzar a masajear.

1. Inicio de contacto suave y alisado por el rostro.

- Inicia con caricias suaves y continuadas, después extiende uniformemente el aceite sobre todo el rostro:
- Coloca delicadamente las manos sobre el cuello y el mentón presionando ligeramente, acaricia el rostro yendo hacia las orejas, pasa por las mejillas y luego por las sienes. Sigue los contornos del rostro sin detenerte.
- Desde las sienes, continúa hacia el centro de la frente. Cuando tus dedos se toquen haz una pausa, y después vuelve por las sienes hacia el mentón.
- Repítelo tres veces.



2. Masaje de frente, mejillas y mentón.

- Coloca la punta de los dedos en el centro de la frente. Frota la piel presionando ligeramente y dibujando así de diez a quince círculos pequeños.
- Con la punta de los dedos, realiza espirales pequeñas hasta las sienes, después fricciona las sienes realizando diez círculos pequeños.



- Después de unos segundos, masajea las mejillas con espirales pequeñas hacia las aletas de la nariz, y después en oblicuo hacia el maxilar inferior.
- Cuando tus dedos se toquen en el mentón, dibuja de nuevo diez círculos pequeños.
- Toma el rostro entre tus manos y deslízalas hasta el centro de la frente.
- Repítelo tres veces.

3. Amasamiento de cejas y mejillas.

- Toma las cejas entre el pulgar y el índice, presiona suavemente y luego afloja. Amasa las cejas de esta manera, terminando en las sienas.
- Amasa luego con la punta de los dedos los músculos de las mejillas, partiendo de la nariz hacia las orejas; continúa en diagonal hasta el maxilar inferior.
- Lleva de nuevo tus dedos hacia la posición inicial y repítelo



4. Rodear el rostro

- Rodea el rostro con las manos, haz una pausa de unos segundos antes de masajear las orejas.

5. Amasamiento de las orejas

- Coloca las orejas entre el pulgar y el índice, masajea el lóbulo de delante hacia atrás lentamente. Repite tres veces.

6. Ligeros estiramientos del cuero cabelludo.

- Masajea la frente con la punta de los dedos, de la base de la nariz a la raíz de los cabellos.
- Toma un mechón de cabellos, estíralo ligeramente y luego afloja. Procede de esta manera por toda la cabellera.



7. Masaje de la piel del cráneo con movimientos circulares.

- Con la punta de los dedos, masajea la piel de la frente con pequeños movimientos circulares enérgicos, como si aplicararas shampoo.

8. Para terminar, mantén las manos planas sobre el rostro alrededor de un minuto; durante este tiempo procura respirar de manera tranquila y regular.

3.7.3 Masaje de espalda.

El masaje de espalda puede resultar útil para aquellas mujeres que sufren dolores en los riñones antes o después de la menstruación, para aliviar tensiones ligadas al estrés y estados de agotamiento y nerviosismo.

Quien lo reciba debe colocarse boca abajo, estirado cómodamente, de preferencia con una almohada delgada para sostener su cabeza, mientras el ejecutante se encuentra sentado de rodillas a su costado. Generalmente se realiza con la espalda totalmente descubierta, sin embargo, se puede realizar si se porta ropa delgada.

1. Alisar la espalda

- Frota tus manos y apóyalas en la parte baja de la espalda de la compañera (o).
- Inclínate ligeramente para imprimir presión a las manos, con un movimiento fluido hacia la nuca, alisa los haces musculares situados a lo largo de la columna vertebral.
- Pasa luego por la nuca y los costados, y después desliza las manos hacia la cintura y vuelve a la columna vertebral describiendo un semicírculo.
- En este mismo punto reanuda el masaje hacia la nuca y repite este movimiento seis veces.

2. Alisar arriba-abajo.

- Para dar más fuerza a los movimientos utiliza los nudillos de los dedos. Coloca los puños en la parte baja de la espalda de tu compañera (o), a los dos lados de la columna. Deslízalos hacia arriba en dirección a la nuca.
- Abre los puños. Pasa por los hombros y luego por los costados para volver a la posición inicial, en la parte baja de la espalda.
- Repítelo tres veces.



3. Masaje de los músculos dorsales.

- Amasa los músculos de la espalda del costado opuesto a donde te encuentras colocado (a), y posteriormente amasa el otro costado.
- Toma con las dos manos un pliegue de la piel de la parte baja de la espalda, entre la columna vertebral y la cadera.



- Prosigue hasta la base del cuello, y después desliza tus manos hacia la parte baja de la espalda. Reanuda este movimiento una vez y a continuación pasa al otro costado.

4. Fricción de los músculos de la columna

- Las fricciones permiten sentir las pequeñas tensiones y suprimirlas. Coloca las manos en la parte baja de la espalda y fricciona los haces musculares a uno y otro lado de la columna, dibujando pequeños círculos con los pulgares, a manera de espiral. Puedes avanzar alternando círculos y espirales.
- Cuando llegues a la base del cuello, desliza las manos hacia abajo para volver a la posición inicial. Repite este movimiento dos veces más.



5. Fricción de los costados con los pulgares.

- Coloca una mano delante de la zona a trabajar (comenzando por la parte baja de la espalda) y con el pulgar de la otra mano realiza pequeñas espirales, en el sentido de las agujas del reloj. Prosigue así hasta la raíz de los cabellos. Desliza tus manos a la posición inicial.

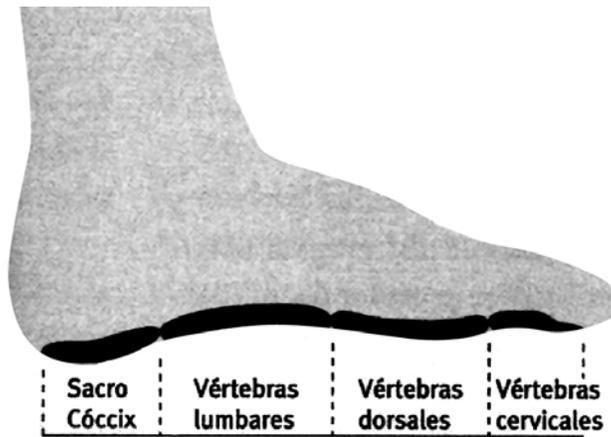


- Repite dos veces la serie de movimientos y luego pasa al otro costado de la espalda.

6. Terminar suavemente.

- Para terminar vuelve a realizar los ejercicios 1 y 2. Repite cada uno tres veces.

Si no tienes un compañero (a) que te ayude a practicar el masaje para aliviar el dolor de espalda, puedes practicar un automasaje en las zonas reflejas del pie correspondientes a la espalda.



Zonas reflejas de la espalda

- Posición de inicio. Dobla la pierna derecha y coloca el pie derecho sobre la rodilla izquierda, al cambiar de pie cambiarás de pierna. Este masaje debes practicarlo sin aceite.
- Coloca la mano sobre la parte superior del pie y la otra sobre la planta, masajeando delicadamente la punta de los dedos del pie hacia el centro, y después en sentido inverso. Repítelo tres veces.
- Pon los pulgares uno contra otro a la altura del talón y frota vigorosamente con pequeñas espirales en dirección de los dedos del pie. Desliza luego los pulgares a la posición inicial, presionando ligeramente. Repite tres veces.

- Sujeta el pie con una mano; con la otra coloca el pulgar sobre el dedo gordo, a la altura de la primera articulación.
- Con el pulgar, describe pequeños espirales hasta el talón, procediendo muy lentamente. Los puntos dolorosos del pie corresponden a las zonas dolorosas de la espalda (ver zonas reflejas en la espalda). Estas zonas deben masajearse a conciencia con pequeños movimientos circulares durante 10 segundos.



- Desde el talón, desliza el pulgar a la posición inicial. Repite el ejercicio dos veces más, y posteriormente masajea el otro pie.

3.7.4 Masaje abdominal y de vientre

El masaje abdominal es eficaz contra los sentimientos de temor y agitación, mala digestión, falta de apetito, problemas digestivos tales como estreñimiento, hinchazón y dolor ocasionado por la menstruación.

Puede realizarse con y sin la ayuda de un compañero (a). Si se realiza con otra persona, ésta debe estirarse cómodamente sobre la espalda, y el otro colocarse de rodillas a su lado; si lo realizas sola (o) hazlo también tendida (o) sobre la espalda. Nunca debe realizarse después de comer o beber demasiado.

Masaje abdominal.

1. Alisado del vientre

- Frota tus manos y después unta un poco de aceite, frótalas de nuevo. Apoya tus manos delicadamente sobre el vientre y déjalas unos segundos.
- Masajea lentamente el vientre, el esternón y después los hombros ejerciendo cierta presión.
- Desliza las manos por los costados del cuerpo, hasta volver a la posición inicial.
- Repítelo tres veces



2. Masaje del abdomen

- Coloca una mano sobre las costillas bajas, sin apoyarte. Con la otra mano dibuja grandes círculos en sentido de las agujas del reloj, partiendo debajo del ombligo y presionando muy delicadamente. Repite este movimiento diez veces.



3. Describir círculos

- Pon las manos a cada costado del vientre y describe un gran círculo en el sentido de las agujas del reloj: mientras la derecha dibuja un semicírculo hacia abajo, la izquierda dibuja un semicírculo hacia arriba. Al prolongar el movimiento tus manos se cruzan.



- Ahora pasa la mano izquierda por encima de la derecha y luego apóyala sobre el vientre. Cuando tus manos se crucen, trata de conservar un ritmo fluido, a fin de que se tenga un movimiento circular continuo.
- Repite seis veces el mismo ejercicio.

4. Amasamiento del contorno de la cintura y de la pared abdominal.

- Para activar la circulación y relajar los músculos del vientre, masajea la región abdominal amasándola. Comienza por el costado derecho. Si masajeas a una

- Prensas la parte carnosa del contorno de la cintura y enróllala hacia la parte de las costillas.
- Amasa luego la pared abdominal con la punta de los dedos, imprimiendo menos presión y masajeando desde el centro hacia la cintura. Regresa al centro deslizando la punta de los dedos.
- Coloca los dedos cerca de la zona así masajeada y amasa de nuevo en dirección de la cintura. Masajea por tiras sucesivas la totalidad del costado derecho del vientre.



- Repite el movimiento de amasamiento una vez, y después amasa el costado izquierdo.

5. Terminar suavemente.

- Para terminar, repite tres veces los movimientos descritos en los puntos 1 al 3.

Automasaje suave de vientre.

- Pon la mano derecha sobre el vientre y deja que la izquierda cuelgue a lo largo del cuerpo.
- Masajea la piel del vientre con pequeños círculos en el sentido de las agujas del reloj, ampliando regularmente el movimiento hasta cubrir todo el abdomen
- Ahora deja colgar la mano derecha y masajea el vientre con la mano izquierda

Masaje directo del útero

Debe realizarse con suavidad, presionando el abdomen, justo por encima del vello púbico. Es posible que este masaje produzca la expulsión de un coágulo, lo cual también ayuda a aliviar el dolor.

Se recomiendan los masajes suaves, con aceites aromáticos, el aceite de manzanilla, sábila o jazmín puede ayudar a calmar y relajar el útero. Una alternativa es mezclar seis gotas de esencia del aceite en medio litro de agua caliente, mojar una toalla pequeña y colocarla sobre el abdomen, cuando se enfríe se repite el proceso hasta sentir mejoría.

Ejercicios de visualización

Practicar la visualización es útil para disminuir cualquier tipo de dolor. Los siguientes ejercicios recomendados por Vernon Coleman pueden ayudar.

- Imagina que tu mano derecha está congelada. Cuando la sientas anestesiada, colócala sobre la zona dolorosa y deja que la insensibilidad pase a ella.
- Cierra tu mano derecha con tanta fuerza como puedas e imagina que es su útero. Con lentitud, relájala completamente. Mientras lo haces tu útero se relajará y el dolor disminuirá gradualmente.

3.8 Reflexología¹³

La reflexología utiliza el masaje y la presión en las plantas de los pies y manos para estimular terminales nerviosas, las cuales provocarán una acción refleja benéfica en los órganos y tejidos del cuerpo, esto se debe a que los sensores de presión se comunican con el cerebro y demás órganos del cuerpo.

Esta técnica derivada de la acupresión es de utilidad para aliviar problemas relacionados con dolores de cabeza, el estrés y síntomas y dolencias menstruales, debido a su capacidad de relajar el cuerpo y paliar los síntomas de algunas enfermedades. Se puede utilizar como complemento de otras terapias o bien de manera individual, sin embargo, no es un sustituto de un tratamiento médico.

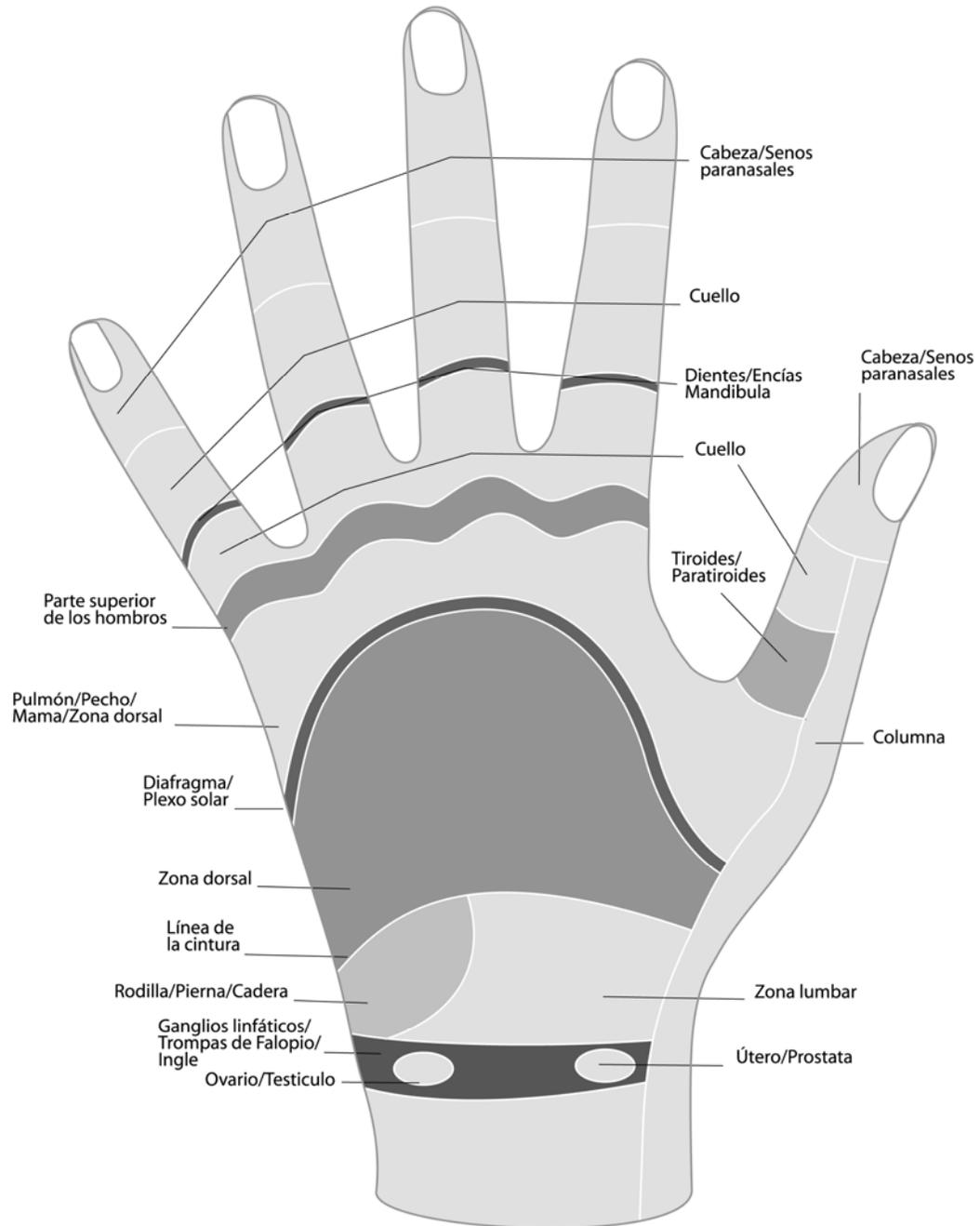
Durante la aplicación de los ejercicios pueden emplearse cojines para levantar los pies y no es necesario aplicar aceite o crema. Si el masaje lo aplica otra persona resulta adecuado sentarse al lado (manos) o al frente (pies) para observar al receptor. Resultan suficientes 30 minutos o menos.

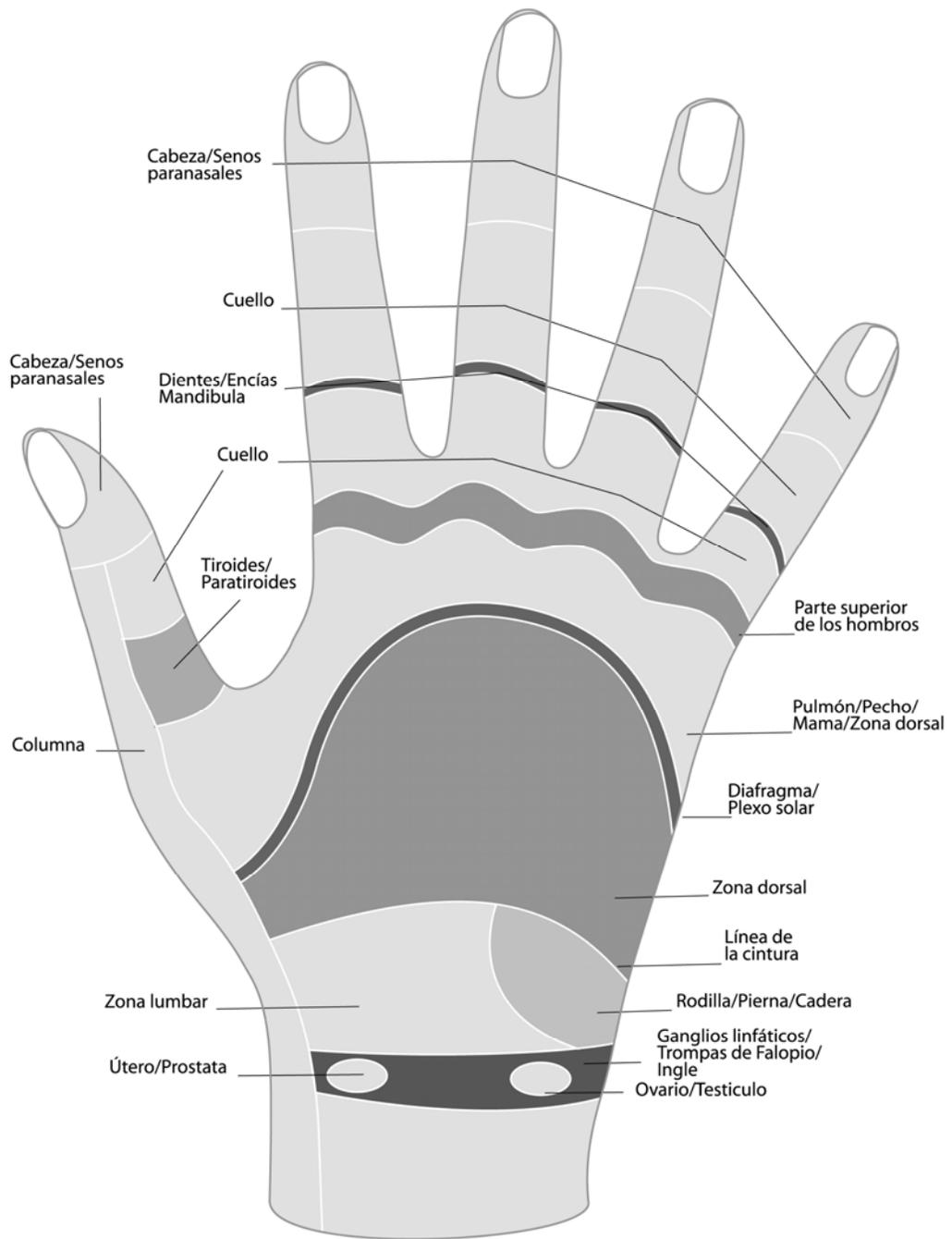
No debe sobrepasarse el umbral al dolor, de manera que si una zona se vuelve sensible al tacto es porque se ha manipulado demasiado o se ha aplicado demasiada presión. Cuando se vuelva a masajear esa parte debe ser con menos presión y durante un tiempo breve.

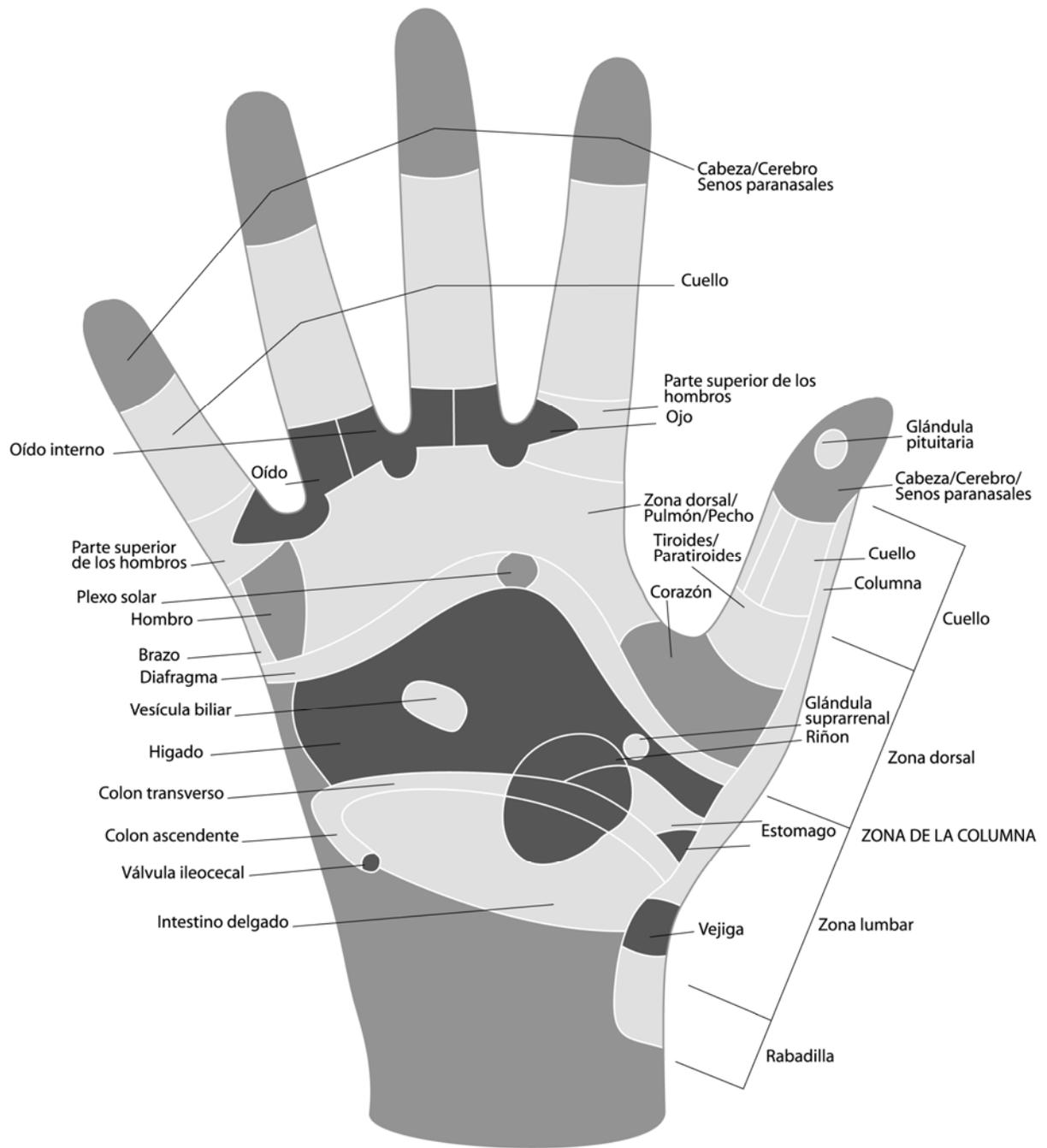
A continuación se muestran los mapas de las zonas reflejas ubicadas en los pies y en las manos, y posteriormente se desglosan algunas secuencias que pueden ayudar a aliviar o disminuir algunos síntomas relacionados con el periodo menstrual. Los mapas de cada lado reflejan también la proporción de los órganos en cada parte del cuerpo.

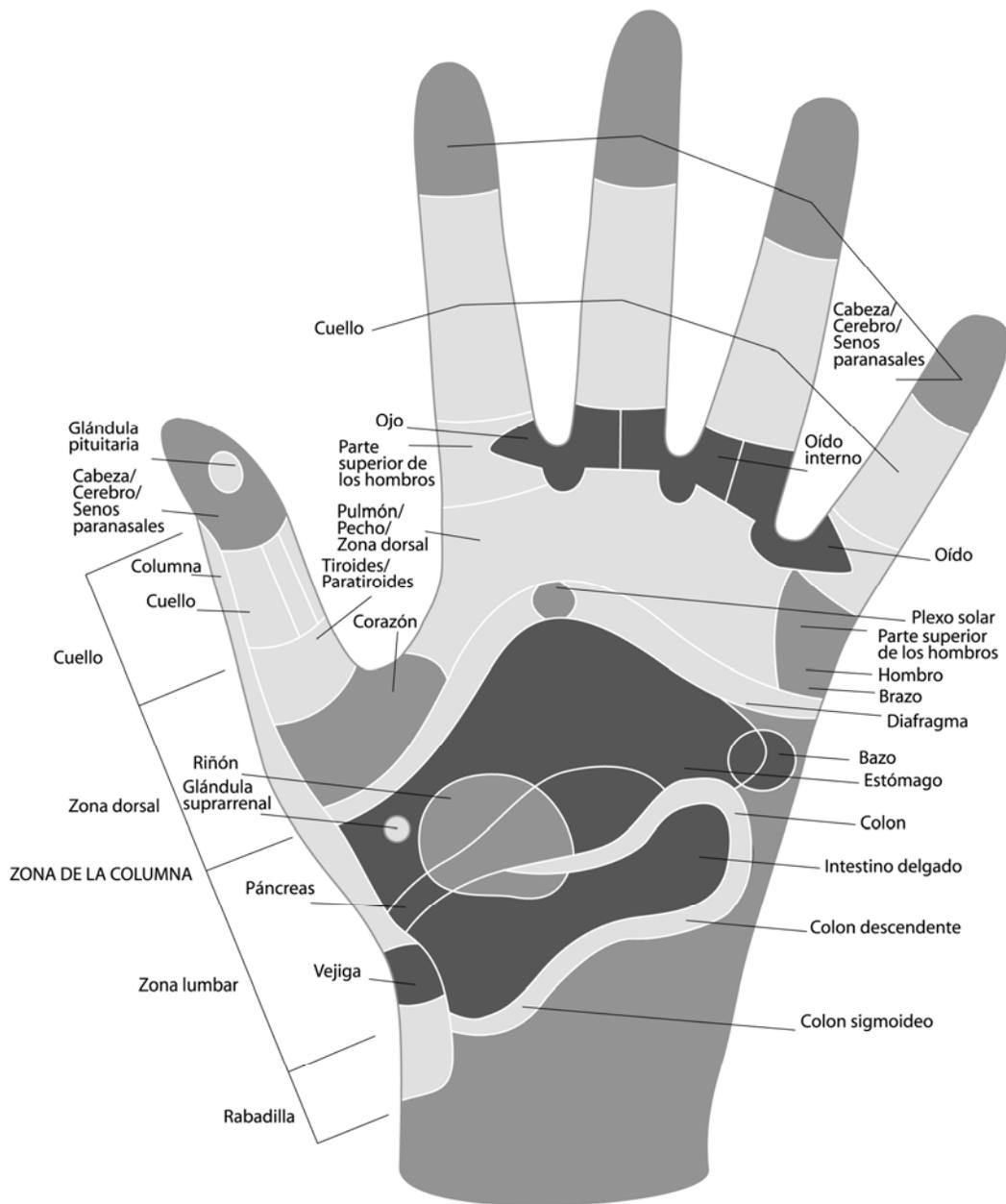
¹³ Barbara Kunz *et al.*, pág. 10-14; Patsy Westcott, pág. 327.

MAPAS DE LAS MANOS

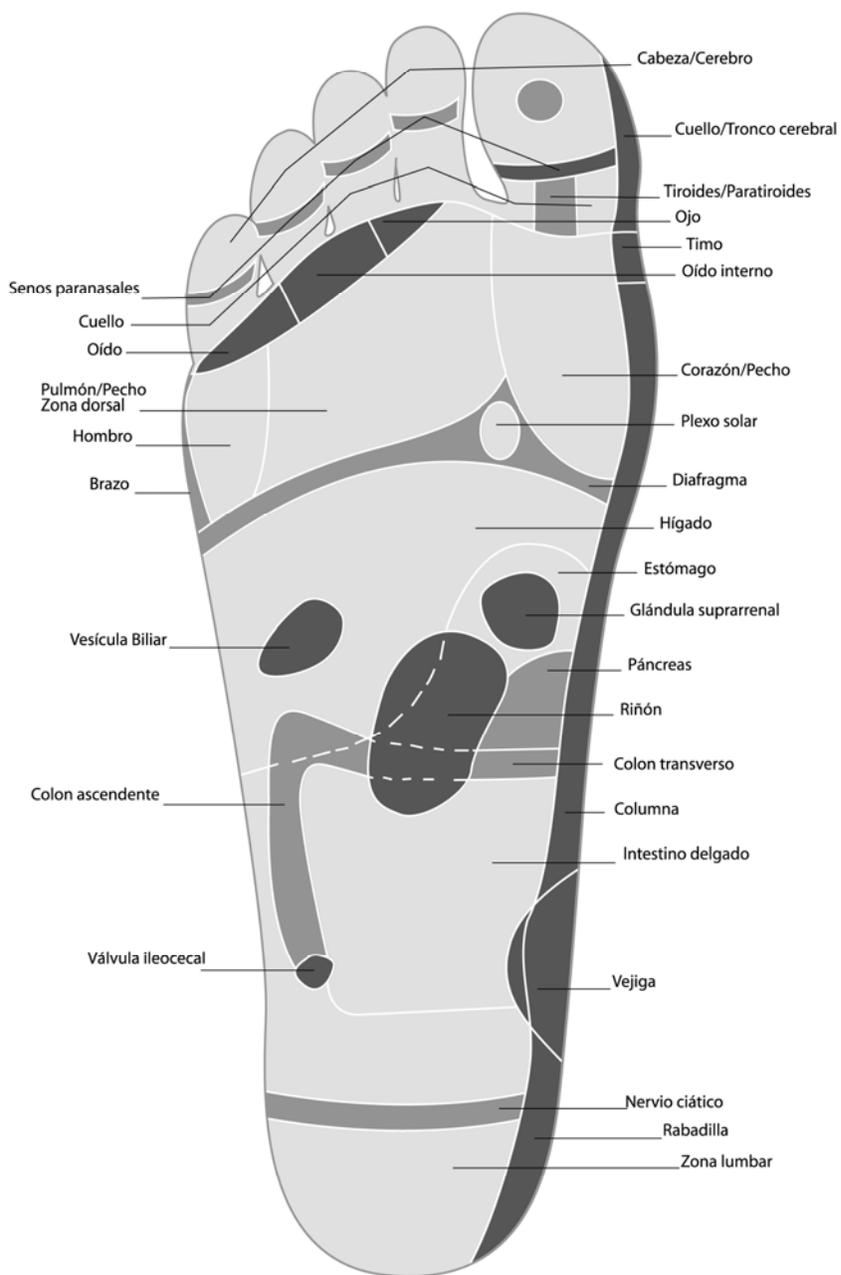


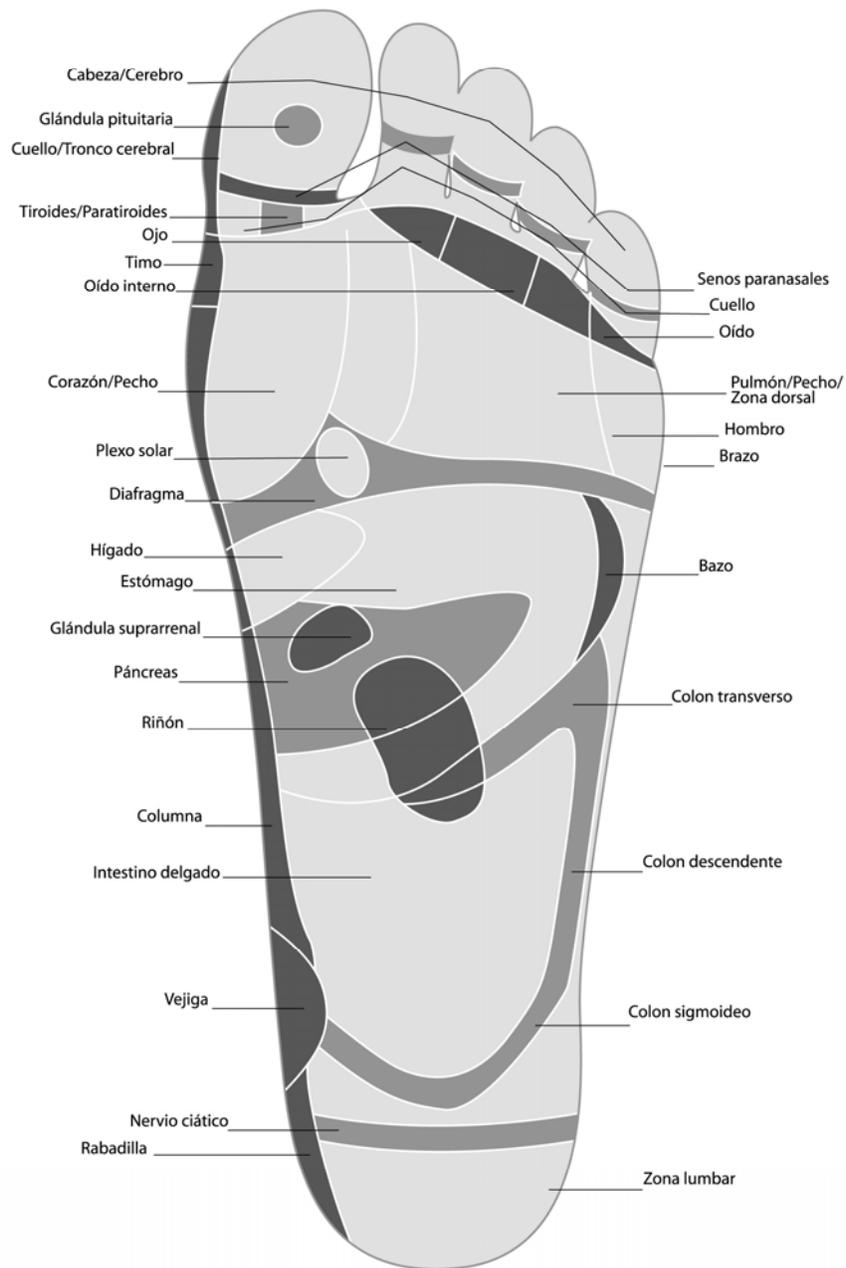


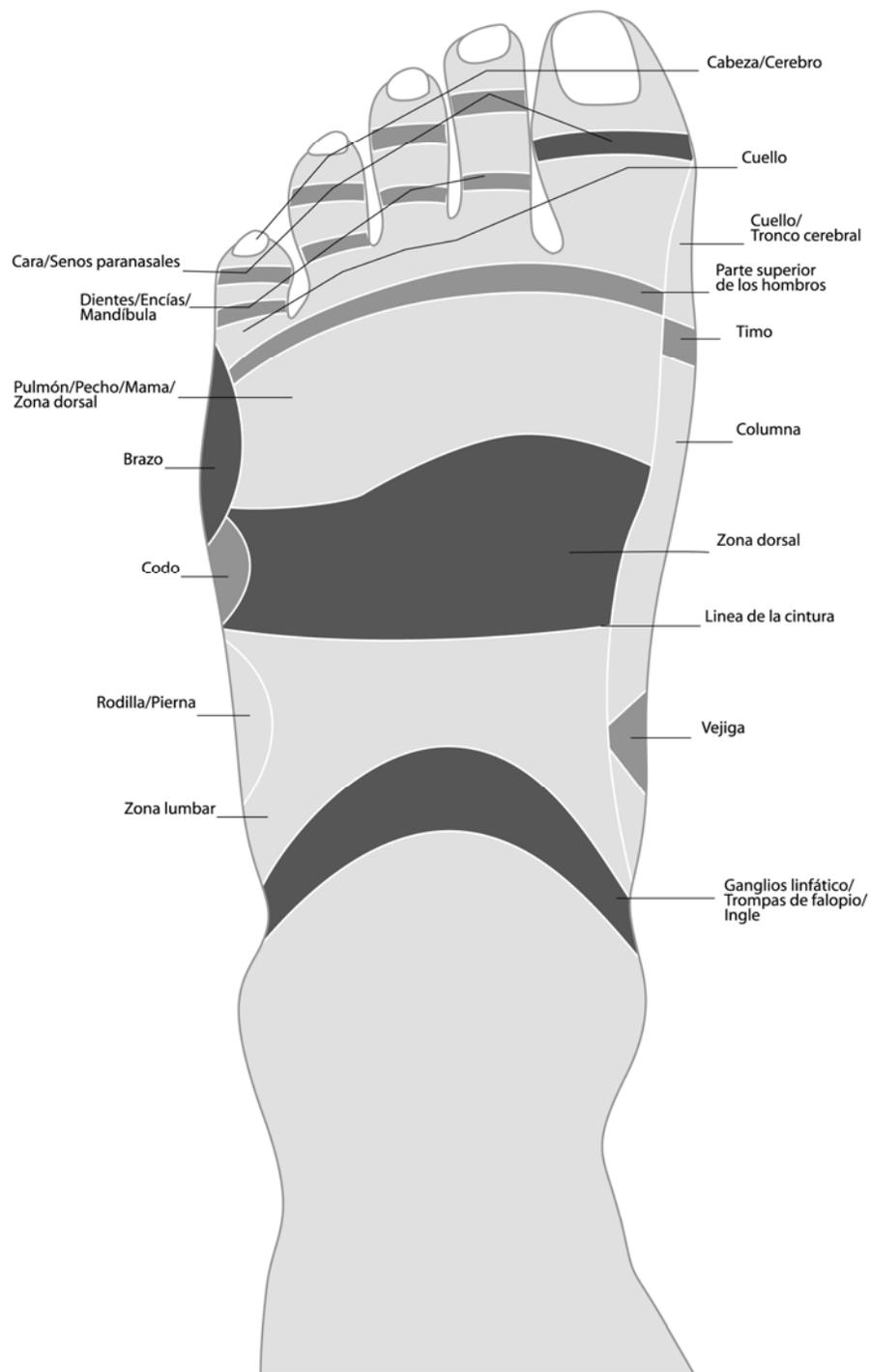


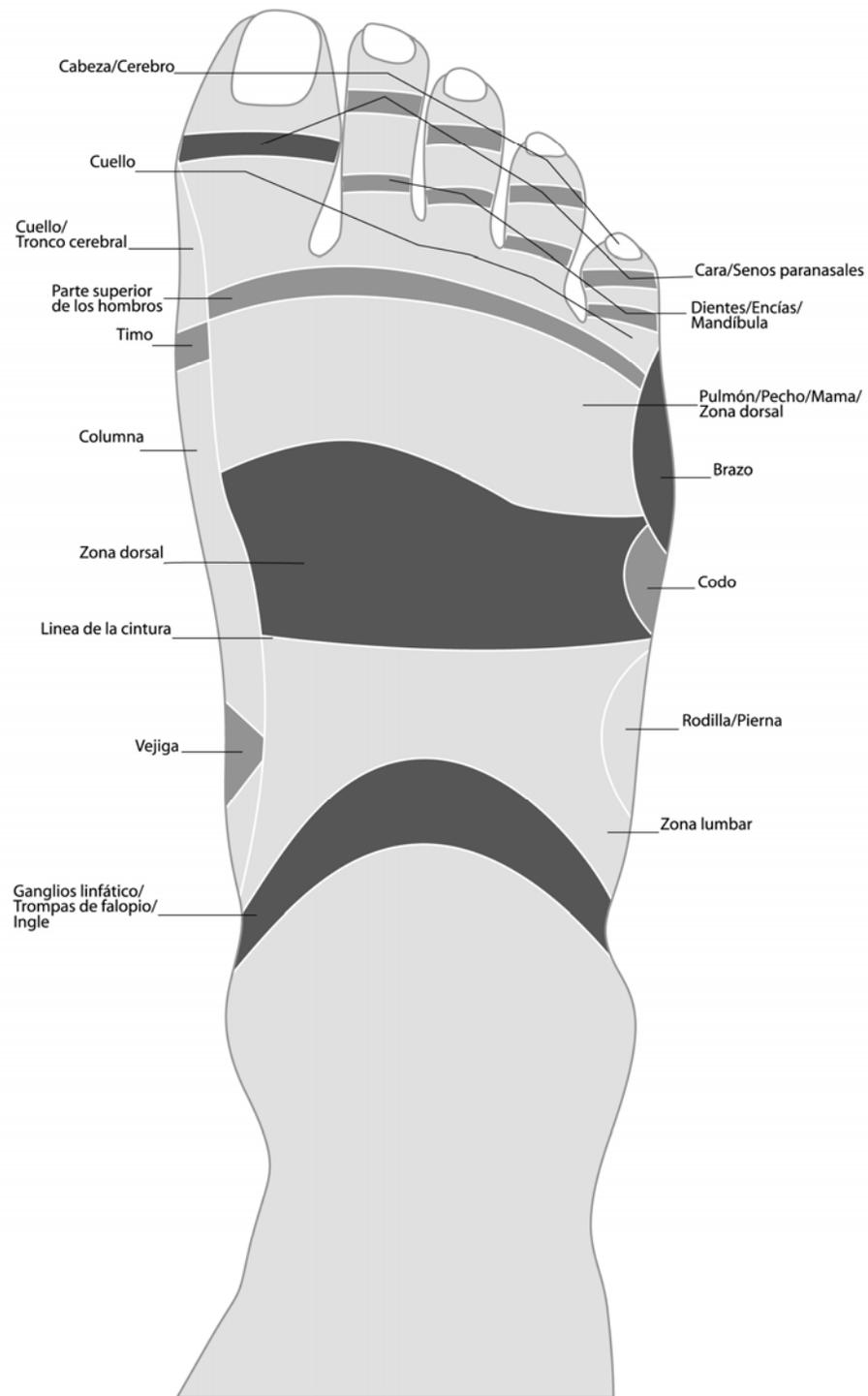


MAPAS DE LOS PIES









3.8.1 Técnicas básicas¹⁴

1.- **Caminar con el pulgar.** Consiste en doblar y estirar la primera articulación de éste dedo, con el objetivo es aplicar una presión constante sobre la superficie del pie o la mano.

Practica primero la acción del pulgar cogiéndolo por debajo de la primera articulación, así no se moverá la segunda. Dobla y estira la primera articulación varias veces.



Continúa sujetando el pulgar. Coloca el borde externo del pulgar sobre tu pierna. Dobla y estira varias veces, meciéndolo un poco desde la punta del dedo hasta el borde de la uña. Siempre se debe caminar hacia adelante.



Aplicar la técnica:

- Al caminar con el pulgar se debe avanzar doblando estirando.



- Para aplicar presión puedes utilizar una palanca, colocando los dedos y el pulgar de la mano derecha sobre el antebrazo.



- Baja la muñeca de forma que el pulgar ejerza presión sobre el brazo.



¹⁴ Barbara Kunz y Kevin Kunz, *Reflexología: la salud en sus manos*, pág. 62-67.

2.- Caminar con el dedo. Se utiliza para trabajar con comodidad el dorso y los lados del pie o de la mano. El movimiento de caminar se crea mediante un pequeño balanceo hacia delante y hacia atrás desde la punta del dedo hasta el extremo más bajo de la uña, mientras el dedo se dobla y estira.

Toma el índice en la segunda falange y practica doblando sólo la primera falange.



Coloca el índice encima de la otra mano. Intenta doblar y estirar el índice desde la primera articulación mientras la punta está apoyada en el dorso de la mano.



Si se practica presión en la mano se debe tomar el pulgar como oposición a los dedos. Levanta la muñeca presionando con los dedos del antebrazo, automáticamente se sentirá presión con el pulgar. Ahora puedes practicar caminar con el índice hacia adelante.



Aplicar la técnica:

- Debes utilizar una mano como apoyo, ésta estabiliza al pie sujetando los dedos. Apoya el índice sobre el empeine y el pulgar en la planta. La otra mano debe caminar hacia abajo desde la parte superior del pie hacia la mitad, el dedo siempre se mueve hacia delante, nunca hacia atrás o hacia los lados.



3.- **Rotar sobre un punto.** Esta técnica consiste en localizar un punto de proyección con el dedo de una mano y rotar el tobillo o muñeca. Mientras la articulación gira, el dedo medio permanece inmóvil, lo que genera una presión intermitente.

- Con la mano de apoyo, rodea el talón de forma que el pulgar descansa sobre el tobillo y el dedo medio esté apoyado en el lado interno del tobillo. Con la otra mano toma el empeine y rota el pie en la dirección de las agujas del reloj, en un círculo completo. El movimiento debe ser constante.



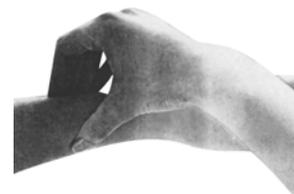
- Repite la acción varias veces en el otro sentido, cuidando no sujetar el pie por los dedos, para que la rotación sea la única que genera presión.

4.- **Apretar y tirar.** Se utiliza para trabajar sobre un punto determinado, en vez de cubrir una zona amplia. Es una técnica relativamente estática en la que se utilizan pequeños movimientos con el pulgar.

Apoya el pulgar de trabajo en la palma de la otra mano, colocando los dedos en el torso. Dobla la primera articulación del pulgar, apretando solo con la punta. Ahora tira del pulgar para ejercer la presión.



Como en las técnicas anteriores, es importante practicar una palanca, la cual se forma con los dedos y la posición de la muñeca.



Al bajar la muñeca se ejerce una mayor presión sobre el brazo. Con la muñeca abajo, dobla el dedo, aprieta y jala.



Aplicar la técnica:

- Se debe inmovilizar la zona con la mano de apoyo. La mano rodea la zona mientras los dedos la mantienen en su sitio. Coloca los dedos de la mano de trabajo sobre los de la mano de apoyo.



- Coloca el pulgar de trabajo en el centro de la zona. Aprieta y jala utilizando la punta del dedo.



3.8.2 Reflexología para problemas específicos¹⁵

Es recomendable estar atento a la duración y frecuencia necesaria para masajear cada zona, ya que varía en cada persona el tiempo necesario para obtener alivio de un problema. Los siguientes ejercicios pueden practicarse y repetirse lo que cada persona convenga.

3.8.2.1 Estreñimiento

El estreñimiento puede responder de manera benéfica a la reflexología si se trabajan las zonas reflejas correspondientes al tracto digestivo, las cuales se encuentran situadas en ambas manos. Para el siguiente ejercicio utiliza una pelota de golf, o bien una pelota parecida en tamaño y dureza.

Trabajar las manos

1. Rueda la pelota por la base de las manos (debajo del pulgar) para manipular las zonas de las glándulas suprarrenales y parte de las del páncreas y el estómago



¹⁵ *Ibidem*, pág. 132, 134-141, 148-153.

2. Recoloca la pelota entre las bases de las manos, rodándola sobre las zonas reflejas del colon y el intestino delgado.



3. Coloca la pelota en la mano izquierda, sobre la zona refleja del estómago, y ruédala.



4. Cambia las manos y rueda la pelota sobre las zonas reflejas de la vesícula biliar y el hígado en la mano derecha.



Trabajar los pies.

En los pies deben masajearse las zonas reflejas correspondientes a la digestión y la excreción. Primero aplica la secuencia en el pie derecho y posteriormente en el izquierdo.

1. Aplica una serie de pasadas de caminar con el pulgar sobre el punto del plexo solar. Liberar tensión ayuda a aliviar el estreñimiento.



2. Camina con el pulgar varias veces sobre el punto de proyección de la glándula suprarrenal.



3. Ahora trabaja las zonas reflejas de la vesícula biliar, el hígado, el colon y el intestino delgado. Primero camina con el pulgar en una dirección y después camina en dirección contraria.



4. Por último camina con el pulgar sobre las zonas reflejas de la rabadilla y el recto, realizando varias pasadas, para aliviar la tensión de la zona lumbar, ya que las tensiones en la pelvis y la zona lumbar pueden también afectar la digestión.



3.8.2.2 Dolor de cabeza

Trabajar las manos.

Trabaja por igual ambas manos, masajeando también las zonas reflejas del cuello.

1. Palpa las zonas reflejas del cuello y la cabeza para aliviar tensión. Intenta visualizar el cuello y la cabeza estirándose mientras masajeas.



2. Trabaja las áreas de la cabeza, cara y senos paranasales en los dedos, centrándote en las zonas blandas. Palpa justo debajo de las uñas para buscar puntos sensibles. Según la localización del dolor de cabeza, se obtendrán mejores resultados en una mano u otra.



3. Ahora manipula las zonas reflejas de la cabeza y el cerebro con la técnica de apretar y tirar. Busca con los dedos las zonas más sensibles: tratarlas ayuda a liberar tensión y a aliviar el dolor.



Trabajar los pies.

Un masaje regular en los pies puede ayudar a prevenir dolor de cabeza. Recuerda realizar toda la secuencia en cada pie.

1. Empieza caminando con el pulgar sobre el punto reflejo del plexo solar para aliviar tensión. Realiza varias pasadas.



2. Inmoviliza el dedo gordo y camina con el índice sobre el dorso. Trabaja cualquier zona sensible.



3. Camina con el pulgar hacia abajo por los lados del dedo gordo hasta la base.



3.8.2.3 Dolor en el abdomen o pecho

En reflexología, el dolor se trata aplicando presión directa sobre la zona refleja relevante. Primero, encuentra el área de proyección en el pie o la mano, después aplica una presión directa y constante hasta que notes una disminución del dolor.

Trabajar las manos.

1. Si el dolor se localiza en el tronco, trabaja la palma de la mano. Presiona con el pulgar la zona refleja correspondiente al origen del dolor. Mantén la presión 15-30 segundos. Recoloca el pulgar e intenta aplicar presión en la zona más sensible.



Trabajar los pies.

1. Aliviar tensión. Manipula el punto reflejo del plexo solar, caminando con el pulgar varias veces. Después aplica presión directa en el punto de proyección de más tensión o dolor.



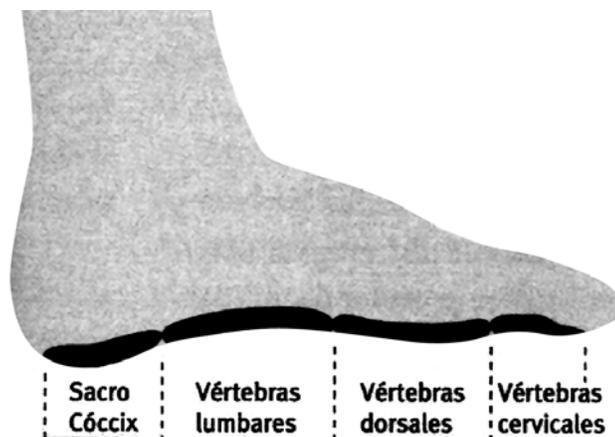
2. Si el dolor se localiza en el tronco, coloca el pulgar sobre la zona refleja seleccionada y deja caer la muñeca. Mantén esta posición entre 15 y 30 segundos. Observa si el dolor disminuye. Recolocó nuevamente el pulgar y repite la presión sobre el mismo lugar.



3.8.2.4 Dolor de espalda

Trabajar los pies.

Utilizando los mapas de pies, localiza las zonas reflejas de la espalda en donde sientes dolor antes de comenzar a masajear.



Zonas reflejas de la espalda

1. Empieza trabajando la zona refleja del cuello para liberar tensión. Camina con el pulgar por la base del dedo gordo, realizando varias pasadas sucesivas.
2. Trabaja desde la mitad de la zona refleja de la columna hasta la zona de los omóplatos.
3. Ahora, comienza desde el área de proyección de la rabadilla y camina con el pulgar sobre la zona refleja de la columna lumbar varias veces. Como esta zona es grande, deberá manipularse desde distintos ángulos.
4. Utiliza los cuatro dedos juntos para caminar sobre el área de proyección de la zona lumbar. Después, coloca los dedos más arriba y camina por esa parte del pie.

3.8.2.5 Retención de líquidos

Trabajar los pies.

Manipula los puntos de proyección de los ganglios linfáticos, debido a que el sistema linfático ayuda a distribuir los fluidos por el cuerpo.

1. Camina con los dedos por las áreas de proyección de los ganglios linfáticos y de la zona lumbar con los cuatro dedos. Retíralos y colócalos de nuevo por las zonas hinchadas.



2. Aplica varias pasadas de caminar con el pulgar sobre la zona refleja de los ganglios linfáticos. Realiza una pausa y observa cualquier cambio en la apariencia de la hinchazón. Manipula las zonas reflejas de los dos tobillos, centrándote en las zonas hinchadas.



Trabajar las manos

1. Coloca un dedo sobre el área de proyección de los ganglios linfáticos y rota sobre un punto realizando círculos con la mano que estás trabajando. Recoloca el dedo y repite en toda la zona, antes de pasar a la otra mano.



3.8.2.6 Dolor de vientre

Trabajar manos y pies.

Para ayudar a disminuir el dolor menstrual debes trabajar el punto reflejo del útero en los pies o en las manos, de preferencia, 3 o 4 días veces al día.

1. Apoya el dedo sobre la zona refleja del útero y aplica la técnica de rotación sobre un punto en los dos pies.



2. Presiona con el pulgar en la zona refleja del útero, gira el tobillo en círculos, primero en sentido de las agujas del reloj y después en sentido opuesto. Realiza esta maniobra con el otro pie.



3. Coloca el pulgar sobre el punto de proyección del ovario, y camina sobre la zona varias veces.



3.8.2.7 Mareo y baja de azúcar

Trabajar manos y pies

1. Aplica la técnica de apretar y tirar en el punto de proyección de la glándula pituitaria.



Trabajar las manos

1. Rueda una pelota de golf (o una pelota parecida en tamaño y dureza) sobre la zona del páncreas varias veces al día. Pocos minutos si la superficie de la pelota te lastima.



2. Con el índice y el pulgar, pellizca la zona refleja del riñón, presionando repetidas veces en el monte de Venus del pulgar.



Trabajar los pies

1. Manipula el área del páncreas con la técnica de caminar con el pulgar, especialmente en el pie izquierdo.



2. Aplica de nuevo la técnica de caminar con el pulgar repetidamente en la zona refleja del riñón. Trabaja los dos pies por igual.



3.8.2.8 Diarrea.

Trabajar manos y pies.

Masajea en el área de proyección del colon durante varios minutos 3 o 4 veces al día.

1. Aplica la técnica de caminar con el pulgar en la zona del colon.



2. Presiona el área del colon aplicando la técnica de caminar con el pulgar.



3.8.2.9 Ansiedad y depresión.

La relajación es fundamental para combatir ansiedad y depresión, por tanto, debe manipularse la zona del plexo solar para la relajación; la zona del páncreas para estabilizar los niveles de azúcar y la zona de la glándula suprarrenal para normalizar la producción de adrenalina.

1. Trabaja la zona refleja del plexo solar, pellizcando el monte de Venus del pulgar de manera repetida.



2. Camina con el pulgar repetidas veces en el punto de proyección del plexo solar, con una presión suave.



3. Trabaja la zona refleja utilizando la técnica de caminar con el pulgar.



4. Por último, camina con el pulgar sobre el punto de proyección de la glándula suprarrenal varias veces.



3.9 Yoga¹⁶

El yoga es una técnica milenaria que tiene su origen en la India, se estima que tiene una antigüedad, aproximada, de 7,000 años, y surge como un intento de quebrar las ordinarias limitaciones del ser humano, como una tentativa para desarrollar las potencialidades humanas, tanto las fisiológicas como las mentales. “Yoga” es un término en sánscrito que significa unión o uncir, y por expansión: armonizar, aunque también equivale al término castellano “yugo” por lo que también puede traducirse como subyugar, es decir, poner la mente bajo el yugo de la voluntad. Su principal objetivo es el equilibrio psicósomático, energético y espiritual del ser humano.

¹⁶ Olivia Miller, *Yoga esencial*, pág. 15-17; Ramiro Calle, *el yoga*, pág. 23.

Existen diversas ramas y modalidades de esta técnica, sin embargo, a grandes rasgos, se puede apuntar que el hatha-yoga o yoga físico (psicofísico o psicofisiológico) trabaja sobre el cuerpo para, a través de su conquista, desarrollar la conciencia, se denomina. El Radja-yoga o yoga psicomental trabaja sobre la mente de manera directa (aunque tampoco deja del lado el cuerpo). Los ejercicios aquí presentados, los esquemas corporales (asanas) y las técnicas de control respiratorio, relajación y meditación provienen del yoga físico o hatha-yoga, el cual es uno de los más practicados en occidente.

3.9.1 El yoga físico (hatha-yoga)

El término *hatha* está compuesto de los vocablos *ha* (energía positiva) y *tha* (energía negativa), que designan los polos energéticos en el organismo, los cuales deben armonizarse. Es importante mencionar que para lograr la armonización del cuerpo y la mente, es conveniente atender, en medida de lo posible, las fuentes de alimentación energética: alimentación pura, descanso, respiración correcta, sueño profundo y actitudes mentales positivas.

En el hatha-yoga, el practicante trabaja sobre el cuerpo, sus funciones y su energía, como medio para acceder al dominio de la mente. Esta técnica ejerce una influencia benéfica sobre el cuerpo y la mente. Es recomendado para prevenir y combatir estados de estrés, ansiedad, tensión, angustia y depresión.

Algunos de los medios que utiliza esta técnica son: posturas corporales (asanas), ejercicios de control respiratorio (pranayama) y práctica de la relajación (savasana).

3.9.2 Posturas corporales (asanas)¹⁹

“Asana” es una palabra sánscrita que significa “postura cómodamente mantenida”, la cual provoca estiramientos, masajes y presiones en puntos vitales. Los asanas se practican para fomentar relajación, fuerza, flexibilidad y para conseguir la interiorización y unificación de la mente. Estas posturas corporales ejercen beneficios sobre las funciones del cuerpo, ya que al controlar la actividad neuromuscular, relajan el cuerpo, el sistema nervioso y, por consecuencia, pacifican las emociones, ayudando a combatir tensión y estrés, y aumentan la concentración y coordinación.

Recomendaciones generales antes de practicar los asanas:

- No practicar los ejercicios después de comer (o beber demasiado). Debe reposarse una hora. En caso de tener mucha hambre antes de practicarlos, se recomienda ingerir un alimento ligero, como un yogurt o una barra de cereal.
- Portar ropa cómoda y holgada que permitan al cuerpo libertad de movimiento.

¹⁹ Ramiro Calle, *Ante la ansiedad*, pág. 130-156

- Ejecutar los asanas de manera lenta y mantenerlos durante un tiempo determinado, intentando relajarse en cada postura. Cada postura debe deshacerse con lentitud.
- La mente debe permanecer atenta, enfocando tu concentración en la zona recomendada o sobre la postura misma. Deben evitarse las dispersiones.
- La respiración debe ser preferentemente nasal. Como regla general, debe inhalarse cuando el cuerpo se expande o eleve, y exhalarse cuando el cuerpo se contraiga, descienda, se doble o se tuerza. Si esta regla resulta muy difícil, respira cuando te sea cómodo hacerlo, teniendo en cuenta que no debe retenerse la respiración. Es importante inhalar cuando te inclines hacia atrás y exhalar cuando te inclines hacia delante. Si sientes una respiración rápida, mareo o dolor, sal de la postura y descansa durante un minuto. Puedes volver a realizarla si lo crees conveniente, o bien realizarla en otro momento.
- Haz cualquier ajuste para sentir comodidad. Al tenderte boca arriba (en postura supina) si sientes alguna tensión en la espalda o si la región lumbar se arquea, dobla las rodillas y coloca una manta doblada debajo de las mismas. Si sientes alguna molestia en el cuello, coloca una almohada pequeña bajo la cabeza para que la barbilla no sobrepase la frente.
- Entre asana y asana puede hacerse una pausa de relajación de cincuenta a sesenta segundos. Se recomienda terminar con un ejercicio de relajación o con un ejercicio de control respiratorio, de una duración mínima de cinco minutos.
- Procura que una sesión de asanas dure entre quince minutos y una hora.

La práctica de los esquemas corporales (asanas)

A continuación se presenta una recopilación de asanas, los cuales pueden beneficiar el alivio de diversos síntomas relacionados con el periodo menstrual. A pesar de los múltiples beneficios de cada postura, sólo se mencionarán los efectos que cada asana otorga para el alivio de síntomas físicos y anímicos asociados a la menstruación.

Postura de la pinza (paschimottanasana)

Técnica:

- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas.
- Inclina lentamente el tronco hacia adelante, aproximando la cara tanto como puedas a las piernas.
- Coloca las manos en las plantas de los pies o en los tobillos, y los antebrazos a ambos lados de las piernas, tan cerca como puedas del suelo. También puede realizarse de pie.

Efectos:

- Tonifica la región pelviana y favorece las glándulas sexuales.
- Ejerce una considerable presión sobre el abdomen, lo que representa un vigoroso y beneficioso masaje sobre todos los órganos vitales, mejorando su funcionamiento. Ayuda a prevenir el estreñimiento, y en las mujeres resulta útil para tonificar el útero y los ovarios, corrigiendo deficiencias en los mismos.
- Favorece la unidireccionalidad de la mente y estabiliza el sistema nervioso.

Punto de concentración: A lo largo de la espina dorsal.

Tiempo: De treinta segundos a un minuto. Dos o tres veces.



Variante. Postura de la pinza

Técnica:

- Se efectúa con las piernas separadas, aproximando la cabeza tanto como se pueda al suelo, dejando las manos en los tobillos.



Postura del arado (halasana).

Técnica:

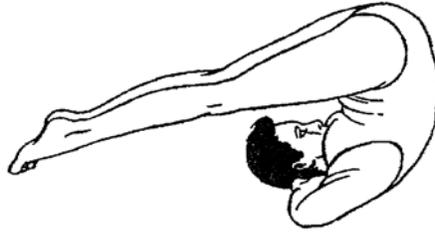
- Acuéstate sobre la espalda con las piernas juntas y estiradas, los brazos se mantienen a ambos lados del cuerpo
- Presiona las manos contra el suelo y ve elevando lentamente las piernas y la parte inferior del tronco.
- Sitúa los pies en el suelo más allá de la cabeza, doblando posteriormente los brazos y dejando las manos junto a la cabeza.

Efectos:

- La contracción que se origina sobre la cavidad abdominal ejerce un saludable masaje sobre los órganos abdominales, reactivando su funcionamiento.
- Regula el funcionamiento de los ovarios y previene contra la congestión de diversos órganos abdominales, ayudando a combatir el estreñimiento.
- Mitiga los dolores lumbares.
- Realizado durante varios minutos (aumentando el tiempo gradualmente) colabora a la introversión mental y facilita la inhibición de los procesos psicomentales.

Punto de concentración: El cuello

Tiempo: De quince segundos a un minuto. Dos veces.



Postura del diamante en extensión (supta vajrasana)

Técnica:

- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas
- Flexiona la pierna izquierda hacia afuera y coloca el pie junto a la nalga izquierda. Realiza el mismo procedimiento con la pierna derecha.
- Inclina el tronco lentamente hacia atrás, apoyándote de las manos y los antebrazos, hasta que la espalda y la nuca descansen en el suelo.
- Las palmas de las manos juntas pueden estar a la altura del pecho o debajo de la cabeza.

Efectos:

- Estira y revitaliza los órganos abdominales, fortalece la región pélvica y favorece las glándulas sexuales.
- Ayuda a la interiorización de la mente, seda el sistema nervioso y ayuda a pacificar las emociones.

Punto de concentración: El plexo solar.

Tiempo: De diez segundos a varios minutos. Una o dos veces.



Postura de la cobra (bhujangasana)

Técnica:

- Colócate en el suelo boca abajo, con las piernas juntas y estiradas y los brazos a lo largo del cuerpo.
- Eleva lentamente el tronco hasta donde puedas y coloca las palmas de las manos en el suelo, aproximadamente en la línea de los hombros, flexionando el tronco hasta donde sea posible, pero sin separar el bajo vientre del suelo.
- Mantén las piernas juntas y la cabeza atrás.

Efectos:

- Ejerce un masaje en la región lumbar, estira y revitaliza los músculos abdominales. Presiona favorablemente el abdomen y mejora el funcionamiento intestinal.

- Previene o combate trastornos de los ovarios y estabiliza el funcionamiento menstrual. Es de gran ayuda para aliviar dolores menstruales localizados en el vientre y la espalda.
- Combate la dispersión mental, favoreciendo la relajación y aumentando la capacidad de resistencia psicofisiológica.

Punto de concentración: A lo largo de la espina dorsal.

Tiempo: De veinte segundos a un minuto. Dos o tres veces



Postura del arco (dhanurasana)

Técnica:

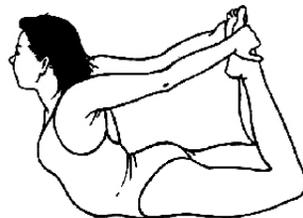
- Extiéndete en el suelo boca abajo.
- Flexiona las piernas y sostén firmemente tus tobillos.
- Manteniendo los brazos estirados, arquea el cuerpo tanto como puedas, empujando con las piernas hacia atrás y hacia arriba.
- Lleva hacia atrás la cabeza, tanto como puedas.

Efectos:

- Al originar una fuerte presión intraabdominal, favorece el funcionamiento de todos los órganos abdominales y la zona pélvica.
- Las posturas de la cobra y el arco son recomendadas para disminuir dolores premenstruales en la zona de la espalda baja y el abdomen.

Punto de concentración: En la región lumbar.

Tiempo: De diez a cuarenta y cinco segundos. Dos o tres veces



Postura del cocodrilo (makarasana)

Técnica:

- Colócate en el suelo boca abajo y entrelaza las manos en la nuca

- Eleva el tronco y las piernas en el aire, tanto como puedas, arqueando el cuerpo y llevando atrás la cabeza. También se puede ejecutar la postura con las piernas en el suelo.

Efectos:

- Ejerce un masaje sobre los músculos abdominales, mejorando así su funcionamiento. Fortalece los músculos del abdomen y de la espalda.
- Alivia la tensión neuromuscular e induce a la relajación.

Punto de concentración: En la espalda

Tiempo: De diez a treinta segundos. Dos o tres veces.



Postura del camello (ustrasana)

Técnica:

- Ponte de rodillas en el suelo, con las piernas juntas
- Coloca las manos en la región lumbar e inclina lentamente el tronco hacia atrás, arqueándolo hasta donde te sea posible.
- Sitúa las manos en los talones manteniendo los brazos rectos. Mantén hacia atrás la cabeza

Efectos:

- Además de ejercer un masaje en la región lumbar, es una de las posturas más vigorizantes, dota al cuerpo de energía de manera rápida.

Punto de concentración: En la región lumbar

Tiempo: De quince a cuarenta y cinco segundos. Dos veces.



La postura de la torsión (vakrasana)

Técnica:

- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas.
- Dobra la pierna derecha, pásala por encima de la pierna izquierda y coloca el pie junto a la cara externa del muslo izquierdo. El pie derecho debe permanecer paralelo al muslo y su planta sobre el suelo.

- El muslo de la pierna flexionada se pliega contra el vientre.
- Ladea el tronco hacia la derecha y cruza el brazo izquierdo por encima de la pierna derecha, agarrando con la mano la pierna estirada.
- Coloca el brazo derecho atrás, apoyando la mano en el suelo. Gira el tronco y la cabeza.
- Después deberás efectuarla por el otro lado.

Efectos:

- Ejerce un benéfico masaje sobre los órganos abdominales e induce a la relajación.

Punto de concentración: La columna vertebral

Tiempo: De veinte segundos a un minuto. Dos veces por cada lado.



La media postura de Matyendra (ardha-matyendrasana)

Técnica:

- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas
- Flexiona la pierna izquierda y coloca el talón del pie en la raíz del muslo por su cara exterior.
- Dobla la pierna derecha y sitúa la planta del pie en el suelo, junto a la cara anterior del muslo izquierdo y cerca de la rodilla.
- Gira el tronco hacia el lado derecho y, pasando el brazo izquierdo por encima de la pierna derecha, sitúa la mano en la rodilla izquierda o en el tobillo derecho. Envuelve el brazo derecho en tu espalda y dirige la cara hacia atrás.
- Realiza la postura por el otro lado

Efectos:

- Ejerce un masaje sobre los órganos abdominales mejorando su funcionamiento. Previene el estreñimiento.
- Induce a la relajación y elimina tensiones.

Punto de concentración: A lo largo de la columna vertebral

Tiempo: De diez segundos a un minuto. Dos veces por cada lado.



Postura del triángulo (trikonasana)

Técnica:

- De pie, coloca las piernas juntas y los brazos a ambos lados del cuerpo.
- Separa las piernas al rededor de un metro y coloca los brazos en cruz, con las palmas de las manos hacia abajo.
- Inclina lentamente el tronco en lateral hacia la izquierda, desplazándolo hacia delante para llegar a tocar el pie izquierdo con la mano izquierda.
- Gira la cara hacia arriba.
- Realiza la postura por el lado contrario.

Efectos:

- Favorece la espina dorsal y alivia los dolores de la espalda.
- Estimula vigorosamente los músculos oblicuos del abdomen.

Punto de concentración: Espina dorsal.

Tiempo: De treinta segundos a un minuto. Dos veces por cada lado..



Postura de la cabeza de vaca (gomukhasana)

Técnica:

- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas.
- Flexiona la pierna izquierda hacia adentro y siéntate sobre el pie izquierdo.
- Cruza la pierna derecha sobre la izquierda tanto como sea posible, alcanzando el suelo con el pie derecho.
- Entrelaza las manos en la espalda (o aproxímalas solamente), de modo que el brazo colocado arriba se corresponda con la pierna que permanece arriba.

- Mantén la cabeza erguida y la cara mirando al frente.
- Efectúa después la postura invirtiendo el orden de las piernas y los brazos.

Efectos:

- Ejerce un masaje benéfico sobre el pecho y la espalda.
- Estimula el funcionamiento de la glándula hipófisis.
- Combate la tensión acumulada en hombros y espalda, e induce a la relajación del cuerpo.

Punto de concentración: El entrecejo

Tiempo: Un minuto en cada lado. Sólo una vez.



La postura del nervio vajroli (vajroliasana)

Técnica:

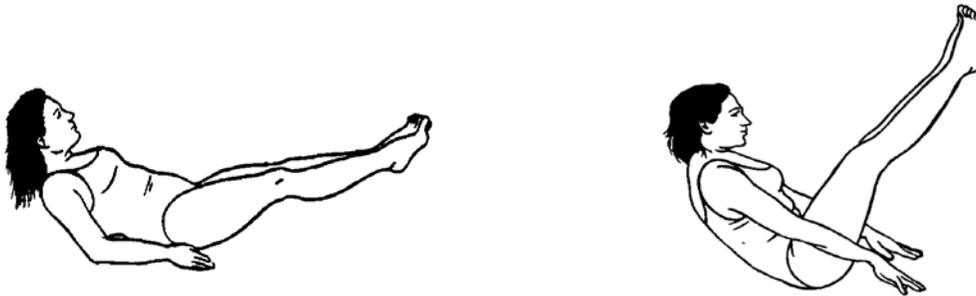
- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas
- Inclina el tronco hacia atrás y apoya los antebrazos en el suelo
- Eleva las piernas en el aire, proyectando las puntas de los pies hacia adelante
- Una variante de esta postura se realiza elevando el tronco y las piernas, manteniendo los brazos extendidos y la cara en línea recta con las rodillas. Todo el cuerpo debe formar la letra “V” (segunda figura).

Efectos:

- Favorece la musculatura abdominal, mejora el funcionamiento de las vísceras del abdomen y previene el estreñimiento.
- Aumenta la capacidad de resistencia del organismo.

Punto de concentración: En el abdomen

Tiempo: De veinte a treinta segundos. Dos veces.



La postura sobre el cuello (sarvangasana)

Técnica:

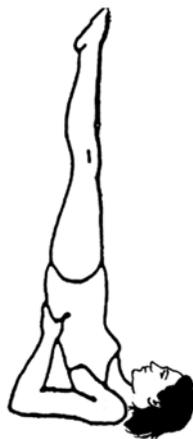
- Extiéndete sobre el suelo boca arriba, con las piernas juntas y los brazos a ambos lados del cuerpo.
- Eleva las piernas en el aire y, a continuación, las caderas y la espalda, enderezando el cuerpo tanto como se pueda, desplazando todo el peso del cuerpo hacia los hombros.
- Dobla los brazos y coloca las manos en la espalda.
- Ejecuta respiraciones abdominales.
- El mentón debe quedar firmemente depositado contra la raíz del tórax.
- Al deshacer la postura, lleva los brazos al suelo a la posición inicial.

Efectos:

- Equilibra el funcionamiento glandular. Actúa favorablemente sobre el hipotálamo y la hipófisis, y ayuda a combatir desarreglos hormonales.
- Descansa y descongiona los órganos abdominales.
- Seda el sistema nervioso, facilitando la interiorización y la calma. Previene y combate irritabilidad y falta de memoria.

Punto de concentración: Cuello

Tiempo: De veinte segundos a varios minutos, aumentando de manera gradual. Una vez.



Postura de la inversión (viparita-karani-mudra)

Técnica:

- Extiéndete en el suelo, boca arriba, con las piernas juntas y los brazos a ambos lados del cuerpo.
- Presionando las manos contra el suelo, eleva las piernas, la cadera y la parte baja del tronco.
- Flexiona los brazos y coloca las manos en las caderas o en la región lumbar.

- Equilibra el peso del cuerpo, apoyando parte del mismo sobre las manos, y evitando que las piernas se doblen o desciendan demasiado hacia el suelo. Realiza respiraciones abdominales.
- Para deshacer la postura, lleva nuevamente los brazos a la posición inicial.

Efectos:

- Hay un aporte extra de sangre a la parte alta del cerebro, lo cual mejora el funcionamiento del mismo.
- Relaja el sistema nervioso, tranquilizando la mente y las emociones. Es especialmente benéfica para ayudar a combatir la ansiedad.
- Descansa todo el cuerpo, en especial las piernas. Ejerce un masaje sobre las vértebras dorsales y cervicales, lo cual ayuda a disminuir la tensión.

Punto de concentración: Entrecejo

Tiempo: De treinta segundos a varios minutos, aumentando de manera gradual. Una vez



3.9.3 La relajación yoga²⁰

Todas las técnicas del yoga físico inducen a la relajación, la cual alcanza benéfica a la mente. En una relajación profunda hay mucho de meditación, como en la meditación existe un componente importante de relajación. Más adelante se describen ejercicios de respiración y meditación, los cuales también son formas de relajación.

Se recomienda practicar la relajación de veinte a treinta minutos con el estómago vacío y con ropa cómoda.

Técnica:

- Selecciona una habitación o estancia tranquila, en semipenumbra de preferencia
- Extiéndete de espaldas sobre la superficie, separando las piernas y dejando los brazos en el suelo a ambos lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba.
- Cierra los ojos, evitando la presión de los párpados.

²⁰ *Ibidem*, pág. 169-172

- Relaja todos los músculos del cuerpo en el siguiente orden: pies, piernas, estómago, pecho, espalda, brazos, hombros, cuello y cara (la mandíbula ligeramente caída y la frente y el entrecejo relajados)
- Realiza el mismo recorrido ahora a la inversa, comenzando por la cabeza y terminando en los pies.
- Si percibes tensión en alguna parte del cuerpo, enfoca tu atención en esa parte y relájala.
- Fija tu atención en el abdomen. Observa como el aire entra en el cuerpo, haciendo subir y bajar el abdomen. Al exhalar relaja cada vez más.
- Una vez que el cuerpo ha obtenido un nivel de relajación, es necesario fijar la mente. Puedes elegir alguna de las siguientes opciones: seguir observando el movimiento abdominal; percibir la sensación de estar relajado; percibir la respiración en la nariz o seleccionar una imagen de serenidad.
- Durante la relajación pueden presentarse algunas sensaciones normales de peso excesivo, calor o frío, pérdida de noción del tiempo o espacio, hormigueo o falta de sensación en alguna parte del cuerpo.
- Antes de abandonar la relajación debes respirar profundamente, aproximadamente seis veces, y comenzar a mover lentamente las diferentes zonas del cuerpo, antes de incorporarte.

3.9.4 Técnicas de control respiratorio²¹

Debido a que la respiración afecta el cuerpo, la mente y las emociones, es importante aprender a regular de mejor manera nuestra respiración. Una respiración profunda y correcta ayuda al mejor funcionamiento de los sistemas respiratorio, digestivo y nervioso, aumenta la capacidad de concentración y combate los sentimientos negativos como la tensión, la ira y el estrés.

Las etapas de una respiración completa son: inspiración, retención, espiración y suspensión. Estas cuatro etapas estimulan, vigorizan, limpian y relajan al organismo.

La respiración abdominal, intercostal, clavicular y la respiración completa, son los ejercicios respiratorios básicos del yoga.

Recomendaciones generales:

- La mayor parte de los ejercicios pueden realizarse boca arriba, sentado en el piso o en una silla. Aunque también pueden realizarse de pie. Si los realizas en el piso, procura nivelar la pelvis y relajar los hombros, o bien adopta una postura de meditación. Si te encuentras sentado, procura que las rodillas queden más arriba que la cadera o a la misma altura.
- Mantener la atención en la respiración.

²¹ Olivia Miller, *Yoga esencial*, pág. 19-29.

- La exhalación y la inhalación deben durar el mismo tiempo. Aunque posteriormente se puede exhalar de manera más prolongada.
- Retener la respiración dos o tres segundos, sin forzarse (no retener más de doce segundos), de lo contrario se pueden tener sensaciones desagradables o generar tensión en el cuerpo.

Respiración abdominal.

Con los ojos cerrados (de preferencia) y las manos colocadas en el abdomen, inspira por la nariz lentamente concentrando tu atención en el vientre. Exhala por la nariz. Descansa unos segundos antes de volver a iniciar otra inhalación. Esta respiración ejerce un masaje sobre los órganos y vísceras del abdomen, reduce la ansiedad y relaja el cuerpo.

Respiración intercostal.

Inhala por la nariz lentamente, conduciendo el aire a la zona media del tórax, hacia los costados. Exhala por la nariz. Si se ejecuta bien esta respiración, al inhalar se dilatará la zona media del pecho y se ensancharán las costillas. Practicar la respiración intercostal fortalece y expande la caja torácica, tonifica los músculos del tronco, y previene los trastornos pulmonares.

Respiración clavicular.

Inhala por la nariz lentamente, dirigiendo el aire hacia la zona más alta del tórax, hacia los hombros. Exhala por la nariz. Si es correcta la respiración, se dilatará todo el tórax, el cual volverá a su estado inicial al exhalar. La respiración clavicular favorece el corazón, aumenta la capacidad de aire y mejora el aprovechamiento de la energía corporal.

Respiración completa

Es la integración de las tres respiraciones anteriores. Se trata de una respiración lenta e ininterrumpida, la cual comienza conduciendo el aire hacia el abdomen para llevarlo posteriormente a la parte media del tórax y los costados, y terminar finalmente en las clavículas. Se inhala y exhala por la nariz. Siempre debe dilatarse primero el vientre y después el tórax. Si lo deseas coloca una mano en el vientre y la otra en el pecho.

Al realizar esta respiración, procura retener el aire unos segundos después de inhalar, y suspender el aire el mismo tiempo después de exhalar.

Esta respiración beneficia a todo el organismo en general, y es de gran ayuda para regular el funcionamiento glandular.

A continuación se explican, de manera breve, algunos ejercicios de control respiratorio del yoga, los cuales ayudan a relajar el cuerpo y la mente, y a aumentar la capacidad de concentración.

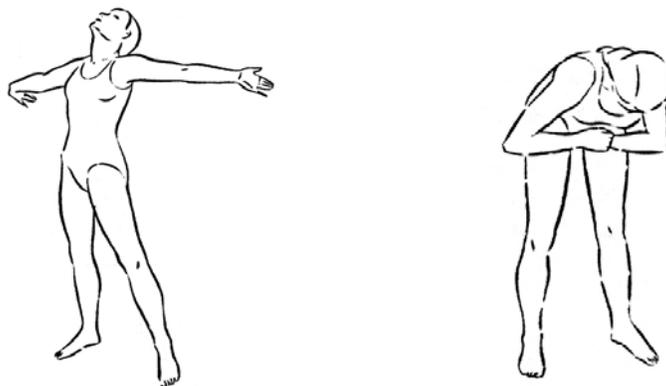
Respiración expansiva. (Phullana pranayama)

Beneficios: Alivia el dolor de espalda y abre el pecho. Ayuda a combatir el cansancio y la falta de energía.

Técnica:

- De pie, con los pies separados a la altura de los hombros, extiende los brazos frente a ti, a la altura del pecho con las palmas juntas. Relaja los hombros.
- Inhala abriendo la boca y al mismo tiempo abre con energía los brazos, doblando las muñecas de modo que las yemas de los dedos se alejen de ti. Levanta la barbilla y mira hacia arriba.
- Mientras te inclinas hacia delante exhala el aire por la boca hasta vaciar los pulmones, mete la barbilla hacia adentro y flexiona el cuerpo primero a la altura de la cintura y luego a la altura de las rodillas. Une las manos frente al pecho o apóyalas en los muslos.
- Deja colgando la cabeza para aliviar la tensión del cuello.

Duración: Repetir el ciclo doce veces al ritmo de tu preferencia. Ejecutar durante cinco a diez minutos.



Respiración alternada. (Anuloma viloma)

Beneficios: Relaja la mente, equilibrando la respiración y la energía. Previene ansiedad y estrés.

Técnica:

- Sentado en el piso o en una silla, utiliza el pulgar para tapar la fosa nasal derecha y los dedos anular y meñique para la izquierda, plegando los otros dedos (índice y medio) contra la palma de la mano o colocándolos en el entrecejo, como se muestra en la figura.
- Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala lentamente por la fosa nasal izquierda, hasta llenar por completo el pecho.

- Cierra la fosa nasal izquierda y exhala lentamente por la fosa nasal derecha.
- Cierra ambas fosas nasales para retener la respiración unos cinco segundos. Si esto te causa molestias, acorta el tiempo o no retengas el aire.
- Levanta el pulgar y exhala el aire por la fosa nasal derecha.
- Inhala por la fosa nasal derecha. Retén la respiración y posteriormente cierra la fosa nasal derecha y exhala el aire por la fosa nasal izquierda. Aquí finaliza un ciclo.
- Para evitar confusiones, ten en cuenta que siempre se inhala por la fosa que se exhaló y se exhala por la contraria que se inhaló.

Duración: Cuatro ciclos. Ejecutar durante cinco a diez minutos.



Respiración rítmica.

Beneficios: Induce a la relajación profunda y alivia la tensión mental y neuromuscular. Previene la angustia y perfecciona la función respiratoria.

Técnica:

- Efectúa una inspiración completa por la nariz
- Retén el aire por unos segundos (los que te sean cómodos)
- Exhala completamente por la nariz
- Retén el pulmón vacío durante unos segundos, el mismo tiempo que lo retuviste lleno
- La inhalación y exhalación deben durar el mismo tiempo.

Duración: De diez minutos en adelante.

Respiración cuadrada.

Beneficios: Descansa el cuerpo a profundidad, mejorando el rendimiento físico y la calidad de la atención.

Técnica:

- Se realizan los mismos pasos que en la respiración rítmica, sin embargo, la diferencia estriba en que en la respiración cuadrada, las cuatro fases de la respiración: inhalación, retención, exhalación y suspensión de aire, deben durar el mismo tiempo, lo cual está marcado por la duración de la inhalación.

Duración: De diez minutos en adelante.

Respiración del fuego. (Kapalabhati)

Beneficios: Es una respiración vigorizante que aumenta el aporte de oxígeno al cuerpo. Fortalece el diafragma y aumenta la energía. Además, puede ayudar a combatir la depresión, debido a que estimula el sistema nervioso. No se recomienda practicar esta respiración si se padece hipertensión, diabetes, epilepsia o si causa mareos intensos.

Técnica:

- Siéntate con la espalda cómodamente extendida, con los ojos cerrados pero en dirección al piso.
- Inspira profundamente
- Exhala vigorosamente por la nariz presionando los músculos del abdomen. Puede tenerse la imagen de querer apagar una vela.
- Realiza veinte exhalaciones, equivalentes a una serie.
- Antes de iniciar una nueva serie, detente y respira con normalidad el tiempo que creas conveniente.

Duración: Debido a la intensidad de este ejercicio respiratorio, se recomienda aumentar paulatinamente el número de series, hasta poder realizar tres series de 20 exhalaciones cada una.



Respiración refrescante. (Shitali pranayama)

Beneficios: Es una forma eficaz de refrescar el cuerpo y expulsar toxinas. Se cree que es útil para el alivio de problemas estomacales y en el bajo abdomen.

Técnica:

- Siéntate con la espalda cómodamente extendida.
- Proyecta la lengua fuera de los labios y dóblala en forma de tubo.
- Inspira lentamente por la abertura creada con la lengua.
- Retira la lengua, cierra la boca y retén la respiración sin forzarla
- Exhala el aire por la nariz en el mismo tiempo en que lo inspiraste o más lento.

Duración: Repetir cinco o seis veces.



Respiración con el mentón hacia dentro. (Murcha pranayama)

Beneficios: Ayuda a regular el metabolismo, estira los músculos de la nuca y favorece la concentración. Mientras la realizas puedes concentrarte en una meta deseada, teniendo en cuenta que la respiración te ayuda a acercarte a ella.

Técnica:

- Siéntate con la columna cómodamente extendida y cierra los ojos.
- Inhala por la nariz. Ve levantando el pecho e inclina, simultáneamente, la cabeza hacia adelante para meter el mentón.
- Retén la respiración unos segundos (aproximadamente cinco segundos o los que te sean cómodos) y exhala.
- Levanta la barbilla para alinearla con el suelo.

Duración: Mínimo cinco minutos.



Respiración zumbadora. (Brahmari)

Beneficios: Ayuda a aliviar tensión y a concentrarse en el presente, creando una sensación de paz. Mientras se realiza el ejercicio se recomienda imaginar un lugar agradable, por ejemplo un lugar al aire libre o un jardín con muchas flores.

Técnica:

- Siéntate con la columna derecha, cierra los ojos y baja la vista
- Inhala profundamente
- Separa ligeramente los labios y emite un zumbido mientras exhalas.
- A medida que el zumbido aumenta de intensidad, intenta hacer vibrar los labios al exhalar.

Duración: Mínimo cinco minutos.

Respiración materna sufi (Sufimata pranayama)

Beneficios: Fomenta una sensación de protección, seguridad y sustento. Cuando realices esta respiración, al inhalar, concéntrate en una sensación de bienestar (estar envuelto en una manta cálida, por ejemplo) y al exhalar, ten presente a un ser querido con el cual te sientas protegido o amado.

Técnica:

- Siéntate con la columna cómodamente extendida y cierra los ojos.
- Respira por la nariz lentamente. Retén un segundo la respiración.
- Exhala lentamente por la nariz, tomando en cuenta que la inhalación y la exhalación deben durar el mismo tiempo. Permanece sin respirar un segundo.

Duración: Repite libremente el número de respiraciones.



3.10 Meditación²²

La meditación es un entrenamiento mental el cual ayuda a superar negatividades, obstrucciones y aflicciones de la mente. Meditar deriva de la raíz latina “mederi” que significa sanar, curar, remediar. Meditar ayuda a mejorar la concentración, relaja y mejora el funcionamiento de todo el organismo, de manera que es benéfico para disminuir o aliviar algunos síntomas de diversos padecimientos.

Existen diversas técnicas de meditación, cada persona debe encontrar la más apropiada de acuerdo con su personalidad. Es importante recordar que concentrarse en la respiración, por un determinado tiempo, también es una forma de meditación y relajación.

Algunos requisitos indispensables para el practicante son: disposición del cuerpo y la mente, motivación, concentración, esfuerzo y energía, esta última se obtiene también a lo largo de la meditación.

Primero se describirán las posturas básicas de meditación, y posteriormente se revisarán algunas técnicas y ejercicios sencillos de meditación.

²² Ramiro Calle, *Ante la ansiedad*, pág. 201-216.

3.10.1 Posturas básicas

Postura del sastre (sukhasana). Es la postura más sencilla de practicar y se encuentra al alcance de la mayoría de las personas.

- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas
- Dobla la pierna izquierda y sitúa el pie izquierdo debajo del muslo de la pierna derecha. Flexiona la pierna derecha y coloca el pie derecho debajo de la pierna izquierda. Mantén las piernas cruzadas, descansando cada una de ellas sobre el pie de la otra.
- Las manos descansan en las rodillas y el tronco permanece erguido.



Postura perfecta (siddhasana). Postura clásica y una de las más perfectas para meditar.

- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas
- Desplaza ligeramente la pierna derecha hacia la derecha y dobla la pierna izquierda. Coloca el talón izquierdo entre el ano y los genitales, junto al perineo. La planta del pie permanece en contacto con la cara interna del muslo derecho.
- Flexiona la pierna derecha y coloca el talón junto al pubis, por encima de los genitales. Los dedos del pie derecho quedan colocados a lo largo de la pantorrilla izquierda.
- Los tobillos quedan cruzados y la columna vertebral erguida. Las manos permanecen en las rodillas con las palmas hacia arriba, de manera que los dedos pulgar e índice se rocen.



Postura de loto (padmasana). Es una postura clásica y la más estable, aunque su práctica suele ser difícil en occidente.

- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas.
- Flexiona la pierna derecha y coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Flexiona la pierna izquierda y coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho.
- La espina dorsal y la cabeza se mantienen erguidas. Las manos descansan en las rodillas o una sobre la otra junto al regazo.



Si la postura anterior te resulta muy difícil, puedes practicar la postura de medio loto (*ardha-padmasana*). Se trata de una postura sencilla que con la práctica resulta estable para la meditación.

- Siéntate en el suelo con las piernas juntas y estiradas
- Flexiona la pierna derecha y coloca el pie sobre el muslo izquierdo.
- Dobra la pierna izquierda e introduce el pie izquierdo debajo del muslo derecho.
- Mantén el tronco y la cabeza erguidos.
- Las manos pueden colocarse sobre las rodillas o junto al abdomen una sobre la otra.

Si las posturas anteriormente descritas te resultan incómodas o imprácticas, puedes realizar los ejercicios sentándote en una silla, manteniendo el tronco y la cabeza erguidos.

3.10.2 Técnicas de concentración en la respiración

Meditación sobre la respiración contando. Son ejercicios útiles para combatir la dispersión mental y para desarrollar la atención mental.

- Respira por la nariz y enfoca tu atención en tu respiración. Al inspirar, cuenta 1; al exhalar, cuenta 2; al inspirar, cuenta 3, y así sucesivamente hasta el número 10. Acopla el número correspondiente a cada inhalación y exhalación. Al llegar a 10 comienza de nuevo.
- Respira con naturalidad y exhala por la nariz. Inhala con mucha atención y al exhalar, cuenta 1. Vuelve a inhalar y al exhalar, cuenta 2, y así sucesivamente hasta

- Respira con naturalidad y enfócate en ella. Al inhalar cuenta 1, al igual que al exhalar; inhala de nuevo y cuenta 2, al inspirar y al exhalar. Repite este procedimiento hasta llegar al número 5. Al llegar a 5, comienza a contar nuevamente 1, para llegar a 6. Al llegar al 6, recomienza a contar desde el 1, hasta llegar al 7, y así sucesivamente hasta contar 10. Se aplica el mismo número a la inhalación y exhalación. Sintetizando, se cuenta hasta el 5 y sucesivamente se añaden los ciclos 6,7,8,9, y 10. Si se desea se comienza otro ciclo, procediendo de la misma manera.

Meditación de concentración en la respiración.

- Consiste en percibir la respiración con la mente silenciosa y concentrada únicamente en este proceso fisiológico. La respiración debe ser natural y nasal, y debemos poner toda nuestra atención en la entrada y salida del aire, y percibir las sensaciones que ello provoca, intentando eliminar ideas o conceptos. Es importante aprovechar la espiración para relajar el cuerpo cada vez más. Esta técnica propicia un grado considerable de concentración y tranquilidad.

Ejercicios de concentración y unificación de conciencia. Consiste en seleccionar una figura, objeto o imagen con el fin de dirigir nuestra atención, volviendo a enfocarla todas las veces que se desvíe. Estos ejercicios se pueden efectuar durante 10 o 15 minutos. Algunos ejemplos para dirigir la atención, son:

- Concentración sobre una figura geométrica
- Concentración sobre un color
- Concentración sobre una figura geométrica sobre un fondo de color
- Concentración en un fondo negro (una pizarra, un abismo, una pantalla negra...)
- Concentración en una imagen de transparencia (agua cristalina, hielo, un espacio puro...)

3.10.3 Técnicas de visualización

Son numerosas las técnicas de visualización, las cuales se apoyan de la respiración y de una imagen como medio para provocar una emoción positiva. Algunos ejercicios de visualización son los siguientes:

- Selecciona una cualidad positiva, la cual desees fomentar en ti. Al inspirar, procura sentir esa cualidad y, al exhalar, siente que expulsas lo opuesto a la cualidad. Por ejemplo, si escoges fomentar la serenidad, debes expulsar la intranquilidad o agitación.
- Enfoca la mente sobre la respiración. Visualiza la inhalación de color rojo y la exhalación de color verde. Asocia la inhalación con el sentimiento de energía y vigor, y la exhalación con el sentimiento de quietud y relajación.

- Enfoca la mente sobre la respiración. asocia la inhalación con la energía del universo, la cual te invade, provocándote una sensación de unificación con el cosmos. Asocia la exhalación con la propia vivencia, la cual proyectas al universo y se diluye en él, cultivando un sentimiento de expansión.

3.10.4 Meditación de perceptividad y visión clara

Este tipo de meditación consiste en mantener una percepción atenta y ecuánime de todo cuanto pasa por nuestra mente, tal como se van presentando (sucesos, imágenes, sensaciones, emociones, espacios en blanco, etc.), evitando el análisis, reflexión, la aprobación o el rechazo. Un ejercicio de este tipo de meditación es la observación del contenido de la mente:

- Conviértete en testigo de tu propia mente y observa con atención todo pensamiento que surja y se desvanezca. No intervengas para fabricar o eliminar pensamientos, simplemente observa, creando cierta distancia entre el observador y el escenario de la mente, es decir, conviértete en el espectador de tu mente. No te aferres, rechaces o evites lo que ocurre, simplemente deja desfilas por tu mente todos los procesos mentales, sin identificarte con ellos y sin dejarte arrastrar por ellos.

3.10.5 Meditación con mantras

La repetición y concentración en un mantra constituye una técnica útil para relajar la mente, de ahí que los yoguis hayan utilizado el mantra para reacondicionar positivamente la mente y las emociones.

El mantra puede ser repetido verbal, semiverbal o mentalmente, de manera consciente y no mecánicamente.

Existen numerosos mantras (algunos ya se mencionaron anteriormente), sin embargo, se hablará de dos mantras de carácter universal, conocidos ampliamente en occidente: OM y HAMSA. “OM” designa la energía cósmica, es el sonido primordial y “HAMSA” es el mantra natural de la respiración, el sonido que brota de la inhalación y exhalación.

Para iniciar se adopta una postura de meditación, se respira por la nariz con naturalidad y se practica una de las siguientes posibilidades:

- Al inhalar y al exhalar se repite mentalmente el mantra, alargándolo: OOOOMMMMMM...
- Sin asociar el mantra con la respiración, se repite “Om” alargándolo tanto como se pueda. En medida que se repite, se dirige la mente a las diferentes zonas del cuerpo, dejando que su vibración inunde el organismo. También se puede proyectar la vibración del mantra a los más importantes centros de energía: el entrecejo, el corazón o la boca del estómago.

- Repetir el mantra “Om” visualizándolo. Al inhalar y exhalar se repite el mantra alargándolo, y simultáneamente se visualiza el mantra como una luz radiante y pura penetrando en el cuerpo a través de la inspiración. Continuar a la vez una actitud mental de plenitud y totalidad.
- Para proceder con el mantra HAMSA se relaja el cuerpo, tanto como sea posible, se pausa la respiración y se activa la atención. Al inhalar, siguiendo el curso de la inhalación se repite mentalmente *Ham*, aspirando la *h*, y al exhalar, se repite mentalmente *sa*, siguiendo el curso natural de la exhalación. Se debe permanecer perceptivo a la conjunción del *Ham* con el *sa*, y viceversa, es decir, en la confluencia de la inhalación con la exhalación y de la exhalación con la inhalación.

3.10.6 Meditación ambulante.

Es una meditación dinámica, lo cual ayuda a romper la monotonía, beneficiando la coordinación cuerpo-mente y la percepción del movimiento corporal y sus sensaciones.

Para llevar a cabo esta meditación es necesario contar con un lugar amplio, para que el practicante camine varios pasos antes de dar vuelta. Lo esencial de este método es captar directamente cada movimiento corporal, sin incluir verbalizaciones o conceptos, de acuerdo al siguiente orden:

- Tomar conciencia de la postura al estar de pie. Los brazos quedan naturalmente sueltos a lo largo del cuerpo y el tronco erguido.
- Levantar la planta del pie derecho sin despegar la punta del pie del suelo. Ese movimiento se registra como “levanto”.
- Desplazar el pie hacia delante, sin despegar la punta del pie del suelo. Ese movimiento se registra como “desplazo”
- Descansar la planta del pie en el suelo. Ese movimiento se registra como “contacto”.
- Se procede de la misma manera con el pie izquierdo y se alternan los pies sucesivamente. Se prosigue así hasta que se efectúa el giro.
- Si existen distracciones o fatiga, se puede dirigir la atención a la sensación de respiración en las aletas de la nariz, el tiempo que se considere necesario. Pasado este tiempo se retoma la caminata.

CONSIDERACIONES FINALES

A lo largo de mi formación teatral desarrollé las habilidades de observar, explorar e investigar, habilidades sin las cuales no hubiera sido posible la realización de este trabajo, el cual satisfizo una inquietud personal y amplió conocimientos acerca de mi cuerpo y mente. Ayudándome, además, a estructurar un proyecto, descubrir alternativas de trabajo y combinar lo teórico-práctico.

Los obstáculos a vencer fueron simplificar la información fisiológica; realizar un estudio estadístico y mantener objetividad ante un tema polémico y poco relacionado con la formación práctica de las estudiantes. Para saldar estas dificultades fue necesario pedir ayuda, aprender lo que en su momento creí prescindible “matemáticas” e incorporar avances tecnológicos desconocidos. Ello me ayudó a seguir cultivando constancia y disciplina, prácticas fundamentales para el actor.

Al margen de lo mencionado anteriormente, concluyo satisfactoriamente mi trabajo y expongo las siguientes consideraciones:

- El cuerpo como instrumento de trabajo inherente del actor debe conocerse y atenderse. Todo cambio en él toma vital importancia cuando afecta, externa e internamente, de manera significativa durante la formación práctica de los estudiantes.
- Más de la mitad de las alumnas encuestadas presentan un mínimo de 3 y un máximo de 14 síntomas premenstruales, pero sólo el 39% del total manifiestan repercusiones significativas en su desempeño y formación escénica.
- Los síntomas repercuten de manera benéfica y perjudicial. Mayoritariamente las alumnas se ven afectadas por la incomodidad y el dolor físico y se favorecen del aumento de sensibilidad y percepción. Estos resultados rompen las especulaciones extremistas surgidas con respecto al tema: “perjudica en todo” y “no afecta en nada.”
- En un Colegio donde la población está integrada mayoritariamente por mujeres, la revisión de temas como el ciclo menstrual y sus síntomas es importante, pues los cambios físicos y anímicos sufridos durante las fases pre y menstrual, pueden afectar aspectos personales, escolares y laborales, los cuales, aunados a la desinformación y omisión de cuidados necesarios repercuten en el desempeño práctico-académico.

- Los cambios físicos y anímicos pueden ser canalizados y aprovechados en el desempeño escénico, debido a que los pensamientos determinan las percepciones, y éstas a su vez influyen en el comportamiento, un síntoma puede aliviarse o disminuir sus efectos en el cuerpo y la mente si logramos transformar la percepción que tenemos de él.
- El actor debe aprender a canalizar de manera adecuada sus estados anímicos y cambios físicos, ya que de ello depende el funcionamiento vital de su instrumento de trabajo. Es responsabilidad personal informarse y atenderse, sin embargo, la mayoría de los estudiantes durante nuestra formación descuidamos aspectos como la alimentación, el descanso, las revisiones médicas y psicológicas.
- Entre la población estudiantil y docente del Colegio de Literatura Dramática y Teatro es fundamental la información de temas que amplíen el conocimiento fisiológico y anatómico del cuerpo, ya que el desconocimiento existente de ambas partes limita el desempeño y formación escénica de los estudiantes. Estos conocimientos aplicados de manera oportuna desde la formación pueden contribuir a un mejor desempeño escénico, a la prevención de accidentes, lesiones físicas y daños psicológicos.
- Como profesora de Teatro del Nivel Medio Superior y egresada de dicho Colegio compruebo que es una responsabilidad compartida entre alumno y docente informarse de los procesos físicos, cognitivos y psicológicos. Esto es una herramienta para concientizar las necesidades y establecer una comunicación asertiva para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Finalmente, las consideraciones más importantes son las emitidas por el lector, pues lo invitan a reflexionar de éste y otros temas que aparentemente no son tan importantes o trascendentes para nuestro quehacer teatral, y por ello son poco analizados, tratados, investigados o relacionados con nuestra labor.

He aquí el comienzo de nuevas búsquedas porque el actor no culmina esta tarea, su curiosidad e inquietud personal lo llevan a seguir investigando, a enfrentarse a nuevos retos, por ello la exploración de su instrumento de trabajo será interminable.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Facultad de Filosofía y Letras
Colegio de Literatura Dramática y Teatro



Nombre: _____ Generación: _____
 Semestre o situación académica: _____ e-mail: _____

Indica cuales de los siguientes síntomas presentas antes (de 1 a 7 días previos al sangrado) y durante tu periodo menstrual.

SÍNTOMAS	Siempre	Frecuen- temente	Ocasio- nalmente	Casi nunca	Nunca
1. Sensación de estar más pesada					
2. Fatiga					
3. Edema (hinchazón de pies o manos)					
4. Dolor tipo cólico					
5. Calambres menstruales					
6. Distensión abdominal (inflamación)					
7. Estreñimiento					
8. Diarrea					
9. Movimiento intestinal					
10. Sensibilidad dolorosa en los pechos					
11. Hinchazón de pechos					
12. Dolor de espalda					
13. Dolor de cintura o cadera					
14. Dolores de cabeza					
15. Náuseas					
16. Escalofríos					
17. Sudores					
18. Acné					
19. Aumento o disminución del apetito					
20. Ansia por comer cosas dulces					
21. Alteraciones del apetito sexual (aumento o disminución de la libido)					
22. Irritabilidad o sensación interna de enfado					
23. Estado de ánimo inestable (llanto, risa, enojo, etc.)					

SÍNTOMAS	Siempre	Frecuente-mente	Ocasio-nalmente	Casi nunca	Nunca
24. Depresión					
25. Ansiedad o nerviosismo					
26. Desmayos					
27. Insomnio (o problemas para dormir)					
28. Sensación de no estar atractiva					
29. Baja autoestima					
30. Sensación de culpabilidad					
31. Disminución o falta de coordinación					
32. Conducta irracional o falta de control					
33. Agresividad física					
34. Agresividad verbal					
35. Deseo de estar sola					
36. Falta de concentración					
37. Mala memoria					
38. Disminución de la eficiencia y rendimiento					
39. Ausencias laborales					
40. Ausencias escolares					
41. Tendencia a los accidentes-torpeza					
42. Inseguridad o conducción insegura					
43. Desorganizada-Distraída					
44. Ganas de quedarse en casa					
45. Abandono de actividades sociales					
46. Abandono de actividades físicas o deportivas					
47. Pensamientos de suicidio					
48. Aumento del consumo de alcohol					

Días previos al sangrado: _____ Duración de la menstruación: _____

El cuestionario que acabas de contestar contiene los principales síntomas premenstruales englobados en los principales trastornos de la menstruación: El Síndrome Premenstrual (SPM) y la Dismenorrea. El primero es un conjunto de alteraciones psíquicas, conductuales y fisiológicas que aparecen generalmente días antes de iniciar la menstruación y que perjudican de manera exacerbada a la mujer, siendo su principal síntoma la tensión emocional o psicológica; el segundo se define como menstruación dolorosa, y es la primera causa de absentismo escolar y laboral en la mujer. Todos los síntomas pre-menstruales se engloban en dichos trastornos, de manera que una mujer puede presentar diversos síntomas premenstruales y no padecer SPM o Dismenorrea.

Este trabajo es un proyecto de tesina que pretende conocer la frecuencia de los síntomas premenstruales en las estudiantes del Colegio de Literatura Dramática y Teatro, y determinar la posible influencia de éstos sobre su formación actoral, así como la recopilación de ejercicios de relajación, respiración y meditación utilizados (de manera alternativa o complementaria con los tratamientos farmacológicos) para mitigar el impacto de dichos síntomas, ya que se ha demostrado la gran utilidad de estas técnicas en el tratamiento de trastornos como el SPM y la Dismenorrea, debido a la gran influencia que tienen sobre ellos factores sociales como el estrés. Este manual de ejercicios se espera sea de utilidad para la estudiante que ve afectado su formación actoral o su desempeño escénico como consecuencia del impacto de sus síntomas premenstruales.

Indica en cuáles de los siguientes rubros influyen o repercuten tus síntomas pre-menstruales, y si mayoritariamente esta influencia es benéfica (B) o perjudicial (P) para tu desempeño escénico.

	SI	NO	Siempre	Frecuente-mente	Ocasio-nalmente	Casi Nunca	B	P
1.- Disminución del rendimiento escolar								
2.- Menor disposición para actuar								
3.- Mayor disposición para actuar								
4.- Incomodidad durante el calentamiento o función								
5.- Desempeño actoral o escénico								
6.- Disminución de la agilidad física al actuar								
7.- Disminución del entrenamiento físico								
8.- Inasistencia a clases prácticas								
9.- Forma de actuar o interpretar a un personaje								
10.- Manejo de emociones en escena								
11.- Dificultad para trabajar en equipo								
12.- Dificultad para concentrarte								
13.- Aumento de tu energía habitual al actuar								
14.- Disminución de tu energía habitual al actuar								
15.- Evaluación de tu trabajo escénico (mayor autocrítica)								

¿Cuáles son los síntomas que más repercuten o afectan tu desempeño actoral?

Benéficos: _____

Perjudiciales: _____

¿De qué manera benefician o perjudican tu quehacer teatral? _____

¿Crees que la estudiante de actuación necesite tomar en cuenta dichos síntomas en su proceso de formación? Si / No ¿De qué forma? _____

¿Crees que los profesores de materias prácticas deberían informarse respecto a este tema? Si / No

¿Por qué? _____

Si estas dispuesta a colaborar más adelante con este proyecto brindando una entrevista, por favor anota tu teléfono:

¡Gracias por tu colaboración!



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Facultad de Filosofía y Letras
Colegio de Literatura Dramática y Teatro



Nombre: _____ **Generación:** _____
Semestre o situación académica: _____ **e-mail:** _____

INFORMACIÓN

El Síndrome Premenstrual (SPM) es un conjunto de alteraciones psíquicas, conductuales y fisiológicas que aparecen generalmente días antes de iniciar la menstruación. El SPM y la dismenorrea (menstruación dolorosa) son los trastornos más frecuentes de la menstruación, siendo la dismenorrea la primera causa de absentismo escolar y laboral en la mujer. Los síntomas premenstruales se engloban en estos trastornos. Este trabajo es un proyecto de tesina que pretende conocer la frecuencia de los síntomas premenstruales en las estudiantes del Colegio de Literatura Dramática y Teatro, y determinar la posible influencia de éstos sobre la formación actoral, así como la recopilación de ejercicios de relajación, respiración y meditación utilizados (de manera alternativa o complementaria con los tratamientos farmacológicos) para mitigar el impacto de dichos síntomas, con la finalidad de ayudar a la estudiante que ve afectado su proceso de formación a causa de ello.

De la siguiente lista de síntomas indica cuáles observas al trabajar o tomar clases con tus compañeras que se encuentran en su periodo menstrual o cercano a éste. (F =Frecuentemente O =Ocasionalmente N =Nunca)

SÍNTOMAS	F	O	N	SÍNTOMAS	F	O	N
1.- Dolor tipo cólico				11.- Desmayos			
2.- Distensión abdominal (inflamación)				12.- Agresividad física			
3.- Dolor de cintura o cadera				13.- Agresividad verbal			
4.- Fatiga				14.- Disminución o falta de coordinación			
5.- Irritabilidad				15.- Distracción			
6.- Depresión				16.- Tendencia a los accidentes-torpeza			
7.- Estado de ánimo inestable (llanto, risa, enojo...)				17.- Falta de concentración			
8.- Incomodidad				18.- Disminución del rendimiento escolar			
9.- Inseguridad				19.- Ausencias escolares			
10.- Ansiedad o Nerviosismo				20.- Abandono de actividades físicas			

¿Qué porcentaje de la población femenina de tu Colegio consideras es afectada por los síntomas premenstruales anteriores? _____%

Tomando en cuenta este porcentaje, indica en cuáles de los siguientes rubros consideras que pueden influir o repercutir dichos síntomas (de manera benéfica o perjudicial) en el desempeño escénico de tus compañeras

	SI	NO
1.- Disposición para actuar (aumento o disminución)		
2.- Incomodidad durante el calentamiento previo a una función		
3.- Modificación del desempeño actoral o escénico		
4.- Disminución de la agilidad física al actuar		
5.- Disminución del entrenamiento físico		
6.- Inasistencia a clases prácticas		
7.- Cambios en la forma de actuar o interpretar a un personaje		
8.- Manejo de emociones en escena		
9.- Dificultad para trabajar en equipo		
10.- Dificultad para concentrarse		
11.- Aumento o disminución de la energía habitual al actuar		
12.- Evaluación del trabajo escénico (mayor autocrítica)		

1.- ¿Cómo consideras los síntomas premenstruales que afectan el desempeño escénico de tus compañeras?
 A) Benéficos / B) Perjudiciales / C) Ambos / D) Otro: _____

2.- Por motivos relacionados con los síntomas de tus compañeras, tu trabajo se ha visto: A) Beneficiado / B) Perjudicado / C) Alterado / D) Ninguno de los anteriores / E) Otro: _____
 ¿De qué manera? _____

3.- Cuando has trabajado con mujeres que se encuentran en su ciclo menstrual ¿Esta situación ha alterado el desempeño o el resultado de una función? SI / NO
 ¿De qué manera? _____

4.- ¿Crees que la estudiante de actuación necesite tomar en cuenta dichos síntomas en su proceso de formación? SI / NO

5.- ¿Crees que los profesores de materias prácticas deberían informarse respecto a este tema? SI / NO
 ¿Por qué? _____

¡Gracias por tu colaboración!

Anexo 2

ALUMNAS ENCUESTADAS

1. ADRIANA	41.DE LA ROSA DOMÍNGUEZ MA. TERESA
2. AGUILAR LEDESMA DIANA G.	42.DE LA ROSA OLARTE IXCHEL
3. AGUILAR VILLALBA NALLELY	43.DEL RIO ARAIZA GABRIELA
4. ALCÁNTAR ZAMORA MÓNICA	44.DELGADO MICHEL LILIANA NAYELI
5. ALCARAZ DE MIRANDA ABRIL	45.DURAN LEANDRO GABRIELA GPE.
6. ALMA	46.ESPARZA RESÉNDIZ GRELCEL
7. ALVARADO HERNÁNDEZ JACQUELINE	47.FALCÓN GALINDO IVONNE CRISTINA
8. ANDRADE GÓMEZ JESICA	48.FELLER JOELLE
9. ANÓNIMO (La estudiante borró su nombre)	49.FLORES ASTUDILLO MARTHA IVETTE
10. ARAGÓN VERDUZCO LUISA NAYELI	50.FLORES ESQUIVEL CARMÍN
11. ARCOS ORTEGA ITZEL ALEJANDRA	51.FLORES FARIAS SARA NARUMI
12. ARNAUT ESTRADA JULIA	52.FLORES GABRIELA
13. ARREDONDO ARELLANO KARLA	53.G.J.ITANDEWI
14. ARUIZU IDALIA	54.GALLARDO SALINAS ABIGAIL YUNUEM
15. BAEZA CORTES MIRIAM	55.GALLEGOS LOMELI SILVIA
16. BEREJA NUÑO ALEJANDRA	56.GÁLVEZ B. YESENIA
17. BLANCO GONZÁLEZ SANDRA	57.GAMBOA CASTREJON SANDRA OLIVIA
18. BORGES LÓPEZ ANDREA COSETTE	58.GARCÍA AYALA MICHELLE
19. BORGEZ BAUTISTA MELANIE	59.GARCÍA CARDOSO GLORIA FANNY
20. BRENDA	60.GARCÍA GARCÍA TANIA
21. CALDERÓN GARCÍA EVELYN	61.GARCÍA JIMÉNEZ LAURA
22. CALZADA R. DANIELA	62.GARCÍA SANTAMARÍA YOLOXOCHITL
23. CAMACHO MATA MAYRA TERESA	63.GARCÍA SOLANO EDZNÁ
24. CAMACHO RAMÍREZ JUANA	64.GARIBAY VALENTINA
25. CARBAJAL SEGURA ADRIANA	65.GARNICA FLORES MÓNICA ARISBETH
26. CASTAÑEDA MÁRQUEZ EVELYN	66.GÓMEZ GUERRA MIRIAM
27. CASTELLANOS ROJO ITZEL	67.GÓMEZ MARTÍNEZ LESLY RUBÍ
28. CASTILLO LÓPEZ NATALIA ITZEL	68.GÓMEZ MONTESINOS DIANA OLIVA
29. CASTRO ROMERO ALEJANDRA	69.GÓMEZ PALACIOS ROSA LILIÁN
30. CENTENO MARTHA	70.GÓNGORA
31. CENTENO MEDINA DAMARA	71.GONZÁLEZ COLUNGA MONTSERRAT
32. CONSUELO VEGA ARACELI	72.GONZÁLEZ DÍAZ MARTHA
33. CORTÉS HAMDAN HAZEL	73.GONZÁLEZ RODRÍGUEZ ROSALBA
34. CORTÉS LUZELENA	74.GRANADOS VAZQUEZ SERALI GPE.
35. CRUZ GONZÁLEZ MARIBET M.	75.GUERRERO PALOMARES MONICA
36. CRUZ VALADEZ GISSAELI	76.GUTIÉRREZ VALDÉS KARISMA
37. DE ANDA XIMENA	77.HERNÁNDEZ ALTAMIRANO LUCÍA I.
38. DE LA CRUZ ABRÍN ELENA	78.HERNÁNDEZ ALVARADO REYNA P
39. DE LA CRUZ GERRERO ILCE ALINE	79.HERNÁNDEZ LÓPEZ PAOLA EDIBETH
40.DE LA PARRA NAVARRO ANA LORENA	80.HERNÁNDEZ ROCHA ABRIL

81.HERNÁNDEZ SÁNCHEZ NALLELY	121.MASS ELISA
82.HERRERA ÁLVAREZ ADRIANA	122.MATA LARRE FABIOLA
83.HERRERA MARTHA	123.MAYREN DEGOLLADO TANIA YABEL
84.HERRERA ORTEGA CEREDISAE	124.MEGÍA IÑASU MIRIAM ITZEL
85.HIDALGO PECH NARA ALEIDA	125.MEJÍA Q. AURORA M.
86.HINOJOSA ALCÁNTARA ZARED	126.MENDEZ LOPEZ MERARI ISABEL
87.ISLAS HERNÁNDEZ ERICA	127.MENDOZA BUSTOS NANCY
88.ISLAS RIVERA SANDRA	128.MENDOZA GUTIÉRREZ CRISTAL
89.IZQUIERDO MARTÍNEZ STEFANIE	129.MEZA GONZÁLEZ XIATIL RUTH
90.JIMÉNEZ HARO ELIZABETH	130.MEZA LUVIANO DIANA
91.JIMÉNEZ HERNÁNDEZ HANIA	131.MOLINA FABIÁN JAKELINE
92.JIMÉNEZ RODRÍGUEZ CLAUDIA G.	132.MOLINA GARCÍA MIRIAM
93.JUAN SIERRA CAROLINA	133.MONTAÑO ELIZABETH
94.JUÁREZ CRUZ FABIOLA ANDREA	134.MONTERO JIMENA
95.JUÁREZ MORA BELÉN CECILIA	135.MÓNTES DE OCA SÁNCHEZ LEYDIANA
96.LARA GALLEGOS EDNA CRISTINA	136.MORALES CÁRDENAS CINDY
97.LARA RAMÍREZ KENIA	137.MORALES CISNEROS VALERIA
98.LEAL SANDOVAL VIOLETA GPE.	138.MORENO PLATA CLAUDIA
99.LEÓN ÁLVAREZ DENISSE	139.MUÑOZ MARTHA
100.LICTO MEDINA BRENDA	140.MUÑOZ MEDRANO LAURA LUZ
101.LÓPEZ HERNÁNDEZ NADIA YADIRA	141.NAVA LÓPEZ MARTHA I.
102.LÓPEZ LÓPES MARIEL ALEJANDRA	142.NÚÑEZ MENDOZA ANA LIZDETH
103.LÓPEZ MOLOTLA MINERVA	143.OJEDA LÓPEZ TANIA
104.LÓPEZ OLVERA ALEJANDRA	144.OLGUÍN ARIAS CORAL
105.LÓPEZ PEDROZA DULCE ALEJANDRA	145.ORTA CÓRDOBA PAOLINA
106.LÓPEZ RAMIREZ GABRIELA M.	146.ORTIZ HERNÁNDEZ PERLA MIDORI
107.LÓPEZ SALAZÁR MONTSERRAT	147.OSORIO MERLOS RITA VERÓNICA
108.LÓPEZ SUSANA A.	148.P. RAMÍREZ Y. SHARON
109.LOREDO LAURA	149.PADILLA HERNÁNDEZ MA. IVONNE
110.LUGO LÓPEZ ROCIO	150.PÉREZ GARCÍA NADIA MARLENE
111.LUNA DÍAZ ALMA ROSA	151.PEREZ TÉLLEZ MARISOL
112.LUNA REYES ELEONORA	152.PINEDA TORRES KARLA SELENE
113.MANCILLA MEDINA STEPHANIE	153.PINZÓN BERENICE
114.MANCILLA PÉREZ MIRIAN ROXANA	154.POO HERNÁNDEZ SANDRA IVETTE
115.MARIBEL	155.PORTILLO ELÍAS MERCEDES ADRIANA
116.MARICARMEN	156.RAMÍMEZ SILVA LILIANA
117.MARÍN INCLÁN CLAUDIA	157.RAMÍREZ CASTALLEDA PAULINA MA.
118.MÁRQUEZ TRIPP ELIET JULIETA	158.RAMÍREZ RIVERA YULIED
119.MARTÍNEZ DE ISASI MA. DE LOURDES	159.RAMÍREZ TORRES VIRIDIANA
120.MASCORRO HERNÁNDEZ FABIOLA	160.RAMOS JIMÉNEZ ISABEL

161.RAZO ÁLVAREZ MARICARMEN	186.SEGUNDO JIMÉNEZ ELIZABETH
162.REBOLLEDO DE LA LUZ PAOLA RUBÍ	187.SERRANO LÓPEZ LIZA JOSUE
163.REYES CASTRO NAYELI	188.SERRANO SEGURA TANIA IRENE
164.RÍOS MARTÍNEZ LILIANA	189.SILICEO JIMÉNEZ KAREN SCARLET
165.RIVERA CHINO DULCE VIVIANA	190.SOTO SANTANDER LAURA YOSELIN
166.RIVERA ESQUIVEL JAZMIN	191.SOTO VIRIDIANA
167.RIVERA RODRÍGUEZ A. PATRICIA	192.SUÁREZ ARATSI
168.ROCHA MORALES FABIOLA AZUCENA	193.SUÁREZ PATRICIA
169.RODRÍGUEZ ÁVILA MIRIAM	194.TEOPA ALEJANDRA
170.RODRÍGUEZ ORTÍZ PATRICIA	195.TERREZ ESCALANTE SHARON IRAIS
171.ROGEL MICHELLE	196.TORIBIO ESPINOZA RAQUEL ALEJANDRA
172.ROJAS MURILLO FRIDA	197.TORRES GONZÁLEZ GABRIELA
173.ROJAS REYES ANA LILIA	198.TORRES NOEMI
174.ROJAS ROSA MARÍA	199.TUERO ERANDI
175.ROMERO GUERRERO LILIANA	200.TZONI BERNAL TANIA E.
176.ROMERO LEÓN MIRIAM	201.VALDERRAMA BELEM ÁNGEL
177.ROMERO TOVAR PILAR	202.VALDÉZ MORALES VERÓNICA
178.RUIZ HERNÁNDEZ YANIL	203.VASALLO NORA
179.S. RUIZ ALINE	204.VELÁZQUEZ FRAGOSO BELEM AIDA
180.SALAZAR MARIA ELENA	205.VERA RIVERA JIMENA
181.SALGADO SEPÚLVEDA IXCHEL	206.VERGARA VÁZQUEZ GABRIELA
182.SALINAS SOLÍS PAMELA	207.VIERA CRUZ ANGELICA
183.SÁNCHEZ ADRIANA	208.VILLASANA GÓMEZ ALEJANDRA
184.SANCHEZ CHÁVEZ ELFEGA	209.VIZCAÍNO ROXANA
185. SÁNCHEZ CÓRDOBA PAMELA	210.YÁÑEZ Z. ERÁNDENI

ALUMNOS ENCUESTADOS

1.A. GONZÁLEZ LUIS MIGUEL	51.JIMÉNEZ OSVALDO
2.AGUILAR GARCÍA JOSUÉ	52.LÁZARO ASUAYO SANTIAGO
3.AMANTE RODRÍGUEZ ALBERTO	53.LEÓN ECHAVARRÍA ARTURO
4.ARIAS GODOY HÉCTOR HUGO	54.LERMO PEÑA FRANCISCO JAVIER
5.ARIZMENDI GALENO IVÁN	55.LÓPEZ VIGUERAS SERGIO FELIPE
6.ARQUETA DOMÍNGUEZ VÍCTOR	56.MACUIEL CORTÉS AGUSTÍN
7.ÁVILA ALEJANDRO	57.MALDONADO PULIDO JORGE
8.BECERRIL HERNÁNDEZ JOSÉ	58.MANZANAREZ CONTRERAS RAYMUNDO
9.BELTRÁN MÉNDEZ GUSTAVO	59.MARTÍNEZ BUREOS RICARDO
10.CABALLERO MARTÍNEZ ADRIÁN	60.MARTÍNEZ ISAÍAS
11.CABELLO JOSÉ JUAN	61.MEJÍA VELÁZQUEZ DIEGO
12.CABRERA M. JOSÉ GABRIEL	62.MENDOZA MARCOS
13.CALDERÓN VÍCTOR	63.MENESES ÁLVAREZ GUILLERMO SAIDT
14.CAMARENA ALEJANDRO JOAN	64.NUÑO MÁRQUEZ FRANCISCO JAVIER
15.CARDONA TIRADO MARCO ANTONIO	65.ORIHUELA ESTUDILLO DAVID
16.CASTILLO PALOMINO GUSTAVO A.	66.ORTEGA VICENTE
17.CONDE RODRÍGUEZ MARIO ALBERTO	67.ORTÍZ MARTÍNEZ FERNANDO RIVELINO
18.CONTRERAS FRANCISCO	68.OSORIO MIGUEL ÁNGEL
19.CORONA MANJARREZ PEDRO ESAÚ	69.PEREA EMMANUELLE
20.COTTER ALVARADO BALBI ENRIQUE	70.PÉREZ G. LUIS DANIEL
21.CRELLER NAVA JUAN CARLOS	71.PICHARDO ANGEL
22.CREMAYER MUÑOZ JOSÉ	72.PICHARDO CABALLERO EMMANUEL
23.CRUZ MATÍAS	73.QUIROZ VIÑAS ARTURO
24.DANIEL (Cuestionario s/apellido)	74.RAMÍREZ CRUZ CARLOS ALBERTO
25.DE ICAZA ASTIZ FCO ISAAC	75.RAMÍREZ GUADARRAMA JOSÉ V.
26.DE LA CRUZ MORENO IGNACIO	76.RAMOS REYES RUBÉN
27.DE LA CRUZ RETA CÉSAR OMAR	77.RAMOS URIBE JONATHAN
28.DE LOS SANTOS ARTURO	78.RIVAS MELÉNDEZ SAÚL
29DEL CASTILLO MIGUEL	79.RIVERA EVARISTO VÍCTOR HUGO
30.DÍAZ AGUILAR DAVID ANDRÉS	80.RODRÍGUEZ BLANCO DAVID
31.DOMÍNGUEZ RAMÍREZ FRANCISCO	81.RODRÍGUEZ LEAL FERNANDO
32.ESPINOSA CÉSAR	82.RODRÍGUEZ RIVERA L. SANTIAGO
33.ESPINOSA ORTIZ ROBERTO	83.RODRÍGUEZ TÉREZ BRAULIO A.
34.FELICIANO JOSÉ	84.ROJAS TORRES OSCAR
35.FERIA GUTIÉRREZ ABRAHAM	85.ROMERO TIRADO ESTEBAN
36.FIGUEROA GARCÍA BENJAMÍN	86.RUIZ LEZAMA RICARDO
37.GALEANA MELLÍN RAMIRO	87.RUÍZ NAVARRO OSVALDO
38.GALVÉZ VIVAR ÁNGEL GABRIEL	88.SALAS IPARRAZAR MARCO ANTONIO
39.GAONA TELLEZ ERICK OMAR	89.SALAZÁR VEGA PEDRO MOISÉS
40.GÓMEZ G. JONÁS E.	90.SÁNCHEZ PITA ELEUTERIO FRANCISCO
41.GONZÁLEZ MÉNDEZ GERARDO E.	91.SÁNCHEZ ROMERO ROBERTO ANTONIO
42.GONZÁLEZ ROMERO ALAIN	92.SANTIAGO AROCHE ADRIÁN
43.GUZMÁN SILVA JOSUÉ CID	93.SERRANO LÓPEZ LUIS DAVID
44.HERNÁNDEZ ÁLVAREZ CARLOS D.	94.TERÁN DOMINGO ALEJANDRO E.
45.HERNÁNDEZ FIGUEROA JORGE	95.TERRONES MARES JUAN CARLOS
46.HERNÁNDEZ GARCÍA VÍCTOR ESTEBAN	96.TOLEDO PALACIOS DANNIEL
47.HERNÁNDEZ MONROY ALAN J.	97.TORRES LÓPEZ ROBERTO
48.HIDALGO CHÁVEZ JORGE	98.VILLEGAS ROMÁN RAÚL
49.JARAMILLO BARAJAS SERGIO	99.ZEPEDA CUEVAS DIEGO ARTURO
50.JARDÓN MARCO ANTONIO	100.ZEPEDA GALARZA JORGE ALBERTO

Anexo 3

TABLA 1
PORCENTAJES TOTALES DE FRECUENCIA DE LOS SÍNTOMAS PREMENSTRUALES ENTRE LAS ESTUDIANTES DEL COLEGIO

*Frecuencia: 5=Siempre; 4=Frecuentemente; 3=Ocasionalmente; 2=Casi Nunca; 1= Nunca; 0= No contestó

SÍNTOMAS	Frecuencia *					
	5	4	3	2	1	0
1. Sensación de estar más pesada	11.4%	24.0%	23.8%	18.8%	20.4%	1.5%
2. Fatiga	8.8%	23.5%	30.7%	19.1%	16.1%	1.7%
3. Edema (hinchazón de pies o manos)	3.8%	6.1%	7.1%	17.7%	64.2%	1.1%
4. Dolor tipo cólico	29.3%	23.7%	22.1%	16.4%	7.8%	0.7%
5. Calambres menstruales	8.8%	14.9%	14.1%	13.5%	44.8%	3.9%
6. Distensión abdominal (inflamación)	39.8%	25.7%	18.3%	10.0%	5.6%	0.5%
7. Estreñimiento	9.0%	10.2%	19.3%	19.9%	40.1%	1.5%
8. Diarrea	2.9%	5.8%	15.4%	20.8%	53.6%	1.5%
9. Movimiento intestinal	7.8%	11.0%	25.0%	23.7%	30.9%	1.5%
10. Sensibilidad dolorosa en los pechos	24.4%	19.4%	20.7%	20.4%	14.5%	0.7%
11. Hinchazón de pechos	21.4%	17.5%	13.5%	20.1%	26.5%	1.1%
12. Dolor de espalda	15.5%	13.1%	23.9%	16.9%	30.6%	0.0%
13. Dolor de cintura o cadera	21.9%	19.8%	18.7%	20.5%	18.5%	0.7%
14. Dolores de cabeza	4.1%	16.9%	19.0%	23.6%	35.8%	0.7%
15. Náuseas	3.0%	7.0%	13.5%	25.1%	50.2%	1.2%
16. Escalofríos	3.0%	3.6%	10.6%	18.2%	63.9%	0.7%
17. Sudores	5.4%	5.3%	11.8%	19.5%	57.7%	0.4%
18. Acné	11.0%	17.5%	19.1%	13.8%	36.7%	1.9%
19. Aumento o disminución del apetito	15.4%	17.6%	23.2%	14.1%	28.1%	1.6%
20. Ansia por comer cosas dulces	16.5%	14.4%	15.9%	16.7%	35.9%	0.7%
21. Alteraciones del apetito sexual (aumento o disminución de la libido)	18.6%	19.9%	22.7%	13.1%	25.0%	0.7%
22. Irritabilidad o sensación interna de enfado	19.0%	28.7%	24.3%	13.2%	13.2%	1.7%
23. Estado de ánimo inestable (llanto, risa, enojo, etc.)	32.3%	25.5%	18.0%	13.1%	10.3%	0.7%
24. Depresión	9.8%	23.5%	28.9%	24.4%	12.8%	0.7%
25. Ansiedad o nerviosismo	10.7%	16.4%	25.7%	24.7%	21.5%	1.1%
26. Desmayos	0.5%	1.4%	2.4%	6.3%	88.7%	0.7%
27. Insomnio (o problemas para dormir)	4.0%	9.9%	20.0%	16.7%	48.8%	0.7%
28. Sensación de no estar atractiva	6.8%	10.0%	25.6%	19.8%	37.7%	0.0%
29. Baja autoestima	5.3%	8.5%	22.7%	22.0%	40.8%	0.7%
30. Sensación de culpabilidad	2.6%	2.8%	9.2%	15.9%	68.3%	1.2%

31. Disminución o falta de coordinación	2.5%	1.1%	6.2%	19.5%	69.5%	1.2%
32. Conducta irracional o falta de control	3.3%	8.0%	16.0%	21.3%	50.8%	0.7%
33. Agresividad física	2.7%	3.1%	14.3%	24.3%	54.9%	0.7%
34. Agresividad verbal	4.5%	5.9%	19.0%	20.4%	48.9%	1.4%
35. Deseo de estar sola	8.2%	17.5%	25.6%	19.7%	27.8%	1.2%
36. Falta de concentración	5.9%	10.8%	23.4%	23.5%	35.2%	1.2%
37. Mala memoria	2.9%	6.1%	17.2%	20.0%	53.2%	0.7%
38. Disminución de la eficiencia y rendimiento	3.6%	13.4%	24.6%	25.2%	32.5%	0.7%
39. Ausencias laborales	2.8%	6.7%	9.8%	16.6%	63.5%	0.7%
40. Ausencias escolares	3.2%	8.0%	9.1%	21.2%	57.1%	1.4%
41. Tendencia a los accidentes-torpeza	3.5%	2.9%	8.8%	20.7%	63.4%	0.7%
42. Inseguridad o conducción insegura	4.9%	4.4%	15.9%	24.6%	49.6%	0.7%
43. Desorganizada-Distraída	4.8%	9.0%	25.0%	21.3%	39.2%	0.7%
44. Ganas de quedarse en casa	16.2%	19.6%	20.8%	20.6%	21.6%	1.2%
45. Abandono de actividades sociales	4.8%	10.2%	11.1%	26.2%	45.2%	2.5%
46. Abandono de actividades físicas o deportivas	6.6%	9.6%	16.2%	25.5%	41.0%	1.2%
47. Pensamientos de suicidio	0.5%	1.9%	5.2%	5.7%	86.0%	0.7%
48. Aumento del consumo de alcohol	0.9%	0.9%	3.9%	7.2%	86.5%	0.7%

TABLA 2
PORCENTAJES DE LAS REPERCUSIONES EN LA FORMACIÓN Y DESEMPEÑO ACTORAL
ENTRE LAS ESTUDIANTES DEL COLEGIO

*Frecuencia: 5=Siempre; 4=Frecuentemente; 3=Ocasionalmente; 2=Casi Nunca; 1= Nunca; 0= No contestó.

** Repercusiones: B= Beneficia; P= Perjudica; A= Ambos; NC= No contestó de qué manera repercute.

SÍNTOMAS	*Frecuencia						**Repercusiones			
	5	4	3	2	1	0	B	P	A	NC
1.- Disminución del rendimiento escolar	1.4%	11.1%	21.6%	10.1%	54.8%	1.0%	0.5%	32.9%	0%	2.4%
2.- Menor disposición para actuar	3.4%	13.9%	22.1%	12.5%	47.1%	1.0%	0%	37.1%	0%	2.9%
3.- Mayor disposición para actuar	1.9%	6.3%	17.8%	10.6%	62.5%	1.0%	14.8%	4.3%	1%	3.3%
4.- Incomodidad durante el calentamiento o función	11.5%	27.4%	28.8%	8.7%	22.1%	1.0%	1.0%	66.2%	0%	3.8%
5.- Desempeño actoral o escénico	1.4%	14.9%	19.7%	10.6%	49.5%	3.8%	13.8%	18.6%	1%	4.8%
6.- Disminución de la agilidad física al actuar	4.8%	11.5%	24.0%	12.0%	46.2%	1.4%	0%	39.5%	0%	1.9%
7.- Disminución del entrenamiento físico	5.8%	15.9%	25.0%	12.0%	40.4%	1.0%	0.5%	45.7%	0%	2.4%
8.- Inasistencia a clases prácticas	1.9%	2.4%	11.1%	14.9%	68.8%	1.0%	0.5%	13.3%	0%	2.4%
9.- Forma de actuar o interpretar a un personaje	1.9%	9.6%	19.7%	9.1%	57.2%	2.4%	15.2%	11.0%	1%	5.2%
10.- Manejo de emociones en escena	2.4%	14.4%	23.6%	9.6%	48.1%	1.9%	26.2%	12.4%	1.4%	4.3%
11.- Dificultad para trabajar en equipo	1.4%	5.8%	13.0%	13.5%	64.4%	1.4%	1.0%	19.0%	0%	2.9%
12.- Dificultad para concentrarte	1.4%	7.2%	22.1%	11.1%	57.2%	1.0%	1.0%	29.0%	0%	2.9%
13.- Aumento de tu energía habitual al actuar	1.4%	9.1%	12.5%	7.7%	68.3%	1.0%	14.3%	4.3%	0%	3.3%
14.- Disminución de tu energía habitual al actuar	1.9%	12.5%	20.7%	12.0%	52.4%	0.5%	1.4%	34.3%	0%	3.3%
15.- Evaluación de tu trabajo escénico (mayor autocrítica)	6.7%	19.7%	19.7%	3.8%	48.1%	1.0%	21.0%	19.5%	1%	4.8%

Anexo 4

Respuestas de la pregunta:

¿De qué manera los síntomas premenstruales afectan o repercuten tu desempeño escénico?

1. No hay desempeño al 100%. Es más difícil soltar el personaje.
2. A mí me hace más fuerte para mis ejercicios de actuación.
3. El ciclo menstrual afecta de una manera u otra nuestro cuerpo y emociones, se debe aprender a manejar eso para no interferir con la formación.
4. Perjudican en que me baja la energía y estoy más indispuesta a todo, eso a su vez beneficia que quiera subir a escena rápido y bien para al bajar poder descansar.
5. Me ayuda a encontrar más fácilmente las emociones de un personaje, aunque me perjudica porque todo el tiempo mi mente está pensando en que no vaya a tener un accidente.
6. “Me deprimó fácilmente porque no me siento bien con mi cuerpo... es difícil actuar cuando no te sientes bien con tu cuerpo o tu mente”
7. Los síntomas benéficos provocan cambios emocionales y mayor capacidad de estar en circunstancia. Los perjudiciales provocan que no tenga ganas de hacer nada.
8. Te atrasan en tu proceso, ya que te son molestos y no puedes desenvolverte y dar lo máximo en tu trabajo. Las emociones llegan con facilidad, sin embargo, la incomodidad es un obstáculo.
9. Siento incomodidad conmigo y con mi cuerpo.
10. “... no me siento cómoda, lo que implica que no tenga ganas de actuar ni hacer ejercicio, no me quiero mover mucho, tengo que ir al baño frecuentemente”
11. “... me beneficia en el hecho de que estoy más sensible y eso me ayuda a comprometerme en escena”
12. “Por la concentración que se requiere y no poder equilibrar las emociones..., se me dificulta en el momento de la creación de un personaje”
13. “Creo que me perjudica mi quehacer teatral, ya que no tengo la misma energía y ganas...”
14. Me perjudican en mi falta de concentración y relajación.

15. "... en mi caso, si debería tomarlo en cuenta porque hay meses que me siento muy mal"
16. Perjudican mi asistencia a clases prácticas en ocasiones.
17. De primer momento no me dan ganas de hacer nada, pero el ejercicio me ayuda muchos a no tener cólicos.
18. No me permiten hacer mis actividades normales.
19. El dolor me imposibilita para realizar algunos movimientos y la inflamación me incomoda, me siento extraña, pero estoy más perceptiva.
20. El dolor y la incomodidad física no me permiten trabajar de manera óptima. A veces no asisto a mis clases (el primer día) porque no puedo levantarme de la cama, los siguientes días estoy vulnerable (permite más exploración al actuar) pero a la vez me hace inestable.
21. Me perjudica porque pongo mi atención en el dolor.
22. Estoy más sensible por lo tanto me concentro más en emociones y sensaciones.
23. Me perjudica porque estoy muy cansada y me molesta el cuerpo, con flojera y pesadez.
24. En un principio existe una menor disposición por el dolor.
25. No creo que beneficien en nada y pueden perjudicar en mi disposición para actuar y la actitud ante el trabajo.
26. Son muy intensos, y a veces no me puedo concentrar.
27. Algunas veces los dolores abdominales hacen que mi vida en la escuela no siga normalmente pero tengo que aguantarme si no me corren de mis clases prácticas.
28. No puedo desenvolverme bien. Un actor tiene que actuar independientemente de las circunstancias.
29. Los cólicos me aletargan al entrenar, pero estoy más perceptiva.
30. Es perjudicial por la incomodidad algunas ocasiones y benéfico porque en esos días las emociones están más próximas.
31. Los cólicos suelen desconcentrarme y me hacen sentir cansada.

32. Estoy más sensible al momento de meterme en personaje y el dolor llega a desaparecer; pero, paradójicamente, me cuesta concentrarme al principio. Soy (en esos días) más visceral que racional.
33. Generalmente no te concentras por el dolor o te sientes incómoda realizando algunos ejercicios.
34. Baja mi energía y por lo tanto siento que no doy al cien por ciento lo que podría dar en términos de energía.
35. El beneficio radica en la toma de conciencia de mi organismo en los distintos niveles hormonales, lo perjudicial principalmente es la irascibilidad.
36. "...definitivamente tiene repercusión en la sensibilidad emocional y en la disposición al trabajo, creo que en general afecta a mujeres de cualquier carrera, pero en actuación afecta directamente al instrumento de trabajo"
37. Afectan mi cuerpo y mis emociones, por ello es difícil controlarlas o poder transmitir las.
38. Me es más fácil contactar con mis emociones.
39. "...benefician en que estoy más sensible, perceptiva, y afectan en el entrenamiento y en ensayos cuando más me duele"
40. Han perjudicado haciendo que el estado anímico sea rebasado con respecto a un personaje. Hay más emotividad de la requerida.
41. Mis emociones están a flor de piel, me río por todo y lloro por todo, estoy nerviosa porque siento que me puedo manchar mi ropa, me siento gorda e insegura por estar inflada, me duele la panza y no me gusta tomar cosas para el dolor.
42. Se me olvidan los parlamentos.
43. Todos los síntomas de la menstruación me perjudican en todo, no sólo en cuanto al trabajo y a la escuela.
44. Pues estás más sensible a los impulsos del exterior, pero, puedes estar impertinente o indispuesta a escuchar a los compañeros en escena.
45. "Tengo que estar en cama porque es muy dolorosa mi menstruación. Si hay trabajo físico, lo afecta por completo mi matriz, según los médicos, no resiste mucho esfuerzo y menos en ese día. El cuerpo de una mujer cambia en los días de su menstruación cambia y necesita más cuidado..."

46. Tengo menos energía escénica.
47. Los cambios en el estado de ánimo a veces son difíciles de asimilar y de trabajar.
48. Estoy inestable para el trabajo en equipo.
49. Perjudican porque es incómodo y molesto, aparte el desempeño actoral baja un poco.
50. El ánimo no está igual y si hay cólicos puede haber mal ánimo.
51. Me siento incómoda con los dolores así que siento que mi rendimiento baja. Se pueden buscar las formas de que disminuyan o afecten menos.
52. Creo que perjudican porque es muy incómodo y benefician por el estado mayor de sensibilidad y apertura.
53. Me cuesta trabajo disponerme para el trabajo, pero una vez que lo hago me siento muy a gusto. Estoy más perceptiva, sin embargo, soy inestable emocionalmente.
54. Estoy más susceptible emocionalmente, la sensibilidad emocional está menos controlada por la razón y puedes tener acceso más fácil a las emociones. Los cólicos y el sangrado perjudican el desempeño físico tanto por el dolor, el miedo a mancharte y físicamente estas más débil.
55. A veces me benefician al actuar porque es más fácil hacer transiciones anímicas, sin embargo, otras veces me perjudican porque me siento incómoda, pesada y poco ágil físicamente. A veces puedo llegar a sentirme molesta o deprimida, lo cual influye en mi disposición para actuar.

Bibliografía

- ALTARRIBA, J. Esteban *et al.*, *Licenciatura Ginecología*, Barcelona, Manuales Clínicos para Licenciatura y Residencia, Ediciones Científicas y Técnicas Masson-Salvat, 1992.
- BARDWICK, Judith, *Psicología de la mujer*, Madrid, 2ª edición, Alianza Editorial, 1980
- BOTELLA, José y José A. Clavero, *Tratado de ginecología*, Madrid, 14ª edición, Díaz de Santos, 1993.
- CALLE, Ramiro, *Ante la ansiedad*, Madrid, 5ª edición, Adhara Publicaciones, 2005.
- CALLE, Ramiro, *El yoga*, Madrid, 2ª edición, Maeva, 2005.
- CROSSEN, Harry y Robert J. Crossen, *Enfermedades de la mujer*, traducción de Antonio Capella, México, 3ª edición, Uteha, 1959.
- DALTON, Katharina, *El síndrome premenstrual*, Buenos Aires, Proteo, 1967.
- DEXEUS, Santiago y José Ma. Farré, *La mujer, su cuerpo y su mente: Guía de psicología, sexualidad y ginecología*, Madrid, Serie vivir mejor, Temas de Hoy, 2001.
- GALLO, Rogelio, *Tensión premenstrual*, México, Printamedicus, 1982.
- GARCIA, Eduardo, *Nueva guía de ginecología: 100 respuestas para la mujer*, Madrid, Serie vivir mejor, Temas de Hoy, 1999.
- HOLROYD, Kenneth y Donald B. Penzien, *Automanejo del dolor de cabeza crónico*, México, Porrúa-UNAM, 1999.
- HORNEY, Karen, *Psicología femenina*, Madrid, El libro de bolsillo, 3ª edición, Alianza, 1982.
- HYDE, Janet, *Psicología de la mujer: la otra mitad de la experiencia humana*, Madrid, Morata, 1995.
- KORTE, Antje, *Pilates: el entrenamiento de fitness para el cuerpo y la mente*, traducción de Enrique Dauner, Barcelona, Manuales fitness de hoy, Hispano Europea, 2005.
- KUNZ Barbara y Kevin Kunz, *Reflexología: la salud en sus manos*, fotografía de Ruth Jenkinson, traducción de Alejandra Perucha, Madrid H. Blume, 2006.

- LARROY, Cristina, *Trastornos específicos de la mujer*, Madrid, Serie Psicología Clínica. Guías de Intervención, Síntesis, 2004.
- MILLER, Olivia, *Yoga esencial. Guía ilustrada*, traducción de Nuria Martí, Barcelona, Oniro, 2004.
- PALACIOS, Santiago, *Salud y Medicina de la mujer*, Madrid, Harcourt, 2001.
- RAPKIN, Andrea, *El síndrome premenstrual: una guía práctica y definitiva*, traducción de Matilde Jiménez A., Barcelona, Paidós, 1995.
- RUIZ, Juan Manuel, *La relajación práctica (Tai-chi y Chi-kung)*, Barcelona, Paidotribo, 2005.
- SCHMIDT, Wolfgang *et al.*, *Cómo prevenir y tratar dolores de espalda*, Barcelona, Serie salud y vitalidad, Elfos, 1993.
- SCHUTT, Karin, *Masaje: beneficio para el cuerpo y el espíritu*, traducción de Fernando Ruiz, Barcelona, Manuales salud de hoy, 2ª edición, Hispano Europea, 2006.
- SHARP, Elizabeth, *Espalda sin dolor: ejercicios sencillos para una espalda activa y sana* traducción de Ester González, Barcelona, Paidós Ibérica, 1996.
- STOPPARD, Miriam, *Guía médica para la mujer*, Vol. II, traducción de Ma. del Carmen López, Barcelona, 3ª edición, Grijalbo, 1991.
- USSHER, Jane, *La psicología del cuerpo femenino*, traducción de Ramón M. Castellote, Madrid, Arias Montano Editores, 1991.
- VALLEJO, Julio *et al.*, *Trastornos afectivos: ansiedad y depresión*, Barcelona, Masson, 2000.
- VOELCKERS, Ellen, *Todo lo que necesitas saber sobre esos días*, México, Promexa, 1993.
- WESTCOTT, Patsy, *La salud de la mujer: una alternativa natural para su propio cuidado*, México, Serie saber y superarse, Hermes, 1992.
- ZAPATA, Claudio, *Aprende a vivir sin dolor de cabeza*, México, 2ª edición, Plaza & Janes, 1986.