



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

### TESIS

UNA PERSPECTIVA DE AUTORREGULACIÓN DE LA ATENCIÓN  
PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

GONZÁLEZ GUZMÁN KEISY

HERNÁNDEZ DE LA VEGA JACQUELINE MARLEN

DIRECTOR DE TESIS

MTRO. ARTURO MARTÍNEZ LARA



MÉXICO, D.F.

2013



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

### **GRACIAS A DIOS:**

He llegado al final de este camino tu me guiaste con tu luz; en ti encontré fortaleza para seguir adelante, sabiduría necesaria para concluir esta etapa, con tu amor me cobijaste.

### **NUESTROS PADRES:**

Guzmán Juárez Priscila

González Hernández Adán

Son Madre tu mirada y tu aliento.

Hernández Izquierdo Moisés

Son Padre tu trabajo y esfuerzo.

De la Vega Almazán Norma Ivonne

### **NUESTROS MAESTROS:**

Mtro. Arturo Martínez Lara

Dra. María Del Rocío Purificación  
Avendaño Sandoval.

Mtro. Sotero Moreno Camacho.

Por sus palabras y sabios consejos,  
nuestro trofeo es también vuestro.

Dra. Mariana Gutiérrez Lara.

Mtro. Jorge Álvarez Martínez

### **PERSONAS CERCANAS**

Eduardo González Guzmán.

Gracias por apoyarme en todo momento, brindarme sinceras palabras de aliento e impulsarme con amor y paciencia en esta etapa de mi vida.

David Nava Beltrán.

# ÍNDICE

	Pág.
<b>RESUMEN</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	i
<b>CAPÍTULO 1. ATENCIÓN</b>	
1.1 Concepto de atención.....	1
1.2 Características de la atención.....	3
1.2.1 Características generales.....	3
1.2.2 Características particulares.....	4
1.3 Tipos de atención.....	6
1.3.1 Atención selectiva.....	6
1.3.2 Atención dividida.....	6
1.3.3 Atención sostenida.....	6
1.3.4 Atención Plena.....	6
1.4 Factores físicos determinantes de la atención.....	12
1.5 Efectos de la atención.....	13
<b>CAPÍTULO 2. ESTRÉS</b>	
2.1 Concepto de estrés.....	17
2.2 Clasificaciones de estrés.....	19
2.2.1 Eustrés.....	19
2.2.2 Distrés.....	21
2.3 Generadores de estrés.....	25
2.3.1 Estresores.....	25
2.3.2 Tipos de respuesta.....	38
2.4 Estrategias para la disminución del estrés.....	44
<b>CAPITULO 3. METODOLOGÍA</b>	
3.1 Participantes.....	48
3.2 Escenario.....	48
3.3 Descripción de los instrumentos.....	48
3.4 Procedimiento.....	48

**CAPITULO 4. RESULTADOS..... 97**  
**CAPITULO 5. DISCUSIONES..... 104**  
**CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES..... 106**  
**CAPÍTULO 7. REFERENCIAS..... 108**  
**CAPITULO 8. ANEXOS..... 113**

## RESUMEN

Día con día aumentan las personas que sufren estrés, sus síntomas afectan una vida sana y así las actividades diarias se ven afectadas por dicho padecimiento, en esta tesis se encontrará una opción natural de disminuir las sintomatologías de estrés por medio del taller de autorregulación de la atención; el cual se baso en un taller con una duración de 6 meses del 6 junio al 6 de diciembre del 2011.

Los resultados obtenidos en la aplicación del taller fue una disminución en los síntomas del estrés, durante la detección de necesidades fueron referidos 25 síntomas que representan el 100%, al finalizar el taller los síntomas referidos se disminuyeron a un 94% distribuido de la siguiente forma: 22 síntomas disminuyeron a un 100%, mientras los 3 restantes a un 50%. Podemos observar que el porcentaje se redujo notablemente indicando que este taller logro su propósito en cuanto se refiere a que hay una disminución del estrés mediante la autorregulación de la atención.

Palabras claves: atención, estrés y autorregulación.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como propósito ofrecer una visión general sobre como la autorregulación de la atención es una opción para disminuir el estrés ante diferentes estresores a los que nos enfrentamos cotidianamente.

Día a día nos hemos enfrentado a situaciones “comunes” (entendiendo por común todas aquellas cosas habituales); por ejemplo: salir a trabajar, ir a la escuela, y cumplir con una serie de deberes cotidianos: aseo en casa, lavar ropa, realizar las compras, esto sin mencionar que también tenemos que cumplir ciertos deberes sociales tales como el respeto hacia los demás, y la tolerancia para que socialmente podamos relacionarnos y ser funcionales; es así como todas o algunas de las actividades y/o deberes antes mencionados pueden llevarnos a un estado de estrés que puede afectarnos en nuestro ánimo, humor, desempeño entre otros.

Sin embargo, aunque no lo notemos, nuestra atención influye mucho en el nivel de estrés que podemos alcanzar, ya que si nuestra atención es repartida a varias actividades al mismo tiempo seremos más propensos a alcanzar niveles más altos de estrés; por el contrario, si enfocamos nuestra atención a una actividad a la vez sin olvidar ninguna y organizando el tiempo del día, nos será más fácil que el estrés sea utilizado para estar alerta y no como algo molesto como regularmente lo conocemos.

El enfoque de la atención plena ha demostrado a través de veinticinco años de investigación progresivamente más abundante y compleja, su efectividad en ámbitos diversos (Segal, Teasdale y Williams, 2002).

REBAP es la práctica de la atención plena, definida como la atención momento a momento a la experiencia presente y con una actitud de aceptación; esta técnica pretende enseñar a la mente a prestar atención al presente postulando que la disminución de las preocupaciones acerca del pasado y el futuro puede ayudar a aumentar la aceptación y disminuir el estrés (Kabat-Zinn, 2011).

Franco, Sola y Justo (2010), realizaron un estudio mediante la atención plena para la disminución del malestar psicológico como es el estrés en familiares cuidadores

principales de enfermos con demencia tipo Alzheimer, donde efectivamente se alcanzó como resultado final cumplir el objetivo.

El hecho de que la atención plena, aunque proveniente de una tradición contemplativa, sea esencialmente una habilidad que pueda ser entrenada y que su enseñanza y práctica pueda realizarse independientemente de cualquier tipo de filiación o creencia religiosa, la hacen especialmente adecuada para su implementación en contextos terapéuticos a través de grupos de práctica guiados por instructores idóneos.

En este sentido, la contextualización de esta intervención terapéutica como un entrenamiento en habilidades empodera al usuario del sistema de salud, devolviéndole responsabilidad por la mejoría de su calidad de vida, y llevándolo desde una posición pasiva - receptiva de "paciente" hacia una activa - responsabilizada de persona, lo cual es en sí mismo un cambio paradigmático significativo en el contexto de un hospital público semi-rural en particular, y en cualquier contexto de salud que busque acercarse a una mirada integral, en general.

En la actualidad existen diversos enfoques psicoterapéuticos basados en la atención plena que ya forman parte de la corriente principal de la psicología contemporánea, dejando gradualmente el terreno de lo alternativo o complementario. Esta profesionalización de las aplicaciones de la atención plena en la salud y el interés que está recibiendo de la comunidad científica también se ve reflejada en la amplia proliferación de publicaciones respecto al tema en revistas indexadas con sistema de revisión de pares. Las bases de datos PsycInfo y Medline entre los años 2005 y 2009 arrojan 940 trabajos publicados con el término mindfulness en el título, de los cuales 443 fueron publicados en revistas científicas con sistema de revisión de pares. De acuerdo al sitio Mindfulness Research Guide (<http://www.mindfulexperience.org>) 183 artículos fueron publicados el año 2009 mientras que 179 artículos han sido publicados entre Enero y Junio del 2010 sobre este tema en diversas revistas científicas a nivel mundial.

Cierto es que la autorregulación de la atención (atención plena) ha ayudado en el ámbito de la salud y también en la disminución del estrés, pero a pesar de que existe evidencia de ello no hay estudios que se enfoquen específicamente a familiares de pacientes quienes también necesitan apoyo de este tipo para no aumentar el tamaño de sus preocupaciones y generar estrés, sino que por lo contrario se disminuya.

Por esto proponemos que se lleven a cabo talleres en diversas instituciones de salud pública con el fin de que las personas aprendan más sobre la atención plena; ya que muchos de los accidentes, problemas de salud o bajo rendimiento en el trabajo son ocasionados por el estrés; si en la sociedad se fomentara más la atención plena consideramos que podría mejorarse más la calidad de vida para todos. Es esencial aprender a enfocar nuestra atención a cada cosa para disminuir la incidencia del estrés.

# ATENCIÓN

## CONCEPTO

En el siglo XX se definía de una manera muy superficial; se consideraba que era como enfocar nuestros sentidos, como centrar la mente en algo del ambiente o de nuestros pensamientos (James, 1980).

La atención es una capacidad con ciertas limitaciones que puede distribuirse de manera limitada en las acciones del ser humano, siendo así los recursos de procesamiento disponibles para la realización de tareas (Hilgard, 1977).

Cairo define la atención como la concentración de la conciencia de un modo sostenido sobre una determinada actividad u objeto, lo cual permite o garantiza un claro reflejo del mismo. Es decir, es un proceso que organiza y regula todas las demás formas del reflejo psíquico (Celada y Cairo, 1990).

Luria (1984) la define como el proceso selectivo de la información necesaria, la consolidación de los programas de acción elegibles y el mantenimiento de un control permanente sobre el curso de los mismos.

Afirmaba que la atención es un proceso psicológico básico indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad y para la realización de cualquier actividad.

La atención es un proceso interno, no observable y que, por su puesto tiene algunos componentes conductuales los cuales en ocasiones no representan un indicador confiable. Comúnmente consideramos que una persona presta atención a algo si dirige la mirada hacia ese algo. Nosotros tenemos la capacidad de seleccionar un tipo de información con el fin de poder procesarla.

A su vez la atención es un proceso básico con el que inicia el procesamiento de la información; ocurre simultáneamente con otros procesos, con la percepción y la memoria a corto y largo plazos, de los cuales no le es posible desprenderse en la acción misma.

La información atendida y percibida es mantenida en la memoria a corto plazo. La atención implica la selección de información relevante, para determinar qué es lo relevante, se requiere la participación de la memoria a largo plazo (Luria, 1984).

García (1997) define la atención como un mecanismo que pone en marcha una serie de procesos u operaciones gracias a los cuales somos más receptivos a los sucesos del ambiente y llevamos a cabo una gran cantidad de tareas de forma eficaz.

Los procesos implicados en la atención pueden ser de tres tipos:

1. Procesos selectivos: Que se activan cuando el ambiente nos exige dar respuesta a un solo estímulo o tarea en presencia de otros estímulos o tareas variados y diversos. Por ejemplo, centrarnos en lo que dice nuestro profesor en clase y no en la conversación que paralelamente tiene lugar en el pasillo.

2. Los procesos de distribución: Que se ponen en marcha cuando el ambiente nos exige atender a varias cosas a la vez y no, como en el caso anterior, centrarnos en un único aspecto del ambiente. Un ejemplo es la actividad de conducir: mientras vamos conduciendo hablamos con nuestro acompañante, miramos por el espejo retrovisor para comprobar si alguien quiere adelantarnos, tenemos que controlar el movimiento de los pedales y la palanca de marchas, etc.

3. Los procesos de mantenimiento o sostenimiento de la atención: Que se produce cuando tenemos que concentrarnos en una tarea durante períodos de tiempo relativamente amplios. Un ejemplo es cuando un sujeto debe de ser atento durante mucho tiempo es la actividad desarrollada por un controlador aéreo.

La atención es un mecanismo implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos y/u operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica.

Para que los mecanismos se pongan en marcha, se desarrollen adecuadamente y estén sometidos al control del sujeto, es necesario que utilicemos determinados pasos o procedimientos que reciben el nombre de estrategias atencionales.

No todo el mundo tiene la misma capacidad para saber utilizar las estrategias de forma adecuada. Hay personas que se concentran mejor que otras, hay quienes se

distraen fácilmente, a otras personas les cuesta realizar dos actividades al mismo tiempo, etc. Una de las características es que se puede aprender.

Beltrán (1989) propone otra estructura del proceso de atención de la siguiente manera:

- Selección de información: Implica destacar una información sobre otras. Puede tratarse de una situación diferente en la que, por necesidades o intereses personales, el individuo da prioridad a una información.

- Mantenimiento de la atención: Implica un esfuerzo activo; mantenerse atendiendo a una información es indispensable para poder asimilarla adecuadamente. Requiere un nivel voluntario relacionado con la motivación y las experiencias personales.

- Paso a otra actividad: implica que la atención ya no se centra en la información previa que se venía manejando.

## **CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN**

### **• Características generales**

La atención, como proceso psicológico, comparte sus características generales. Su desarrollo no supone una simple maduración de rasgos innatos: surge de la relación con los objetos externos y con el papel mediatizador de los adultos.

La atención se integra en una estructura al resto de los procesos psicológicos organizados en una actividad psicológica, y estos permiten al hombre interactuar con el ambiente natural y social mediante su representación y transformación. Así ya formada, la atención no es un proceso pasivo, sino más bien activo, que guía y simplifica toda acción que realiza el ser humano (García, 1997).

Una característica importante de la actividad psicológica es que, con la práctica, la actividad se va automatizando y el proceso sufre dos transformaciones:

1. Pasa de un nivel voluntario a un nivel menos consciente que requiere menos supervisión.

2. La actividad se condensa; es decir, se reduce en cuanto a operaciones y significados; ya no es necesario realizar tantos pasos uno por uno, sino que la actividad se realiza en forma directa y breve. En esta reducción resulta importante la atención.

Los procesos psicológicos se organizan en secuencias no lineales de pasos estructurados y dirigidos que se encuentran relacionados entre sí para ejecutar una actividad en un orden específico. Los procesos psicológicos cuentan con determinantes específicos que ayudan a modular el foco de interés, hacen uso de un medio específico para promover su desarrollo y son aprendidos mediante la influencia social y continua interacción con el ambiente (Téllez, 2002).

### • **Características particulares**

García (1997) propone que la atención posee una serie de características particulares que nos permiten analizarla y que posibilitan su utilización práctica en diferentes contextos:

1. **Selectividad:** Ante el amplio espectro de información cambiante que representa el complejo ambiental, desarrollamos estrategias que simplifiquen la tarea optimizando los recursos. Este proceso de selección lleva implícitos dos procesos concurrentes: una selección intermodal (se elige un canal sensorial de información o una actividad a realizar) y una selección intramodal (se opta por ciertas características de la información, pasando por alto otras). Algunos autores consideran el término atención selectiva conceptualizando a esta como un tipo de atención, cuando en realidad se trata solo de una de las propiedades de la atención.

2. **Volumen:** La cantidad de procesos que pueden realizarse simultáneamente tiene un límite. Este límite es variable y está en función de las experiencias individuales. En un principio muchas actividades demandan una gran cantidad de atención; sin embargo, se van automatizando en forma gradual y esta condensación permite la realización simultánea de varias actividades. Cuando una persona intenta dirigir su atención hacia tres o más cosas al mismo tiempo, lo más probable es que se presente una serie de errores relacionados con la cantidad de información.

3. Ciclicidad: La atención también se encuentra sujeta a los ciclos básicos de actividad y descanso; en condiciones de libre curso, se observan variaciones con periodos de 90 min, aproximadamente. Existe una variabilidad intrínseca en los niveles de atención. Se desarrolla un patrón rítmico a partir de las actividades cotidianas que cada individuo realiza.

4. Dirección: La atención puede orientarse hacia uno u otro contenido, ya sea en forma voluntaria o no. En ocasiones, algunos estímulos intensos o repentinos nos hacen dirigir la mirada inmediatamente, pero en la mayor parte del tiempo nosotros decidimos que cosas observar y para ello se requiere que dirijamos nuestra atención de manera voluntaria: una persona puede cambiar su foco de atención de una acción a otra (esto no es distracción), la dirección de la atención implica un cambio efectuado intencionalmente una vez que ya se ha concluido una actividad, que se ha determinado dejarla pendiente o que se considera otra información como mas importante o interesante. Mientras que en la distracción se altera la actividad que se realizaba, en la atención dirigida hay un sistema de control sobre los sistemas perceptuales propiciado por la selección oportuna de la información relevante.

5. Intensidad: La atención puede expresarse en diferentes niveles que van desde lo más cercano al desinterés hasta la concentración profunda. La intensidad de la atención se relaciona principalmente con el grado de interés y de significado de la información. El grado de intensidad es lo que comúnmente se denomina “grado de concentración”.

6. Estabilidad: La estabilidad de la atención puede observarse en el tiempo que una persona permanece atendiendo a una información o actividad. Esta constancia varía a lo largo del desarrollo cognoscitivo. La estabilidad de la atención no se refiere a que la atención permanezca todo el tiempo dirigida hacia un mismo objeto o pensamiento, sino al mantenimiento constante de la dirección general de la actividad. Por ejemplo: cuando un adulto lee una novela, puede mantenerse concentrado a la información que recibe. Por supuesto, la información que va leyendo en el libro no es siempre la misma, sino que va cambiando según la trama de la historia.

## **TIPOS DE ATENCIÓN**

García (1997) propone una estructura de clasificación de acuerdo a los siguientes criterios:

- **Atención selectiva**

Es la actividad que pone en marcha y controla los procesos y mecanismos por los cuales el organismo procesa tan sólo una parte de toda la información, y da respuesta tan sólo a aquellas demandas del ambiente que son realmente útiles o importantes para el individuo.

- **Atención dividida**

Hace referencia a la actividad mediante la cual se ponen en marcha los mecanismos que el organismo utiliza para dar respuesta ante múltiples demandas ambientales.

- **Atención sostenida**

Se define como la actividad que pone en marcha los procesos o mecanismos por los cuales el organismo es capaz de mantener el foco atencional y permanecer alerta ante la presencia de determinados estímulos durante períodos de tiempo relativamente largos.

- **Atención plena**

La atención plena (Mindfulness) surge por el interés en la tradición oriental y por el budismo Zen, impulsado por Jon Kabat – Zinn.

Tradicionalmente se ha considerado que para conseguir una respuesta incompatible con la ansiedad se pueden utilizar diversas técnicas de relajación, meditación, el entrenamiento asertivo o la experimentación de situaciones terapéuticas se encuentra en el desarrollo de las denominadas nuevas terapias positivas (audición de una música, etc.) (Vallejo, 2006).

Hayes (2004) y Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, (2006) denominaron como terapias de tercera generación a aquellas que incluyen en sus componentes procesos de atención plena y aceptación así como procesos de compromiso y cambio directo de conductas.

Esta tercera generación de la terapia de conducta tiene como principales características, un carácter empírico y experimental, centrado en el cambio directo de la conducta; y que por la aportación de los modelos cognitivos, adopta una perspectiva más experiencial y opta por estrategias de cambio de carácter indirecto, más que las más habituales de carácter directo de la primera y segunda generación. La experiencia de la atención plena posee la aceptación de las sensaciones y sucesos como ocurren, supone optar por experimentar conductas funcionalmente distintas de aquellas que pueden estar generando el problema por el que la persona pide ayuda, frente al intento por huir de las experiencias sin tener ocasión de experimentarlas (Vallejo, 2006).

La Atención Plena se caracteriza por la atención mantenida no valorativa sobre los procesos y estados mentales perceptibles momento a momento, lo que incluye sensaciones físicas, percepciones, estados afectivos, pensamientos e imágenes. (Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004; Simón, 2007).

Dos componentes fundamentales de la atención plena son, por un lado, mantener la atención en la experiencia presente y, al mismo tiempo, mantener una actitud de curiosidad y aceptación (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson y Carmody, 2004; Warren y Ryan, 2004).

Existen siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales soportes de la práctica de esta técnica los cuales son: no juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder (Kabat- Zinn, 1990, 2003).

Se busca que la persona sea capaz de observar y sentir de forma natural (dejándose llevar) su comportamiento (atención plena como observación) y que al mismo tiempo se comprometa con esa actividad (atención plena como compromiso).

El objetivo es estar abierto a la propia actividad, exploración que permita obtener datos para su posterior evaluación. No es incompatible, en absoluto, elegir experiencias, actividades, etc., y al mismo tiempo estar disponibles para experimentar y sentir tal cual las cosas sucedan (Robins, Schmidt, y Linehan, 2004).

La atención plena se conceptualiza como aquella habilidad que consiste en “centrar la atención de un modo intencional: en un objeto, en el momento presente, y sin juzgar” (Kabat-Zinn, 1990). Por otro lado, Baer (2003) define el concepto de atención plena como “la observación no enjuiciadora del fluido continuo de los estímulos, tanto internos como externos, a medida que ellos se presentan”, mientras que para Vallejo (2006) “es una experiencia meramente contemplativa, se trata de observar sin valorar, aceptando la experiencia tal y como se da”.

Su base fundamental es la utilización intencionada de la atención para establecer una configuración alternativa del procesamiento de la información (Teasdale, 1999). Así, la atención plena consigue objetivos similares a los de algunas técnicas de psicoterapia cognitiva, por ejemplo la “detención del pensamiento”, aunque mediante otros medios. Mientras otras técnicas se encaminan a la reorientación cognitiva para conseguir eliminar los pensamientos automáticos e intrusivos, la atención plena defiende que aquellos elementos que surgen en la conciencia del individuo deben ser tan solo observados, no juzgados ni confrontados intencionalmente (Miller, Fletcher y Kabat-Zinn, 1995; Vandenbergue, 2006).

En lo cual la atención plena implica, la focalización de la atención en un solo objeto, interno o externo, tomando conciencia de cualquier otra estimulación del ambiente y centrándose en una actividad mental o sensorial específica, por ejemplo, la repetición de un sonido, la visualización de una imagen, o la sensación de la respiración. Así se logra, mediante la observación ecuánime, que nuestros pensamientos no distorsionen nuestras emociones, evitando que se perpetúen niveles de ansiedad y depresión perjudiciales (Menezes y Dell’Aglío, 2009). En este sentido, se considera un entrenamiento mental que consigue una mayor conexión cuerpo-mente, así como cuerpo-mundo exterior (Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaeffer, Levinson y

Davidson, 2007; Slagter, Lutz, Greischar, Francis, Nieuwenhuis, Davis y Davidson, 2007).

El desarrollo de la habilidad en atención plena es gradual y sistemático, requiriendo que se lleve a cabo una práctica regular, generalmente mediante la meditación y la re-dirección intencional de la atención hacia el momento presente, así como hacia las actividades cotidianas diarias. De este modo, la capacidad de darse cuenta de la experiencia momento a momento genera un sentido de la vida más vital y rico.

Si se observa persistentemente y sin juzgar el contenido mental, se consigue un aumento gradual de la capacidad de percibir las propias respuestas mentales ante la estimulación interna y externa. Esto favorece la regulación de las acciones afectivas, así como una mayor percepción de control (Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz y Kesper, 2007).

La atención plena puede ser descrito como una “forma de percibir” y expandir nuestro nivel de conciencia; una manera particular de “prestar atención”, momento a momento, a las experiencias que nos toca vivir en la vida diaria, de tal manera que logremos desarrollar un nivel de intimidad con nuestros propios sentidos, nuestro cuerpo y nuestras experiencias personales.

Esta forma particular de tomar conciencia nos facilita un mayor y más profundo entendimiento de nuestras propias vivencias y dificultades cotidianas. La atención plena nos permite centrar la atención y la conciencia en nuestro cuerpo a través de la respiración.

Bajo este modelo terapéutico aprendemos que el estrés y las experiencias negativas que se presentan en nuestras vidas tienen una razón de ser, los cuales únicamente incrementan nuestro valor adaptativo como seres humanos (Moscoso, 2010).

La creencia obstinada de “vivir huyendo” del estrés y del dolor emocional que las experiencias diarias de la vida producen solo contribuye a elevar los niveles de tensión, ansiedad, temor, preocupación, ira y hostilidad.

En la medida en que modificamos nuestra actitud hacia las dificultades que nos ofrece la vida y aprendemos a ser conscientes de que el dolor y el placer son experiencias genuinamente humanas, tendremos la posibilidad de lograr un significativo nivel de aceptación y congruencia en nosotros mismos (Moscoso, 2010).

El Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP); (Brito, 2011), es una opción que se ha tomado para exponer los efectos de la atención plena sobre el estrés dando resultados buenos.

Este programa puede dividirse en prácticas formales e informales. Dentro de las primeras se encuentra:

a) El “escáner corporal”, un ejercicio de 40 minutos en el cual la atención se dirige secuencialmente hacia cada parte del cuerpo mientras la persona está acostada de espaldas con los ojos cerrados.

b) La “meditación sentada”, donde se instruye a los participantes a sentarse en una postura relajada y alerta dirigiendo la atención hacia las sensaciones de la respiración.

c) El “hatha yoga”, práctica en la cual se practica llevar atención plena hacia las sensaciones corporales durante la realización de estiramientos suaves de pie y acostados (esta última no se empleo durante el taller aplicado del presente trabajo).

Dentro de las prácticas informales, se indica a los participantes realizar actividades cotidianas fuera de las sesiones tales como comer, cepillarse los dientes o caminar, en una actitud de presencia y atención hacia la experiencia presente; es decir estar disfrutando el momento presente y por ejemplo si estamos comiendo, disfrutar las sensaciones que nos produce comer, notar los aromas, las texturas, enfocando toda nuestra atención a lo que estemos haciendo.

Para cada práctica, formal o informal, se instruye a los participantes a focalizar su atención en un aspecto específico (como los pies al caminar o el movimiento del abdomen al respirar), observando el surgimiento esperable de pensamientos, emociones o sensaciones diversas. Cuando la persona nota que se ha distraído, y que su mente ha divagado hacia otros pensamientos, fantasías o recuerdos, la práctica consiste en reconocer en ese momento el contenido de ese pensamiento y retornar al foco de atención (Brito, 2011).

Este proceso circular consistente en prestar atención plena, distraerse y notar que uno se ha distraído y amablemente volver a prestar atención plena, puede tomar lugar literalmente cientos de veces durante las primeras sesiones de práctica, disminuyendo gradualmente la tendencia a la distracción a medida que aumenta la familiaridad con la práctica.

Junto a las prácticas formales e informales, durante la sesión grupal semanal se discute acerca de diversos aspectos del estrés, tales como la interacción cuerpo mente, la respuesta de lucha - huida, o el estrés relacional, y se comentan y comparten un amplio abanico de maneras de enfrentar dicho estrés utilizando las herramientas de atención plena que se van aprendiendo gradualmente en el programa. Un ejemplo de esto es el ejercicio consistente en respirar con atención plena durante tres minutos tres veces al día, en momentos predefinidos por la persona. En esta práctica, la persona detiene la actividad que está realizando, endereza la columna – puede estar de pie o sentado – y lleva su atención al movimiento de su abdomen durante la inhalación y la exhalación.

Este ejercicio, que se realiza a partir de la tercera semana del programa, sirve de base para la construcción de estrategias de enfrentamiento de situaciones de estrés en semanas posteriores del programa (Brito, 2011).

Un aspecto importante del programa, es la complementación del trabajo durante las sesiones con al menos media hora diaria de práctica formal: escáner corporal, yoga, meditación - utilizando CDs con las instrucciones en audio de los ejercicios durante las primeras semanas, además de la realización de prácticas informales y registro en

protocolos entregados semana a semana por el instructor junto con el resumen de los puntos centrales de cada sesión.

El alto nivel de compromiso y constancia requerido por el programa es una de sus cualidades distintivas, y fue claramente explicitado a los participantes antes de inscribirse en el programa tal como lo sugiere la literatura (Segal, Tasdale y Williams, 2002; Kabat-Zinn, 1990).

### **FACTORES FÍSICOS DETERMINANTES DE LA ATENCIÓN**

García (1997) también hace una clasificación de las Características físicas de los objetos que determinan la atención:

a) El tamaño. Normalmente, los objetos de mayor tamaño llaman más la atención.

b) La posición. La parte superior atrae más; la mitad izquierda más que la mitad derecha. Por lo tanto, la mitad superior izquierda de nuestro campo visual es la zona que antes capta nuestra atención.

c) El color. Los estímulos en color suelen llamar más la atención del sujeto que los que poseen tonos n blanco y negro.

d) La intensidad del estímulo. Cuando los estímulos son muy intensos tienen mayor probabilidad de llamar la atención.

e) El movimiento. Los estímulos en movimiento captan antes y mejor la atención que los estímulos inmóviles.

f) La complejidad del estímulo. Se define como el grado de información que un estímulo trasmite al organismo. Los estímulos complejos captan antes la atención que los no complejos.

g) La relevancia del estímulo. También conocido con el nombre de significación del estímulo, se considera que un estímulo es significativo cuando provoca cambios estimulares importantes en el organismo.

## EFFECTOS DE LA ATENCIÓN

Como cualquier proceso o actividad psicológica, la atención posee una serie de manifestaciones, por ejemplo, solemos mirar aquellos objetos a los que prestamos atención. Dichas manifestaciones nos permiten hacer interferencias sobre los mecanismos de funcionamiento de la atención. De ahí la importancia de conocer cuáles son y cómo se producen dichas manifestaciones. Las más importantes son (García, 1997):

1) En primer lugar, la propia actividad generada por el sistema nervioso. Dichas actividades pueden ser internas o externas. Las primeras reciben el nombre de fisiológicas y las segundas motoras.

La actividad fisiológica, que se caracteriza por no poder ser observada y medida de forma directa, el sistema nervioso también genera un tipo de conductas que se conocen el nombre de conductas motoras y que se caracterizan por poder ser evaluadas o medidas de forma directa.

2) Un segundo tipo de actividad es el rendimiento que el sujeto muestra en una serie de tareas en las que se supone que típicamente están implicados de forma importante los mecanismos atencionales. Las actividades implicadas en este tipo de tareas reciben el nombre de actividades cognitivas.

Una actividad cognitiva es aquella que el sujeto desarrolla ante determinadas situaciones problema en las que hay implicados ciertos procesos o mecanismos psicológicos. Dichas situaciones suelen ser conocidas con el nombre de tareas, y la forma de medir la actividad es a través del rendimiento o producto obtenido en la realización de dicha tarea. Algunas de las tareas más utilizadas son:

- Tiempo de reacción. Consiste en responder lo más rápidamente posible ante la presencia de un estímulo.
- Detección. Consiste en percibir la presencia/ausencia de un estímulo previamente indicado.
- Discriminación. Percibir la diferencia entre un par de estímulos.

- Identificación. Se presentan dos o más estímulos y el sujeto ha de decidir si ambos estímulos son iguales en función de un criterio preestablecido.

- Recuerdo. Consiste en evocar o recuperar cierta información previamente aprendida, sin ningún tipo de ayuda o indicios.

- Reconocimiento. Se presenta una determinada información al sujeto, y este ha de decir si dicha información es la misma que ha aprendido y memorizando previamente.

- Búsqueda. Se ha de reconocer, entre un conjunto amplio de información, si se incluye aquella que ha aprendido y memorizado previamente.

3) La atención va acompañada en la mayoría de los casos de una experiencia subjetiva de que prestamos atención.

La mente se caracteriza por ser un sistema consciente, por lo que accede de forma intuitiva a su propio psiquismo.

## ESTRÉS

El estrés es una palabra utilizada habitualmente, y cuando alguien dice: <<Me siento estresado>>, sabemos que es probable que se sienta cansado, irritado, incluso puede que desbordado y exhausto.

Los científicos dicen que el estrés se produce en todo momento. De hecho, un cuerpo sin ningún tipo de estrés es un cuerpo muerto. El estrés no es solo algo malo que nos pasa, como la muerte del conyugue, una enfermedad, un divorcio, etc. Hay acontecimientos deseados y esperados que producen estrés. Por ejemplo, casarse, el nacimiento de un hijo, un cambio de casa, un ascenso en el trabajo, etc., sin embargo son una fuente de estrés porque provocan cambios a los que tenemos que adaptarnos. Esa adaptación exige un esfuerzo extra (Barlow, 2001).

El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional (Shturman, 2005). El estrés afecta a todo el cuerpo, no solo una parte, y no se limita a ser una tensión nerviosa, a pesar de que ésta puede formar parte de la respuesta del estrés. Se trata de una activación biológica completa, y a veces experimentamos demasiada cantidad de la misma durante un periodo de tiempo demasiado largo (Barlow, 2001).

Hans Selye, presento el concepto de estrés y salud al mundo, decía: <<El objetivo no es evitar. El estrés forma parte de la vida. Se trata de un sub-producto natural de todas nuestras actividades. Evitar el estrés no está más justificado que huir o evitar la comida, el ejercicio o el amor>> (Barlow, 2001). La palabra estrés es un término que se utiliza en la física para designar a la reacción de un cuerpo ante la acción de una fuerza que le es aplicada y es por ello que el doctor Selye escogió este concepto (Shturman, 2005).

Cada persona reacciona a las perturbaciones o eventos de manera más o menos intensa de acuerdo con un código psicoafectivo propio, por lo que un determinado estímulo que resulta estresante para una persona puede no serlo para otra. Es el significado asignado a la situación, que se refleja en la expresión emocional, lo que

realmente cuenta en la experiencia de estrés y el afrontamiento de los eventos. Tales afirmaciones sugieren que las condiciones afectivas o emocionales pueden producir: 1) Alteración en el equilibrio biopsicosocial generando conflicto interno y estrés; 2) Conductas desadaptativas a determinados estímulos, convirtiéndose en generadores de estrés y de riesgo (Tobo-Medina y Canaval-Erazo, 2010).

El doctor Hans Selye en 1936 en la Universidad de Mc Gill, en Montreal, Canadá, observó que todos los pacientes que examinaba, además de los síntomas característicos de la enfermedad específica, se sentían cansados, con pérdida de apetito, insomnes, tensos, etc. Éstos eran síntomas no específicos de alguna enfermedad y lo denominó “Síndrome de estar enfermo”.

Movido por estas inquietudes, sometió a ratas de laboratorio a ejercicios físicos extenuantes, para ello, las hacía sostenerse por varias horas en un barril giratorio. Al sacrificarlas y examinar sus órganos se presentaban signos físicos que denotaban un aumento en la actividad glandular; había también una atrofia en el sistema inmunológico y úlceras en el estómago. A esto el doctor Selye lo nombró “Síndrome de adaptación general”, que se divide en tres etapas:

1. Estrés agudo (Reacción de alarma)
2. Estrés crónico (Etapa de resistencia)
3. Enfermedad y muerte (Etapa de agotamiento).

Si una persona es sometida, como en la actualidad es común, a un trabajo con demasiada presión y en una cultura de urgencia, se irá adaptando a esas necesidades para poder llenar los requerimientos de su rol laboral. Mas su cuerpo empezará a sufrir las consecuencias por el exceso de demandas físicas y emocionales y esto persiste por demasiado tiempo puede caer en una etapa de agotamiento y producirse la enfermedad (Shturman, 2005).

El código psicoafectivo hace que los estímulos de la vida sean estresantes para las personas, al activar emociones negativas y conductas de alta demanda personal, y que las emociones como los estados afectivos y sentimientos tienen un papel relevante

en el estrés y en el afrontamiento de las situaciones (Tobo-Medina y Canaval-Erazo, 2010).

La mayoría de la gente no se da cuenta de la cantidad de estrés que está padeciendo. Cuando se les pregunta si están relajados, y no sienten ninguna señal obvia de tensión, la mayoría le dirá que no están sufriendo <<ningún estrés>>. De hecho, una persona puede padecer ansiedad mental y señales físicas de un estrés no aliviado y no sentir ninguna molestia física.

A menos que se dé cuenta de la forma que soporta su estrés, es muy difícil que lo reduzca, lo maneje o lo controle. El primer paso es ser consciente de la forma en que se esté respondiendo. A veces es malo que a nuestros cuerpos les sea tan fácil ignorar las sensaciones incómodas. Éste es el motivo de que muchas veces no hagamos caso a señales importantes que nuestros cuerpos están intentando hacernos llegar (Barlow, 2001).

## **CONCEPTO DE ESTRÉS**

La palabra estrés viene del latín *stringere*; oprimir, apretar. Da origen, en francés, a estrechar, rodear, sentimiento de abandono, de soledad, impotencia (Stora, 1991).

El término estrés es anterior a su uso sistemático o científico. Fue utilizado ya en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción (Lumsden, 1881).

Antes del siglo XX la palabra no se encuentra en francés. En inglés se usa desde el siglo XVII, y expresa sufrimiento, privación, pruebas, problemas, calamidades.

En el siglo XVIII, Hocke utilizó la palabra en el contexto de la física, aunque este uso no se sistematizó sino hasta fines del siglo XIX.

Los conceptos de “estrés” y “strain,” persistieron en el tiempo, y en la medicina del siglo XIX fueron concebidos como antecedentes de la pérdida de salud (Hinkle, 1974).

El estrés ha sido considerado durante siglos, pero sólo recientemente se ha conceptualizado de forma sistemática y ha sido objeto de la investigación.

La segunda guerra mundial sentó un avance significativo en la instigación sobre el tema, por su importancia ante el rendimiento de combate.

Más tarde se reconoció que el estrés representaba un aspecto inevitable de la vida, y que lo que marcaba las diferencias en el funcionamiento social entre los individuos, era la forma en que cada uno lo afrontaba.

Los avances de la medicina psicosomática, conductual, psicología de la salud e intervención clínica, incrementaron el interés por el estrés y la manera en que nos afecta, provocando por los cambios implícitos en el proceso de envejecimiento, así como el entorno físico. Todo ello ha tenido un efecto estimulante en el estudio del estrés y de las diferencias individuales de las reacciones ante él. (Barlow, 2001).

El estrés se ha definido casi siempre como un estímulo o como una respuesta.

Las definiciones en las que se le considera como estímulo, se centran en los acontecimientos del entorno, tales como desastres naturales, condiciones nocivas para el organismo, enfermedad o despido laboral.

Esta consideración acepta que ciertas situaciones son de forma universal estresantes, pero no toma en cuenta las diferencias individuales en su evaluación.

Las definiciones en las que se considera en términos una respuesta, han prevalecido en biología y en medicina.

Ambas definiciones son igualmente limitadas, dado que un estímulo se considera estresante sólo en términos de la respuesta que genera ante el estrés.

Todavía es necesario establecer normas adecuadas que permitan determinar de forma específica las condiciones bajo las cuales determinados estímulos resultan estresantes.

La definición de estrés hace referencia a la relación entre el individuo y el entorno, que tiene en cuenta las características del sujeto, por un lado, y la naturaleza del medio, por el otro. (Barlow, 2001).

Esta consideración es paralela al concepto médico actual de enfermedad, según el cual ya no es vista como consecuencia única de la acción de un agente externo, sino que exige también la participación del organismo, en cuanto la vulnerabilidad se refiere. (Gonzalez y Gonzalez 2005)

El estrés psicológico es el resultado de una reacción entre el sujeto y su entorno que es evaluado por éste como amenazante de sus recursos, y que pone en peligro su bienestar.

Selye, en los años cuarenta y cincuenta, habla del grado de adaptación que la persona requiere para reaccionar ante el estrés (Bensabat, 1987).

Cannon consideró el estrés como una perturbación de la homeostasis, ante situaciones extremas, y dio a entender que el grado de estrés podía medirse (Lazarus, 1986).

## **CLASIFICACIÓN DE ESTRÉS**

Selye distingue el estrés constructivo del destructivo, señalando claramente que no todo estrés es mortal. Argumenta que la excitación estresante puede ser una fuerza positiva, motivante que mejora la calidad de vida. Llama al estrés positivo “eustrés” (prefijo griego que significa bueno) y el estrés debilitante, excesivo “distres” (Correche y Labiano, 2003).

### **• Eustrés**

Selye describe la sensación agradable que experimentamos cuando estamos equilibrados y disfrutamos de la presión sobre nosotros como <<eustrés>>. Esta es la sensación que percibimos cuando el equilibrio es correcto.

El estrés es subjetivo, no está físicamente <<ahí fuera>>, esperando el momento de atacar. El estrés es el resultado de la respuesta de un individuo a una situación. Puede ser controlado y reducir sus efectos nocivos, de manera que trabaje para nosotros y no contra nosotros (Hartley, 2002).

Se debe a un impacto positivo, por ejemplo el amor, titularse, casarse, un ascenso, cualquier evento que nos provoque gusto.

Cuando se está relajado se activa una parte distinta del Sistema Nervioso Autónomo, el Sistema Nervioso Parasimpático. Este sistema se ocupa de mantener la función normal de los sistemas de los órganos internos en los momentos de descanso e inactividad. Invierte los efectos del Sistema Nervioso Simpático, cuya función es activar el cuerpo para que luche o huya en respuesta a cualquier amenaza percibida. El Sistema Nervioso simpático aumenta el ritmo cardíaco, la respiración, la presión arterial y el metabolismo, activa la tensión de los músculos y la liberación de adrenalina, una hormona inductora de un estado de excitación y vigilancia. Desempeña un importante papel precipitando el estrés y la ansiedad. En cambio el Sistema Nervioso Parasimpático ordena a los órganos del cuerpo que bajen el ritmo, y a los músculos que dejen de tensarse. Su función es hacer que el cuerpo vuelva a relajarse después de un periodo de esfuerzo de estrés.

Barlow (2001) describe tres consecuencias positivas del estrés:

1. El estrés es una respuesta de protección.

Una respuesta del estrés es la conducta del cuerpo en una situación de emergencia, cuando se debe actuar para salvar la vida. Está claro que no queremos perder esta capacidad. Puede venirnos bien.

En la mayoría de las situaciones, nuestros cuerpos están en un estado de equilibrio o homeostasis, o casi. La producción de hormonas de nuestro cuerpo es la adecuada para atender las necesidades de nuestra situación actual. Sin embargo, cuando se enfrenta a un desafío, nuestro cuerpo incrementa por sí mismo la respuesta para poder resistir la embastada. En la primera mitad de este siglo, Walter Cannon, profesor de la Facultad de Medicina de Harvard, describió estos cambios y los denominó la respuesta de <<pelear y huir>>. Cannon asumió que la respuesta de estrés evolucionaba al mismo tiempo que lo hacía el hombre, y que hace miles de años los humanos se enfrentaban primordialmente a creadores de estrés que amenazaban

de forma inmediata a la vida, lo que les exigía ejercer una acción física penosa a fin de luchar contra ellos. Había que <<pelear>> o <<salir huyendo>> a fin de sobrevivir

## 2. El estrés le permite dominar situaciones difíciles.

Hay numerosas actividades en nuestra vida que requieren toda nuestra energía, tanto si se trata del estrés al dar una conferencia, correr una carrera, agregar más y más cosas a nuestra agenda, aprender una nueva actividad, etc. Cuando estas situaciones requieren un dominio intelectual, nuestro cerebro nos ayuda a salir del paso. En un estado de estrés la actividad mental se incrementa.

Nuestro juicio a corto plazo mejora en la mayoría de circunstancias, por lo que en situaciones en las que estamos a punto de tener un accidente de automóvil, a veces, podemos sorprendernos nosotros mismos con las habilidades de conducción que demostramos. Nuestro cerebro no tiene ningún problema para tomar decisiones rápidas. La memoria se agudiza en una situación extrema. Nuestra atención se afina, con lo que nuestra concentración aumenta.

## 3. Hay muchas situaciones en las que el estrés hace que nos sintamos bien.

La respuesta de estrés nos estimula cuando hacemos algo que nos da miedo, como saltar en paracaídas desde un aeroplano, o hacer esquí acuático por primera vez. El primer día en un nuevo trabajo o como la primera vez que se tiene una cita con una persona por la que hace mucho tiempo que sentía interés.

### • **Distrés**

Cuando nos sentimos bajo presión, todo nuestro sistema responde a la situación, y cada parte del mismo puede mostrar una reacción. Cada uno de nosotros tiene una respuesta única, dependiendo de la constitución individual (Hartley, 2002).

Un cierto nivel de estrés es algo positivo y necesario en la vida ya que nos mantiene activos y alerta. Pero cuando este grado de estrés sobrepasa unos límites y se prolonga demasiado tiempo, nos sentimos desbordados y ponemos en peligro nuestra salud.

Generalmente, este estrés aparece cuando no somos capaces de adaptarnos a un cambio producido en nuestra vida. Actualmente los cambios, tanto sociales como personales, son tan rápidos que apenas tenemos tiempo de aceptarlos y adaptarlos a nuestra vida. No tenemos tiempo de asimilar todos los cambios y las informaciones que nos llegan, de tal manera que cuando aceptamos una situación pueden aparecer más situaciones en nuestra vida (Ruibal y Serrano, A. 2001).

Las personas ansiosas o estresadas tienden a experimentar altos niveles de activación del Sistema Nervioso Simpático la mayor parte del tiempo. Utilizando un lenguaje coloquial, están <<exaltadas>> o <<tensas>>. Incluso cuando empiezan a tranquilizarse la más mínima circunstancia puede volver a detonar la activación del Sistema Nervioso Simpático. Después de haber permanecido en un estado de sobreexcitación durante mucho tiempo, el Sistema Nervioso Simpático <<aprende>> a activarse a la menor provocación. Al llegar a este punto, pueden aparecer los ataques de pánico (Barlow, 2001).

Barlow (2001) divide las respuestas en 4 áreas principales del funcionamiento humano:

#### 1. Físicos.

El estrés da por resultado un empeoramiento de la salud cuando permanecemos en estados de estrés durante períodos de tiempo prolongados, no solo es nuestra salud la que se ve afectada negativamente, sino también lo son nuestros niveles de energía.

Algunos de los *síntomas* son:

- Aumento de la tensión muscular.
- Cansancio.
- Cambios en la frecuencia respiratoria.
- Pulso elevado.
- Tensión arterial alta.
- Manos y pies fríos.
- Boca seca.
- Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.

- Cambios repentinos en el apetito.
- Enfermedades estomacales y ardor de estómago.
- Diarrea
- Hablar con voz aguda
- Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.
- Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.
- Ojeras.
- Inquietud.
- Visión borrosa.
- Erupciones cutáneas
- Resfriados y enfermedades menores.
- Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.

De las expresiones de estrés, han sido estudiadas la hostilidad, la ansiedad y la depresión, y se ha encontrado una relación positiva con el inicio o evolución clínica de la Enfermedad de Arteria Coronaria (EAC). En los últimos años, científicos han aportado datos que apoyan la hipótesis de que la corteza del cíngulo anterior, ubicada en el lóbulo frontal, una zona ligada con las emociones, se activa ante condiciones psicológicas estresantes y genera en el resto del cuerpo respuestas fisiológicas negativas como la hipertensión, y graves problemas cardíacos como el infarto (Tobo-Medina y Canaval-Erazo, 2010).

## 2. Mentales.

El estrés disminuye el rendimiento aunque la mayoría de la gente parece actuar mejor y rendir más bajo una presión suave, el estrés prolongado o extremo puede hacer empeorar su rendimiento. Algunos de los síntomas son:

- Incapacidad para concentrarse en las tareas.
- Se pasa por alto información importante
- Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.
- Tendencias a cometer más errores.
- Aumento de falta de memoria.

- Disminución del rendimiento general.
- Tendencia a perder la perspectiva.
- Menor pensamiento racional.
- Dependencia de viejos programas, mayor precaución.
- Mal discernimiento.

### 3. Emocionales

Enfrentarse a las cosas de manera disfuncional cuando estamos sometidos a estrés es probable que utilicemos respuestas únicamente emocionales, en lugar de cambiar nuestras conductas para manejar las situaciones a las que nos enfrentamos. Algunos de los síntomas son:

- Irritabilidad
- Ansiedad no específica
- Aparición de fobias.
- Risa nerviosa
- Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.
- Más crítico con uno mismo y con los demás
- Depresión.
- Retraimiento emocional.
- Estallidos emocionales y ganas de llorar.
- Conductas hostiles y agresivas.

### 4. Conductuales.

El estrés conduce a un efecto de círculo vicioso cuando las situaciones estresantes tienden a ser auto - reforzantes. Una respuesta de estrés en una situación, generalmente, hace que se responda también así al acontecimiento siguiente. Algunos de los síntomas son:

- Cambios súbitos en los hábitos de trabajo
- Cambios en las costumbres personales.
- Insomnio

- Apatía
- Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas
- Mayor absentismo
- Conductas aceleradas
- Evitación de trabajo y demás obligaciones.
- Aumento de torpeza.
- Aumento de las conductas compulsivas.

## **GENERADORES DE ESTRÉS**

### **• Estresores**

La clase de situaciones que hoy en día hacen que respondamos de una manera cargada de estrés, no son tan dramáticas como tener que enfrentarse a un oso gris o cualquier otra cosa que pueda amenazar nuestra vida. Sin embargo en ocasiones pareciera que así es, debido a que le damos más importancia a los problemas, que a una posible solución; llegando así a sentirnos totalmente desmoralizados o atrapados sin salida debido al estrés.

A lo largo de un periodo de tiempo, incluso los problemas menores, los mini-pleitos, pueden sumarse y llegar a tener el mismo efecto que un gran problema, porque el efecto de estrés es acumulativo. Si ignora a los pequeños creadores de estrés, al final de un día normal puede estar en un estado de gran tensión y ni siquiera darse cuenta de ello. Esto puede conducir al problema real de que se actué para protegerse de los efectos de un estrés excesivo (Barlow, 2001).

Barlow (2001) menciona algunas estresores:

#### **1. Estresores sociales**

Intentamos solucionar los problemas sociales activando nuestro sistema de respuesta física. Cuando necesitamos salvar nuestras vidas, ya sea defendiéndonos o retirándonos rápidamente, es fácilmente comprensible que toda la fisiología tenga que estar involucrada. La mayoría de nosotros utilizamos la misma estrategia para manejar

los estresores sociales. Sin embargo, la mayoría de los problemas personales y sociales contemporáneos exigen una acción racional, no la movilización física.

En el estudio realizado por Tobo-Medina y Canaval-Erazo (2010) lograron identificar la propensión de sus sujetos de investigación al autodomínio y a una alta exigencia consigo mismas y con el mundo que les rodeaba, generada por:

**1)** El ánimo de ser ejemplo para los demás, para lo cual seguían un comportamiento rígido, normativo, con autorrepresión de sus sentimientos, emociones y necesidades; **2)** la sensación o idea de ser infalibles, que les conducía a la disposición impositiva y dominante; **3)** la propensión a niveles extremos de responsabilidad, rigidez y normatividad, que hacía que todo su ánimo se centrara en el deber y en la lucha obstinada por obtener objetivos que podían ir más allá de sus posibilidades o capacidades; **4)** la inclinación a valorar el ritmo y la capacidad de las demás personas y de sí mismas como inapropiado, lento e inoportuno, ante lo que responden con sensación de irritabilidad, impaciencia, crítica, desesperación y la preferencia por hacer las cosas solos; **5)** la vergüenza y necesidad, muchas veces inconsciente, por liberarse de suciedad e infecciones.

Nos enfrentamos a creadores de estrés social y de estrés físico. El estrés físico es cualquier posible amenaza a nuestro bienestar físico, como demasiado calor, demasiado frío, una enfermedad o cualquier clase de ataque físico. Los creadores de estrés social son acontecimientos en nuestra vida que pueden ser agradables o no, pero no son una amenaza física para nosotros (Barlow, 2001). Y son los siguientes:

- ◆ Falta de educación de calidad.
- ◆ Aumento de las tasas de criminalidad.
- ◆ Crecimiento excesivo de la población.
- ◆ Tensiones raciales.
- ◆ Cambios en la moral.
- ◆ Aumento en el uso de drogas.

- ◆ Cambios en el rol de la familia
- ◆ Sensación de impotencia.
- ◆ Los problemas de los ancianos.
- ◆ Mala o inadecuada atención médica.
- ◆ Problemas de traslado al trabajo o viceversa.
- ◆ Diferencias raciales o sociales.
- ◆ Incertidumbre en el futuro de los jóvenes.
- ◆ Abuso de los derechos humanos
- ◆ Gente ruidosa
- ◆ Gente arrogante
- ◆ Gente con prejuicios
- ◆ Fumadores
- ◆ Expectativas sociales
- ◆ Personas que silban
- ◆ Malos olores
- ◆ Mal aliento matutino
- ◆ Gente que se acerca demasiado
- ◆ Gente que habla mucho
- ◆ Gente aburrida
- ◆ Gente que humilla
- ◆ Deshonestidad

- ◆ Gente que no escucha

## **2.- Estresores Económicos**

Es mucho más probable que las situaciones sean algo parecido a conducir a hora pico entre el tráfico, como son enfrentarse a presiones económicas, plazos finales, facturas pendientes, deseos materiales que no se han cumplido e impuestos. Son algunas de las cosas que nos pueden ocasionar estrés; a continuación se describen los creadores de estrés económicos:

- ◆ Inflación.
- ◆ Injusticia en el mundo.
- ◆ Amenaza de recesión y depresión económica.
- ◆ Devaluación de la moneda nacional.
- ◆ Cobro de servicios
- ◆ Hambre en el mundo
- ◆ Diferencias entre ricos y pobres.
- ◆ Paro empresarial
- ◆ Gastos médicos.
- ◆ Precios de vivienda
- ◆ Aumento de los precios.
- ◆ No tener control sobre los artículos de consumo.

### **3.- Estresores Políticos.**

Algunas cosas que ocurren en el tema de la política también pueden ser creadores de estrés que nos pueden afectar en nuestra vida cotidiana algunos son:

- ◆ Amenaza de guerra.
- ◆ Impuestos.
- ◆ Forma en el gobierno se gasta el dinero público.
- ◆ Desacuerdo con la filosofía política del gobierno.
- ◆ Los sentimientos del individuo no representan diferencia alguna.
- ◆ Campañas electorales.
- ◆ Conflictos entre las potencias.
- ◆ Deshonestidad entre los funcionarios electos.
- ◆ Desacuerdo sobre temas políticos de calidad.
- ◆ Sistema judicial.

### **4.- Estresores familiares:**

La familia y las relaciones personales también aumentan nuestros niveles de estrés. La simple tarea de ponerse presentable para la jornada laboral puede ser estresante.

Nuestras familias y las relaciones personales también son causa de reacciones. A medida que se van pasando los días, siguen los bombardeos por toda una serie de creadores de estrés. Algunos rebotan sin dejar rastro, pero otros se adhieren y empiezan a acumularse a lo largo del día. Al final de éste, y sin haber soportado nada excesivo, es absolutamente posible sentirse totalmente fatigado, simplemente por la acumulación de los pequeños acontecimientos de la vida (Barlow, 2001).

Los estresores familiares más frecuentes del ciclo familiar pueden ser las tensiones intrafamiliares, las cuales se basan en problemas conyugales, financieros, laborales, transiciones familiares, enfermedades agudas y crónicas. Estas tensiones intrafamiliares se dividen en: intrasistémicos e intersistémicos.

Andolfi (1997), menciona algunos estresores familiares de tipo intrasistémicos como son: migración, enfermedades agudas y crónicas, fases del ciclo vital, educación de los padres. Y los intersistémicos que pueden ser financieros y laborales; lo cual permite una manera más ordenada de identificar los cambios.

Al hablar de los eventos estresantes y cómo estos demandan un cambio familiar; la magnitud del cambio depende de la vulnerabilidad familiar frente al factor estresante, de la definición de gravedad del evento, de los cambios que vendrán y de la adaptabilidad familiar a estos. Esta última clasificación más relacionada con la noción de “acumulación de factores estresantes”, que refleja con mayor exactitud la realidad compleja en que se encuentran la mayoría de las familias, que tienen que atender simultáneamente a estresantes esperados e inesperados (Pessah, 1999).

En síntesis los entre los creadores de estrés familiar se encuentran:

- ◆ Diferentes intereses.
- ◆ Conflictos de valores.
- ◆ Abuso de alcohol.
- ◆ Problemas o diferencias sexuales, en el matrimonio
- ◆ Falta de comunicación.
- ◆ Divorcio
- ◆ Muerte del cónyuge
- ◆ El cónyuge pasa poco tiempo en casa.
- ◆ Problemas económicos.

- ◆ Conflictos en la carrera de los hijos
- ◆ Diferentes hábitos o gustos alimentarios.
- ◆ Diferencias expectativas.
- ◆ Diferencias religiosas.
- ◆ El reparto de las tareas domésticas.
- ◆ Diferentes costumbres de dormir.
- ◆ Perdida del amor a la pareja.
- ◆ Celos.
- ◆ Falta de planificación de horarios.
- ◆ La manera de decidir la forma de pasar el tiempo de ocio.
- ◆ Enfermedades.
- ◆ Demandas y exigencias de los hijos.
- ◆ Falta de tiempo de calidad para los hijos
- ◆ Gastos.
- ◆ Peleas entre hermanos.
- ◆ Mostrar falta de respeto a los padres.
- ◆ Desobediencia por parte de los hijos
- ◆ Falta de comunicación.
- ◆ Hijos que se van de casa
- ◆ Fobias.
- ◆ La competencia por el afecto.

- ◆ Excesivo uso del teléfono por parte de uno o varios miembros de la familia.
- ◆ Hijos desordenados
- ◆ Falta de colaboración en casa.
- ◆ Música muy alta.
- ◆ Hijos deshonestos.
- ◆ Embarazo en los adolescentes.
- ◆ Niños que no duermen.
- ◆ Problemas escolares.
- ◆ Problemas de los hijos con sus amigos.
- ◆ Falta de comunicación con los niños.
- ◆ No saber en dónde están los hijos.

#### **5.- Estresores laborales.**

La capacidad de hablar y de pensar, o de solucionar problemas sociales, no mejora si hay una tensión muscular excesiva en la frente o la mandíbula. Una tensión arterial alta o toda una variedad de cambios que van asociados a un gran estado de estrés no ayudan en nada a la capacidad de hablar o pensar. Hay quién dice:<<Pero yo necesito esa tensión para hacer mi trabajo>>. Incluso si eso fuera cierto, la tensión no debe mantenerse durante un amplio periodo de tiempo (Barlow, 2001).

Nuestra comunicación con los compañeros de trabajo puede ser una fuente de estrés enorme, los creadores de estrés laborales son:

- ◆ Dificultades de comunicación.
- ◆ Clientes hostiles

- ◆ La empresa tiene grandes expectativas.
- ◆ Cosas que hacen perder el tiempo.
- ◆ Salarios demasiados bajos.
- ◆ Problemas de desarrollo de su carrera.
- ◆ Falta de aprecio del trabajo.
- ◆ Aburrimiento.
- ◆ Cambios administrativos.
- ◆ Los traslados de ida y vuelta al trabajo.
- ◆ Tener responsabilidades sin tener el control.
- ◆ Colegas incompetentes.
- ◆ Demasiadas reuniones.
- ◆ Interrupciones.
- ◆ El trabajo nunca se acaba.
- ◆ Inseguridad laboral.
- ◆ Abuso o maltrato verbal.
- ◆ Falta de desafíos en el trabajo
- ◆ Fracasos personales.
- ◆ Exceso de ruido en el entorno de trabajo.
- ◆ Ser nuevo en el trabajo.
- ◆ Sustituir a compañeros del trabajo enfermos.
- ◆ Público exigente.

- ◆ Acoso sexual en el trabajo.
- ◆ Conflictos entre el personal.
- ◆ Gente que llega tarde al trabajo.

Para Shturman (2005) las causas más importantes del estrés

- El cambio.

La única constante del siglo es el cambio y con ello conlleva por ende altos niveles de estrés. El cambio es un fenómeno que implica un proceso que modifica una situación en otra de características distintas. El cambio nos enfrenta a lo desconocido, a algo nuevo para nosotros. Todos los seres humanos presentan en mayor o menor medida miedo al cambio y por ello anteponemos un sinnúmero de obstáculos para no enfrentarlo.

“Y si no funciona, y si me deja, y si me corren, y si a los demás no les parece, y si me deja de querer” son algunos pensamientos que nos hacen ver al cambios como algo peligroso, como una perdida.

Es normal que el cambio venga acompañado con inseguridad, ya que no podemos prever el resultado de antemano y ante un cambio de mayor magnitud los niveles de angustia e inseguridad serán mayores y nos provocaran estrés, pero no intentar el cambio también lo provoca, pues hay una ansiedad interior constante por falta de valentía o por exceso de cobardía.

En cada cambio enfrentamos el miedo al ridículo, a tener que trabajar más y a estar más en alerta en nuestra tarea o conducta, pues como es nueva aún no la podemos realizar de manera automática y simple como antes, así que muchas veces no lo enfrentamos por flojera o desconocimiento de las nuevas formas de hacer lo que hacemos.

El cambio nunca es sostenido, al implementarlo siempre hay altas, bajas y retrocesos. El cambio pasa por 4 etapas:

1. Negación, cuando antepone cualquier tipo de obstáculos para no llevarlo a cabo.

2. Resistencia, sentimos enojo y antepone uno y mil pretextos con tal de no realizarlo.

3. Experimentación, cuando empezamos a ponerlo en práctica, todavía sin gran convencimiento de establecerlo. En esta etapa se presenta la necesidad de ir reorientando el cambio, además de cometer varios errores.

4. Compromiso, la gente ya lo experimentó y ahora ya se ha comprometido a él.

➤ Las preocupaciones.

Se producen por la falta de toma de decisiones y de la solución de problemas. Por lo tanto es una forma crónica de temor y estrés por indecisión. Hay muchas personas que consideran que a mayor número de preocupaciones, mayor responsabilidad tienen, por lo tanto hacen un gran problema de algo intrascendente para poder darle mayor importancia y nivel de preocupación a la situación.

Las personas con preocupaciones crónicas se atormentan constantemente por casi todo y esto tiende a debilitar el sistema inmunológico y a provocar enfermedades por estrés.

Es de suma importancia que nos demos cuenta que sólo nos podemos hacer cargo de los problemas personales y de ninguna manera de los ajenos, ya que no podemos resolverlos porque cada persona le dará enfoques y soluciones diferentes a un mismo problema. Además de que sólo hemos de tomar en cuenta lo que podemos solucionar y lo que no, desecharlo.

“Cruza el puente cuando llegues a él, no antes y no de forma repetida o quedándote en él”. Para que preocuparse antes de que suceda, si no ha sucedido no podrás encontrar las soluciones que tiene el problema (Shturman, 2005).

➤ Temor al rechazo

Cuando nos sentimos rechazados, los niveles de estrés se incrementan ya que sentimos tristeza, desesperanza, y depresión. Las personas buscan constantemente ser aceptadas y amadas por los demás, es una de las creencias que llevamos a cuestas y que más sufrimiento nos causa. Cuando nos sentimos rechazados los niveles de autovaloración y autoestima descienden de manera importante pues consideramos que no somos importantes para los demás, ni merecedores de aceptación, pues seguramente algo anda mal con nosotros.

Vamos por la vida buscando la aceptación y el amor de los demás sin detenernos a pensar que ante todo debemos buscarlo dentro de nosotros.

Uno de los momentos más claro de eustrés es cuando estamos enamorados o nos sentimos especiales e importantes para alguien (Shturman, 2005).

➤ Temor al fracaso.

Hay que ser perfecto, siempre ser el mejor, tener éxito, ser el número uno y siempre tener la razón. Éstos son aprendizajes que fuimos grabando desde nuestra infancia. ¡Nunca te debes de equivocar!

¡Sólo los tontos cometen errores! Por ello cada vez que cometemos un error o caemos en el camino nos sentimos ineptos y faltos de recursos para poder enfrentar la vida. Con estos pensamientos lo único que podemos lograr son sentimientos de derrota personal que provoca altos niveles de enojo, coraje, devaluación y nos llevan al estrés.

Hay otro temor que corre paralelo a éste que es el miedo al éxito y que la mayoría de las personas no reconoce tenerlo. Las personas temen muchas veces el aceptar puestos de mayor nivel por el compromiso y responsabilidad que esto representa y por el miedo a no poder desempeñarse de manera productiva o por no saberse apto y con los recursos necesarios para la nueva responsabilidad.

Estos dos temores si no se manejan pueden inmovilizarlos en la vida, llevarnos a vivir resguardados, sin posibilidades y quedándonos a medio camino siempre y esta

frustración provocará seguramente reacciones físicas y emocionales que pueden desembocar en una enfermedad (Shturman, 2005).

Otra fuente del estrés con el que mucha gente se involucra es la hospitalización propia o de una persona cercana. La hospitalización representa una situación donde el sujeto percibe un incremento de su propia vulnerabilidad, al tiempo que se da la presencia de gran cantidad de estímulos estresantes e incluso amenazantes de la propia integridad física. A vista de diferentes investigaciones, resulta en ocasiones difícil separar el estrés derivado de la enfermedad del que genera la propia hospitalización, tanto para el paciente como para las personas que lo acompañan, y las circunstancias asociadas a ella, más aun si consideramos la gran diversidad de fuentes de estrés posibles. Entre ellos, variables tales como la edad o el sexo del paciente, la duración del ingreso, la presencia de miedos ante las pruebas médicas, la presencia de experiencias previas o la comprensión del acontecimiento por parte del sujeto, así como el miedo a la muerte son algunas de las más comunes (Fernandez y Lopez, 2006).

La aplicación de procedimientos médicos percibidos como amenazantes, dolorosos o peligrosos, unida al propio malestar causado por la enfermedad, podría originar consecuencias inmediatas durante el tiempo de estancia en el hospital, así como después de la misma. Algunas de estas manifestaciones, además de estrés, incluirían pesadillas, trastornos del sueño, cambios de conducta o temores y miedos.

Las circunstancias asociadas al ingreso y permanencia en un centro hospitalario, suelen incrementar la exposición a una amplia gama de estresores a los que se han de enfrentar los sujetos durante dicha experiencia. Algunas de estas circunstancias se relacionan con la propia estancia en un entorno desconocido y con normas de funcionamiento particulares, la separación del contexto familiar, la ruptura del ritmo cotidiano de vida, la pérdida de autonomía e intimidad, además de las inherentes a la propia enfermedad que se padece, entre otras (Fernandez y Lopez, 2006).

## • Tipos de respuesta

Tanto las experiencias agradables como las desagradables tienen algún componente de estrés, lo cual requiere algún tipo ajuste o adaptación. En ocasiones, los individuos son capaces de adaptarse a situaciones estresantes con relativa facilidad y otras veces les implica mayor esfuerzo realizar el ajuste, puesto que ello este en función de su marco de referencia personal.

Por la complejidad del estrés en diversas situaciones cotidianas, diversos enfoques disciplinarios consideran al estrés como un objeto de estudio. Sánchez (1997) describe el fisiológico, el psicológico y el social.

### 1. Fisiológico

El cuerpo humano es un sistema viviente que contiene un estado autorregulador llamado de homeostásis, el cual se encarga del equilibrio en el sistema interno del cuerpo ante los disturbios externos; propiedades como la temperatura, la presión arterial, niveles de glucosa, pueden adaptarse para responder a los cambios ambientales (Ivancevich y Matterson, 1989).

Los estresores se encuentran enfocados a las condiciones medio ambientales externas que ponen en acción los mecanismos homeostáticos, o sea que la respuesta al estrés es simplemente una consecuencia del esfuerzo del cuerpo para adaptarse a un ambiente amenazador (Lazarus, 1986).

Cada vez que se emite una respuesta innata de lucha o de huida ante un agente amenazante o estresor se producen cambios bioquímicos del organismo que se traducen en una serie de cambios físicos observables. Los seres humanos responden psicológicamente a la adaptación exigida. El afrontar el estrés da lugar a numerosas alteraciones bioquímicas; éstas incluso son necesarias para dar respuestas eficaces, aunque también se dan respuestas inapropiadas y disfuncionales hasta que ocurren cambios fisiológicos significativos que señalan el inicio de la enfermedad (Ivancevich y Matterson 1989).

La etapa inicial de la respuesta al estrés comienza en el cerebro (particularmente en la corteza cerebral) con la percepción del estresor. La corteza es igualmente responsable de controlar el hipotálamo que es tal vez el órgano más crítico de todos los involucrados en la respuesta de estrés. Ubicado en lo que se llama cerebro medio, se ocupa de una serie de procesos viscerales y reguladores, es responsable de la regulación de las emociones, como el temor, la ira y la euforia. También manifiesta control sobre temperatura y el apetito.

El efecto de respuesta del estrés, activa el sistema nervioso autónomo, que regula la pituitaria que es la glándula central de sistema endocrino.

Bajo condiciones de estrés, el hipotálamo estimula el sistema nervioso autónomo, responsable de controlar funciones gastrointestinales, cardiovasculares y reproductivas; inicia una serie de movimientos de adaptación o defensa, lo que se logra a través de dos vías: el sistema nervioso simpático y el parasimpático.

El primero incrementa el pulso y la respiración. El segundo interviene en las funciones digestivas y en general regula al organismo para acumular energía.

Por su parte el sistema endocrino juega un papel integral en la reacción del estrés, que está constituido por gran variedad de glándulas, las cuales pasan al torrente sanguíneo para servir como reguladores químicos en la actividad fisiológica.

Cuando existe una situación de estrés, la glándula pituitaria a través del hipotálamo y del sistema nervioso central descarga en el torrente sanguíneo hormonas que activan otras partes del sistema endocrino.

Las glándulas suprarrenales son puestas a funcionar por la hormona adrenocorticotropica (ACTH) de la pituitaria, la que a su vez estimula las glándulas suprarrenales para la producción de hormonas, con lo que se genera un aumento potencial de los músculos y se produce una alerta al organismo ante cualquier amenaza del medio ambiente (Ivancevich y Matterson, 1989).

Por lo tanto, la respuesta del cuerpo a un estresor es la movilización neuroquímica, coordinada y compleja, de todos los mecanismos de adaptación disponibles para hacer frente al estresor.

Humphrey en 1986, señala que existen dos tipos de estrés físico a los cuales el individuo reacciona en diferentes formas:

En el estrés de emergencia, una situación demandante en extremo surge como un daño corporal provocando una descarga de hormonas al torrente sanguíneo; esto implica un incremento en el ritmo cardíaco, aumento en la presión arterial y la dilatación de los vasos sanguíneos para preparar a los músculos a una acción súbita y hacer un uso eficiente de la energía.

En el estrés de continuidad, la reacción del cuerpo es más compleja. La implicación psicológica es la misma, pero con una producción continua de hormonas, con el propósito de aumentar la resistencia corporal.

## 2. Psicológico

Es el resultado de una relación particular entre el individuo y su entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar.

La forma en que se perciben las dificultades que se presentan en la vida cotidiana puede obstaculizar nuestro funcionamiento personal, familiar, laboral y social. En esta relación intervienen tres elementos: el ambiente, los pensamientos y nuestra respuesta física. Además, es importante considerar que el grado y clase de respuestas varía conforme a las diferencias individuales y de grupo, aunque existen patrones comunes de reacción y factores que los estimulan.

Existen distintas orientaciones teóricas que pretenden explicar el estrés desde una perspectiva psicológica. El modelo que más se ajusta a los objetivos de esta investigación es el psicosocial, que parte del análisis de elementos cognitivos conductuales en un contexto laboral.

La sociedad moderna implica una sucesión de vivencias caracterizadas por la necesidad de ajustarse a ellas, por tanto, se puede concluir que la conducta normal es el resultado de ajustes exitosos, y por el contrario, la conducta anormal resulta de ajustarse sin éxito. El grado de ajuste que una persona logra depende de cómo es capaz de satisfacer sus necesidades básicas adecuadamente y alcanza sus deseos dentro del marco del medio ambiente y las formas dictadas por la sociedad (Humphrey, 1986).

La forma de reacción depende de la vulnerabilidad personal, como resultado de la constitución genética, de las experiencias infantiles y el medio ambiente físico y social de cada individuo. El concepto de vulnerabilidad se encuentra estrechamente ligado a la evaluación cognitiva, y se entiende en términos de la suficiencia de recursos del individuo, es decir, la vulnerabilidad a la que está expuesto el sujeto se manifiesta por la relación entre el déficit de sus recursos como por la importancia que las consecuencias tengan para él, para responder adecuadamente a la mayoría de las situaciones.

Al hablar de respuestas conductuales ante situaciones de estrés, se puede decir que las primeras coinciden particularmente con las reacciones psicológicas.

Humphrey en 1986 clasifica las conductas de un individuo bajo estrés, a las siguientes:

1. Conducta contra, que se refiere a la conducta defensiva donde la persona toma acciones que le sirven para contrarrestar el estrés.
2. Conducta disfuncional, que es una posición incompetente e inapropiada.
3. Conducta abierta, donde se dan algunas reacciones como experiencias faciales deformadas, por ejemplo tics, morderse las uñas, hacer gestos, etc.

Este tipo de reacciones conductuales generalizadas corresponden a una estimulación específica, tanto en las situaciones de estímulos positivos como negativos. Estas pueden ser tan estresantes para un individuo, que le exigen un cambio vital para adaptarse a ellas. Es importante, considerar también la percepción que el individuo tenga de su medio, para que exista positividad o negatividad en sus respuestas.

Lazarus (1986), afirma que los individuos no son simples víctimas del estrés y lo que determina la naturaleza del estrés es la manera en que el individuo aprecia los acontecimientos estresantes, sus propios recursos, así como sus opciones de afrontamiento.

### 3. Enfoque social.

Las ciencias sociales se refieren básicamente a la relación entre el individuo y la sociedad. Con ello, se intenta situar al ser humano y su conducta en diversos contextos institucionales, sin aislarlo de su entorno social e histórico.

La relación entre estrés y sociedad puede considerarse en distintas perspectivas, cada una de las cuales es válida en cierto sentido. La sociedad es un medio a través del cual el individuo se adapta a la naturaleza y también como una forma de configurar grupos que son producto de aquellos que los crean e influyen en ella para cambiarla.

En lo que respecta al estrés y a la emoción, la sociedad se considera generadora de demandas estresantes para el individuo y de coacciones de las formas en las que éste las afronta (Lazarus, 1986).

El hombre es ante todo un ser social, que para desarrollarse requiere necesariamente el contacto con los demás, a través de la familia, de organizaciones laborales, de grupos sociales, con todas las condiciones culturales, económicas y políticas que la sociedad impone en forma implícita (reglas sociales) y explícitas (desempeño de las tareas laborales). Todo esto, es una interacción compleja, poco a poco, provoca el desarrollo del estrés en el individuo.

Por lo tanto, resulta necesario analizar la forma en la que el sujeto responde ante situaciones aversivas o demandantes en el contexto social, dado que son importantes las interrelaciones subjetivas que le individuo elabora sobre los estresores ambientales como producto de la historia del individuo y el medio psicosocial en el que se desarrolla.

A continuación, se mencionan algunos modelos conceptuales que intentan explicar el estrés con base a elementos de índole social. El modelo mecánico se entiende el estrés a partir de una posición psicológica y social de la adaptación de

individuo al entorno. Es así, como se responde ante los estresores a función de los siguientes factores: habilidad y capacidad personal, la destreza y limitaciones aprendidas del grupo, las tradiciones sociales, las pretensiones fomentadas por el medio social y las normas convencionales que definen cuando y como el individuo puede alcanzar tales pretensiones (Levine y Scoth, 1977).

Se desarrolló un estudio del estrés a partir de un modelo de análisis acerca de los hombres en situación de combate. El término de ansiedad, definido como una experiencia consciente y manifiesta de intenso miedo y alerta máxima. Al estrés es definido como aquel estímulo capaz de producir ansiedad. (Bazowitz, Persky, Korchin, Grinker, en 1995).

Los estresores forman un continuo que se basa, tanto en el grado potencial de producir ansiedad como las diferencias individuales. Así, un extremo de estrés continuo se encuentran los estímulos que tienen significado solo para un individuo y por el otro extremo se encuentran aquellos que por su intensidad y amenaza explícita para las funciones vitales representa una exigencia más allá de las capacidades de cualquier organismo (Ivancevich y Matterson, 1989).

Janis en 1958 desarrolló un modelo teórico que explica el estrés básicamente en la respuesta psicológica de los individuos ante situaciones traumáticas, e identificó 3 principales fases de afrontamiento en una escala de desastre.

1. En la fase de amenaza el individuo percibe signos o señales de un peligro inminente cuando el ambiente que lo circunda está tranquilo.

2. La siguiente fase es la del impacto, en la que el sujeto se enfrenta al peligro físico en su ambiente, ya sea que lo evada o lo afronte, con base a sus respuestas y de la intensidad del evento.

3. La última fase de victimización, en la cual los individuos evaden la variedad e intensidad de los daños en ellos mismos.

Ahora bien, a partir del contexto (cultura, económico y político) en la que se desenvuelven el individuo, la investigación del estrés psicosocial requiere del análisis de los sistemas de valores y normas sociales (Meichenbaum, 1988).

También, en el estudio del enfoque socioeconómico del estrés, resulta conveniente considerar el estrato social, el nivel de formación profesional, el prestigio social y las condiciones de vida en general de las personas.

La percepción de los estímulos en el medio ambiente y las habilidades de afrontamiento del individuo, sumadas a las características de los diversos grupos sociales, donde interactúa el hombre determina la magnitud y la forma como el estrés se presente en cada persona (Achim, 1992).

### **ESTRATEGIAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS.**

Barlow (2001) dice que antes de que pueda liberar cualquier tensión en el cuerpo, primero se debe reconocer que se está estresado. De lo contrario, no sabrá que necesita descargar un exceso de tensión.

Una vez que decida que está soportando más tensión de la que necesita puede elegir una técnica de descarga/relajación.

El estrés se manifiesta en nuestros músculos. Las sugerencias para aliviar la tensión muscular son:

 Hidroterapia.

Éste es un término de moda para designar el agua caliente, al igual que los baños o saunas. Las toallas calientes y húmedas también se califican como muy relajantes.

 Estiramientos y sacudirse.

Si se estiran cuidadosamente los músculos tensos, estos se relajan, así mismo sacudiendo brazos y piernas.

#### Hacer que se tensen los músculos.

Paradójicamente, después de incrementar los niveles de tensión, el cuerpo se relaja automáticamente.

En 1908, el médico norteamericano Edmund Jacobson hizo una presentación en la Universidad de Harvard sobre un método de descanso, desarrollado científicamente, al que denominó <<relajación muscular progresiva>>. De lo que Jacobson se dio cuenta es que si tensas aún más un músculo ya tenso, después puedes permitir que se relaje completamente (Barlow, 2001).

#### Actividades Recreativas.

Son el conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal (Motriz, culturales o sociales).

#### Medicamentos.

Bajo ciertas circunstancias, son apropiados para aliviar la tensión muscular. Sin embargo todo medicamento en exceso puede acabar en un problema de abuso. Esta es la última opción que se debe de tomar y se debe de tener supervisión médica.

#### Trabajar el cuerpo.

Es relajante mover o que alguien mueva los músculos, esto elimina la tensión por medio de un masaje.

#### Utilizar técnicas de relajación profunda

Es importante convertir la relajación en una prioridad del ser humano ya que reduce la tensión que una persona tiene ya sea en el ámbito laboral, educativo, familiar y social que se tiene diariamente.

La prioridad que se dé a la relajación depende de que tan importante sea para ti la paz interior, también es esencial que se le dé la misma importancia como las tareas domésticas, el trabajo, las diversiones y cualquier otra meta personal esto con el fin de

prevenir enfermedades en nuestro cuerpo. Sin embargo las personas a veces ponen obstáculos para establecer un tiempo a relajarse y atender su cuerpo, algunas expresiones son: tengo demasiadas cosas que hacer, estoy demasiado tenso como para relajarme, no me ayudara, prefiero ver televisión, etc. (Boune, Brownstein y Garano, 2005).

La relajación profunda es una respuesta física posible de aprender. Se puede entrenar para entrar en un profundo estado de relajación. Esta herramienta produce resultados a largo plazo, como una disminución de la ansiedad habitual, evitar el estrés, un aumento del nivel de energía, una mejor concentración y memoria, una disminución de insomnio. En el área laboral disminuye el ausentismo, hay una mejor convivencia entre los trabajadores, mayor energía, etc.

La relajación es una herramienta para disminuir el estrés, la ansiedad, la angustia u otros comportamientos como la hiperactividad que pueden interferir en la vida cotidiana, sabemos que estos problemas hace que nuestro rendimiento disminuya, nuestro cuerpo se siente cansado, frustrado, enojado, padezca dolores musculares etc.; todos estos síntomas poco a poco comienzan a aumentar hasta que nuestro cuerpo ya no puede más y se agrava la salud de la persona ya sea con una parálisis, paros cardiacos, síntomas somáticos o psicológicos, hipertensión, úlceras, migrañas, etc.; que hace que se dejen de hacer sus labores involuntariamente ya que el cuerpo ya no aguanta más, todo esto da un giro de vida en la persona, pero también afecta a lo que los rodea (Boune, et al. 2005).

Herbert Benson en su obra La relajación, publicada en Estados Unidos en 1975, fue el primero en describir la capacidad del cuerpo para entrar en un profundo estado de relajación. Enumero una serie de distintos cambios fisiológicos relacionados con la relajación profunda:

- ❖ Disminución del ritmo cardíaco.
- ❖ Disminución del ritmo respiratorio.
- ❖ Disminución de la presión arterial.
- ❖ Disminución de la tensión músculo esquelética.

- ❖ Disminución del ritmo metabólico y del consumo de oxígeno.
- ❖ Disminución de los pensamientos analíticos.
- ❖ Aumento en las resistencias de la piel (la capacidad de la piel de transmitir una suave corriente eléctrica).
- ❖ Aumento de las ondas alfa en la actividad cerebral.

Considerando que los programas basados en atención plena para la disminución del estrés han servido de gran ayuda, se llevo a familiares de pacientes para que se muestre mediante esta estrategia como manejar y controlar el estrés para que no provoque daños en su salud física y mental ni su calidad de vida. Y de esta manera puedan contribuir en mayor manera a la mejora de sus pacientes.

A partir de estos cuestionamientos, se plantearon los siguientes objetivos para la realizaron de la presente investigación.

### **Objetivo general**

Disminuir los síntomas del estrés por medio de la autorregulación de la atención en familiares de pacientes con problemas cardiacos.

### **Objetivos específicos**

- Dar a conocer desde una concepción teórica, algunos factores cotidianos y fisiológicos que intervienen en el estrés.
- Proponer una herramienta para que cada persona disminuya el nivel de estrés a partir de la autorregulación de la atención.
- Brindar un espacio donde las personas practiquen esta técnica al menos 45 minutos diarios o cuando deseen disminuir el estrés.

## **MÉTODO**

### **PARTICIPANTES:**

Participaron 10 personas: 5 mujeres y 5 hombres, de 23 a 30 años de edad.

Los cuales son familiares de pacientes hospitalizados, que se encuentran viviendo en un albergue del mismo hospital donde están internados sus familiares en la Ciudad de México.

### **ESCENARIO**

En el albergue del hospital, nos asignaron un espacio amplio el cual se adaptó para llevar a cabo el taller, no había ninguna clase de ruido, ni distracción que afectara la realización de las actividades, ya que era un espacio aislado y con suficiente ventilación que generaba una temperatura cálida.

### **DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS**

Se aplicó un cuestionario antes del taller de forma impresa con el objetivo de identificar las diferentes maneras con las que responde el cuerpo a los creadores de estrés en la vida. La instrucción era que señalaran con una “x” cuales de los síntomas presentaban cuando estaban estresados.

Se aplicó el mismo cuestionario al término del taller para saber si la autorregulación de la atención ayudó a disminuir los síntomas del estrés.

Cabe mencionar que este cuestionario fue realizado a partir de la lista de síntomas de estrés citados en Barlow, 2001.

### **PROCEDIMIENTO**

El presente taller se llevó a cabo en un periodo de 6 meses, del 6 de junio al 6 de diciembre del 2011. Las sesiones se realizaron de lunes a viernes, 1 hora diaria durante los 6 meses.

Este se dividió en 4 fases:

1. **La primera** fue detección de necesidades donde se aplicó un cuestionario para saber en qué condiciones de estrés llegaron los participantes así como saber sus necesidades y recursos de cada uno. (esta se realizó durante 1 semana).

El cuestionario aplicado para esta etapa fue la lista de síntomas de Barlow, 2001. (Ver Anexo 1)

2. **La segunda fase** consistió en la explicación de 2 temas: Atención y Estrés (Enfatizando de cada tema los siguientes puntos como: ¿Qué es?, sus características, clasificaciones, factores que los determinan, sus efectos así como algunas estrategias). Esta fase se llevó a cabo del 13 de Junio al 21 de octubre.

Al término de cada tema explicado, se llevó a cabo una breve práctica de Atención Plena. Ver más adelante bitácoras semanales.

Cronograma de actividades:

TEMA	FECHAS
Detección de necesidades	6 -10 junio
<u>TEMA: ATENCIÓN</u>	13 – 17 junio
Concepto de atención	
Características de la atención	20- 24 junio
Características generales de la atención	27 junio – 1 julio
Características particulares de la atención	4- 8 julio
Introducción tipos de atención	11-15 julio
Atención selectiva	18-22 julio
Atención dividida	25-29 julio
Atención sostenida	1-5 agosto
Atención plena	8-12 agosto
Factores físicos determinantes de la atención.	15-19 agosto
Efectos de la atención	22-26 agosto
<u>TEMA: ESTRÉS</u>	29 agosto -2 septiembre

Concepto de estrés	
Clasificaciones de estrés	5-9 septiembre
Eustrés	12-16 septiembre
Distrés	19-23 septiembre
<u>GENERADORES DE ESTRÉS</u>  *ESTRESORES (PARTE 1)	26 -30 septiembre
<u>GENERADORES DE ESTRÉS</u>  *ESTRESORES (PARTE 2)	3-7 octubre
Tipos de respuesta	10-14 octubre
Estrategias para la disminución del estrés	14-21 octubre
Practica de Autorregulación de la Atención (Atención plena)	24 octubre – 2 diciembre
Aplicación de cuestionario de síntomas de estrés.	5 diciembre
Reflexión y Cierre del Taller	6 diciembre

En cada sesión se aplicó como entrenamiento la autorregulación de la atención (Relajación), enfocada en cada tema (ej: tratando en primera instancia que entendieran que es la atención y tratar de poner atención en su respiración, etc.); las instrucciones utilizadas fueron de acuerdo a la modificación del programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP) (Ver anexo 48).

La estructura de cada sesión de esta fase estuvo dividida en: recepción, explicación del tema, ejemplificar el tema con una actividad, tiempo de relajación (mediante la atención plena), reflexión y cierre. Ver la siguiente tabla:

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DURACION	MATERIALES	COORDINADOR
Recepción	Dar cordialmente la bienvenida.  Hacer repaso de las	5 minutos	Pizarrón  Plumón de	Keisy  Jacqueline

	sesiones anteriores, así como resolver dudas.		agua	
Explicación de la teoría	Se da la parte teórica para que comprendan algunos conceptos	10 minutos	Pizarrón Plumón de agua	Jacqueline o Keisy
Ejercicio que ejemplifique el tema	Se daba un ejercicio, juego o actividad dependiendo el tema y al día.	10 minutos	Depende la actividad	Keisy o Jacqueline
Relajación	Se llevo a cabo una relajación en la cual se fue guiando para tratar de enfocar la atención un las sensaciones de la respiración.  Atención Plena.	Se inicio con 30 minutos y los últimos meses se recorrió a 45 minutos.	Reproductor de música  CD con música de relajación	Jacqueline o Keisy
Reflexión y cierre	En esta sección ellos comentaban como se sentían antes, durante y después de la relajación, si lograron enfocar más su atención en su respiración y si les sirvió la teoría antes explicada. También comentaban dudas o preguntas.	5 minutos	Pizarrón Plumón de agua	Keisy Jacqueline

# **BITACORA SEMANAL**

## **FASE 1**

### **DETECCIÓN DE NECESIDADES**

### DETECCIÓN DE NECESIDADES Y RECURSOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	<p>Conocer los síntomas que cada uno presenta cuando tienen estrés.</p> <p>Conocer cuáles son las necesidades del grupo, así como cada uno identifique los recursos que tienen.</p>				
Tema	<p>Taller de Autorregulación de la Atención para disminuir el estrés</p> <p>Se explicaron los objetivos del taller.</p>	<p>Necesidades</p> <p>Figura Humana</p>		<p>Recursos</p> <p>Árbol</p>	
Actividad	<p>Se les pregunto que si se conocían y contestaran que de vista.</p> <p>Se les pidió que se pusieran de pie y se dispersaran por el espacio y caminaran a la dirección que quisieran. Posteriormente se les dijo que saludaran a uno de sus compañeros con la mano, posteriormente se les dijo que caminaran nuevamente y que escogieran a otro compañero y lo saludaran con el codo, esto lo</p>	<p>Se coloco en el centro de las mesas trozos de papel para que cada uno escribiera las necesidades que cada uno tenía.</p> <p>Posteriormente se les pidió que lo pasaran a colocar cada uno sobre la figura.</p>	<p>Se leyeron cada uno de los papeles que pegaron y se clasificaron.</p> <p>Tranquilidad 1 Salud en sus familiares 10 Independencia 1 Salud 2 Problemas económicos 5</p>	<p>Se coloco en el centro de las mesas trozos de papel para que cada uno escribiera los recursos que cada uno tenía. Posteriormente se les pidió que lo pasaran a colocar cada uno sobre la figura.</p>	<p>Se leyeron cada uno de los papeles que pegaron y se clasificaron:</p> <p>Ser fuerte y no enojarse 1 Familia 7 Apoyo en el hospital 5 Auto cuidado 2 Paciencia 2 Decisión 1 Platicas 1 Donar sangre 5</p>

	hicieron hasta que saludaron a todos con una parte diferente de su cuerpo.  Se aplico cuestionario. (Anexo 1)				
Material	Reproductor de Música  CD de Música de relajación  10 cuestionarios	Figura en pellón de una persona  Plumas de colores  Hojas blancas  Reproductor de Música  CD de Música de relajación	Pizarrón  Plumón de agua  Reproductor de Música  CD de Música de relajación	Figura en pellón de un árbol  Plumas de colores  Hojas blancas  Reproductor de Música  CD de Música de relajación	Pizarrón  Plumón de agua  Reproductor de Música  CD de Música de relajación
Objetivo de la misma	Técnica recreativa la cual ayudara a “romper el hielo”, generar una atmosfera de confianza y de identificación hacia los demás integrantes del grupo, así como de conocerse.  Saber los síntomas.	Detectar las necesidades grupales.	Que ellos identifiquen que hay igualdades de necesidades entre ellos y que pueden ayudarse unos con otros.	Detectar los recursos grupales.	Que aprendan a utilizar sus recursos para combatir sus necesidades y se den cuenta que hay herramientas para trabajar sus necesidades.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.				

# **BITACORAS SEMANALES**

## **FASE 2**

### **TEORIA DE LOS TEMAS:**

### **ATENCIÓN Y ESTRÉS**

Del 13 de Junio al 17 de Junio de 2011

## CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN

### SUBTEMA 1.1: CONCEPTO DE ATENCIÓN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Brindar una introducción sobre el concepto de atención.	Aprender cuales son los procesos implicados en la tención.	Reforzar los conocimientos aprendidos mediante ejemplos cotidianos	Fortalecer los conocimientos con ejercicios.	Conocer en qué medida el grupo aprendió sobre el tema y pudieron aplicarlo.
Tema	Antecedentes de Atención y concepto de atención.	Procesos en la atención	Procesos selectivos	Procesos de Distribución	Procesos de mantenimiento.
Actividad	Presentación del grupo y descripción breve.	Recordar dos cosas que le gusten a mis compañeros.	Que cada persona exprese un ejemplo con base a procesos selectivos. Por ejemplo: centrarnos en lo que nos dice el profesor en clase y no en la conversación que paralelamente tiene lugar en el pasillo.	Juego de pelota con la canción de la papa caliente. Cada uno debe de lanzar la pelota a otro de sus compañeros y decir su nombre. El grupo debe de estar en forma circular y el lanzamiento es aleatorio. No pueden lanzar la pelota sin antes decir el nombre de a quién se la va	Juego de pelota con más grado de dificultad. En este caso se utilizan 2 pelotas. El grupo debe de estar en forma circular pero en este caso van a salir dos pelotas de lados opuestos.  Cantando la canción de la papa caliente.

				alanzar.	
Material	Reproductor de Música CD de Música de relajación	Reproductor de Música CD de Música de relajación	Reproductor de Música CD de Música de relajación	Una pelota amarilla Reproductor de Música CD de Música de relajación	Una pelota amarilla Una pelota roja. Reproductor de Música CD de Música de relajación
Objetivo de la misma	Que cada uno de los sujetos aprendan a escuchar a los demás del grupo, para posteriormente repetirlo aleatoriamente.	Qué cantidad de atención le dan a lo dicen sus compañeros.	Que lleven lo aprendido a la vida cotidiana	Que cada uno observe su entorno pero a la vez pase la pelota a tiempo para que no pierda.	Mantenerse alerta ante los estímulos.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc. Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificulto la actividad.				

Del 20 de Junio al 24 de Junio de 2011

## CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN

### SUBTEMA 1.2: CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Dar un panorama general sobre el tema de características generales para que posteriormente se profundice el tema viéndolas por separado.				
Tema	Introducción a las características de la atención	Profundizar en el tema	Introducción a las Características generales	Introducción a las Características particulares	Un breve repaso de todas las características
Actividad	<p>Se le entrego a cada uno un material impreso donde se mostraban una serie 4 de imágenes. La imagen primera señalaba la figura que tenían que buscar en las tres restantes, esta tenía que ser de igual tamaño.</p> <p>La hoja tenía impresa en la parte superior las instrucciones (Anexo 2).</p>	<p>Se le entrego a cada persona una hoja impresa en donde tenían que ordenar las palabras para formar la frase correctamente.</p> <p>(Anexo 3)</p>	<p>Se realizo una actividad en donde tienen que buscar las 6 diferencias entre una y otra.</p> <p>(Anexo 4)</p>	<p>Se les entrego una hoja impresa en donde tenían que observar en cada fila la secuencia de los dibujos y después buscar la que sigue para completar la serie.</p> <p>(Anexo 5)</p>	<p>Se realizo un sudoku que consta de 6 figuras, las instrucciones están impresas en la parte superior de la hoja.</p> <p>(Anexo 6)</p>

Material	Hoja impresa Marcador color rojo Reproductor de Música CD de Música de relajación	Hoja impresa Pluma- Lápiz Reproductor de Música CD de Música de relajación	Hoja impresa Pluma- Lápiz Reproductor de Música CD de Música de relajación	Hoja impresa Pluma- Lápiz Reproductor de Música CD de Música de relajación	Hoja impresa Pluma- Lápiz Reproductor de Música CD de Música de relajación
Objetivo de la misma	Localizar correctamente la figura señalada	Saber organizar en forma coherente las ideas.	Aprender a observar con detalle.	Poner en práctica algunas características particulares.	Poner en práctica algunas de las características de la atención.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hablese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.				

Del 27 de Junio al 1 de Julio de 2011

## CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN

### SUBTEMA 1.2: CARACTERÍSTICAS GENERALES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Brindar un repaso sobre las características generales de la atención.	Profundizar en el tema.	Enseñar a prestar atención sin distraerse de forma involuntaria.	Enseñar a prestar atención de forma voluntaria.	Agudizar la atención.
Tema	Características generales de la atención.	Explicar el proceso de cada característica.	Atención involuntaria	Atención voluntaria.	Atención voluntaria con varios estímulos.
Actividad	Tacha la figura que se repita en forma horizontal.  (Anexo 7)	Rellena las figuras como las del modelo siguiendo las figuras de modo horizontal (no vertical).  (Anexo 8)	Escuchar una grabación en donde se escuchan letras al azar. Y dar un golpe cuando escuchen la letra A. (Anexo 9)	Escuchar una grabación en donde se escuchan letras al azar. Pero ahora tienen q dar 2 respuestas.	Escuchar una grabación en donde se escuchan letras al azar. Ahora son tres respuestas.
Material	Material impreso  Reproductor de Música  CD de Música de relajación	Material impreso  Lápiz –Pluma  Reproductor de Música  CD de Música de	Grabación de letras al azar.  Reproductor de Música  CD de Música de	Grabación de letras al azar.  Reproductor de Música  CD de Música de	Grabación de letras al azar.  Reproductor de Música  CD de Música de

		relajación	relajación	relajación	relajación
Objetivo de la misma	Que resuelva el material impreso correctamente.	Que resuelvan el material correctamente.	Que solo den un golpe al escuchar la letra A.	Que den un golpe al escuchar la letra A y un aplauso al escuchar la B.	Que den un golpe al escuchar la letra A, un aplauso al escuchar la B y un chasquido al escuchar la C.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	<p>Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hablese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.</p> <p>Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificulto la actividad.</p>				

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**

**SUBTEMA 1.2: CARACTERÍSTICAS PARTICULARES**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Brindar un repaso sobre las características particulares de la atención.	Profundizar en el tema.	Desarrollar la característica de volumen	Desarrollar las características de ciclicidad y dirección	Desarrollar las actividades de intensidad y estabilidad.
Tema	Características particulares de la atención.	Explicar la característica de selectividad	Explicar la característica de volumen	Explicar las características de ciclicidad y dirección	Explicar las características de intensidad y estabilidad
Actividad	Se les presento una serie de 9 imágenes y después se les pidió que marcaran cuales si se les habían presentado.  (Anexo 10)	Se trata de techar la letra "d". (Anexo 11)	30 pares de tarjetas fueron divididos en 2 equipos cada uno con 15 pares. Para jugar memorama de transportes. (Anexo 12)	Se les presento una serie de diapositiva en donde tenían que observar en qué posición estaban las partes sombreadas para posteriormente poder señalarlas en una hoja de respuestas (Anexo 13).	Se leyó un cuento y posteriormente se le pidió que anotaran lo que recordaran.  (Anexo 14)

Material	Presentación de Imágenes Hoja de respuestas Computadora Reproductor de Música CD de Música de relajación	Hoja impresa Color rojo Reproductor de Música CD de Música de relajación	Juego de memorama de 30 pares. Reproductor de Música CD de Música de relajación	Computadora Hojas de respuesta Pluma. Presentación de Imágenes Reproductor de Música CD de Música de relajación	Cuento Reproductor de Música CD de Música de relajación
Objetivo de la misma	Capacidad de atención y memoria.	Desarrollar destreza y tachar correctamente la letra.	Capacidad de memoria, así como observación a las tarjetas mostradas para juntar el par.	Que observe la posición adecuada de cada parte sombreada.	Poner atención a los detalles del cuento para posteriormente acomodar correctamente.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

Del 11 de Julio al 16 de Julio de 2011.

## CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN

### SUBTEMA 1.3: TIPOS DE ATENCIÓN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Brindar una introducción sobre los tipos de Atención.	Dar un panorama general de la atención selectiva	Dar un panorama general de la atención dividida	Dar un panorama general de la atención sostenida	Dar un panorama general de la atención plena
Tema	Tipos de Atención	Atención selectiva	Atención dividida	Atención sostenida	Atención plena
Actividad	<p>Juego de colores</p> <p>Se colocaron en rueda, para enumerar a las personas del 1 al 3 sucesivamente.</p> <p>La consigna es: 1 = amarillo / 2 = azul / 3 = rojo</p> <p>Al decir un color, salen al centro las personas a las que les corresponde el número. Después de comprobar que están las que tienen que estar, vuelven a la rueda. Una vez que la mayoría lo logra se mezclan los números por medio de</p>	<p>Señalar con una X los números 0, 3, 8. Que se encuentra en la hoja de trabajo. (Anexo 15)</p>	<p>Se les dio las instrucciones que cuando escucharan el número 1 tenían que saludar a su compañero de la derecha. Cuando se pusiera música tenían que brincar dos veces. Y cuando se aplaudiera tenían que aplaudir 2 veces. Se fueron alternando cada uno.</p>	<p>Consiste en presentarles un fragmento de un texto donde deben de contar todas las C y P en silencio, se les indico antes de comenzar que deben responder el número de ambas letras que hay en el texto sin contar el título y las referencias.</p> <p>Cuando terminaron la actividad se le</p>	<p>Se les pidió que se acomodaran en una posición cómoda para poder concentrarse en la actividad. Se les pidió que cerraran los ojos y se les puso música de fondo.</p> <p>Posteriormente se les pidió que pusieran atención hacia cada parte del cuerpo. Se fue dirigiendo poco a poco</p>

	<p>una suma ejemplo          Siguiendo consigna: 1 + 2 = verde / 1 + 3 = naranja / 2 + 3 = marrón          Seguir el juego ahora diciendo los colores compuestos, alternando con los colores simples, comprobando cada vez que salen al centro los que tienen que estar.</p>			<p>pregunto a cada uno el número de letras encontradas C y P.          Se les ofreció un pedazo de hoja para anotar su resultado.          (Anexo 16)</p>	<p>secuencialmente.          Una vez escaneado cada parte se les pidió que abrieran los ojos.</p>
Material	<p>Reproductor de Música          CD de Música de relajación</p>	<p>Ejercicio impreso.          Reproductor de Música          CD de Música de relajación</p>	<p>Reproductor de Música          CD de Música de relajación</p>	<p>Fragmento de texto          Plumón de agua y Pizarrón          Computadora          Pedazo de hoja.          CD de Música de relajación</p>	<p>Reproductor de Música          CD de Música de relajación</p>
Objetivo de la misma	<p>Desarrollar los tipos de atención en el grupo.</p>	<p>Aprender a trabajar la atención selectiva.</p>	<p>Aprender a trabajar la atención dividida.</p>	<p>Se pretende trabajar la atención visual discriminativa y sostenida.</p>	<p>Aprender a trabajar la atención plena</p>
Relajación	<p>Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.</p>				
Reflexión y cierre	<p>Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.</p>				

Del 18 de Julio al 22 de Julio de 2011

## CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN

### SUBTEMA 1.3: ATENCIÓN SELECTIVA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	<p>Desarrollar en el grupo la capacidad de evadir los estímulos que no son relevantes y que distraen para la tarea en curso.</p> <p>Que el grupo solo seleccione la información relevante que se va a procesar.</p>				
Tema	Atención selectiva				
Actividad	<p>Señala con una X las letras h, p, g, k (Anexo 17)</p>	<p>Señala con una X los símbolos <math>\Omega</math>, <math>\pi</math>, <math>\Sigma</math>, <math>\mu</math>. Después, rodea con un círculo las caritas sonrientes☺. (Anexo 18)</p>	<p>Señala con una X los números tales que al sumar sus cifras den como resultado un número mayor de 15. (Anexo 19)</p>	<p>Subraya como en el ejemplo, aquellas palabras en las que aparezcan dos letras consecutivas siguiendo el orden del alfabeto. Ej. <u>Ab</u>ierto (Anexo 20)</p>	<p>Comparar las letras de cada una de las filas e indicar con una X si las letras son iguales, aunque estén en distinto orden. (Anexo 21)</p>
Material	<p>Hoja impresa Reproductor de Música CD de Música de</p>	<p>Hoja impresa Reproductor de Música CD de Música de</p>	<p>Hoja impresa Reproductor de Música CD de Música de</p>	<p>Hoja impresa Reproductor de Música CD de Música de</p>	<p>Hoja impresa Reproductor de Música CD de Música de</p>

	relajación	relajación	relajación	relajación	relajación
Objetivo de la misma	Que solo seleccionen las letras correspondientes	Que señalen los símbolos correctamente y tengan menos errores.	Que realicen las sumas correctamente para así seleccionar correctamente.	Que cada uno seleccione las palabras correctas sin distraerse en otros estímulos.	Enfocar cada uno de los ejercicios con el menor número de errores.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hablese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc. Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**

SUBTEMA 1.3: ATENCIÓN DIVIDIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Poner en práctica los mecanismos que las personas utilizan ante múltiples demandas ambientales				
Tema	Atención dividida				
Actividad	<p>Se les dio a resolver a cada uno un rompecabezas mientras se les decía una lista de palabras y posteriormente cuántos de ellos recordaban.</p> <p>(Anexo 22)</p>	<p>Se jugó lotería y una vez terminado el juego se pidió que entregaran su cartón y que mencionaran 5 de las figuras que estaban en su cartón.</p> <p>(Anexo 23)</p>	<p>Se les dio una hoja en donde tenían que seguir la numeración hasta formar la figura correspondiente sin embargo también tenían que estar atentos a una lista de de colores que a lo largo de la actividad se les decía, para posteriormente tratar de recordar la mayor cantidad de colores.</p> <p>(Anexo 24)</p>	<p>Se les dio la instrucción de que tenían que leer un cuento fijándose en cada detalle porque después contestarían unas preguntas. Al mismo tiempo tenían que poner atención a la grabación que se escuchaba, cada vez que se escuchara el número 2 tenían que aplaudir. (Anexo 25)</p>	<p>Se les dio a jugar un memorama de animales mientras se les decía una lista de palabras, las cuales tenían que recordar la mayor cantidad de ella.</p> <p>(Anexo 26)</p>
Material	10 rompecabezas Reproductor de	Una lotería Fichas	Hoja impresa Reproductor de Música	Hoja impresa con el cuento	Memorama de animales Reproductor de

	Música CD de Música de relajación	Reproductor de Música CD de Música de relajación	CD de Música de relajación	Hoja de preguntas Reproductor de Música CD de Música de relajación	Música CD de Música de relajación
Objetivo de la misma	Ir desarrollando de hacer una actividad y al mismo tiempo escuchar su entorno	Que logre memorizar el mayor número de objetos que estaban en el cartón así mismo escuchar las tarjetas a tiempo	Estar concentrados a una tarea determinada sin descuidar lo que están escuchando	En realizar 3 actividades tales como escuchar observar y realizar una acción	Ayudar a desarrollar la atención auditiva y la visual al mismo tiempo
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**

SUBTEMA 1.3: ATENCIÓN SOSTENIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Que el grupo aprenda a permanecer alerta ante la presencia de determinados estímulos.				
Tema	Atención sostenida				
Actividad	Se les pidió que observaran durante 30 segundos la figura y que se fijaran bien en la posición de las X. Después se les quito la imagen para que señalaran el lugar donde se repita la posición de cada uno de ellos.  (Anexo 27)	Observaron unas series de figuras durante medio minuto cada una.  Luego se quitaron de su vista para que en la hoja de respuestas señalaran con una X las figuras que sí estaban al principio.  (Anexo 28)	Se le colocó una imagen la cual tenían que observar atentamente durante 2 minutos después se les retiró y en lugar se les dio una hoja de respuestas donde tenían que indicar si era cierto o falso la oración en la hoja de respuestas. (Anexo 29)	Se pidió que observaran un dibujo y después se les quitó para que lo reprodujeran. (Anexo 30)	Se les dio un dibujo para que reproduzcan con la misma forma, dimensiones y detalle.  (Anexo 31)
Material	2 Hojas impresas	2 Hojas impresas	2 Hojas impresas	2 Hojas impresas	Hoja impresa

	Marcador color rojo Reproductor de Música CD de Música de relajación	Pluma- Lápiz Reproductor de Música CD de Música de relajación	Pluma- Lápiz Reproductor de Música CD de Música de relajación	Pluma- Lápiz Reproductor de Música CD de Música de relajación	Pluma- Lápiz Reproductor de Música CD de Música de relajación
Objetivo de la misma	Es para estimular que estén alertas a pequeños estímulos.	Que estén alertas a la presencia de determinados estímulos para después seleccionar los correctos	Que estén alerta tanto a estímulos pequeños como a los grandes incluyendo rasgos de posición	Desarrollar su sentido de orientación y memoria ante los estímulos	Que aprendan a observar detalle y tamaño de cada figura
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hablese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

Del 8 de Agosto al 12 de Agosto de 2011.

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**

**SUBTEMA 1.3: ATENCIÓN PLENA**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Permitir centrar la atención y la conciencia en nuestro cuerpo a través de la respiración; en nuestra mente a través del pensamiento; y en nuestro entorno a través de nuestros sentidos				
Tema	Introducción a la atención plena	Profundización a la atención plena	Prácticas formales Escáner corporal	Meditación sentada	Prácticas informales
Actividad Se realizó relajación durante 40 minutos toda la semana	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que otras cosas los distraen.	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que otras cosas los distraen.	Se dirigió al grupo secuencialmente hacia cada parte del cuerpo mientras la persona estaba en una posición cómoda (acostada) con los ojos cerrados se acompañó con música de fondo	Se instruyó al grupo en una postura relajada (sentada) y alerta dirigiendo la atención hacia las sensaciones de respiración y corporales mediante la realización de estiramientos suaves y se acompañó con música de fondo.	Se les indicó al grupo realizar actividades cotidianas tales como comer cepillarse los dientes o caminar, en una actitud de presencia y atención hacia la experiencia presente.  En esta sesión se hizo haciendo la actividad de comer un pedazo de panque y se acompañó con

					música de fondo.
Material	Reproductor de Música CD de Música de relajación	Reproductor de Música CD de Música de relajación	Reproductor de Música CD de Música de relajación	Reproductor de Música CD de Música de relajación	Panque Reproductor de Música CD de Música de relajación
Objetivo de la misma	Ver si el grupo lograba mantener por 10 minutos más la atención en su respiración	Ver si el grupo lograba mantener por 10 minutos más la atención en su respiración	Que el grupo aprenda a sentir cada una de las sensaciones del cuerpo.	Que el grupo perciba en qué posición logro sentirse más cómodo	A prender a disfrutar el tiempo del presente si distraerse
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc. Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificulto la actividad.				

Del 15 de Agosto al 19 de Agosto de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 1: ATENCIÓN**

**SUBTEMA 1.4: FACTORES FÍSICOS DETERMINANTES DE LA ATENCIÓN:**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Brindar una introducción a los factores determinantes de la atención e iniciar con uno de ellos que es el tamaño.	Brindar un repaso sobre los factores determinantes de la atención como el tamaño, explicando cómo influye la posición y el color.	Reforzar los conocimientos mediante participaciones.	Reforzar los conocimientos mediante participaciones y ejemplificaciones del tema.	Conocer en qué medida el grupo aprendió sobre el tema y pudieron aplicarlo en la relajación; mediante participación y reflexión grupal.
Tema	Factores determinantes de la atención. A) El tamaño	Factores determinantes de la atención. a) La posición b) El color	Factores determinantes de la atención. c) Intensidad del estímulo	Factores determinantes de la atención. d) El movimiento	Factores determinantes de la atención. e) La complejidad del estímulo. f) La relevancia
Actividad	Material visual (Anexo 32)	Material visual (Anexo 33)	Material visual (Anexo 34)	Material visual (Anexo 35)	Material visual (Anexo 36)
Material	Pizarrón, plumones para Pintarron,	Pizarrón, plumones CD de música de	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora

	grabadora CD de música de relajación 5 imágenes tamaño carta	relajación 5 imágenes tamaño carta a color (3 de posición y 2 de color)	CD de música de relajación 5 hojas tamaño carta con contenido de estímulos	CD de música de relajación 3 hojas con dibujos en movimiento.	CD de música de relajación 3 imágenes ejemplificando complejidad del estímulo 2 de relevancia.
Objetivo de la misma	Descripción de la imagen, hacer notar que lo primero que se ve es la imagen de tamaño grande.	Descripción de la imagen, hacer notar que la posición y el color influyen mucho.	Tratar explicar como la intensidad del estímulo genera más distracción. (La hoja contenía varios ejemplos).	Dibujos con ejemplos de cosas en movimiento que pueden llamar nuestra atención.	Dar a conocer que la complejidad y relevancia son fundamentales para la atención que a veces suele no ser enfocada de modo correcto por ciertos distractores.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc. Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

Del 22 de Agosto al 26 de Agosto de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 1: ATENCIÓN**

**SUBTEMA 1.5 EFECTOS DE LA ATENCIÓN**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Haya un aprendizaje significativo del tema.	Aprender el tema y ejemplificar.	Aprender el tema	Dar a conocer los últimos efectos del rendimiento	Concluir el tema y reforzar conocimientos previos.
Tema	Teoría Efectos de la atención  1) actividad del sistema nervioso (fisiológica y motora).	Teoría Efectos de la atención  2) Rendimiento (parte 1): * Tiempo de reacción * Detección	Teoría Efectos de la atención  2) Rendimiento (parte 2): * Discriminación * Identificación	Teoría Efectos de la atención  2) Rendimiento (parte 3): * Recuerdo * Reconocimiento * Búsqueda	Teoría Efectos de la atención  3) experiencia subjetiva.
Actividad	Ronda de participaciones	Tarjetas de frutas que se les mostraban alrededor de 1 segundo y tenían que decir lo más rápido posible que fruta era (participación grupal).	Se presentaron objetos similares (pares de objetos con características similares) y aleatoriamente tenían que ir pasando a decir si eran iguales o había alguna diferencia.	Cada uno tenía que escribir en una hoja que se les proporciono junto con un lápiz la información que había aprendido en la semana, incluyendo la del día presente.  Posteriormente leían su información frente	Ronda de participaciones.  Cada uno explico cómo han aprendido la teoría durante las actividades o juegos que se les han puesto; con el fin de ejemplificar el

		(Anexo 37)		al grupo eh identificaban si algo les faltaba o era información correcta.	presente tema.
Material	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  12 tarjetas	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  5 pares de objetos (plumas, flores, gomas, guantes, mascadas)	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Hojas blancas, lápices, gomas, sacapuntas.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.
Objetivo de la misma	-Reforzar los conocimientos aprendidos.	Ejemplificar el tema	Ejemplificar el tema	Ejemplificar el tema	Ejemplificar el tema
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hablese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc. Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

Del 29 de Agosto al 2 de Septiembre de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 2: ESTRÉS**

SUBTEMA 1.1: CONCEPTO DE ESTRÉS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	-Fomentar una mejor cohesión en el grupo y una atmósfera agradable.  -Brindar un repaso de las sesiones y temas pasados  -introducir al concepto de estrés	-Resolver mitos o dudas sobre el concepto del estrés.  -Tener referencia sobre ideas erróneas o asertivas en este tema y saber cómo abordarlo	- Repasar y dejar claro que es el estrés y definir de manera grupal un concepto	- Reforzar los conocimientos vistos en la semana	-Obtener información de en qué medida lograron aprender el concepto de estrés.
Tema	Concepto de Estrés				
Actividad	Respiración diafragmática.	Cuestionario (Anexo 38)	Concepto	Aprender del tema (Anexo 39),	Aprender del tema
Material	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Cuestionario	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Cartulina	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Hojas blancas con los conceptos lápices. Gomas y	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación. . Hojas blancas, lápices. Gomas y sacapuntas

				sacapuntas	
Objetivo de la misma	Aprendieran una herramienta más para su uso personal. Aprendiendo también a distinguir de la respiración normal (pulmonar).	Cada uno se les proporciono un cuestionario donde venían algunos mitos y cosas verdaderas acerca del estrés y tenían que contestar cierto o falso y posteriormente se llevo a cabo una discusión grupal.	Se les proporciono cartulina y plumones.  Se conformaron 2 equipos al azar y cada uno apunto en su cartulina el concepto de estrés.  Al finalizar se externaba el resultado al grupo y había retroalimentación.	Se les proporciono una hoja y lápiz; la hoja contenía varios conceptos de estrés y ellos tenían que elegir el correcto de entre 5 conceptos 4 erróneos y el verdadero.	A cada uno se les otorgo una hoja y lápiz, cada uno debía escribir que es el estrés.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hablese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificulto la actividad.				

Del 5 de Septiembre al 9 de Septiembre de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 2: ESTRÉS**

SUBTEMA 2.2: CLASIFICACIÓN DE ESTRÉS.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Cerrar el tema de concepto de estrés mediante un repaso  Brindar una introducción a los Clasificaciones del estrés.	Brindar un repaso sobre las Clasificaciones del estrés	Reforzar los conocimientos mediante participaciones y experiencias sobre Clasificaciones del estrés.	Reforzar los conocimientos mediante participaciones	Conocer en qué medida el grupo aprendió sobre el tema.
Tema	Clasificaciones del estrés				
Actividad	Juego papa caliente	Ronda de participaciones.	Contar experiencias sobre momentos de estrés.	Participación lluvia de ideas	Juego papa caliente
Material	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Pelota	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Pelota
Objetivo de la misma	Crear interacción grupal y saber cómo consideran las clasificaciones del	Notar que falta reforzar sobre el tema	Detectar su concepto de estrés si es positivo o	Reforzar la introducción de clasificaciones del	Repasar el tema visto durante la semana

	estrés.		negativo.	estrés.	
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hablese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

Del 12 de Septiembre al 16 de Septiembre de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 2: ESTRÉS**

**SUBTEMA 2.2 CLASIFICACIONES DE ESTRÉS: EUSTRÉS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	-Aprendieran sobre una clasificación del estrés llamado Eustrés.	Reforzar conocimientos y ejemplificar	Reforzar conocimientos y ejemplificar	Reforzar conocimientos y ejemplificar	Día festivo
Tema	Eustrés				
Actividad	Sopa de letras (Anexo 40)	Twister	Memorama (Anexo 41)	Rompecabezas (Anexo 42)	Día festivo
Material	Pizarrón, plumones para Pintarrón, grabadora CD de música de relajación. Sopas de letras Lápices, gomas, sacapuntas	Pizarrón, plumones para Pintarrón, grabadora CD de música de relajación. Twister DVD	Pizarrón, plumones para Pintarrón, grabadora CD de música de relajación. Memoramas DVD	Pizarrón, plumones para Pintarrón, grabadora CD de música de relajación. Rompecabezas	Día festivo
Objetivo de la misma	-Ejemplificar una situación de estrés, empleando tiempo e incentivo (paleta payaso).	- Ejemplificar una situación de estrés, empleando tiempo e incentivo (DVD música instrumental.)	-Ejemplificar una situación de estrés, empleando tiempo e incentivo (galletas)	-Ejemplificar una situación de estrés, empleando tiempo e incentivo (DVD música instrumental.)	Día festivo

Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hablese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.

Del 19 de Septiembre al 23 de Septiembre de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 2: ESTRÉS**

**SUBTEMA 2.2 CLASIFICACIONES DE ESTRÉS: DISTRÉS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tema	¿Qué es el Ditrés?	Introducción a las respuestas del funcionamiento humano  1.- físicos	Respuestas del funcionamiento humano  2.-mentales	Respuestas del funcionamiento humano  3.- emocionales	Respuestas del funcionamiento humano  4.-conductuales
Actividad	Telaraña	Mímica	Representación	Ronda de participación	Cuestionario (Anexo 43)
Material	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  estambre	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Papeles con la información	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Cuestionario
Objetivo de la misma	Ir pasando una bola de estambre hasta tejer una telaraña, cada uno por turnos comento lo que entendió por	Se entrego papeles doblados donde se encontraban los síntomas físicos y tenían que representarlos y	2 equipos representaron una situación donde surgieran un mínimo de 3 síntomas mentales		Se les proporciono un cuestionario con los síntomas conductuales para que cada uno identificara cuales

	Distrés.	aprendérselos.			poseían.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hablese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

Del 26 de Septiembre al 30 de Septiembre de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 2: ESTRÉS**

**SUBTEMA 2.3: GENERADORES DE ESTRÉS**

**\*ESTRESORES (PARTE 1)**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Introducir al tema generadores de estrés.	Que aprendieran que es un estresor, e identificaran sus propios estresores.	Dar a conocer que es un estresor social e identificar sus propios estresores sociales.	Que aprendieran el término e identificaran sus propios estresores económicos.	Que aprendieran el término e identificaran sus propios estresores políticos.
Tema	Generadores de estrés	Generadores de estrés  *Estresores	Estresores sociales	Estresores económicos	Estresores políticos
Actividad	Memoramas (Anexo 44)	Contar experiencias	Collage	Mímica	Ronda de participaciones
Material	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  2 Memoramas	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Revistas, Resistol, cartulinas, tijeras.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.  Papeles donde se encontraban escritos los	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación.

				estresores económicos.	
Objetivo de la misma	-Lograran identificar mediante los Memoramas algunas situaciones que pueden provocar el estrés.	-Identificara que es un estresor en sus vidas y lograran externarlos.	Se formaron 2 equipos y cada equipo mediante recortes tenía que identificar sus propios estresores sociales.	Reforzar el tema Que identificaran algunos estresores económicos cotidianos	Cada uno externara e identificaran sus propios estresores políticos.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificulto la actividad.				

**CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 2: ESTRÉS**

**SUBTEMA 2.3: GENERADORES DE ESTRÉS**

**\*ESTRESORES (PARTE 2)**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Identificaran sus propios estresores familiares	Identificaran los principales estresores laborales que poseen	Dar a conocer el cambio como causa importante del estrés.	Hacer consciencia sobre sus preocupaciones e intentar no juzgarlas	Aprendieran el tema
Tema	Estresores familiares	Estresores laborales	Causas importantes del estrés:  *El cambio	Causas importantes del estrés:  *Las preocupaciones	Causas importantes del estrés:  *Temor al rechazo *Temor al fracaso
Actividad	Cuestionario (Anexo 45)	Cuestionario (Anexo 46)	Representaciones	Ronda de participaciones	Representaciones
Material	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación  Cuestionario, lápices, gomas,	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación,  Cuestionario, lápices, gomas,	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación

	sacapuntas.	sacapuntas			
Objetivo de la misma	-Conocer cuáles son los principales estresores familiares que poseen.	-Conocer sus estresores laborales.	-Reforzar la teoría	-Que hicieran conscientes sus preocupaciones y pudieran externarlas.	-Reforzar sus conocimientos
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc. Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

Del 10 de Octubre al 14 de Octubre de 2011

## CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 2: ESTRÉS

### SUBTEMA 2.3 GENERADORES DE ESTRÉS: TIPOS DE RESPUESTA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Repasar los conocimientos aprendidos del tema pasado eh introducir al presente tema.	Que aprendieran las respuestas fisiológicas que tiene el cuerpo cuando hay estrés.	Que aprendieran las respuestas psicológicas que tiene el cuerpo cuando hay estrés.	Que aprendieran las respuestas sociales	Repasar el tema aprendido y valorar si les ayudo en algo.
Tema	Introducción tipos de respuesta	Respuesta Fisiológica  Homeostasis  Función de la corteza  Sistema nervioso	Respuesta Psicológica  Explicación: *Conducta contra  *Conducta disfuncional  *Conducta abierta	Respuesta social:  Fase amenaza  Fase impacto  Fase victimización	Repaso
Actividad	Ronda de participaciones  Cada uno comento lo que había aprendido del tema pasado y lo que había aprendido el día presente.	Ejemplo con bascula de 2 balanzas (ejemplificar la homeostasis)  Dibujo que explicaba la ubicación de la corteza y el sistema	Mímica: Cada uno paso mediante un papel repartido a ejemplificar diferentes tipos de respuesta psicológica.	Mímica Cada uno paso mediante un papel repartido a ejemplificar diferentes tipos de respuesta social.	Película  Se les presentaron 2 videos sobre el estrés donde se les explicaba que era el estrés, como afectaba fisiológicamente y socialmente como

		nervioso (Anexo 47)			repercutía.
Material	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación  1 balanza  1 dibujo de la corteza y sistema nervioso	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación  Papeles con las respuestas psicológicas	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación  Papeles con las respuestas sociales.	Pizarrón, plumones para Pintarron, grabadora  CD de música de relajación  2 videos
Objetivo de la misma	Evaluar su conocimiento de los temas previos y adquiridos del presente tema	.Hacer consciencia de que su cuerpo si está sometido a estrés esta propenso al desajuste y generar problemas de salud.	Ejemplificar y reforzar los conocimientos aprendidos.	-Ejemplificar y reforzar los conocimientos aprendidos.	-Tomar conciencia y saber que se tiene que hacer algo al respecto cuando sentimos algunos de los síntomas del estrés.  -Reforzar el aprendizaje sobre el tema.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

**CARTA DESCRIPTIVA SEMANAL TEMA 2: ESTRÉS**

**SUBTEMA 2.4 ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Objetivo general	Introducir a las estrategias para la disminución del estrés	Proporcionar algunas estrategias y que puedan aplicarlas en sus hogares.	Proporcionar algunas estrategias y que puedan aplicarlas en sus hogares.	Proporcionar algunas estrategias y que puedan aplicarlas con sus familias.	Enfatizar la importancia de las técnicas de relajación (atención plena)
Tema	Teoría de Estrategias para disminuir el estrés.	Estrategias para disminuir el estrés: *Hidroterapia *Estiramientos y sacudirse.	Estrategias para disminuir el estrés. *tensión de músculos	Estrategias para disminuir el estrés. *actividades recreativas *medicamentos	Estrategias para disminuir el estrés. *trabajar el cuerpo *técnicas de relajación profundas.
Actividad	Enredados  Se dividió al grupo en 2 equipos de forma aleatoria.  Ya en equipos, el primer equipo tenía que enredarse de modo que el otro equipo no pudiera desenredarlos.	Se hicieron estiramientos y cada uno sacudió su cuerpo para relajarlo.	Las instrucciones fueron tensar los músculos alrededor de 5 seg. Y después soltarlos. (primero los puños, brazos, piernas, espalda, todo el cuerpo)	Collage  Se formaron 2 equipos aleatoriamente y cada uno tenía que hacer uno de actividades recreativas que pudieran utilizar como estrategia.	Se explico como la relajación profunda podía ayudar así como otras técnicas como la meditación, yoga, taichí, Atención plena, masajes, entre otras.

	Posteriormente se invirtieron los roles con el 2do equipo.				
Materiales	-Música de relajación Grabadora	Música de relajación -Grabadora	-Música de relajación -Grabadora	Cartulina, tijeras, Resistol, revistas	-Música de relajación -Grabadora
Objetivo de la misma.	Ejemplificar una estrategia	-Ejemplificar y relajar mediante estas técnicas.	-Ejemplificar y relajar mediante esta técnica	Reforzar los conocimientos aprendidos.	-Dar a conocer otras posibles técnicas.
Relajación	Realizar la relajación de modo que todos intenten enfocar su atención en su respiración y que identifiquen que cosas los distraen de su respiración.				
Reflexión y cierre	Comentar que los distrae durante las actividades y durante la relajación, hállese de su posición, por curiosidad, por pensamientos, recuerdos, etc.  Cada uno explico cómo se sintió y si le sirvió en algo la sesión, así como si se les dificultó la actividad.				

3. En la **tercera fase** se practico únicamente la relajación (basada en la atención plena ver Anexo 49), con el fin de disminuir más la cantidad de estrés de cada persona. Ya que en la fase 2 se había dado el entrenamiento para poder lograr poner atención a su respiración, no juzgar sus pensamientos, concentrarse en el momento presente y disminuir significativamente sus niveles de estrés.

La estructura de cada sesión consistió en: recepción, relajación, reflexión y cierre. Ver la siguiente tabla:

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DURACION	MATERIALES	COORDINADOR
Recepción	Dar cordialmente la bienvenida. Hacer repaso de las sesiones anteriores, así como resolver dudas.	5 min	Pintarron Plumón para pintarron	Keisy Jacqueline
Relajación	En este tiempo se llevo a cabo una relajación en la cual se fue guiando para tratar de enfocar la atención en las sensaciones de la respiración. Mediante la Atención Plena.	45 min	Reproductor de música CD con música de relajación	Jacqueline o Keisy
Reflexión y Cierre	En esta sección ellos comentaban como se sentían antes, durante y después de la relajación, si lograron enfocar más su atención en su respiración y si les sirvió la teoría antes explicada. También comentaban dudas.	10 min	Plumón para pintarron	Keisy Jacqueline

4. En la **cuarta fase** se volvieron a aplicar los cuestionarios de la lista de síntomas de Barlow, 2001. Ver Anexo 1

Posteriormente se llevo a cabo el cierre y repaso de los temas vistos.

Ver la siguiente tabla:

Aplicación de cuestionario de síntomas de estrés.	5 diciembre
Reflexión y Cierre del Taller	6 diciembre

Bitácora de la aplicación de cuestionario de síntomas de estrés:

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DURACION	MATERIALES	COORDINADOR
Recepción	Dar cordialmente la bienvenida.	10 min		Keisy Jacqueline
Aplicación de cuestionarios	Se aplico el cuestionario que contenía los síntomas del Estrés		Cuestionario de síntomas de Estrés. Bolígrafos	Keisy Jacqueline
Reflexión y cierre	En esta sección comentaron como se sintieron antes, durante y después de la relajación.  Externar dudas y preguntas.	10 min		Keisy Jacqueline

Bitácora de Reflexión y cierre del taller:

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DURACION	MATERIALES	COORDINADOR
Recepción	Dar cordialmente la bienvenida.	5 min		Keisy Jacqueline
Momento de convivencia	Se agradeció por el tiempo brindado para este taller, así como se les recomendó que siguieran intentando la relajación en casa.  Posteriormente se llevo a cabo un convivio con los 10 participantes	40 min	Refrescos  Comida (tostadas)  Panques	Keisy Jacqueline
Reflexión y cierre	En esta sección comentaron como se sintieron durante los 6 meses, de forma verbal se dio una retroalimentación sobre el taller en general que les gusto que no les gusto.  Se les entrego un cuarto de hoja de forma individual donde se les hicieron unas preguntas.(Anexo 50)	15 min	Pintarron  Plumón para pintarron	Keisy Jacqueline

# **RESULTADOS**

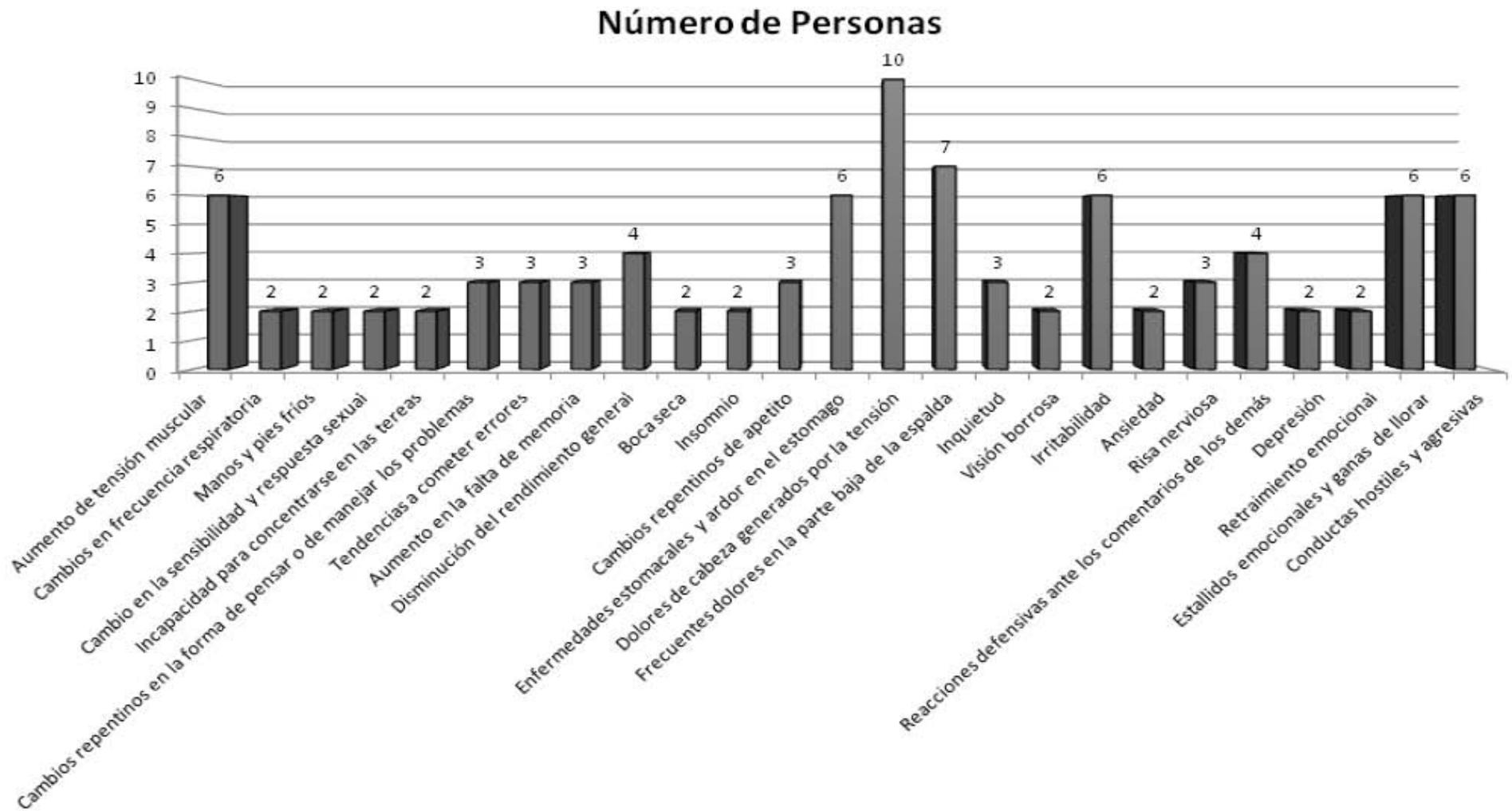
## ANTES DEL TALLER

### RESULTADOS DEL CUESTIONARIO APLICADO DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS DE BARLOW, 2001

SINTOMAS	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10
Aumento de tensión muscular	*		*		*	*		*		*
Cambios en frecuencia respiratoria							*		*	
Manos y pies fríos					*			*		
Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual	*		*							
Incapacidad para concentrarse en las tareas	*		*							
Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas				*		*				*
Tendencias a cometer errores	*			*			*			
Aumento en la falta de memoria		*	*		*					
Disminución del rendimiento general		*		*		*			*	
Boca seca					*			*		
Insomnio		*								*
Cambios repentinos de apetito							*		*	*
Enfermedades estomacales y ardor en el estomago	*		*		*	*			*	*
Dolores de cabeza generados por la tensión	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Frecuentes dolores en la parte baja de la espalda	*	*	*	*	*		*	*		
Inquietud		*		*					*	
Visión borrosa			*			*				
Irritabilidad	*	*			*	*		*	*	
Ansiedad			*				*			
Risa nerviosa				*		*				*
Reacciones defensivas ante los comentarios de los demás	*			*				*	*	
Depresión		*					*			
Retraimiento emocional			*		*					
Estallidos emocionales y ganas de llorar	*	*		*		*	*			*
Conductas hostiles y agresivas	*		*		*	*	*	*		

Participantes

Representación gráfica de la distribución de síntomas:



## DESPUÉS DEL TALLER

### RESULTADOS DEL CUESTIONARIO APLICADO DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS DE BARLOW, 2001.

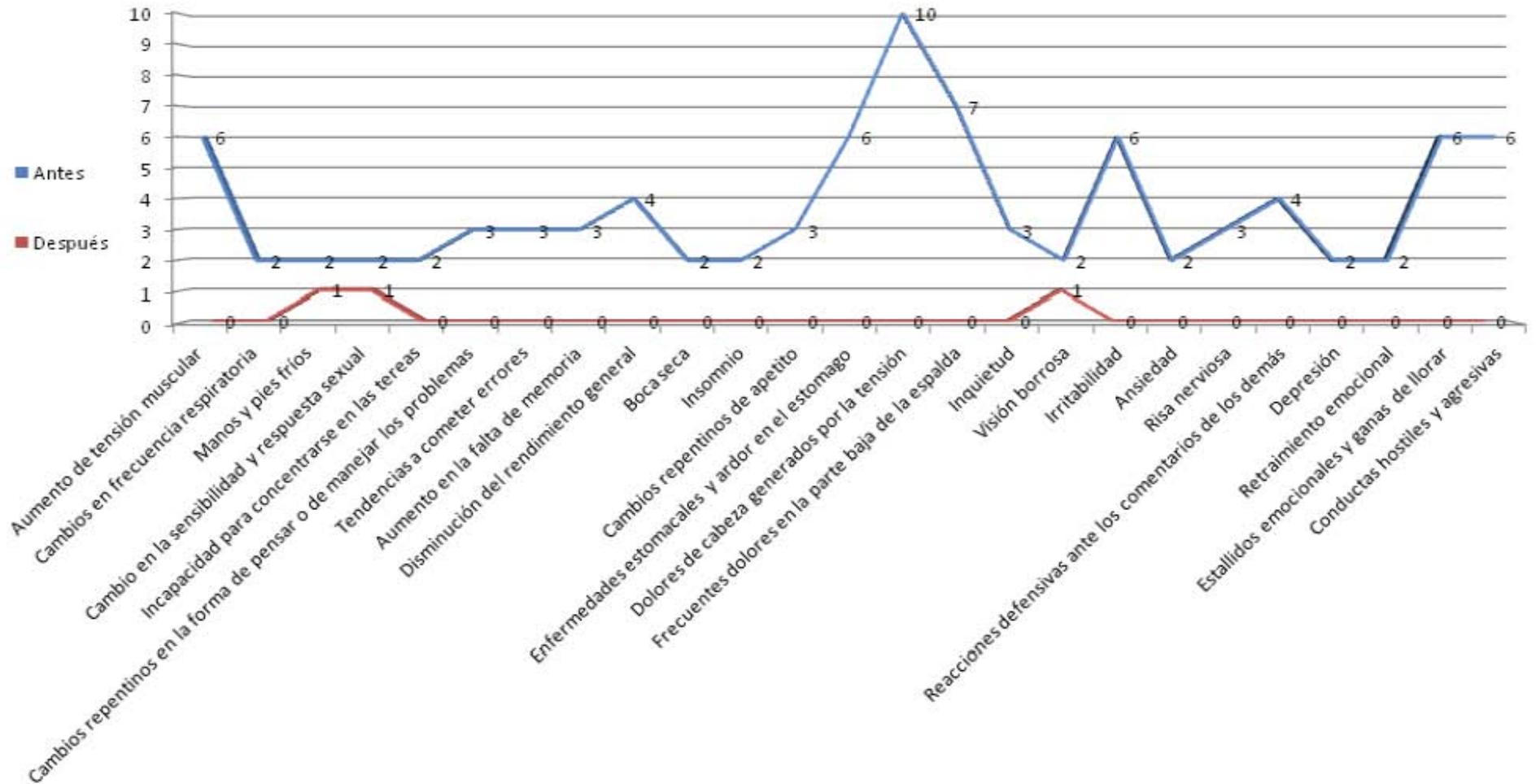
**La tabla representa los síntomas de estrés que lograron disminuir al practicar autorregulación de la atención.**

SINTOMAS	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10
Aumento de tensión muscular										
Cambios en frecuencia respiratoria										
Manos y pies fríos										
Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual										
Incapacidad para concentrarse en las tareas										
Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas										
Tendencias a cometer errores										
Aumento en la falta de memoria										
Disminución del rendimiento general										
Boca seca										
Insomnio										
Cambios repentinos de apetito										
Enfermedades estomacales y ardor en el estomago										
Dolores de cabeza generados por la tensión										
Frecuentes dolores en la parte baja de la espalda										
Inquietud										
Visión borrosa										
Irritabilidad										
Ansiedad										
Risa nerviosa										
Reacciones defensivas ante los comentarios de los demás										
Depresión										
Retraimiento emocional										
Estallidos emocionales y ganas de llorar										
Conductas hostiles y agresivas										

**EL RECUADRO NEGRO REPRESENTA LOS SÍNTOMAS QUE TENÍAN Y NO LOGRARON DISMINUIR.**

## COMPARACIÓN

En esta gráfica se logra observar como la autorregulación de la atención logró disminuir la mayoría de los síntomas del estrés:



Como se puede ver en la gráfica anterior de los 25 síntomas señalados por el grupo, se logra disminuir la mayoría de estos al finalizar el taller a un 94%. Se distribuyeron de la siguiente forma: 22 de los síntomas se lograron disminuir al 100% y los tres restantes al 50%.

Síntomas	Personas		%
Aumento de tensión muscular	6	0	100%
Cambios en frecuencia respiratoria	2	0	100%
Manos y pies fríos	2	1	50%
Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual	2	1	50%
Incapacidad para concentrarse en las tareas	2	0	100%
Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas	3	0	100%
Tendencias a cometer errores	3	0	100%
Aumento en la falta de memoria	3	0	100%
Disminución del rendimiento general	4	0	100%
Boca seca	2	0	100%
Insomnio	2	0	100%
Cambios repentinos de apetito	3	0	100%
Enfermedades estomacales y ardor en el estomago	6	0	100%
Dolores de cabeza generados por la tensión	10	0	100%
Frecuentes dolores en la parte baja de la espalda	7	0	100%
Inquietud	3	0	100%
Visión borrosa	2	1	50%
Irritabilidad	6	0	100%
Ansiedad	2	0	100%
Risa nerviosa	3	0	100%
Reacciones defensivas ante los comentarios de los demás	4	0	100%
Depresión	2	0	100%
Retraimiento emocional	2	0	100%
Estallidos emocionales y ganas de llorar	6	0	100%
Conductas hostiles y agresivas	6	0	100%

## Resultados del anexo 50

¿En qué consideras que te ayudo el taller?

Refirieron que a relajarse, a estar más alerta, a tener más paciencia y tranquilidad.

¿Qué aprendiste?

Síntomas del estrés, relajación, liberar el estrés, a respetar a la gente y a tratar de entenderla.

¿Qué recomendaciones harías?

En general refirieron que el taller durara más y se siguieran impartiendo las sesiones.

### Comentarios

En su mayoría nos agradecieron por impartir el taller.

- De forma verbal resaltaron que:
  - Entre las cosas que más les agrado resaltaron:

El carácter de las coordinadoras

El manejo de la información

El aprendizaje de la relajación (atención plena)

La convivencia

- Y las cosas que no les agradaron son:

El tiempo (ya que ellos preferirían que también se hubiera impartido los fines de semana y días festivos).

Nota: Las actividades eran solo para ejemplificar el tema.

## DISCUSIÓN

Cierto es que este estudio aportó información cuyo resultado fue que la autorregulación de la atención disminuyó el estrés en las personas que participaron en el taller; sin embargo no podemos afirmar que la autorregulación de la atención disminuye el estrés en su totalidad; ya que en este taller se empleó una muestra hasta cierto punto pequeña (5 hombres y 5 mujeres), que no es suficiente como para generalizar con respecto a los efectos de la autorregulación de la atención sobre el manejo del estrés.

Cabe mencionar que aunque se cuidaron los detalles para no sesgar los resultados de este taller como que la cantidad de hombres y mujeres fuera homogénea, un lugar donde no hubiera interrupciones, que tuvieran la misma procedencia las personas, la edad no fue un factor que se pudiera controlar en su totalidad ya que el rango de edad (23- 35 años) es amplio; sin embargo consideramos que en futuras investigaciones esto podría tomarse en cuenta para ampliar la muestra y aplicarlo en diferentes rangos de edad con el fin de obtener mayor información con respecto a este factor y su grado de eficacia de la autorregulación de la atención.

Los datos de esta investigación indican que de los 25 síntomas de estrés que se presentaron a los participantes, se logró disminuir la mayoría de estos al finalizar el taller a un 94%. Debido que 22 síntomas disminuyeron a un 100%, mientras los 3 restantes a un 50%.

Estos datos fueron obtenidos cuando los participantes vivían día a día bajo situaciones llenas de estrés ya que por lo menos un familiar de todos ellos se encontraban hospitalizados y en su mayoría su situación de salud era grave.

Cabe mencionar que en una persona su cambio después del taller fue visible completamente ya que su forma de vestir y comportarse cambió, ella se encontraba diagnosticada con depresión y tomaba pastillas para dormir ya que había tenido la

pérdida de uno de sus hijos, ella refería sentirse culpable. Actualmente su bebe tuvo que ser hospitalizado por problemas en su corazón, en el transcurso de las sesiones su estado de ánimo mejoro mucho al grado de que sonreía, dejo de llorar durante las sesiones, usaba ropa negra u obscura debido al luto que guardaba en primera instancia, sin embargo al finalizar las sesiones ya hacía uso de ropas más claras, comentó que dejó de tomar por decisión propia las pastillas ya que la relajación la hacía estar más tranquila y dormir mejor ; esta información se corroboró con su esposo.

Hay diversos estudios sobre la autorregulación de la atención y sus beneficios por ejemplo Martín-Asuero, Andrés; García de la Banda, Gloria (2007) realizo un estudio mediante atención plena para reducir el malestar psicológico, donde efectivamente se alcanzo cumplir el objetivo. Los mayores cambios se encontraron en los siguientes componentes del malestar, por orden de magnitud: depresión, hostilidad, somatización y ansiedad. Los resultados indicaron que puede ser una intervención aplicable para reducir el malestar psicológico.

Una de las intervenciones más citadas en el ámbito mente-cuerpo es el entrenamiento en conciencia plena desarrollada por Kabat-Zinn (1982, 1996, 2003) para reducir el estrés y que ha sido revisada recientemente por otros autores (Bishop, Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004). Su eficacia parece aceptada para aliviar el malestar psicológico en sus formas de depresión (Teasdale *et al.*, 2000) y ansiedad (Kabat-Zinn *et al.*, 1992,1998).

Corroborando así que este estudio sirvió en su objetivo principal, alcanzando también otros como: la ayuda en el estado de ánimo, trayendo como resultado una mayor calidad de vida aun en momentos difíciles. Para futuras investigaciones seria pertinente llevar a cabo un taller similar donde pudieran aplicarse a un mayor número de personas. Para extender los beneficios de practicar la autorregulación de la atención en el manejo de estrés.

## CONCLUSIONES

Lo que concluimos después de haber realizado este taller, es que efectivamente se lograron los objetivos que se habían contemplado en un inicio que consistían en:

Que se lograría en primera instancia la disminución de los síntomas del estrés, por medio de la autorregulación de la atención en familiares de pacientes hospitalizados. Lo cual lo pudimos constatar en el apartado de resultados ya que de acuerdo a estos, si se notó una disminución favorable en los síntomas presentados en la comparación del cuestionario aplicado antes y después del taller.

Por ello podemos decir que la atención plena ha ganado un gran nivel de aceptación en el campo de la medicina y psicología ya que permite desarrollar un estilo de vida saludable con la intención de promover la calidad de vida.

Como se observó en este proyecto también se les dio explicaciones breves a los participantes sobre que es el estrés y la atención que influye en el manejo del mismo; de esta manera las personas que lo practican por un tiempo determinado pueden llegar a tomar conciencia de sus patrones y así evitar hasta cierto punto llevar a cabo respuestas impulsivas, que tengan consecuencias graves en su salud. Por ello es esencial ayudar mediante este tipo de alternativas a que logren conocer su cuerpo y su mente.

Con respecto a las actividades que se realizaban como crucigramas, juegos, material visual, entre otras, se notó en el tiempo de las reflexiones que los participantes expresaban que no solo les había ayudado esto a aprender conceptos o entender el tema; sino que también les había ayudado a relajarse, conocerse más entre ellos mismos y hasta cierto punto entender la situación por la que estaban pasando.

Por lo cual se notó como la convivencia con otras personas, y en especial la autorregulación de la atención pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo, así como en la disminución del estrés.

Algo que resulto de gran ayuda y que contribuyó al seguimiento de este taller fueron discos con música de relajación que se les proporcionó a cada una de las

personas que participaron en este taller; ya que algunos reportaron escuchar los discos en el transcurso del día varias veces y aun después de haber concluido la sesión de relajación practicaban la autorregulación de la atención en sus tiempos libres.

De esta manera este programa se vuelve una alternativa muy buena para la disminución del estrés ya que evita ser dependiente de un fármaco como muchas de las personas que buscan disminuir su malestar.

## REFERENCIAS

- Achim, L. (1992). *El estrés y la personalidad*. España: Herder
- Andolfi, M. (1997). *Terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 125-143.
- Barlow, J. (2001). *Gestión del estrés: Como vencer los obstáculos y mejorar su actitud y calidad de vida*. Barcelona: Gestión.
- Basowitz, H., Persky, H., Korchin, S. J. & Grinker, R. R. (1995). *Anxiety and stress*. New York: McGraw-Hill.
- Beltrán, J. (1989). *Aprender a aprender. Estrategias cognitivas*. Madrid: Cincel.
- Bensabat, S. (1987). *Stress: Grandes especialistas responden*. Bilbao: Mensajero.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Boune, E., Brownstein, A. y Garano, L. (2005). *Supere la ansiedad con métodos naturales: Estrategias para atenuar el miedo, el pánico y las preocupaciones*. España: ONIRO
- Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaeffer, H. S., Levinson, D. B. y Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104, 11483-11488.
- Brito G. (2011). *Programa De Reducción Del Estrés Basado En La Atención Plena (Mindfulness): Sistematización De Una Experiencia De Su Aplicación. Hospital Público Semi-Rural Del Sur De Chile*. *Psicoperspectivas*, Vol. 10, Núm. 1. Pp. 221-242 Pontificia Universidad Católica De Valparaíso.
- Celada, J. Y Cairo, E. (1990). *Actividad psíquica y cerebro 3*. Lima: Neuropsicología y Rehabilitación.

- Correche, M y Labiano, L. (2003). *Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés*. Fundamentos en humanidades, vol. 4, número 007-008. Universidad nacional de San Luis, Argentina pp. 129-147
- Fernández C. A / López N. I (2006). *Transmisión de emociones, miedo y estrés infantil por hospitalización*. International Journal of Clinical and Psychology, vol. 6, número 003
- Franco, C., Sola, M. y Justo, E. (2010). Reducción del malestar psicológico y de la sobrecarga en familiares cuidadores de enfermos de Alzheimer mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en Mindfulness (conciencia plena). *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 45(2), 252-258
- García, J. (1997). *Psicología de la atención*. España: Síntesis psicología.
- González, R. y González, D. (2005) *Estrés: Causas y manejo del problema*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. y Walach, H. (2004) *Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis*. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A. y Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 226-233.
- Hartley M. (2002). *Controla tu estrés*. España: Hispano Europea.
- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies*. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. y Lillis, J. (2006) *Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes*. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hilgard, E. R. (1977). *Divided consciousness: Multiple controls in human thought and action*. Nueva York: Wiley

- Hinkle LE. (1974). The concept of "stress" in the biological and social sciences. *Int J Psychiatry Med.* Fall; 5(4): 335-57
- Humphrey, J. (1986) *Profiles in stress*. New York: AMS Press Inc.
- Ivancevich, J y Matterson, M. (1989). *Estrés y trabajo; una perspectiva gerencial*. México: Manual Moderno
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Nueva York: Dover.
- Janis, I.L. (1958): *Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients*. Nueva York: Wiley.
- Kabat-Zinn, J. (1982) An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of *mindfulness* meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delta. Edición en Castellano: *Vivir con plenitud las crisis*. Ed. Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation, what is what isn't. En Y. Haruki, Y. Ishii y M. Suzuki (Eds.), *Comparative and psychological study on meditation* (pp. 161-170). Netherlands: Eburon
- Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulnessbased interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J (2011). "Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena WebMD. Healthwise, 23 May 2011.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L., Fletcher, K.E., y Pbert, L. (1992) Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Ligth, T., Skillings, A., Scharf, M. y Cropley, T.G. (1998) Influence of a *mindfulness*meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB)
- Lazarus, R. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca

- Levine, S y Scoth, N (1977) *Social stress*. Illinois, USA: Aldine Publishing Company.
- Lumsden, (1881). Is the concept of “stress” of any use, anymore? In D. Randall, (Ed.): *Contrubution to primary prevention in mental health: Working papers*. Toronto: Toronto National Office of the Canadian Mental Health Association.
- Luria, A. (1984). *Atención y memoria*. México: Planeta.
- Meichenbaum, D. (1988) *Manual de Inoculación del Estrés*. España: Martínez Roca
- Menezes, C. B. y Dell’Aglío, D. D. (2009). The effects of meditation in the light of scientific research in psychology: a literature review. *Psicología, Ciencia y Profesión*, 29, 276-289.
- Miller, J. J., Fletcher, K. y Kabat-Zinn, J. (1995). Three year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192- 200.
- Moscoso M. (2010). *El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología*. Universidad de Lima, núm. 13, pp. 11-29. Lima, Perú
- Pessah, E. (1999). *Desarrollo familiar, estrés familiar y su afrontamiento como factores que influyen en el uso de servicios de rehabilitación en familias de niños con parálisis cerebral del Instituto Nacional de Rehabilitación*. Instituto Nacional de Rehabilitación. Perú: RENALYC
- Robins, C.J., Schmidt, H. y Linehan, M.M. (2004) Dialectical Behavior Therapy: synthesizing radical acceptance with skilful means. En S.C. Hayes, V.M. Follette y M.M. Linehan (eds.): *Mindfulness and acceptance*. (pp. 30-44). Nueva York: Guilford Press.
- Ruibal, O. & Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación*. España: INDE
- Sánchez, M. (1997) *Propuesta de Manejo del Estrés para incrementar la productividad en las empresas*. Tesis. Licenciatura. UNAM.

- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Nueva York: Guilford.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Nueva York: Guilford.
- Shturman, S. (2005). *El poder del Estrés. Editorial: Edamex*. México.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17, 5-31.
- Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M. y Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*, 5, 1-8.
- Stora, J. (1991). *¿Qué se acerca del estrés?* México: Publicaciones cruz.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mind-fullness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.
- Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J. y Lau, M.A. (2000) Prevention of relapse/recurrence in major depression by *mindfulness-based cognitive therapy*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623
- Téllez, H. (2002) *Atención, aprendizaje y memoria: aspectos psicobiológicos*. México: Trillas.
- Tobo-Medina, N., & Canaval- Erazo, G, (2010). *Las emociones y el estrés en personas con enfermedad coronaria*. Universidad de La Sabana Chía. Colombia Redalyc Aquichan, vol. 10, núm. 1, abril pp. 19-33.
- Vallejo M (2006). Mindfulness. UNED, España. Papeles del Psicólogo, número 2 VOL-27.
- Vandenbergue, L. y Sousa, A. C. (2006). Mindfulness las terapias cognitivas e comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2, 35-44.
- Warren, K., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248

**A**

**Z**

**E**

**X**

**O**

**S**

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado.

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aumento de la tensión muscular.                         | <input type="checkbox"/> Erupciones cutáneas  | <input type="checkbox"/> Reacciones defensivas a los comentarios de los demás. |
| <input type="checkbox"/> Cansancio.  | <input type="checkbox"/> Resfriados y enfermedades menores.                                   | <input type="checkbox"/> Más crítico con uno mismo y con los demás             |
| <input type="checkbox"/> Cambios en la frecuencia respiratoria.                  | <input type="checkbox"/> Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.                        | <input type="checkbox"/> Depresión.  |
| <input type="checkbox"/> Pulso elevado.  | <input type="checkbox"/> Incapacidad para concentrarse en las tareas.                         | <input type="checkbox"/> Retraimiento emocional.                               |
| <input type="checkbox"/> Tensión arterial alta.                                  | <input type="checkbox"/> Se pasa por alto información importante                              | <input type="checkbox"/> Estallidos emocionales y ganas de llorar.             |
| <input type="checkbox"/> Manos y pies fríos.                                     | <input type="checkbox"/> Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas. | <input type="checkbox"/> Conductas hostiles y agresivas.                       |
| <input type="checkbox"/> Boca seca.  | <input type="checkbox"/> Tendencias a cometer más errores.                                    | <input type="checkbox"/> Cambios súbitos en los hábitos de trabajo             |
| <input type="checkbox"/> Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.    | <input type="checkbox"/> Aumento de falta de memoria.   | <input type="checkbox"/> Cambios en las costumbres personales.                 |
| <input type="checkbox"/> Cambios de repentinos en el apetito.                    | <input type="checkbox"/> Disminución del rendimiento general.                                 | <input type="checkbox"/> Insomnio  |
| <input type="checkbox"/> Enfermedades estomacales y ardor de estómago.           | <input type="checkbox"/> Tendencia a perder la perspectiva.                                   | <input type="checkbox"/> Apatía  |
| <input type="checkbox"/> Diarrea   | <input type="checkbox"/> Menor pensamiento racional.  | <input type="checkbox"/> Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas     |
| <input type="checkbox"/> Hablar con voz aguda                                    | <input type="checkbox"/> Dependencia de viejos programas, mayor precaución.                   | <input type="checkbox"/> Mayor absentismo                                      |
| <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.            | <input type="checkbox"/> Mal discernimiento.  | <input type="checkbox"/> Conductas aceleradas                                  |
| <input type="checkbox"/> Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda. | <input type="checkbox"/> Irritabilidad  | <input type="checkbox"/> Evitación de trabajo y demás obligaciones.            |
| <input type="checkbox"/> Ojeras.   | <input type="checkbox"/> Ansiedad no específica   | <input type="checkbox"/> Aumento de torpeza.                                   |
| <input type="checkbox"/> Inquietud.  | <input type="checkbox"/> Aparición de fobias.   | <input type="checkbox"/> Aumento de las conductas compulsivas.                 |
| <input type="checkbox"/> Visión borrosa.   | <input type="checkbox"/> Risa nerviosa  |  |

Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención.

Aumento de la tensión muscular.

Cansancio.

Cambios en la frecuencia respiratoria.

Pulso elevado.

Tensión arterial alta.

Manos y pies fríos.

Boca seca.

Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.

Cambios de repentinos en el apetito.

Enfermedades estomacales y ardor de estómago.

Diarrea

Hablar con voz aguda

Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.

Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.

Ojeras.

Inquietud.

Visión borrosa.

Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.

Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.

Incapacidad para concentrarse en las tareas.

Se pasa por alto información importante

Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.

Tendencias a cometer más errores.

Aumento de falta de memoria.

Disminución del rendimiento general.

Tendencia a perder la perspectiva.

Menor pensamiento racional.

Dependencia de viejos programas, mayor precaución.

Mal discernimiento.

Irritabilidad

Ansiedad no específica

Aparición de fobias.

Risa nerviosa

Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.

Más crítico con uno mismo y con los demás

Depresión.

Retraimiento emocional.

Estallidos emocionales y ganas de llorar.

Conductas hostiles y agresivas.

Cambios súbitos en los hábitos de trabajo

Cambios en las costumbres personales.

Insomnio

Apatía

Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas

Mayor absentismo

Conductas aceleradas

Evitación de trabajo y demás obligaciones.

Aumento de torpeza.

Aumento de las conductas compulsivas.

Del 20 de Junio al 24 de Junio de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**

**SUBTEMA 2: CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN**

Lunes → Anexo:2

Señala cuál de las cinco imágenes de la derecha es igual de grande que la imagen de la izquierda.

Fueron 10 imágenes que tenían que buscar.

Martes → Anexo 3

Ordena las palabras para escribir una frase debajo.

un roto he vaso

Frase:

un beso darte quiero

Frase:

yo cocino sal sin

Frase:

nudo desataré te el

Frase:

En total fueron 10 frases

Miércoles → Anexo 4

Encuentra las seis diferencias

Jueves → Anexo 5

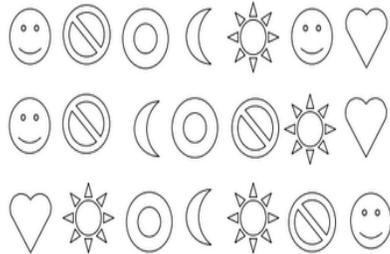
En total fueron 10 secuencias.

Viernes → Anexo 6

Del 27 de Junio al 1 de Julio de 2011

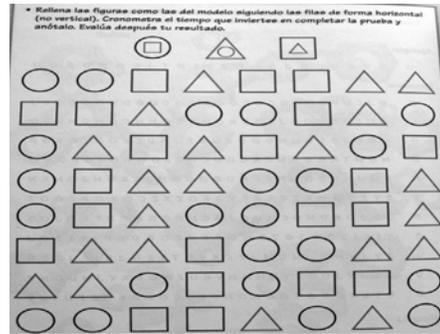
**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**  
**SUBTEMA 2: CARACTERÍSTICAS GENERALES**

Lunes → Anexo: 7



Fueron 10 ejercicios.

Martes → Anexo: 8



Miércoles → Anexo: 9

Test de la "A". Esta prueba evalúa la atención sostenida o vigilancia, y consiste en que el paciente tiene que escuchar una serie de letras aleatorias que son leídas por el examinador (aunque se recomienda utilizar una grabación), entre las cuales se encuentra una letra objetivo (v.g. la letra "A"). El paciente tiene que dar un golpe cada vez que escuche la letra A. Las letras se leen a razón de 1 por segundo. La tarea también puede consistir en cancelar o tachar la letra objetivo (v.g. "E", "R"). Los errores más comunes que cometen los sujetos son: a) *Omisión*, es decir, fallos para determinar cuando la letra objetivo ha sido presentada; b) *Perseveración*, esto es, fallo por continuar indicando la letra objetivo después de la presentación de los siguientes ítems que siguen al objetivo; c) *Confusión*, o indicación de la letra cuando no ha sido presentada. Respecto a la puntuación, cometer 1 ó 2 errores en esta tarea debe ser considerado como un indicio de alteración.

En este caso se grabaron.

L T P E A O A I C T D A L A A A N I A B F S A M R Z E O  
A D P A Q L A U C J T O E A B A A Z Y F M U A H E V A  
A R A T B P E A J O A A U M J L A Y P A Q B T A Z H E P  
L Y D A E N T A O R A D I A B A F R A S O M A C T A S D

Nota: para los días siguientes se utilizó la misma grabación solo que se le agrego un estímulo más por día.

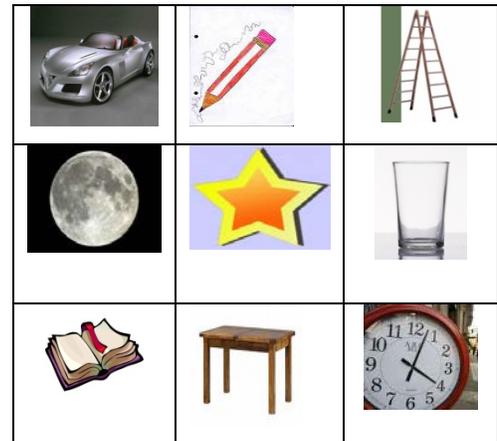
Del 4 de Julio al 8 de Julio de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**  
**SUBTEMA 2: CARACTERÍSTICAS PARTICULARES**

Lunes → Anexo:10

Imágenes que tenían que recordar.

Hoja de respuestas



Martes → Anexo: 11

Tacha la letra D

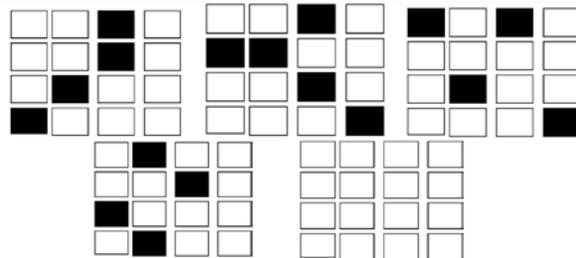
IONTE ABCA DEER ETE EOTIUIOSTERFHIASBAD S ABCA DE  
 FEANTFNEA OBERNERTENASNENHSTHUIAOMNISGOHIJL  
 OSIHIUHEASR ASDERTUIDDD ABCDEEHNIOMONINOENME  
 ÑELEKAKSJAHSOAIHA IENEDIAOSIDUEMFOSLELSIKEL  
 AALSOELEIDAISOLEIFS

Miércoles → Anexo: 12

Jueves → Anexo:13



En total fueron 30 pares.



4 Hojas de respuestas

Viernes → Anexo: 14

La familia López realizó un viaje en camión, el camión se mantuvo en un pueblo, y el pequeño Miguelito se bajó, sin que sus padres se dieran cuenta. Un momento antes de que se pusiera en marcha, el padre de Miguelito se dio cuenta que su hijo no estaba e inmediatamente se bajo corriendo del camión. Después de diez minutos de estar buscándolo, se encontró con que el señor Castillo, el conductor del camión, lo traía agarrado de la mano.

Del 11 de Julio al 16 de Julio de 2011.

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**  
**SUBTEMA 3: TIPOS DE ATENCIÓN**

Martes→Anexo: 15

Señala con una X los números 0, 3, 8

h	3	b	8	2	9	e	3	k	w	1	G	p	0	7	b	a	g	d	5	k	3	p	g	8	6	4	h	g	P
P	k	1	i	μ	Ω	a	7	p	c	f	H	j	i	8	k	Ω	0	w	8	d	e	9	0	4	7	1	9	g	K
Ω	6	9	0	c	g	5	μ	Σ	7	2	E	μ	π	6	g	☺	c	2	Ω	7	i	b	a	k	3	d	f	7	0
E	4	b	1	k	i	8	k	8	☺	w	4	Σ	☹	3	a	μ	9	p	μ	☺	v	8	Σ	☺	5	π	2	i	9
7	d	p	2	π	3	Σ	v	6	v	0	7	1	Ω	☹	f	p	☹	π	☹	k	h	g	p	☹	j	w	μ	e	K
5	9	f	Σ	p	a	μ	☺	d	g	☺	9	k	2	Ω	☹	v	5	3	v	☹	6	☺	☹	μ	6	3	c	b	8
K	c	5	j	w	8	g	v	k	8	4	☺	2	j	h	8	g	j	2	0	k	☺	w	5	☺	c	☹	h	g	K
3	p	h	j	Σ	μ	2	0	b	9	☺	V	1	6	4	Σ	f	☺	b	4	1	7	Σ	☺	e	Σ	9	☺	π	A

Jueves→Anexo: 16

**EL VIENTO Y EL SOL**

*Hace muchísimos años, cuando todas las cosas tenían vida e incluso hablaban, el sol y el viento se pusieron a discutir sobre cuál de los dos era más fuerte.*

*La discusión fue subiendo de tono, pues cada uno de ellos estaba super convencido de su superior fortaleza. Estando en plena pelea, vieron que, debajo de ellos, caminaba plácidamente un hombre y decidieron probar con él sus fuerzas.*

*-Vas a ver cómo me lanzo contra él –dijo el viento-, y le quito el abrigo.*

*Dicho esto, el viento comenzó a soplar con todas sus fuerzas. El hombre, al sentir contra su cuerpo los manotazos del viento, dobló los brazos sobre el abrigo para protegerse mejor y se alejó apresuradamente maldiciendo.*

*El viento se encolerizó más todavía y trajo una fuerte lluvia contra el hombre que, en vez de soltar el abrigo, trataba de cubrirse con él lo mejor que podía. Después, el viento descargó contra él una inclemente nevada y lo único que logró fue que el hombre se acurrucara más y más debajo de su abrigo.*

*-Nadie le puede quitar el abrigo –dijo el viento con despecho.*

*-Eso lo veremos ahora –dijo el sol calmadamente, y sacando su mejor sonrisa entre dos nubes doradas, comenzó a brillar cada vez más y a lanzar mansamente a la tierra su aliento. El hombre comenzó a sentir calor y a sudar, se desabrochó el abrigo y, al rato, se lo quitó.*

*-Acabas de ver cómo te he vencido –le dijo el sol al viento-. Yo he logrado con suavidad lo que tú no pudiste con toda tu violencia.*

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**

**SUBTEMA 3: ATENCIÓN SELECTIVA**

Lunes → Anexo: 17

Martes → Anexo: 18

Señala con una X las letras h, p, g, k

Señala con una X los símbolos  $\Omega$ ,  $\pi$ ,  $\Sigma$ ,  $\mu$ .  
Después, rodea con un círculo las caritas sonrientes ☺

h	3	b	8	2	9	e	3	k	w	1	g
p	k	1	i	$\mu$	$\Omega$	a	7	p	c	f	h
$\Omega$	6	9	0	c	g	5	$\mu$	$\Sigma$	7	2	e
e	4	b	1	k	i	8	k	8	☺	w	4
7	d	p	2	$\pi$	3	$\Sigma$	v	6	v	0	7
5	9	f	$\Sigma$	p	a	$\mu$	☺	d	g	☺	9
k	c	5	j	w	8	g	v	k	8	4	☺
3	p	h	j	$\Sigma$	$\mu$	2	0	b	9	☺	v
0	g	8	9	1	8	a	7	d	e	5	e
9	a	2	7	4	p	g	v	☺	☺	8	h
b	d	6	1	3	3	i	f	$\mu$	k	c	1
p	k	0	g	4	k	0	$\Omega$	b	g	w	d
6	8	c	e	1	5	w	$\pi$	a	$\Sigma$	☹	8
1	4	9	f	p	i	$\Omega$	☺	$\mu$	☺	v	j
h	3	a	b	g	p	7	0	2	8	a	i

h	3	b	8	2	9	e	3	k	w	1	G
p	k	1	i	$\mu$	$\Omega$	a	7	p	c	f	H
$\Omega$	6	9	0	c	g	5	$\mu$	$\Sigma$	7	2	E
e	4	b	1	k	i	8	k	8	☺	w	4
7	d	p	2	$\pi$	3	$\Sigma$	v	6	v	0	7
5	9	f	$\Sigma$	p	a	$\mu$	☺	d	g	☺	9
k	c	5	j	w	8	g	v	k	8	4	☺
3	p	h	j	$\Sigma$	$\mu$	2	0	b	9	☺	V
0	g	8	9	1	8	a	7	d	e	5	E
9	a	2	7	4	p	g	v	☺	☺	8	H
b	d	6	1	3	3	i	f	$\mu$	k	c	1
p	k	0	g	4	k	0	$\Omega$	b	g	w	D
6	8	c	e	1	5	w	$\pi$	a	$\Sigma$	☹	8
1	4	9	f	p	i	$\Omega$	☺	$\mu$	☺	v	J
h	3	a	b	g	p	7	0	2	8	a	I

Miércoles → Anexo: 19

Señala con una X los números tales que al sumar sus cifras den como resultado un número mayor de 15.

456	341	542	901	657	432	982	563	241	786	900	390	343
781	453	673	153	999	888	461	100	498	241	793	121	123
678	098	777	453	333	786	932	178	487	342	671	231	563
234	567	096	000	543	231	763	897	098	456	300	612	435
454	444	821	421	531	590	500	690	543	555	675	900	211

Jueves→Anexo: 20

Subraya como en el ejemplo, aquellas palabras en las que aparezcan dos letras consecutivas siguiendo el orden del alfabeto. Ej. Abierto

El	Hijo	de	mi	vecino	Andrés	es	muy	habilidoso,	Sabe
efectuar	cálculos	matemáticos,	habla	ruso	y	Alemán;	y	lamenta	No
saber	Hablar	Francés.	Su	pensamiento	es	fugaz,	nada	deficiente,	Porque
estudia	Cada	tarde	y	no	pierde	el	tiempo	en	exceso.

Viernes→Anexo 21

Compara las letras de cada una de las filas e indica con una X si las letras son iguales, aunque estén en distinto orden:

		Iguales	Diferentes
CVBTIKCN	CVBTIKCN		
YGHIOKIJ	XGHIKOIJ		
FANJEARX	FAMJAERX		
VARSTOMN	VARSMOTN		
CERTDUMI	CERTBUMA		

Del 25 de Julio al 29 de Julio de 2011

## CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN

### SUBTEMA 3: ATENCIÓN DIVIDIDA

Lunes → Anexo:22

Imágenes de los rompecabezas:

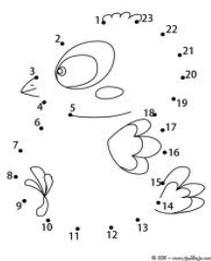


Lista de palabras: cara, pera, burro, fresa, pato, ceja, rana, hombro, cabra, piña, codo, lima.

Martes → Anexo: 23



Miércoles → Anexo: 24



Lista de colores: verde, rojo, violeta, amarillo, naranja, azul, negro, blanco, café, rosa.

Cuento:

El gusano y la mariposa

Dos gusanos cayeron en el agua. Uno de ellos pensó que era inútil tratar de salvarse ya que nunca lograría llegar hasta la orilla. Se dejó entonces llevar por la corriente y se ahogó.

El otro trató de salir. Pensó que quizá lo lograría. Que era mejor intentar que dejarse llevar por la corriente y ahogarse inevitablemente. Entonces nadó con todas sus fuerzas largo rato.

Cuando ya pensaba que no podía más y que aún la orilla estaba muy lejos, sintió que se convertía en mariposa y le aparecían unas enormes alas en su espalda. Entonces salió volando y escapó de morir ahogado.

Preguntas:

- 1.- ¿Cuántos gusanos cayeron al agua?
- 2.- ¿Por qué se ahogó el primer gusano?
  - a) Porque no sabía nadar.
  - b) Porque pensó que sería inútil luchar.
  - c) Porque era más débil.
- 3.- ¿Qué paso con el segundo gusano?
  - a) También se ahogó.
  - b) Creyó que se ahogaría
  - c) Trato de salir.
- 4.- ¿Cómo se salvo el otro gusano?
  - a) Porque se convirtió en mariposa.
  - b) Porque pudo nadar
  - c) Porque lo ayudó una mariposa.

Serie de números:

14829503720916937298502758942950174229856729852075692

Viernes→Anexo: 26



Lista de palabras: fruta, camión, accidente, metal, elefante, coche, cielo, pantalón, flor, plato foco.

**Del 1 de Agosto al 5 de Agosto de 2011**  
**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**  
**SUBTEMA 3: ATENCIÓN SOSTENIDA**

Lunes → Anexo:27

Observa el dibujo detalladamente principalmente la posición de las X.

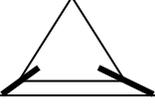
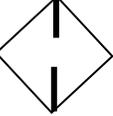
	A	B	C	D	E	F	G
1	X			X			
2		X				X	X
3							
4	X						X
5	X						X

	A	B	C	D	E	F	G
1							
2							
3							
4							
5							

Hoja de respuestas

Martes → Anexo: 28

Observa las siguientes figuras:

Hoja de respuestas

Señala en la tabla con una X las figuras que sí estaban al principio.

1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5			10		

Miércoles → Anexo: 29

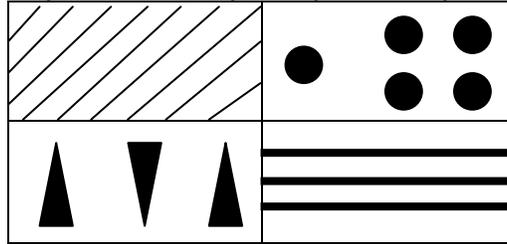
Observa la siguiente imagen atentamente



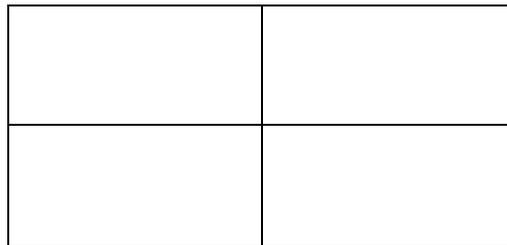
	V	F
1. Dos perros están sentados		
2. Un hombre viste en manga corta		
3. Dos personas llevan pantalón largo		
4. Todos los perros son paseados por el hombre de pantalón corto		
5. Ninguna persona lleva bolso		
6. En total hay nueve perros		
7. Hay cuatro perros tumbados		
8. Un hombre está de espaldas		
9. Uno de los hombres lleva gorra		
10. La mujer lleva el pelo suelto		

Jueves → Anexo: 30

Dibujos presentados para que los reprodujeran

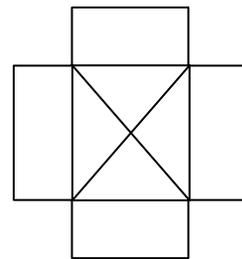
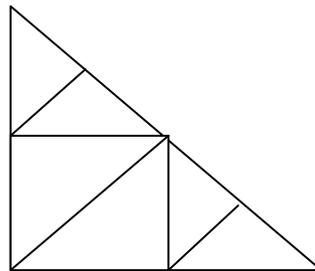
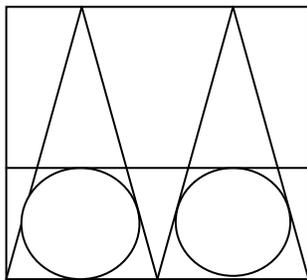


Reprodúcelo en el espacio reservado para ello a continuación.



Viernes → Anexo: 31

Reproduce estas figuras con la misma forma, dimensiones y detalle.



Del 15 de Agosto al 19 de Agosto de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**  
**SUBTEMA 4: FACTORES FÍSICOS DETERMINANTES DE LA ATENCIÓN.**

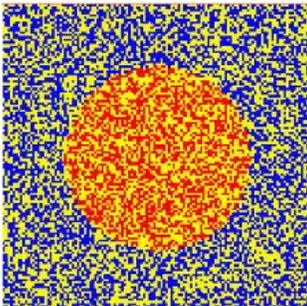
Lunes → Anexo 32



Martes → Anexo 33

- 

**POSICION**



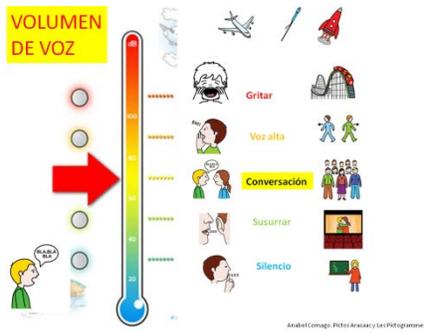
Miércoles → Anexo 34



El sonido

El calor

la música



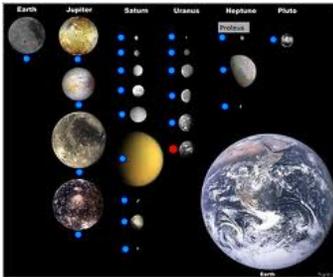
Los gritos o el bullicio

Los aromas

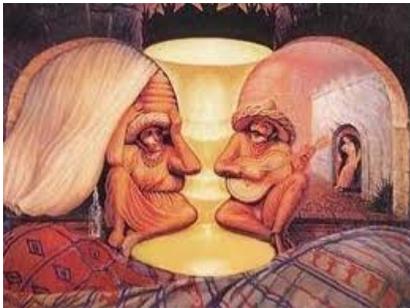
Jueves → Anexo 35



• RELEVANCIA

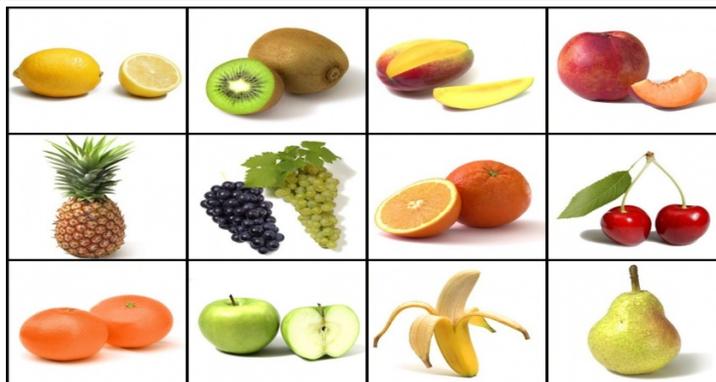


• COMPLEJIDAD



23 de Agosto de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 1: ATENCIÓN**  
**SUBTEMA 5: EFECTOS DE LA ATENCIÓN.**



30 de Agosto y 1 de Septiembre de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 2: ESTRÉS**

**SUBTEMA 1: CONCEPTO DE ESTRÉS**

---

Martes → Anexo 38

---

Objetivo. Explicarles qué es estrés de una manera sencilla.

Coloca una (f) si es falso y coloca una (v) si es verdadera la afirmación.

El estrés es una enfermedad. ( )

El estrés siempre es malo. ( )

El estrés está causado por otras personas que te hacen cosas. ( )

El estrés es algo que sucede en tu mente. ( )

El estrés puede ser medido en tu cuerpo. ( )

El estrés se trata mejor con tranquilizantes. ( )

El estrés ataca personas débiles. ( )

El estrés es inevitable en esta época. ( )

El estrés es algo que hay que ocultar a los demás ( )

El estrés es algo que has de ocultarte a ti mismo. ( )

El estrés es \_\_\_\_\_

---

Jueves → Anexo 39

---

El estrés es la respuesta específica del organismo a cualquier demanda del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico

El estrés no es una respuesta del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional

El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional

El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y no hay signos de respuesta en el ámbito físico o emocional

El estrés es la respuesta del organismo a algunas demandas del exterior y algunas otras del interior del individuo y no presenta signos de respuesta.

12, 14 y 15 de Septiembre de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 2: ESTRÉS**  
**SUBTEMA 2: CLASIFICACIONES DE ESTRÉS**

---

Lunes→Anexo 40

---

**Cine e Historia**

A	M	Q	F	Q	U	M	G	G	E	L	L	P	U	A
W	D	S	Z	Q	B	S	U	L	Y	I	Y	V	M	M
N	O	C	W	V	I	I	I	L	S	L	H	H	A	A
O	C	D	A	J	S	P	O	T	P	I	J	E	C	R
I	U	B	H	Z	S	I	A	P	S	E	Q	W	A	D
C	M	E	I	I	A	N	S	T	I	N	P	C	R	U
C	E	J	S	B	E	D	O	E	O	C	O	R	T	C
I	N	J	A	G	L	R	E	I	G	C	A	L	I	O
F	T	Z	R	R	I	I	C	B	I	E	C	V	S	D
P	A	A	A	C	O	A	C	L	R	H	I	H	M	D
U	L	J	O	C	T	R	E	O	H	U	W	D	O	Q
P	T	S	I	P	J	B	O	L	C	J	J	A	U	J
S	C	P	A	W	E	S	T	E	R	N	U	A	G	A
Q	E	D	L	J	H	E	R	O	E	P	A	U	S	A
V	A	F	O	L	L	E	T	I	N	B	I	H	J	R

- adaptacion
- belico
- biblico
- biopic
- cazadebruja
- diegesis
- docudrama
- documental
- elipsis
- epico
- ficcion
- folletin
- heroe
- historico
- listanegra
- macartismo
- peplum
- western

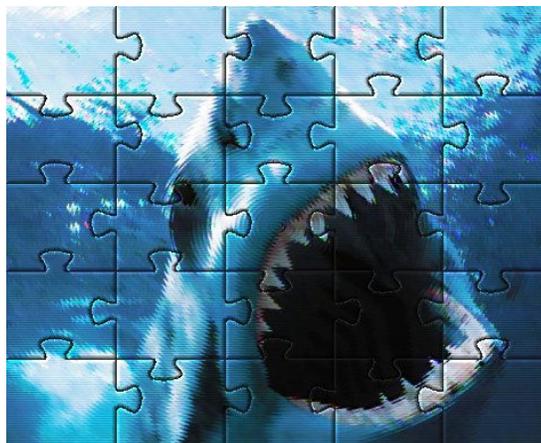
Miércoles→Anexo 41

---



Jueves→Anexo 42

---



**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 2: ESTRÉS**  
**SUBTEMA 2: DISTRÉS**

Viernes→Anexo 43

¿Cómo me afecta el estrés? Lea cada una de las frases y coloca las siguientes claves según sea el caso:

Clave 1: nunca

Clave 4: por lo menos una vez por semana.

Clave 2: raramente

Clave 5: varias veces a la semana o diariamente.

Clave 3: por lo menos una vez al mes

\_\_Aumento de la tensión muscular.

\_\_Resfriados y enfermedades menores.

\_\_Risa nerviosa

\_\_Cansancio.

\_\_Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.

\_\_Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.

\_\_Cambios en la frecuencia respiratoria.

\_\_Incapacidad para concentrarse en las tareas.

\_\_Más crítico con uno mismo y con los demás

\_\_Pulso elevado.

\_\_Se pasa por alto información importante

\_\_Depresión.

\_\_Tensión arterial alta.

\_\_Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.

\_\_Retraimiento emocional.

\_\_Manos y pies fríos.

\_\_Tendencias a cometer más errores.

\_\_Estallidos emocionales y ganas de llorar.

\_\_Boca seca.

\_\_Aumento de falta de memoria.

\_\_Conductas hostiles y agresivas.

\_\_Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.

\_\_Disminución del rendimiento general.

\_\_Cambios súbitos en los hábitos de trabajo

\_\_Cambios de repentinos en el apetito.

\_\_Tendencia a perder la perspectiva.

\_\_Cambios en las costumbres personales.

\_\_Enfermedades estomacales y ardor de estómago.

\_\_Menor pensamiento racional.

\_\_Insomnio

\_\_Diarrea

\_\_Dependencia de viejos programas, mayor precaución.

\_\_Apatía

\_\_Hablar con voz aguda

\_\_Mal discernimiento.

\_\_Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas

\_\_Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.

\_\_Irritabilidad

\_\_Mayor absentismo

\_\_Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.

\_\_Ansiedad no específica

\_\_Conductas aceleradas

\_\_Ojeras.

\_\_Aparición de fobias.

\_\_Evitación de trabajo y demás obligaciones.

\_\_Inquietud.

\_\_Aumento de torpeza.

\_\_Visión borrosa.

\_\_Aumento de las conductas compulsivas.

\_\_Erupciones cutáneas

26 de Septiembre de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 2: ESTRÉS  
SUBTEMA 3: GENERADORES DE ESTRÉS.**

Lunes → ANEXO 44



3 y 4 de Octubre de 2011

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 2: ESTRÉS  
SUBTEMA 3: ESTRESORES**

Lunes → Anexo 45

Lea cada una de las frases y subraye las que opciones que usted presenta en un día de labores cotidianas:

- Diferentes intereses.
- Conflictos de valores.
- Abuso de alcohol.
- Problemas o diferencias sexuales, en el matrimonio
- Falta de comunicación.
- Divorcio
- Muerte del cónyuge
- El cónyuge pasa poco tiempo en casa.
- Problemas económicos.
- Conflictos en la carrera de los hijos
- Diferentes hábitos o gustos alimentarios.
- Diferencias expectativas.
- Diferencias religiosas.
- El reparto de las tareas domésticas.
- Diferentes costumbres de dormir.

- Perdida del amor a la pareja.
- Celos.
- Falta de planificación de horarios.
- La manera de decidir la forma de pasar el tiempo de ocio.
- Enfermedades.
- Demandas y exigencias de los hijos.
- Falta de tiempo de calidad para los hijos
- Gastos.
- Peleas entre hermanos.
- Mostrar falta de respeto a los padres.
- Desobediencia por parte de los hijos
- Falta de comunicación.
- Hijos que se van de casa

- Fobias.
- La competencia por el afecto.
- Excesivo uso del teléfono por parte de uno o varios miembros de la familia.
- Hijos desordenados
- Falta de colaboración en casa.
- Música muy alta.
- Hijos deshonestos.
- Embarazo en los adolescentes.
- Niños que no duermen.
- Problemas escolares.
- Problemas de los hijos con sus amigos.
- Falta de comunicación con los niños.
- No saber en dónde están los hijos.

---

Martes → Anexo 46

---

Lea cada una de las frases y subraye las que opciones que usted presenta en un día de labores cotidianas.

Dificultades de comunicación.  
Clientes hostiles

Salarios demasiados bajos.  
Problemas de desarrollo de su carrera.

Falta de aprecio del trabajo.  
Aburrimiento.

Cambios administrativos.  
Los traslados de ida y vuelta al trabajo.

Tener responsabilidades sin tener el control.

Exceso de ruido en el entorno de trabajo.

Ser nuevo en el trabajo.  
Sustituir a compañeros del trabajo enfermos.

La empresa tiene grandes expectativas.

Cosas que hacen perder el tiempo.

Colegas incompetentes.

Demasiadas reuniones.

Interrupciones.

El trabajo nunca se acaba.

Inseguridad laboral.

Abuso o maltrato verbal.

Falta de desafíos en el trabajo

Fracasos personales.

Público exigente.

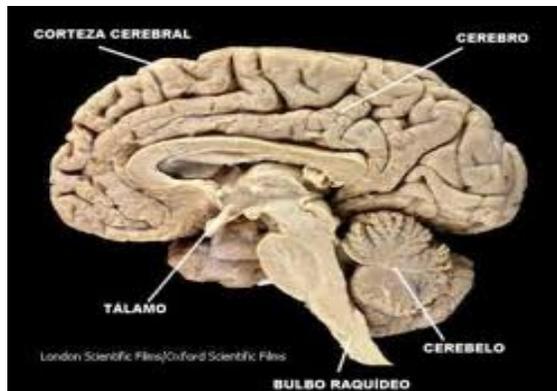
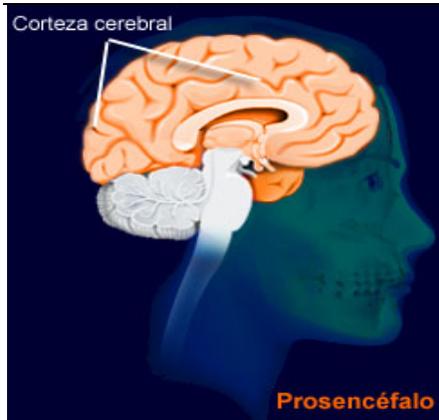
Acoso sexual en el trabajo.

Conflictos entre el personal.

Gente que llega tarde al trabajo.

**CARTA DESCRIPTIVA TEMA 2: ESTRÉS  
SUBTEMA 3: TIPOS DE RESPUESTA**

Martes → Anexo 47



Anexo 48

En base al programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP) Brito G. (2011); el ejercicio consistió en que al llegar los participantes a la sesión, se encontraba ya puesta música de relajación de fondo para propiciar un ambiente cálido, se les recibía a cada uno cordialmente y una vez que todo el grupo había llegado se daban las instrucciones.

Las instrucciones son las siguientes:

“Vamos a iniciar con esta sesión, puedes colocarte en una posición cómoda en la que puedas estar un momento largo, puedes recostarte o si prefieres mantenerte sentado procura que tu columna se encuentre recta y dejamos caer los hombros”, trata de que tu cuerpo no esté tenso.

Al iniciar las instrucciones de la práctica de Mindfulness se consideraron los siguientes aspectos durante los 30 min (fase 2).

En la siguiente tabla se encuentran los tiempos que se otorgaron a cada instrucción:

FASES	DESCRIPCION	TIEMPO	OBJETIVOS
Apertura	Una vez que te encuentres cómodo puedes cerrar tus ojos lentamente si así lo deseas	2 min	Se pretende prepararse para iniciar
Tiempo de ventilación	Iniciemos fijando nuestra atención en la respiración, inhalamos y exhalamos.	2 min	Preparar el sistema respiratorio para oxigenar el cuerpo.
Atender las sensaciones de la respiración.	Ponemos atención en como el aire entra a nuestro cuerpo desde las fosas nasales y llega hasta nuestros pulmones, sentimos que al inhalar se expanden nuestros pulmones y al exhalar se	2 min	Generar consciencia de las sensaciones que existen en nuestro cuerpo en la respiración.

	contraen.		
Escaneo	Has un escaneo breve en tu cuerpo identifica que partes de tu cuerpo se encuentran tensas y suéltalas lentamente, tranquiliza tu cuerpo.	3 min	Relajar totalmente el cuerpo.
El Momento presente	Vamos a mantenernos inhalando y exhalando lentamente en la medida que nuestro cuerpo lo permita vamos a concéntranos en este momento, el momento presente del aquí y del ahora, poniendo mucha atención en la respiración.	2 min	Enfocar la atención Nota: cuando se vio el tema de atención se enfatizo mediante reflexión grupal como lograr atender el momento presente.
Identificar y No juzgar	Si notas que tu mente se ha alejado de la respiración, nota que está ahí ese pensamiento sentimiento, o dolor y gentilmente déjalo ir, no lo juzgues y regresa tu atención a tu respiración. Tranquiliza tu mente.	3 min	Crear consciencia de no juzgar los pensamientos Nota: durante el tema de la atención se explico cómo lograr no juzgar mediante una reflexión grupal
Recuperar el control	Aunque tu pensamiento se desvíe trata de regresar tu atención a cada una de las sensaciones que te provoca tu respiración	3 min	Identificar qué cosas nos provocan distracciones y a su vez estrés.
Mantenerse alerta	Ahora trata de mantenerte alerta siendo consciente de tu cuerpo de cómo tu respiración está ahí provocando movimientos en tu cuerpo, y sigue enfocándote en tu respiración.	4 min	Tratar de lograr una mejora en su atención, sin tantas desviaciones enfocándose en la respiración.
Cierre	Ahora así como te sientes con esa tranquilidad, vamos a incorporarnos lentamente a este lugar... Puedes sentir como tu cuerpo reposa en la silla, y comienzas a escuchar los sonidos que te rodean en este momento, las sensaciones que tiene tu cuerpo.	4 min	Concluir de forma amable este ciclo de relajación retomando el momento presente.
Final	Ahora en el momento que te sientas cómodo y tu lo desees puedes abrir tus ojos lentamente.	5 min	Terminar la relajación amablemente en el momento que se crea pertinente.

Anexo 49

Se emplearon las mismas instrucciones de la fase 2 pero los tiempos se aumentaron ya que la relajación duró un tiempo de 45 min.

FASES	DESCRIPCION	TIEMPO	OBJETIVOS
Apertura	Una vez que te encuentres cómodo puedes cerrar tus ojos lentamente si así lo deseas	2 min	Se pretende prepararse para iniciar
Tiempo de ventilación	Iniciemos fijando nuestra atención en la respiración, inhalamos y exhalamos.	4 min	Preparar el sistema respiratorio para oxigenar el cuerpo.
Atender las sensaciones de la respiración.	Ponemos atención en como el aire entra a nuestro cuerpo desde las fosas nasales y llega hasta nuestros pulmones, sentimos que al inhalar se expanden nuestros pulmones y al exhalar se contraen.	5 min	Generar consciencia de las sensaciones que existen en nuestro cuerpo en la respiración. Favorecer la autorregulación de la atención.
Escaneo	Has un escaneo breve en tu cuerpo identifica que partes de tu cuerpo se encuentran tensas y suéltalas lentamente, tranquiliza tu cuerpo.	5 min	Relajar totalmente el cuerpo.
El Momento presente	Vamos a mantenernos inhalando y exhalando lentamente en la medida que nuestro cuerpo lo permita vamos a concéntranos en este momento, el momento presente del aquí y del ahora, poniendo mucha atención en la respiración.	5 min	Enfocar la atención Aumentar la autorregulación de la atención.
Identificar y No juzgar	Si notas que tu mente se ha alejado de la respiración, nota que está ahí ese pensamiento sentimiento, o dolor y gentilmente déjalo ir, no lo juzgues y regresa tu atención a tu respiración. Tranquiliza tu mente.	5 min	Crear consciencia de no juzgar los pensamientos Atender a los pensamientos y dejar ir.. Sin desviar la atención.
Recuperar el control	Aunque tu pensamiento se desvíe trata de regresar tu atención a cada una de las sensaciones que te provoca tu respiración	6 min	Identificar qué cosas nos provocan distracciones y a su vez estrés. Autorregular la atención.

Mantenerse alerta	Ahora trata de mantenerte alerta siendo consciente de tu cuerpo de cómo tu respiración está ahí provocando movimientos en tu cuerpo, y sigue enfocándote en tu respiración.	5 min	Tratar de lograr una mejora en su atención, sin tantas desviaciones enfocándose en la respiración. Atender a la respiración.
Cierre	Ahora así como te sientes con esa tranquilidad, vamos a incorporarnos lentamente a este lugar.. Puedes sentir como tu cuerpo reposa en la silla, y comienzas a escuchar los sonidos que te rodean en este momento, las sensaciones que tiene tu cuerpo.	4 min	Concluir de forma amable este ciclo de relajación retomando la atención al momento presente.
Final	Ahora en el momento que te sientas cómodo y tu lo desees puedes abrir tus ojos lentamente.	4 min	Terminar la relajación amablemente en el momento que se crea pertinente.

ANEXOS  
DE  
CUESTIONARIOS  
APLICADOS  
A LOS  
PARTICIPANTES

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 1

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 1

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 2

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no especifica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 2

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 3

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 3

- Aumento de la tensión muscular.
- Cansancio.
- Cambios en la frecuencia respiratoria.
- Pulso elevado.
- Tensión arterial alta.
- Manos y pies fríos.
- Boca seca.
- Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.
- Cambios de repentinos en el apetito.
- Enfermedades estomacales y ardor de estómago.
- Diarrea
- Hablar con voz aguda
- Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.
- Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.
- Ojeras.
- Inquietud.
- Visión borrosa.
- Erupciones cutáneas

- Resfriados y enfermedades menores.
- Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.
- Incapacidad para concentrarse en las tareas.
- Se pasa por alto información importante
- Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.
- Tendencias a cometer más errores.
- Aumento de falta de memoria.
- Disminución del rendimiento general.
- Tendencia a perder la perspectiva.
- Menor pensamiento racional.
- Dependencia de viejos programas, mayor precaución.
- Mal discernimiento.
- Irritabilidad
- Ansiedad no específica
- Aparición de fobias.

- Risa nerviosa
- Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.
- Más crítico con uno mismo y con los demás
- Depresión.
- Retraimiento emocional.
- Estallidos emocionales y ganas de llorar.
- Conductas hostiles y agresivas.
- Cambios súbitos en los hábitos de trabajo
- Cambios en las costumbres personales.
- Insomnio
- Apatía
- Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas
- Mayor absentismo
- Conductas aceleradas
- Evitación de trabajo y demás obligaciones.
- Aumento de torpeza.
- Aumento de las conductas compulsivas.

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 4

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 4

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 5

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 5

- Aumento de la tensión muscular.
- Cansancio.
- Cambios en la frecuencia respiratoria.
- Pulso elevado.
- Tensión arterial alta.
- Manos y pies fríos.
- Boca seca.
- Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.
- Cambios de repentinos en el apetito.
- Enfermedades estomacales y ardor de estómago.
- Diarrea
- Hablar con voz aguda
- Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.
- Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.
- Ojeras.
- Inquietud.
- Visión borrosa.
- Erupciones cutáneas

- Resfriados y enfermedades menores.
- Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.
- Incapacidad para concentrarse en las tareas.
- Se pasa por alto información importante
- Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.
- Tendencias a cometer más errores.
- Aumento de falta de memoria.
- Disminución del rendimiento general.
- Tendencia a perder la perspectiva.
- Menor pensamiento racional.
- Dependencia de viejos programas, mayor precaución.
- Mal discernimiento.
- Irritabilidad
- Ansiedad no específica
- Aparición de fobias.

- Risa nerviosa
- Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.
- Más crítico con uno mismo y con los demás
- Depresión.
- Retraimiento emocional.
- Estallidos emocionales y ganas de llorar.
- Conductas hostiles y agresivas.
- Cambios súbitos en los hábitos de trabajo
- Cambios en las costumbres personales.
- Insomnio
- Apatía
- Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas
- Mayor absentismo
- Conductas aceleradas
- Evitación de trabajo y demás obligaciones.
- Aumento de torpeza.
- Aumento de las conductas compulsivas.

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 6

- Aumento de la tensión muscular.
- Cansancio.
- Cambios en la frecuencia respiratoria.
- Pulso elevado.
- Tensión arterial alta.
- Manos y pies fríos.
- Boca seca.
- Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.
- Cambios de repentinos en el apetito.
- Enfermedades estomacales y ardor de estómago.
- Diarrea
- Hablar con voz aguda
- Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.
- Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.
- Ojeras.
- Inquietud.
- Visión borrosa.
- Erupciones cutáneas

- Resfriados y enfermedades menores.
- Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.
- Incapacidad para concentrarse en las tareas.
- Se pasa por alto información importante
- Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.
- Tendencias a cometer más errores.
- Aumento de falta de memoria.
- Disminución del rendimiento general.
- Tendencia a perder la perspectiva.
- Menor pensamiento racional.
- Dependencia de viejos programas, mayor precaución.
- Mal discernimiento.
- Irritabilidad
- Ansiedad no especifica
- Aparición de fobias.

- Risa nerviosa
- Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.
- Más crítico con uno mismo y con los demás
- Depresión.
- Retraimiento emocional.
- Estallidos emocionales y ganas de llorar.
- Conductas hostiles y agresivas.
- Cambios súbitos en los hábitos de trabajo
- Cambios en las costumbres personales.
- Insomnio
- Apatía
- Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas
- Mayor absentismo
- Conductas aceleradas
- Evitación de trabajo y demás obligaciones.
- Aumento de torpeza.
- Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 6

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 7

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no especifica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 7

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 8

- Aumento de la tensión muscular.
- Cansancio.
- Cambios en la frecuencia respiratoria.
- Pulso elevado.
- Tensión arterial alta.
- Manos y pies fríos.
- Boca seca.
- Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.
- Cambios de repentinos en el apetito.
- Enfermedades estomacales y ardor de estómago.
- Diarrea
- Hablar con voz aguda
- Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.
- Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.
- Ojeras.
- Inquietud.
- Visión borrosa.
- Erupciones cutáneas

- Resfriados y enfermedades menores.
- Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.
- Incapacidad para concentrarse en las tareas.
- Se pasa por alto información importante
- Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.
- Tendencias a cometer más errores.
- Aumento de falta de memoria.
- Disminución del rendimiento general.
- Tendencia a perder la perspectiva.
- Menor pensamiento racional.
- Dependencia de viejos programas, mayor precaución.
- Mal discernimiento.
- Irritabilidad
- Ansiedad no especifica
- Aparición de fobias.

- Risa nerviosa
- Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.
- Más crítico con uno mismo y con los demás
- Depresión.
- Retraimiento emocional.
- Estallidos emocionales y ganas de llorar.
- Conductas hostiles y agresivas.
- Cambios súbitos en los hábitos de trabajo
- Cambios en las costumbres personales.
- Insomnio
- Apatía
- Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas
- Mayor absentismo
- Conductas aceleradas
- Evitación de trabajo y demás obligaciones.
- Aumento de torpeza.
- Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una “x” cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 8

- Aumento de la tensión muscular.
- Cansancio.
- Cambios en la frecuencia respiratoria.
- Pulso elevado.
- Tensión arterial alta.
- Manos y pies fríos.
- Boca seca.
- Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.
- Cambios de repentinos en el apetito.
- Enfermedades estomacales y ardor de estómago.
- Diarrea
- Hablar con voz aguda
- Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.
- Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.
- Ojeras.
- Inquietud.
- Visión borrosa.
- Erupciones cutáneas

- Resfriados y enfermedades menores.
- Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.
- Incapacidad para concentrarse en las tareas.
- Se pasa por alto información importante
- Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.
- Tendencias a cometer más errores.
- Aumento de falta de memoria.
- Disminución del rendimiento general.
- Tendencia a perder la perspectiva.
- Menor pensamiento racional.
- Dependencia de viejos programas, mayor precaución.
- Mal discernimiento.
- Irritabilidad
- Ansiedad no específica
- Aparición de fobias.

- Risa nerviosa
- Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.
- Más crítico con uno mismo y con los demás
- Depresión.
- Retraimiento emocional.
- Estallidos emocionales y ganas de llorar.
- Conductas hostiles y agresivas.
- Cambios súbitos en los hábitos de trabajo
- Cambios en las costumbres personales.
- Insomnio
- Apatía
- Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas
- Mayor absentismo
- Conductas aceleradas
- Evitación de trabajo y demás obligaciones.
- Aumento de torpeza.
- Aumento de las conductas compulsivas.

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 9

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no especifica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 9

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas

Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.  
 Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.

Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.  
 Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

Anexo 1. Instrucciones: Señala con una "x" cuáles de los síntomas presentas cuando estas estresado. 10

- Aumento de la tensión muscular.
- Cansancio.
- Cambios en la frecuencia respiratoria.
- Pulso elevado.
- Tensión arterial alta.
- Manos y pies fríos.
- Boca seca.
- Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.
- Cambios de repentinos en el apetito.
- Enfermedades estomacales y ardor de estómago.
- Diarrea
- Hablar con voz aguda
- Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.
- Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.
- Ojeras.
- Inquietud.
- Visión borrosa.
- Erupciones cutáneas

- Resfriados y enfermedades menores.
- Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.
- Incapacidad para concentrarse en las tareas.
- Se pasa por alto información importante
- Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.
- Tendencias a cometer más errores.
- Aumento de falta de memoria.
- Disminución del rendimiento general.
- Tendencia a perder la perspectiva.
- Menor pensamiento racional.
- Dependencia de viejos programas, mayor precaución.
- Mal discernimiento.
- Irritabilidad
- Ansiedad no especifica
- Aparición de fobias.

- Risa nerviosa
- Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.
- Más crítico con uno mismo y con los demás
- Depresión.
- Retraimiento emocional.
- Estallidos emocionales y ganas de llorar.
- Conductas hostiles y agresivas.
- Cambios súbitos en los hábitos de trabajo
- Cambios en las costumbres personales.
- Insomnio
- Apatía
- Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas
- Mayor absentismo
- Conductas aceleradas
- Evitación de trabajo y demás obligaciones.
- Aumento de torpeza.
- Aumento de las conductas compulsivas.

Instrucciones: Señala con una “x” cuáles de los síntomas disminuiste con la práctica de autorregulación de la atención. 10

Aumento de la tensión muscular.  
 Cansancio.  
 Cambios en la frecuencia respiratoria.  
 Pulso elevado.  
 Tensión arterial alta.  
 Manos y pies fríos.  
 Boca seca.  
 Palmas de las manos y plantas de los pies sudorosas.  
 Cambios de repentinos en el apetito.  
 Enfermedades estomacales y ardor de estómago.  
 Diarrea  
 Hablar con voz aguda  
 Dolores de cabeza ocasionada por la tensión.  
 Frecuentes dolores en toda la parte baja de la espalda.  
 Ojeras.  
 Inquietud.  
 Visión borrosa.  
 Erupciones cutáneas  
 Resfriados y enfermedades menores.  
 Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.  
 Incapacidad para concentrarse en las tareas.

Se pasa por alto información importante  
 Cambios repentinos en la forma de pensar o de manejar los problemas.  
 Tendencias a cometer más errores.  
 Aumento de falta de memoria.  
 Disminución del rendimiento general.  
 Tendencia a perder la perspectiva.  
 Menor pensamiento racional.  
 Dependencia de viejos programas, mayor precaución.  
 Mal discernimiento.  
 Irritabilidad  
 Ansiedad no específica  
 Aparición de fobias.  
 Risa nerviosa  
 Reacciones defensivas a los comentarios de los demás.  
 Más crítico con uno mismo y con los demás  
 Depresión.  
 Retraimiento emocional.  
 Estallidos emocionales y ganas de llorar.  
 Conductas hostiles y agresivas.

Cambios súbitos en los hábitos de trabajo  
 Cambios en las costumbres personales.  
 Insomnio  
 Apatía  
 Aumento de uso del alcohol, tabaco y otras drogas  
 Mayor absentismo  
 Conductas aceleradas  
 Evitación de trabajo y demás obligaciones.  
 Aumento de torpeza.  
 Aumento de las conductas compulsivas.

**ANEXOS  
DE  
CUESTIONARIOS  
APLICADOS  
A LOS  
PARTICIPANTES**

<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? Relajarme ¿Qué aprendiste? Síntomas y a relajarme</p>	<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? A aprender ¿Qué aprendiste? Que el estrés no es malo al 100%, que es necesario.</p>
<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? A relajarme ¿Qué aprendiste? Estar más alerta</p>	<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? A estar más alerta a mis actividades diarias ¿Qué aprendiste? Relajarme</p>
<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? Estar más tranquila ¿Qué aprendiste? Relajarme</p>	<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? Relajarme ¿Qué aprendiste? Relajarme</p>
<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? A sentirme bien ¿Qué aprendiste? Relajarme</p>	<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? Relajarme ¿Qué aprendiste? Respiración que relaja. Identificar que me produce estrés</p>
<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? A estar más alerta ¿Qué aprendiste? Relajarme</p>	<p>¿En qué consideras que te ayudo el taller? A tener un poco de más paciencia. Sentirme menos estresada y más tranquila. ¿Qué aprendiste? A respetar a la gente y tratar de entenderla.</p>
<p>¿Qué recomendaciones harás? Nada <b>Comentarios</b> Gracias</p>	<p>¿Qué recomendaciones harás? Que en todas las sesiones haya masaje <b>Comentarios</b> Me gusto mucho y es necesario para mí.</p>
<p>¿Qué recomendaciones harás? Que el taller durara más <b>Comentarios</b> Muchas gracias niñas</p>	<p>¿Qué recomendaciones harás? Que nos siguieran apoyando con sus sesiones <b>Comentarios</b> Gracias</p>
<p>¿Qué recomendaciones harás? Que no se acabe <b>Comentarios</b> Muchas gracias chicas</p>	<p>¿Qué recomendaciones harás? Más tiempo <b>Comentarios</b> Gracias</p>
<p>¿Qué recomendaciones harás? Que se extendiera el tiempo de las sesiones <b>Comentarios</b> Felicidades</p>	<p>¿Qué recomendaciones harás? Seguir con este taller por más de 6 meses <b>Comentarios</b> Muy buen trabajo chicas.</p>
<p>¿Qué recomendaciones harás? Que ojala hubieran estado más tiempo con estas sesiones <b>Comentarios</b> Felicidades</p>	<p>¿Qué recomendaciones harás? Ninguna el taller está muy bien hecho <b>Comentarios</b> Muchas gracias chicas</p>