



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL.**

**“GUÍA DE RECOMENDACIÓN SOBRE EL AUTOCONTROL DEL ESTRÉS  
LABORAL EN MUJERES “TRABAJANDO CON TRANQUILIDAD”**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**ALMA ELIZABETH RUIZ RAMÍREZ.**

**ASESOR:**

**PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ.**

**ORIZABA, VER.**

**2013**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## AGRADECIMIENTOS

*Para mi familia que siempre estuvo conmigo en todos los aspectos de mi vida, tanto académica como personal, siempre tuve su apoyo incondicional para salir adelante, aunque las adversidades que se sobrevinieron en la elaboración de esta tesis, agradezco a los que tuvieron que partir y que estuvieron sus últimos días conmigo, dándome apoyo y comprensión; su partida fue dolorosa para mi, pero me dejaron un gran aprendizaje sobre la vida.*

*A mi asesor de tesis quien me estuvo motivando para poder hacer este trabajo, que bien se pinta fácil pero todo lleva un proceso y su perseverancia para realizarlo.*

*“El buen humor es una de las mejores prendas de vestir para nuestra sociedad”.*

W. P. Trackeray

# ÍNDICE

Introducción.....	VI
-------------------	----

## Capítulo I

<b>Planteamiento del problema.....</b>	<b>9</b>
1.1 Descripción del problema.....	9
1.2 Formulación del problema.....	13
1.3 Justificación del problema.....	13
1.4 Hipótesis.....	14
1.4.1 Determinación de variables.....	15
1.4.2 Operalización de variables.....	15
1.5 Delimitación de objetivos.....	16
1.5.1 Objetivo general.....	16
1.5.2 Objetivos específicos.....	16
1.6 Marco conceptual.....	16
1.6.1 La concepción de estrés laboral.....	16
1.6.2 La concepción de autocontrol.....	17

## Capítulo II

<b>Marco contextual.....</b>	<b>18</b>
2.1 Antecedentes de la ubicación.....	18
2.2 Ubicación geográfica.....	19

### **Capítulo III**

<b>Marco teórico.....</b>	<b>20</b>
3.1 Fundamentos teóricos del estrés.....	20

### **Capítulo IV**

<b>Propuesta de tesis.....</b>	<b>39</b>
4.1 Contextualización de la propuesta.....	39
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	40

### **Capítulo V**

<b>Diseño metodológico.....</b>	<b>58</b>
5.1 Enfoque de la investigación.....	58
5.2 Alcances de la investigación.....	58
5.3 Diseño de la investigación.....	59
5.4 Tipo de investigación.....	59
5.5 Delimitación de la población o universo.....	60
5.6 Selección de la muestra.....	60
5.7 Instrumento de prueba.....	61
5.7.1 La encuesta.....	61

### **Capítulo VI**

<b>Resultados de la investigación.....</b>	<b>62</b>
6.1 Tabulación.....	62

6.2 Interpretación de resultados gráficos.....	65
6.3 Conclusiones del tratamiento estadístico.....	71
Conclusión.....	72
Referencias.....	74
Glosario.....	77
Anexos.....	80

## INTRODUCCIÓN

Actualmente la vida del humano ha ido en creciente evolución e innovación, haciendo que el hombre tenga que adaptarse a nuevas expectativas, sea tanto laboral, familiar o personal. Conforme se desarrolla, las exigencias se vuelven más fuertes; en el cual se lleva un ritmo de vida cada vez más acelerado, que puede hacernos sentir en ocasiones que perdemos el control, en donde se manifiesta algunas enfermedades ocasionadas por la presión del trabajo o la vida familiar.

Lamentablemente, los conflictos y presiones constituyen una gran cadena en la que se relacionan situaciones familiares o personales con el mal manejo en la vida laboral, esto creará sentimientos de minusvalía que perjudica no sólo en el trabajo, sino también el individual. Que como se mencionaba en el primer párrafo puede generar malestares orgánicos, como pensamientos desagradables de desesperanza hacia el futuro y un sinnúmero de situaciones que nos pueden hundir, empezando como estrés y que este mismo sobre pase los límites.

En el capítulo I se describe el problema en donde se lleva a cabo los porcentajes de la población mexicana que padece estrés, hablando en parte sobre las consecuencias de las personas que padecen estrés y algunos estudios que se realizaron sobre el por qué del estrés. En este mismo capítulo se lleva a cabo la formulación del problema que es la pregunta de investigación; en la justificación se explica el porque se eligió este tema de investigación y la importancia. La hipótesis

es como la respuesta de la formulación del problema; aquí también aparece lo que son las variables, los objetivos de la investigación y el marco conceptual en donde se define lo que es estrés y autocontrol.

En el capítulo II es referente al marco contextual, en donde se describe los antecedentes de la institución que se eligió para llevar a cabo la investigación; también se muestra un mapa de la ubicación geográfica de la institución.

En el capítulo III es el marco teórico en donde se lleva a cabo el fundamento de estrés tanto como del estrés laboral; aquí se habla de sus antecedentes, de la forma en que reacciona el cerebro cuando se lleva a cabo una situación de estrés.

El capítulo IV es sobre la propuesta de tesis que es donde recae la importancia de lo que se llevará a cabo, que es una guía de recomendaciones sobre el autocontrol del estrés, dicha guía se basa en 7 sesiones y recomendaciones generales, donde se dan herramientas para tener un autocontrol.

En el capítulo V es referente al diseño metodológico en donde abarca del enfoque de la investigación que se seleccionó y se explica el porqué de igual manera se realizó con el alcance de la investigación, diseño y tipo de investigación. En la delimitación de la población se explica del porqué se eligió a las mujeres. En la selección de la muestra y el instrumento de la prueba se menciona el que se seleccionó y se explica o justifica el porqué.



En el capítulo VI son los resultados de la investigación que en este caso fue la encuesta que se aplicó en la institución a mujeres, aquí se tabuló los ítems del instrumento, se hizo una interpretación de los resultados una vez graficados y al final se hicieron conclusiones durante la aplicación de la encuesta y después de los resultados de las gráficas.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción del problema.

Actualmente estamos en una época de grandes cambios, con ritmos de vida acelerado, de mayor demanda de competencia y especialización. Continua reformulación de objetivos, metas, estrategias; entre otros aspectos. Este entorno exige a las personas mayor grado de autonomía, flexibilidad, capacidad de iniciativa, seguridad en sí mismo y capacidad para moldearse a situaciones nuevas. Precisamente las contrariedades y exigencias que cotidianamente debe enfrentar el hombre propician estar sometido al estrés y sus posibles consecuencias negativas.

Cerca del 45% de la población mundial y el 58% de la población mayor de 10 años constituye la denominada "fuerza laboral"; su trabajo sustenta la economía y crea la base material de la sociedad (Rodríguez, Roque y Molerio, 2002).

México es el país con mayor porcentaje de estrés vinculado al trabajo, pues 75% de los empleados padecen este problema, mientras 25% de los infartos

derivan de una enfermedad ligada a dicho factor, reveló GNP Seguros. El estrés se presenta a cualquier persona que se encuentre sometida a presiones de la vida diaria pero en esta ocasión me adentrare más en la cuestión laboral; es de gran importancia conocer sus raíces del estrés (CNN, 2013).

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, por Hans Selye quien observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar Enfermo" (Isaías, sin fecha).

Hans Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardiacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales, no eran sino la consecuencia de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

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

En México no se tienen cifras exactas de cuantas personas padecen estrés en el ambiente laboral, ni qué enfermedades desencadena, de acuerdo al IMSS. De acuerdo a la UNAM (facultad de psicología, Prado) se estima que en cualquier ambiente de trabajo, al menos 30 por ciento de los empleados presentan el síndrome *burnout* o estrés laboral, y de éstos, los más proclives son los hombres y la población joven.

Se considera que actualmente, casi cualquier actividad produce estrés. La falta de indicaciones y de estabilidad, los recortes de personal, las presiones financieras, del sindicato, de los empleados, de los clientes, y la rotación de turnos, entre otros, son factores que afectan la esfera biológica, psicológica y social.

Los factores psicosociales en el trabajo representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador, algunos son de carácter individual, otros se refieren a las expectativas económicas o de desarrollo personal y otros más a las relaciones humanas y sus aspectos emocionales.

Por ello, el clima organizacional de una empresa se vincula no solamente a su estructura y a las condiciones de vida de la colectividad del trabajo, sino también a su contexto histórico con su conjunto de problemas demográficos,

económicos y sociales. Así, el crecimiento económico de la empresa, el progreso técnico, el aumento de la productividad y la estabilidad de la organización dependen además de los medios de producción, de las condiciones de trabajo, de los estilos de vida, así como del nivel de salud y bienestar de sus trabajadores.

Aproximadamente entre el 30% y 50% de los trabajadores reportan estar expuestos a altos riesgos físicos, químicos, biológicos, inexplicables sobrecargas de trabajo pesado además de factores ergonómicos que son una amenaza para su salud y su capacidad de trabajo (Rodríguez, Roque y Molerio, 2002).

Este trastorno provoca ausentismo, cuyo costo absorberán las empresas, pues cuando el empleado baja su rendimiento, impacta en la productividad; además, la condición de malestar puede ocasionar accidentes.

Es de gran importancia tratar este problema de estrés laboral, a veces el trabajador no está capacitado para saber como sobrellevar una situación en la que se vea inmerso en el estrés.

## **1.2 Formulación del problema.**

¿Cuál es la herramienta psicológica alternativa, en el autocontrol del estrés laboral en mujeres 25 y 30 años de edad?

## **1.3 Justificación del problema.**

Pueden haber diversos factores que ocasionen el estrés en el área laboral, como puede ser una mala organización, falta de comunicación, que el salario sea bajo, que no se reconozca los esfuerzos, etc., el tener un mal manejo del estrés no solo perjudica quien lo padece, sino a quien lo rodea.

El estrés es un tema muy conocido por todas las personas que lo han padecido; lamentablemente siendo uno de los padecimientos más comunes y frecuentes, no todos hacen caso omiso a sus síntomas y lo dejan fluir; provocando que este estrés se somatice en malestares en la salud y la estabilidad emocional.

Me centre más en el ámbito laboral, ya que considero que si un trabajador tiene mal manejado su estrés esto provocará ausentismo en el trabajo, malos tratos tanto a clientes como con los demás compañeros de trabajo; hasta puede provocar que sea despedido o la propia renuncia. Es importante que se conozca más acerca de este padecimiento.

El por qué del ámbito laboral es debido a que es una de las áreas más trascendentales de la vida humana. Se podría decir que el trabajo llena de satisfacciones, que de alguna forma también es constituyente del estrés ya que el ambiente no es generado únicamente por uno solo sino por varios.

Lamentablemente los conflictos y presiones constituyen una gran cadena en donde se relaciona las situaciones familiares o personales con el manejo del estrés en el área laboral, perjudicando todos ambientes en donde se desenvuelva la persona.

Es importante que en cualquier institución laboral se lleve a cabo métodos preventivos, tanto para la salud del trabajador y la funcionalidad del mismo.

El estrés no es malo, simplemente que no todos conocen en su totalidad lo qué es, los factores que lo desencadenan, cuál sería la forma adecuada de que ese estrés no perjudique gravemente a quienes lo padecen y los métodos de autocontrol cuando el estrés sobrepase los límites.

#### **1.4 Hipótesis.**

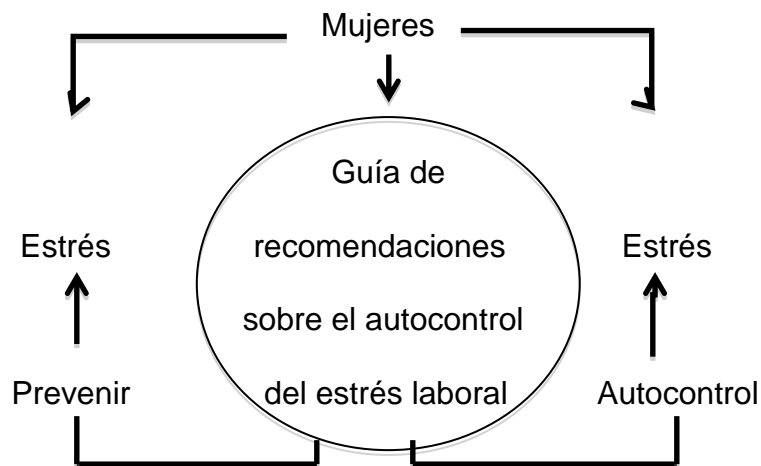
La realización de una guía de recomendaciones de autocontrol del estrés para mujeres de entre 25 y 30 años.

### 1.4.1 Determinación de variables.

Variable dependiente: Autocontrol del estrés.

Variable Independiente: Elaboración de una guía de recomendaciones para mujeres.

### 1.4.2 Operacionalización de variables.



La realización de una guía para tener autocontrol sobre el estrés y de esta manera se previene el estrés en mujeres jóvenes.



## **1.5 Delimitación de objetivos.**

### **1.5.1 Objetivo general.**

Elaborar una guía de recomendaciones, que permita a las mujeres de 25 a 30 años de edad tener un autocontrol del estrés laboral.

### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- Identificar los factores que generan el estrés en trabajadores.
- Determinar cuáles serían las consecuencias de un mal manejo del estrés en el área laboral.
- Saber la forma en como reducen el estrés los trabajadores.

## **1.6 Marco conceptual.**

### **1.6.1 La concepción de estrés laboral.**

De acuerdo a Lazarus y Folkman (1984) define al estrés como el conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que agrava por grave cada vez peor o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal.

Otra definición de estrés: “es la presión o tensión, producida por un trauma físico o psicológico, que el organismo humano desencadena al sentirse amenazado o en peligro” (Ley, 2008).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés laboral como la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.

### **1.6.2 Concepción del autocontrol.**

Va relacionado con la determinación que una persona tenga en cierto instante para tomar una decisión, o reaccionar de alguna manera ante las eventualidades que se presenten. En psicología, se trata el autocontrol, como una pieza fundamental de las personas que se conservan sus cabales, no en todo momento, pero si quizás en los más importantes (Rodríguez, 1985).

Otra concepción del autocontrol: es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas, las que nos controlen a nosotros. De lo que se trata es que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada (Comby, 1989).

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO CONTEXTUAL**

#### **2.1 Antecedentes de la ubicación.**

La universidad de Sotavento, cuenta con más de diecisiete años impartiendo servicios educativos. La institución nace en la ciudad de Coatzacoalcos, Ver., en el año de 1994, bajo la visión emprendedora del Rector y Fundador, el Dr. Juan Manuel Rodríguez García, quien busca impartir educación de excelencia en todos los estudiantes. Actualmente, la institución cuenta con la presencia en la ciudad de Coatzacoalcos, Villahermosa y en la ciudad de Orizaba.

Misión:“Formar profesionistas de excelencia académica, capaces de comprometerse con el desarrollo de su entorno con un amplio sentido analítico, creativo y humanista, que le otorgue liderazgo nacional e internacional, mediante la docencia, el conocimiento científico, la investigación, la difusión de la cultura y el deporte.”

Visión:“Ser una institución educativa líder, con reconocimiento nacional e internacional que otorgue prestigio a sus egresados en su campo profesional, con el más alto nivel de calidad y excelencia académica.”

Valores: Honestidad, liderazgo, respeto, ética, sentido ecológico, calidad y productividad, responsabilidad, lealtad, disciplina, integración familiar, autoestima, espíritu de superación e innovador.

## 2.2 Ubicación geográfica.



Figura 1. Ubicación geográfica de la Universidad de Sotavento.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Fundamentos teóricos del estrés.**

El estrés laboral es hoy una de las causas más frecuentes de enfermedad o consulta al médico. Los síntomas más comunes a todos los estados de estrés son: agotamiento psicofísico, tensión, irritabilidad, problemas de sueño, contracturas, dificultades de relación, entre otros (Cuadro, sin fecha)

Como todo lo natural, el estrés es un mecanismo animal de supervivencia que, en nuestros días, funciona muchas veces de manera oportuna y otras muchas no tanto.

En la actualidad parece poco probable vivir sin estrés con la sobrepoblación, contaminación de todos tipos, el acelerado movimiento en las ciudades, la delincuencia, la inseguridad, el desempleo, las preocupaciones económicas, familiares, emocionales, los frecuentes sentimientos de frustración, hostilidad, agresiones físicas y verbales y los intereses negativos que fomentan los medios de comunicación, entre muchos otros problemas (Ley, 2008).

El Dr. Hanz 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. Estos eran síntomas no específicos de alguna enfermedad y lo denominé “síndrome de estar enfermo”.

Movido por estas inquietudes, sometí 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 Dr. Selye lo nombro “Síndrome de adaptación general”, que lo divide en 3 etapas: 1. Reacción de alarma, 2. Etapa de resistencia y 3. Etapa de agotamiento (Shturman, 2008).

Para manejar el problema es conveniente conocer el campo de actuación del estrés, que no es otro que nuestro cerebro. De acuerdo a José Ma. Acosta (2008) tenemos 3 cerebros; como se sabe el cerebro tiene capas que, como la corteza de un árbol.

La zona más primitiva del cerebro es el tallo encefálico que corresponde al cerebro reptiliano el cual regula las funciones vitales básicas , como la respiración y la circulación sanguínea. Es la sede de nuestros impulsos primitivos como: agresividad, miedo, defensa del territorio, instintos de conservación y reproducción, impulsos todos ellos destinados a asegurar la supervivencia del individuo y de la especie sin otras funciones adicionales.

A medida que la evolución lo fue desarrollando, alrededor del tallo encefálico de los paleomamíferos se fue formando una especie de rosquilla que constituye lo que no se conoce como cerebro límbico (limbus, “anillo” en latín).

Esta nueva zona del cerebro permitió añadir dos nuevas funciones de extraordinaria importancia: la memoria y, como consecuencia, el aprendizaje.

El cerebro límbico gobierna las emociones, la afectividad y la comunicación con los demás. También es el lugar de los mecanismos de motivación/desmotivación, placer/desplacer, recompensa/castigo; es aquel en el que se inscriben las experiencias positivas o negativas.

La evolución fue dotando a los mamíferos superiores de un cerebro cada vez más potente, al que se le llama córtex. En el córtex o cerebro cortical es donde residen los procesos voluntarios y conscientes.

Es el cerebro que nos permite teorizar y razonar en lo abstracto, inventar, decidir y actuar a favor o en contra, sin programación establecida. Sede del conocimiento, de la inteligencia conceptual y la razón, es el cerebro de la conciencia y del libre albedrío. Por eso se le conoce también como cerebro cognitivo.

Los tres cerebros están permanentemente intercambiando información. Los cerebros cognitivo y emocional pueden avisar del peligro, pero el reptiliano

reclama sueño y lo provoca, a veces con consecuencias dramáticas. El cerebro límbico es el que “aprende” a tener estrés; y a recordarlo cuando se repite una situación ya conocida (Acosta, 2008).

Una vez identificando las partes del cerebro donde se lleva acabo el estrés también se vera la parte de la psicología del estrés resulta compleja y, para comenzar a comprenderla, es necesario definir qué es un “psicotrauma”. El primero en utilizar el término fue el neurólogo alemán Eulemburg (1878), quien pensaba en un “shock psíquico”, que se expresaba por intensas emociones de terror, ira o tristeza y provocaba una verdadera “conmoción de las moléculas” del cerebro semejante a la que ocurre en los traumatismos mecánicos. Posteriormente, Freud y Breuer (1895) reutilizaron el término psicotrauma asociándolo con la noción de inconsciente.

En término más simple el psicotrauma es equivalente a la noción de estresor negativo, nocivo, no saludable o distrés. Por otra parte, la intensidad del impacto psicotraumático depende del estresor y de la vulnerabilidad del sujeto.

La escuela conductista postula que el estrés se debe a cogniciones o pensamientos anómalos y sus tratamientos apuntan a modificar estas ideas. Las cogniciones enfermizas provocan estrés al aumentar la intensidad del impacto de un suceso trivial o realmente amenazante.



Existen diferentes cogniciones como: las cogniciones ansiogénicas o provocadoras de ansiedad que se pueden observar en la espera de un determinado rendimiento en el arte, deporte, trabajo o exámenes académicos. Otro tipo de pensamientos anómalos son las ideas de desamparo, conocidas como cogniciones de desvalimiento o provocadoras de depresión, porque favorecen el desarrollo de la tristeza y de las ideas suicidas.

Las cogniciones de desamparo se observan en las personalidades depresivas y dependientes. Finalmente, las cogniciones persecutorias y provocadoras de paranoia resultan características de las personalidades anormales de tipo paranoide que se caracterizan por la desconfianza, los celos, entre otros.

Las cogniciones modulan la percepción de estrés de tal manera que aumentan o disminuyen el impacto del psicotrauma y la cadena de acontecimientos fisiológicos y psicológicos que terminan provocando ya el endurecimiento de la personalidad o, en el peor de los casos, la enfermedad.

Según Selye, no importa tanto lo que suceda como el significado que se le atribuya, con dependencia del carácter del sujeto. Ante un agente de estrés, de acuerdo con los recursos de que disponga la personalidad, ocurre el ajuste o la enfermedad (Orlandini, 1999).

Aunque de acuerdo a Selye, cuando nos enfrentamos a una nueva situación, el cerebro recibe información que se transmite y analiza a través de los sentidos relacionando esta con recuerdos que se han almacenado de anteriores experiencias. Si la evolución es negativa, envía una señal que libera las hormonas de adrenalina, poniendo al organismo en un estado de alerta o de resistencia dando lugar a la aparición de síntomas de cansancio y fatiga.

En la mayoría de los casos, una vez que se deja de sentir amenazado, el cuerpo se recupera, pero si la situación se prolonga, se puede llegar a un “estado de extenuación”. Esto quiere decir, que el nivel de resistencia bajaría, apareciendo nuevas señales de alarma y comenzando un sufrimiento físico y mental. Si este estado continúa, la persona empezará a tener problemas, llegando incluso a enfermar (Ayuso, sin fecha).

El estrés como tal no es malo como se le conoce actualmente, al hablar de estrés es tratar dos puntos importantes para su comprensión que este se divide en: eustrés y distrés. Hans Selye señala que es necesaria una determinada cantidad de estrés, que llamó eustrés, para conseguir un rendimiento estimable.

Inicialmente el estrés dinamiza la actividad del individuo porque provoca un proceso de incremento de recursos que hace aumentar el rendimiento.

Si el estrés sigue aumentando, el rendimiento crece cada vez más despacio, hasta alcanzar un máximo. Aquí se termina el eustrés. Al crecer más el

estrés, denominado desde este momento distrés (estrés malo), el rendimiento comienza a disminuir, lentamente al principio, muy deprisa luego. Y se entra en zona de peligro (Acosta, 2008).

Nuestro cuerpo es una máquina maravillosa, capaz de soportar presión y malos tratos. Sin embargo, no debemos olvidar que, al igual que la mayoría de las máquinas, puede manifestar malestares, muchos de ellos provocados por mal manejo del estrés o debido a un cúmulo excesivo del mismo; es decir, por no ser capaces de desarrollar habilidades que nos permitan contrarrestarlo.

El cerebro está preparado para mandar órdenes de alerta, enfrentamiento o huida a todo el cuerpo en el momento en el que se percibe una situación amenazante. Todas esas respuestas son adaptivas y tienen la función de prepararnos frente a los estímulos.

Estas respuestas (taquicardia, sudoración, respiración agitada, tensión muscular, etc.) tendrían que activarse exclusivamente frente al estímulo y después desaparecer; sin embargo, muchas veces nuestro cuerpo se queda activado por largos periodos, lo que tiende a provocar malestares orgánicos y generar enfermedades (Aguilar, 2010).

No toda la gente tiene la misma susceptibilidad a enfermar ni todas las circunstancias poseen el mismo potencial nocivo. Una enfermedad por estrés puede ser facilitada por varias condiciones de alto riesgo.

La mente responde al estrés mediante percepciones, conocimientos, rememoraciones, emociones, defensas y mecanismos de enfrentamiento, cambios en las actitudes y en la autoestima, conductas y síntomas.

A través de esas respuestas el individuo puede lograr la percepción del agente del estrés e interpretar su significado como favorable o desfavorable. El conocimiento determina la capacidad o incapacidad de que el sujeto dispone para enfrentar la demanda que supone un estresor (Orlandini, 1999).

El estrés o mejor dicho distrés es el resultado del desequilibrio entre las presiones y las exigencias a las que se enfrenta una persona en el trabajo, por un lado, y los conocimientos y medios que se le faciliten para poder dar la respuesta a estas exigencias, por otro, teniendo en cuenta también la adecuación de esos medios a sus características individuales (formación, experiencia, capacidad); es decir, el estrés aparece cuando la presión laboral a la que se ve expuesta una persona es excesiva y difícil de controlar, y no depende tanto del hecho de tener muchas demandas como los recursos que se ponen a disposición del trabajador para controlarlas o resolverlas.

Además, las consecuencias negativas del estrés tienden a minar las capacidades de afrontamiento de las persona afectadas (Fidalgo, 2011).

Si el estrés no es compensado de algún modo eludiendo o anulando a lo que llamamos estresor (la situación o circunstancia estresante), el nivel de estrés

subirá y comenzarán a aparecer los síntomas que se han mencionado anteriormente. Con el tiempo se provocará un estrés crónico, un distrés, que causará un daño importante a la salud, un deterioro de la calidad de vida y una pérdida de rendimiento en lo personal y en lo laboral.

Los efectos del distrés sobre el individuo pueden aparecer, en campos tan distintos como el fisiológico, el psicológico o el de la conducta. El estrés puede estar relacionado con muchas situaciones: personales, económicas, sociales, deportivas, hasta laborales.

La mayoría de la gente dedica una proporción cada vez mas grande de nuestras vidas a trabajar. Si el trabajo juega una parte esencial en nuestra vida, es normal que suponga una frecuente ocasión de estrés.

La persona estresada se siente agotada y da la espalda a la excelencia en su trabajo y a su desarrollo personal. Su objetivo se acaba reduciendo a la mera supervivencia. Sólo desea que termine la jornada o la semana para poderse refugiar en la cama (Acosta, 2008).

Los factores de riesgo de estrés pueden afectar a algunas personas más que a otras y tener manifestaciones específicas, pero hay una serie de factores comunes que han sido establecidos como origen del estrés laboral:

Escaso control sobre el trabajo: escaso poder de decisión y escaso empleo de habilidades.

Exigencias inadecuadas: por exceso o por defecto, por una combinación de escaso control y muchas exigencias o por un trabajo repetitivo y monótono.

Escasos recursos sociales: escaso apoyo social de los compañeros y de la dirección (emocional, instrumental, informativo y evolutivo).

Escasa predictibilidad: inseguridad laboral, escasa reacción de los supervisores, falta de información.

Bajo niveles de recompensa: desfase entre esfuerzo y recompensa (Alonso, 1997).

Un estrés prolongado y sin aliviar muy probablemente tendrá un efecto dañino en la salud mental, física y espiritual; si se deja sin resolver, los sentimientos de enojo, frustración, miedo y depresión pueden detonar una gran variedad de enfermedades y complicaciones, desde las más simples hasta algunas muy severas o graves: dolor de cabeza, problemas digestivos, problemas de la piel, lesiones accidentales, desórdenes respiratorios, enfermedades cardiovasculares, cirrosis, cáncer y tendencias suicidas (Aguilar, 2010).

Es importante recordar que cada organismo funciona de manera diferente, por lo que la aparición y frecuencia de cada una de las consecuencias enumeradas variará de una persona a otra. No obstante, cuando comienzan a aparecer, significa que estamos a punto de llegar al límite de nuestro estrés.

Cuando las demandas y las presiones se vuelven excesivas generan consecuencias negativas tanto para los trabajadores como para la empresa; la respuesta de activación en sí misma no es nociva: inicialmente es una reacción normal y adaptativa. Si aparece de forma intensa, muy frecuente y/o prolongada en el tiempo, puede producir un agotamiento de recursos que llevará a padecer distintos trastornos físicos y/o psíquicos (Acosta, 2008).

Las señales tempranas de estrés laboral generalmente son fáciles de detectar, pero los efectos de este estrés en las enfermedades crónicas son más difíciles de reconocer, porque estas requieren un tiempo para desarrollarse, y pueden confluír en su origen otros factores además del estrés.

Los mecanismos de respuesta que se activan en la persona se centran en cuatro esferas que suelen estar íntimamente interrelacionados: la fisiológica, la emocional, la cognitiva y la del comportamiento.

Las respuestas fisiológicas son las que afectan al funcionamiento de nuestro cuerpo. Un ejemplo de esto es a un empleado se le descalifica públicamente (lo cual supone una agresión, una conducta del maltrato en el trabajo). Entre las reacciones que puede experimentar el trabajador pueden darse las siguientes: incremento de la tensión arterial, reducción del tiempo de coagulación sanguínea, aumento de la frecuencia cardíaca o variaciones en el ritmo cardíaco, tensión muscular (con su correspondiente rigidez de nuca y dolor

de cabeza y de hombros) o hiperacidez gástrica. Prácticamente todos los órganos o sistemas pueden verse afectados.

Las respuestas emocionales son aquellas que afectan al plano del sentir. Cuando la organización y el contenido del trabajo constituyen una amenaza psíquica, el trabajador pone en marcha sus mecanismos de afrontamiento y de defensa para conseguir adaptarse a la nueva situación.

Cuando no se consigue dar respuesta a lo exigido, pueden aparecer alteraciones emocionales que le perturbarán en el desempeño de sus tareas: sentimientos de inseguridad, reacciones de ansiedad, miedo, cambios en el estado de ánimo, hostilidad y sentimientos de desesperanza y de desamparo, fobias o depresión. Es habitual que los trabajadores expuestos, en mayor o menor medida, presenten este tipo de síntomas.

Las respuestas cognitivas son aquellos efectos que produce la exposición a los estresores sobre el plano del pensamiento, y que alteran ciertos procesos implicados en el “pensar”. Se producen alteraciones en la capacidad para concentrarse, en los procesos de atención y memoria, en la capacidad analítica y sintética de razonamiento, en la capacidad para tomar decisiones, en la creatividad y el aprendizaje, en la recepción y el tratamiento de la información, etc.



Estos efectos cognitivos pueden tener importantes implicaciones para la eficacia en la ejecución de las tareas, y conllevan un incremento de la probabilidad de accidentes.

Las respuestas de comportamiento son aquellas que afectan el plano del hacer. La exposición a factores de estrés pueden desencadenar comportamientos nocivos para la salud. Las alteraciones del comportamiento comienzan siendo leves, pero si las condiciones de trabajo que son la causa del problema se mantienen, se puede dar paso a trastornos más graves (temblores, tartamudeo, ingesta excesiva de comida, reacciones agresivas, abuso de alcohol y tabaco, etc.) (Alonso, 1997).

Asimismo, el estrés laboral también puede ser causa de diferentes tipos de conductas:

Conductas de aislamiento: consiste en una carencia o disminución de las relaciones tanto con los compañeros (dentro y fuera de la jornada laboral) como en la vida personal. Haciendo más solitarias las actividades en el tiempo de ocio, hay una tendencia clara hacia la desconexión de la realidad social y de la vida familiar, debido a la falta de ánimo para prestarles atención.

Conductas agresivas, violentas u otros tipos de comportamientos antisociales: constituyen otra forma de respuesta de estrés laboral. Son las

respuestas más comunes ante una situación en la que el trabajador no encuentra salida (Fidalgo, 2011).

Hablando del mismo tema de las respuestas al estrés de acuerdo a José Ma. Acosta (2008) así se les llama para determinar que éste existe. El número de reacciones psicológicas asociadas al estrés es importante. Supone con frecuencia a activación o inhibición de otros mecanismos orgánicos de carácter bioquímico o fisiológico.

Hay reacciones psicológicas de cuatro tipos, según afecten: al cerebro límbico (emocionales), al cerebro cortical (cognitivas), al cerebro reptiliano (somáticas), al conjunto (conductuales).

Las reacciones emocionales son las más importantes; de hecho, más de una vez, se ha llamado estrés a lo que no son sino las emociones que lo acompañan.

Las reacciones cognitivas pueden suponer, realmente, formas más o menos eficaces de afrontar el estrés.

Las reacciones somáticas más habituales son la fatiga, dolores diversos, problemas gástricos o cardiovasculares, el insomnio, temblores. Están relacionados con los emocionales y con frecuencia los unos causan los otros o viceversa. Emociones negativas como la depresión, la ansiedad, la frustración y la

ira suelen estar asociadas al estrés. Muchos de estos aspectos somáticos no son más que los componentes de la reacción emocional. Parece que la ansiedad se relaciona más con un estado de estrés temporal y la depresión como uno crónico.

Las reacciones conductuales pueden ser estados de nerviosismo diversos como tener tics, moverse en exceso, morderse las uñas, comer más de lo debido, fumar continuamente.

Por otra parte, el estrés no viene del entorno o de la situación, como suele pensarse, sino de la respuesta personal a ese entorno o situación. Y ahí, también, cada persona es un mundo.

Estas diferencias de la percepción dependen, por una parte, de elementos subjetivos como creencias personales, carácter, autoestima, seguridad en si mismo. Y de otra, de elementos más objetivos como la capacidad física, el sexo, las capacidades y conocimientos o habilidades y el apoyo del entorno. Unas y otros le pueden permitir afrontar el estresor con probabilidades de éxito (Acosta, 2008).

El carácter de una persona tiene, también, notable importancia en su actitud ante el trabajo.

En la década del sesenta Friendman y Rosenman trataron de clasificar las personalidades en relación con el estrés ocupacional y su vinculación con la

enfermedad coronaria. Ellos llamaron personalidad de tipo A a la predisponente a la enfermedad coronaria, que coincide con un temperamento colérico y con los caracteres que la psiquiatría define como obsesivos y paranoides. En un estudio se encontró que la enfermedad coronaria era 6.5 veces más frecuente en el carácter A que en el B (Orlandini, 1999).

Definieron dos conductas tipo A y B, que condicionan de modo decisivo la percepción de la responsabilidad del trabajo por parte del directivo.

Comportamiento tipo A: se da en personas claramente orientadas a la acción. El perfil es enormemente frecuente entre los directivos. La persona con este comportamiento es muy competitiva. Y apoya ese estilo en lo que llama, con orgullo, el trabajo duro. Intenta hacer varias cosas a un tiempo. Busca alcanzar muchos objetivos y su sentido de la responsabilidad, junto con una confianza limitada en los demás, le lleva a cometer dos errores que le suelen costar caros: delega poco e intenta abarcar demasiado.

Comportamiento tipo B: este tipo de personas es más bien de carácter tranquilo reflexivo, con facilidad para guardar calma y la sangre fría ante cualquier tipo de situación. Esto no le garantiza el éxito, pero esta capacidad, cuando va unida a otras, le facilita el acceso a la alta dirección, necesitada de un estilo calmado capaz de controlar a la organización y dotarla de una adecuada armonía (Acosta, 2008).

El estrés se puede derivar de diversos factores como pueden ser el estrés ocupacional; esto sucede por desocupación, por inseguridad en el contrato de trabajo, el inicio de una nueva actividad, o cambio de cargo. También puede ser originado por una defectuosa selección para el puesto a desempeñar o por inadecuación al cargo; por roles ambiguos o conflictivos; por lejanía del lugar de trabajo; por sanciones, demociones o despidos; o por falta de reconocimiento moral.

También surge el estrés familiar. La mayoría de las causas de sufrimiento familiar se relaciona con el tema de los hijos. Se consideran estresantes el esfuerzo para criar a los hijos y los desacuerdos de los padres sobre el mejor modo de hacerlo. Otras causas de malestar se refieren al desapego, la falta de amor y el maltrato de los hijos hacia los padres.

El estrés económico se deriva de los salarios o pensiones insuficientes; los fracasos comerciales; la desproporción entre ingresos y gastos; los gastos extraordinarios; las deudas; la pobreza y la necesidad de asistencia social, son las principales situaciones que causan este tipo de estrés (Orlandini, 1999).

La causa del estrés laboral son las condiciones del trabajo, y no el trabajador. Los estresores ponen a prueba la capacidad de adaptación, física y psíquica, del organismo.

En la sociedad actual estamos sometidos a un exceso de información y a un orden en la vida y en el trabajo para los que, en términos evolutivos, no se este plenamente adaptados. Independientemente de cuál sea el trabajo que se lleve acabo en la vida, día a día todos nos vemos sometidos a multitud de demandas a las que se le debe de dar respuesta.

Cuando se da una exposición a estresores que pueden producir una respuesta de estrés, se ha observado que existen algunos factores personales y ambientales que pueden hacer que esa respuesta no se produzca, disminuya o se vea incrementada. Los factores más importantes que modulan la respuesta de estrés son las experiencias previas, los rasgos de personalidad y el apoyo social (Fidalgo, 2011).

En relación con el momento en que se presentan los estresores laborales, a su frecuencia, a su intensidad y a su repetitividad, se distinguen cuatro tipos:

Estresores agudos: presentan un comienzo definido y una corta duración; ocurren con poca frecuencia, y son intensos.

Estresores crónicos: no tienen un inicio tan definido, son más bien de larga duración y de intensidad variable, y se repiten con frecuencia.

Pequeños estresores: presentan un comienzo definido, corta duración y baja intensidad, y ocurren con relativa frecuencia.

Estresores catastróficos: tienen un comienzo definido, ocurren con muy poca frecuencia, son de una intensidad muy alta y su duración es variable.

Así, en función de su potencial de daño, los estresores a los que se pueden ver expuestos los trabajadores pueden dividirse en:

**Absolutos:** suponen una amenaza para la supervivencia. Hay pocos y están principalmente relacionados con las consecuencias de un proceso de estrés agudo o estrés postraumático.

**Relativos:** de este tipo son la mayoría de los estresores laborales. Suelen estar relacionados con efectos de estrés crónico, y pueden causar múltiples trastornos de salud (Alonso, 1997).

# CAPÍTULO IV

## PROPUESTA DE TESIS

### 4.1 Contextualización de la Propuesta.

Nombre:

Guía de recomendaciones para mujeres sobre el autocontrol del estrés laboral “Trabajando con tranquilidad”.

Objetivo General:

Brindar a las mujeres una guía de recomendaciones sobre el autocontrol del estrés que les permita una mejor ejecución de sus funciones laborales.

Justificación:

Es importante que se lleve a cabo una guía para el autocontrol del estrés, de alguna forma si este no es tratado de una manera adecuada, como bien se sabe perjudicará tanto la salud física como la mental.

El llevar un control o autocontrol del estrés laboral, esto permitirá que además de tener una mejor calidad de vida, también ayudará a reducirlo sin necesidad de que la persona que lo está padeciendo llegue a los extremos, que sería a la renuncia total de su labor; o que de alguna forma su propio estrés le este



ocasionando problemas con sus demás compañeros de trabajo y esto provoque que no tenga ayuda o apoyo social cuando este lo necesite .

En el área laboral no hay una adecuada promoción sobre la salud mental, debido a que la mayoría de la gente se basa en prejuicios para la toma de terapia o ayuda psicológica, no todos tienen un buen concepto de lo que es una terapia y como es que lleva acabo un tratamiento psicológico.

Otra problemática aparte del desconocimiento de la terapia es el tiempo, como es sabido en el área laboral no todos disponen del tiempo sea por las exigencias del trabajo o en la familia. Por causa de esta las personas no se pueden tratar a tiempo su estrés. Aunque también otro dilema es que estén tan acostumbrados a vivir con estrés que no se percaten de que lo padecen y sin menos aviso esto les ocasione que se perjudique su salud. Esta guía busca ayudar a tener un autocontrol de lo que están padeciendo.

Modalidad: guía.

#### **4.2 Desarrollo de la Propuesta.**

# Guía de recomendaciones sobre el autocontrol del estrés laboral.

“Trabajando con tranquilidad”



# ÍNDICE

- Tema I El estrés.
  - Sesión 1 Conceptualización.
  - Sesión 2 La respiración.
  - Sesión 3 La respiración parte II.
  - Sesión 4 Tensión y distensión muscular.
  - Sesión 5 Meditación.
  - Sesión 6 Afrontamiento.
  - Sesión 7 Manejo de conflictos.
- Recomendaciones generales.

Tema 1 "El estrés"	Sesión 1 Conceptualización.
Objetivo: dar a conocer lo que es el estrés, los tipos, las características de la misma y sus consecuencias del mal manejo del estrés.	
Modalidad: charla informativa.	Tiempo 60 minutos.
Contenido temático: Estrés. Tipos. Características.	
<p><b>a) Inicio.</b> Aplicación del instrumento evaluativo sobre estrés. "Inventario de estrategias de afrontamiento para mujeres (CSI-R) (Anexo1)</p>	
<p><b>b) Desarrollo temático. Estrés.</b></p> <p>Aunque nuestro estilo de vida se rija por lo externo, lo que esta afuera de nosotros, como el clima, la situación financiera del país, los horarios, las actitudes de otras personas, entre otros aspectos o eventos de los que no somos responsables, éstos nos afectan y nos sentiremos continuamente lastimados, frustrados, temerosos, entre otros sentimientos, por lo cual debemos reconocer que siempre hay un elemento común en estas situaciones: Nosotros mismos.</p> <p>Las situaciones de tensión que se experimentan pueden provocar problemas que requieran atención médica o psicológica, por las manifestaciones en la salud o en la conducta. Los síntomas del estrés varían de acuerdo con las características individuales.</p> <p>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 cuerpo humano expuesto a una tensión, bombea con mayor rapidez la sangre: reacciona así al verse amenazado ante la emergencia. Entonces el corazón responde también y la presión arterial aumenta para proporcionar la sangre y el oxígeno necesarios para que el cuerpo y sus reflejos estén dispuestos a una eventual acción.</p> <p>Es indispensable empezar a estudiarnos con honestidad, puesto que una vez que hayamos identificado la emoción negativa que nos este dañando más, como puede ser la ira, el miedo, la depresión o la tristeza (el pesar, la preocupación), entonces podremos modularla. De esta forma, en lugar de desperdiciar grandes cantidades de energía dándole vueltas a nuestros problemas, aprenderemos a proyectar esa valiosísima energía en el nivel físico y mental para transformar las emociones negativas y convertirlas en positivas, de tal manera que nos ayuden a superarnos.</p> <p><b>Tipos.</b></p> <p>Existen tres tipos de estrés:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El estrés normal: nadie puede vivir sin un nivel normal de estrés, que es lo que nos hace movernos, plantearnos metas, sobre todo desarrollar nuestros instintos de supervivencia y procreación. Aclarando que toda actividad que se realice puede producir estrés, toda emoción y pensamiento también.</li> <li>2.- Distrés: se le conoce como el estrés negativo (malo) que es va perjudicar en la salud de las personas que lo lleguen a padecer ya que esto provoca una disfunción en sus labores.</li> <li>3.- Eustrés: también conocido como estrés positivo (bueno), por ejemplo el amor, esas sensaciones de mariposas en el estomago cuando se ve a un ser especial, o cualquier situación que provoque gusto.</li> </ol>	

Tanto el distrés como el eutrés las reacciones físicas van a ser iguales, ya que las dos provocan alteraciones en nuestro esquema físico-emocional. Resaltando que el exceso de estrés es muy negativo y esto puede llegar a que se produzca saturación, cansancio, tensión, irritabilidad; aunque la falta de estrés también presenta síntomas negativos como sentir somnolencia y sin ganas de seguir adelante. Es por ello que es de gran importancia mantenerse en un sano equilibrio.

### ***Tipos de personalidad estrés.***

En la década del sesenta dos cardiólogos Mayer Friedman y Ray H. Rosenman preocupados por la alta incidencia de las enfermedades coronarias, realizaron un estudio sobre la relación entre la conducta y el riesgo de aparición de dichas enfermedades. Dicho estudio ofrece revelaciones interesantes acerca del comportamiento de la persona en el trabajo. Definieron dos conductas tipo, A y B.

#### ***Comportamiento tipo "A".***

Este tipo de conducta refleja una personalidad es especialmente propenso a tener problemas de estrés.

Suele ser caracterizado por su ambición y agresividad, ocasionando que sea propenso a la ira, exigente e intolerante consigo mismo y con los demás; algunas características de esta personalidad o comportamiento son:

- Urgencia de tiempo.
- Estilo de hablar agresivo, fuerte.
- Comunicación no verbal rígida.
- No escuchan y terminan las frases por los demás.
- Se aburren con suma facilidad y no se detienen en detalles.
- Trabajan de manera obsesiva.
- Se sienten culpables cuando están descansando.
- Son personas sumamente ambiciosas y desconfiadas.
- No expresan sus sentimientos.

#### ***Comportamiento tipo "B".***

Los individuos con este tipo de comportamiento presentan características opuestas a los de tipo "A".

Este tipo de personas es más bien de carácter tranquilo y reflexivo, con facilidad de guardar la calma y la sangre fría ante cualquier tipo de situación. Algunas características de esta personalidad o comportamiento son:

- Rara vez se sienten presionados por el tiempo.
- Son tranquilos, no son hostiles.
- Busca tener logros, pero también buenas relaciones interpersonales.
- Puede descansar sin sentirse culpable.
- Pone sumo cuidado a los detalles, por ello muchas veces es más eficaz.
- Sabe escuchar.

### **Características.**

El estrés también se le puede considerar subjetivo, aunque se trate como algo provocado por el entorno o ambiente; un mismo hecho no resultará igual de estresante para otra persona.

Cabe en importancia que el estrés no siempre tiene consecuencias negativas. A menudo, los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios o los que exige del individuo un esfuerzo máximo y, en ocasiones, ponen en peligro su bienestar personal.

Como se menciona en el párrafo anterior el cambio por sí sólo ya provoca esa sensación de inseguridad y de amenaza; aunque el cambio ya debería de ser algo muy común ya que en la época en la que vivimos lo único que se garantiza es el cambio. El cambio en sí no es una novedad; hace ya 2,500 años que Heráclito hacía mención que no nos podemos bañar dos veces en el mismo río; debido a que el agua fluye y cambia de continuo. Pero nuestra vida lleva un ritmo rápido en todos los sentidos.

El estrés está diseñado para afrontar una situación, en que se mantiene en movimiento para darle una solución, una vez superada la situación los mecanismos que se activaron deberán ir disminuyendo.

Algunas de la reacciones por el alto grado de estrés se ve perjudicada en el organismo, en lo emocional, en lo mental o cognitivo y comportamental.

**c)Cierre:** actividad de reforzamiento.

“¿Cómo se siente el estrés?”

Oprime tu puño lo más fuerte que puedas durante 30 segundos y después relaja tu mano; ahora vuelve a oprimirlo, intenta hacerlo con más fuerza, durante cinco minutos; te darás cuenta de que esto te costará mucho trabajo, ya que sentirás dolor. Esto sucede con todo nuestro cuerpo: puede permanecer activado por mucho tiempo, pero llegará un momento en el que ya no resista más y manifieste algún malestar que posteriormente se puede convertir en una enfermedad.

#### **Bibliografía:**

Acosta, J. (2008). Gestión del estrés. Barcelona: Bresca.  
Aguilar, A. (2010). Alto al estrés en el trabajo. México: EMU.  
Orlandini, A. (1999). El estrés: qué es y cómo evitarlo. México: Fondo de Cultura Económica.  
Shturman, S. (2008). Tú controlas tu vida, tú controlas tu estrés. México: Panorama.

#### **Material didáctico:**

Copias de la evaluación.  
Ropa cómoda.  
Incienso.

Tema 1 “El estrés”	Sesión 2 La respiración.
Objetivo: enseñar la forma adecuada de la respiración para el control del estrés.	
Modalidad: taller	Tiempo 60 minutos.
Contenido temático: Respiración dirigida, un medio para controlar el estrés.	
<p><b>a) Inicio:</b> Aplicación de la prueba de personalidad tipo A y Tipo B (Anexo 2)</p> <p><b>b) Desarrollo temático. Respiración dirigida.</b></p> <p>La respiración dirigida es una de las técnicas de autocontrol más importantes, ya que el oxígeno es un alimento básico para nuestro cerebro el cual representa el órgano humano indispensable.</p> <p>Como se menciona en el primer párrafo que el cerebro se alimenta básicamente del oxígeno también cabe mencionar que se alimenta de azúcares.</p> <p>La importancia del oxígeno es por lo que tenemos que aprender a respirar bien para que llegue una gran cantidad y de manera óptima a él. Nosotros respiramos de manera instintiva, no nos percatamos si lo hacemos bien o mal. Los pulmones funcionan como un fuelle que se infla y desinfla, aunque generalmente no los llenamos a toda su capacidad. Por ello es preciso aprender a hacer respiraciones profundas dirigidas a un fin específico: relajar nuestro cuerpo y poner alerta nuestro cerebro.</p> <p><b>c) Cierre: “Aplicación respiratoria”</b></p> <p>Esta técnica se lleva en tres pasos sencillos, ya que se puede hacer en cualquier parte, parado, sentado, con los ojos abiertos o cerrados: siéntate cómodamente en una silla con los brazos y las piernas sin cruzar. Cierra tus ojos. Al cerrarlos intenta sentir una sensación de paz y relajación. Ahora toma una gran cantidad de aire por la nariz. Llena tus pulmones hasta que tu vientre se infle. Mantén el aire 1... 2... 3... y ahora déjalo salir por la boca de manera lenta, hasta sacarlo absolutamente todo. Para tener la seguridad de ello presiona de manera repetida con tus manos la parte en donde se unen tus últimas costillas, para lograr el fuelle pulmonar cierre totalmente.</p> <p>De nuevo toma la mayor cantidad de aire, te darás cuenta que esta vez pudiste introducir más. Sostenlo 1... 2... 3... y ahora déjalo salir al mismo tiempo que vas relajando más y más tu cuerpo.</p> <p>Por última vez jala ahora una mayor cantidad de aire, para ello al mismo tiempo sube tus manos de manera lenta y llévalas hacia arriba como si quisieras tocar el techo. Sostenlo 1... 2... 3... y déjalo salir lenta y totalmente al mismo tiempo que tus tensiones van disminuyendo. Ahora abre los ojos y te sentirás alerta, relajado y feliz.</p>	
<p><b>Bibliografía:</b> Shturman, S. (2008). Tú controlas tu vida, tú controlas tu estrés. México: Panorama.</p>	<p><b>Material didáctico:</b> Copias de la evaluación. Ropa cómoda. Sillas cómodas.</p>

Tema 1 “El estrés”	Sesión 3 La respiración parte II.
Objetivo: enseñar la forma adecuada de la respiración para el control del estrés.	
Modalidad: taller	Tiempo 60 minutos.
Contenido temático: Respiración dirigida, un medio para controlar el estrés.	
<p><b>a) Inicio:</b> Retroalimentación de la respiración y dar resultados de los tipos de personalidad A y B.</p> <p><b>b) Desarrollo temático. Respiración.</b></p> <p>Las técnicas de relajación mental como la respiración deben acompañarse de una adecuada respiración, que es de gran ayuda para que la energía fluya en el cuerpo. La respiración es un acto inconsciente, automático, la mayoría de la gente respira artificialmente, ya que no está enterada que la respiración es una clave de control.</p> <p>La respiración profunda y tranquila relaja, mantiene la mente despejada y llena los pulmones con mucho aire para que el cerebro y todo el cuerpo tengan una provisión adecuada de oxígeno en donde se mencionó en la sesión anterior sobre su importancia.</p> <p>En la respiración profunda se usan el diafragma y el abdomen como bombas; aquí en aire se envía hacia abajo hasta el fondo de los pulmones gracias a la elasticidad del diafragma, esto hace que se expanda el abdomen al aspirar y se contrae al espirar.</p> <p><b>c) Cierre: “Mis respiraciones”</b></p> <p><i>Respiración profunda:</i> aquí los pulmones han de empujar el diafragma hacia abajo para que el aire penetre hasta lo más profundo del abdomen. Eso significa llenar los pulmones de forma que llegue a producir tensión en los músculos del pecho, hombros y cuello. Al aspirar hay que mantenerse lo más relajados que se pueda mientras el abdomen se expande y después, lenta y uniformemente comience a expulsar el aire del abdomen mientras el diafragma sube.</p> <p><i>Respiración lenta:</i> todas y cada una de las aspiraciones y espiraciones han de realizarse lenta y deliberadamente, sin precipitarse en pasar a la siguiente. Para conseguirlo, la mente debe estar tranquila y sin prisas. Concéntrate en su respiración.</p> <p><i>Respiración sutil:</i> El flujo de aire que entra y sale por la nariz y la garganta ha de ser como brisa suave, no fuerte y agitado como el viento que produce un huracán.</p> <p><i>Respiración larga:</i> Las inspiraciones y espiraciones han de ser lo más prolongadas que se pueda, sin esforzar ni tensar el pecho ni el abdomen. Para esto es necesario respirar profunda y lentamente y mantener la mente concentrada en la respiración.</p>	
<b>Bibliografía:</b> Ley, G. (2008). Las cinco emociones. México: Prana.	<b>Material didáctico:</b> Ropa cómoda. Incienso. Sillas cómodas.



Tema 1 “El estrés”	Sesión 4 Tensión y distensión muscular.
Objetivo: enseñar la manera de como relajar los músculos mediante la tensión y distensión.	
Modalidad: taller	Tiempo 60 minutos.
Contenido temático: Técnicas de relajación (tensión y distensión muscular).	
<p><b>a) Inicio. Dinámica de grupo. “El barco”.</b></p> <p>El grupo tiene que estar en círculo de pie. El facilitador dará varios gritos para hacer mover a los participantes. Emite el grito “popa” y el grupo da un paso hacia adentro; grita “proa” y el grupo da un paso hacia atrás; grita “mar picado” y todos se balancean; grita “maremoto” y todos se deben cambiar de puesto, nadie puede quedar en su mismo puesto. La serie de gritos se repite 7 u 8 veces.</p> <p><b>b) Desarrollo temático. Técnicas de relajación (tensión y distensión muscular).</b></p> <p>Como se ha mencionado con anterioridad las técnicas de relajación y respiración son procedimientos dirigidos a enseñar a las persona para controlar sus propios niveles de alteración fisiológica.</p> <p>Edmund Jacobson es el creador del método de relajación progresiva. A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este autor maneja 16 grupos musculares, que se lleva en 10 sesiones en donde se irá reduciendo la cantidad de 16 a 7 y de 7 a 4, esto permite que el paciente lo pueda focalizar sin necesidad de retroceder a los 16 grupos musculares.</p> <p>Para inducir a la relajación se utilizarán cuatro tipos de estrategia que son: a) ejercicios de tensión-distensión muscular; b) procedimientos de sugestión, imaginación mental y focalización atencional, c) control voluntario de los indicadores fisiológicos de los niveles de activación y d) control de la respiración.</p> <p>En ocasiones nos acostumbramos a vivir con el estrés, ya que nos parece normal cómo se siente nuestro cuerpo en tensión permanente. Quizás sintamos dolor o malestar en músculos como los hombros o la espalda; no obstante, llevamos tanto tiempo así que ya no recordamos cómo es sentir nuestros músculos relajados.</p> <p><b>c) Cierre. “Sintiendo la relajación muscular”</b></p> <p>Se llevará paso a paso esta técnica de relajación, esto permitirá hacer conscientes las sensaciones corporales y, por tanto, buscar su mejoría.</p> <p>Siéntate en una silla, recarga tu espalda y mantén la cabeza firme. Coloca los pies sobre el suelo y pon tus manos sobre las piernas. Comenzando a tensar y distender cada una de las partes de nuestro cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezamos apretando los ojos lo más fuerte que se pueda por 7 segundos, y después se relaja de 30 a 40 segundos.</li> <li>• Mueve la cabeza hacia delante de 5 a 7 segundos; después regresa a la posición normal por 30 segundos. Ahora mueve la cabeza hacia atrás los más que se pueda por 7 segundos, posteriormente regresa a la posición normal por 30 segundos.</li> </ul>	

- Seguimos con la cabeza, inclina tu cabeza hacia la izquierda lo más fuerte que puedas por 5 segundos, y después hacia derecha por 5 segundos, posteriormente regresa a la posición habitual por 30 segundos.
- Ahora seguimos con los brazos; dobla un poco los brazos y dirige los codos hacia atrás; intenta hacerlos chocar por la espalda por 7 segundos. Después regresa a la posición inicial relajando por 30 segundos.
- Continuamos con los brazos, levanta los brazos hacia el frente; aprieta los puños lo más fuerte que puedas por 7 segundos y después, lentamente, abre las manos y baja los brazos hasta su posición habitual relajando por 30 segundos.
- Seguimos con los hombros; levanta los hombros como si quisieras tocar tus orejas, lo más fuerte que puedas durante 7 segundos, regresa a la posición habitual relajando por 30 segundos.
- Ahora seguiremos con el abdomen; aprieta el abdomen lo más que puedas por 7 segundos y después relájalo por 30 segundos.
- Proseguiremos con las piernas; levanta las piernas con las puntas hacia arriba y aprieta por 7 segundos, después, lentamente bájalas y relaja por 30 segundos.
- Por último vuelve a levantar las piernas, pero ahora lleva las puntas hacia abajo; aprieta nuevamente por 5 segundos y después relájalas por 30 segundos.

***Bibliografía:***

Aguilar, A. (2010). Alto al estrés en el trabajo. México: EMU.  
 Vázquez, I. (2001). Técnicas de relajación. Madrid: Síntesis.

***Material didáctico:***

Ropa cómoda.  
 Incienso.  
 Sillas cómodas.

Tema 1 “El estrés”	Sesión 5 Meditación.
Objetivo: enseñar a las mujeres de como encontrar su punto de relajación mediante el mantra.	
Modalidad: taller	Tiempo 60 minutos.
Contenido temático: Focalización del mantra	
<p><b>a) Inicio.</b> Retroalimentación de la tensión y distensión muscular.</p> <p><b>b) Desarrollo temático. Meditación.</b></p> <p>La ansiedad es uno de os problemas más frecuentes en todas personas; el estrés está vinculado al malestar fisiológico como los dolores de cabeza, la indigestión entre otros síntomas.</p> <p>La meditación hace referencia al grupo de las técnicas que tienen en común el propósito consciente de concentrar la atención de una forma no analítica para explayarse en un pensamiento discursivo rumiante. El término meditación se asocia con las tradiciones místicas orientales.</p> <p>Existen diversos tipos de meditación como son la meditación Zen (Zazen) se desarrolló muchos siglos atrás como técnica para lograr el insight religioso. La meditación Transcendental (MT) es otro procedimiento que se utiliza para dirigir la atención propia hacia el interior, hacia los niveles subyacentes del pensamiento. La meditación clínica estandarizada (MCE) Carrington la define como la versión occidental de la práctica india denominada “meditación mantra”. La MCE usa un sonido tranquilizador que el cliente repite mentalmente sin esfuerzo consciente o concentración.</p> <p>Delmonte y Kenny (1987) en su revisión hallaron que la meditación es una destreza útil para centrar la atención, para la relajación fisiológica, para disminuir la ansiedad y el insomnio, para disminuir el consumo de drogas y para aumentar la autoactualización. Benson (1974, 1976) denomina respuesta de relajación a la meditación, en donde menciona que se necesitan cuatro elementos básicos para ejecutar la respuesta de relajación: un entorno tranquilo, el dispositivo mental, una actitud pasiva y una postura cómoda.</p> <p>El cerebro solo puede tener un pensamiento a la vez por lo tanto es a partir de un mantra (man= mente; tra= control), que es una palabra monosílaba (uno, dos, mar), que se mantendrá en nuestro cerebro ocupando para que no pueda entrar ningún pensamiento o sentimiento angustiante o negativo a nuestra mente.</p> <p><b>c) Cierre. “Relajando y meditando”</b></p> <p>Para la meditación que se utilizará en combinación es de la respuesta de relajación y meditación Zen que consiste en un procedimiento de ocho fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación. Aquí se explicara lo que es llevar acabo una meditación y que no es nada mágico, sino que se requiere paciencia y práctica para trabajarla</li> <li>2. Selección del dispositivo mental. Aquí se selecciona o adopta un sonido o mantra que es una palabra de una única silaba como en, del al, o zum. Esta se repetirá de manera silenciosa mientras se medita, esto con el fin para liberar al cliente o paciente de la atención a los</li> </ol>	

<p>pensamientos lógicos o externos para que se concentre en un estímulo constante</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Instrucciones al paciente. Aquí se creará un ambiente tranquilo y relajante que carezca de cualquier motivo de distracción. Se le pedirá al paciente que adopte una postura cómoda; por ejemplo, sentado en una silla cómoda con la cabeza y los brazos apoyados. El paciente deberá vestir cómodamente. Una vez obteniendo la posición cómoda se le pide al cliente que cierre los ojos y relaje profundamente todos los músculos.</li> <li>4. Instrucciones sobre la respiración y el uso del dispositivo mental. Aquí se le instruye al paciente para que respire por la nariz y se concentre o sea consciente de la respiración; se le deberá animar al paciente para que respire con facilidad y naturalidad con una sugerencia para “permitir que el aire que llegue hasta ti” en cada inhalación.</li> <li>5. Instrucciones sobre la actitud pasiva. Se le pedirá al paciente que mantenga una actitud pasiva y permita que se produzca la relajación a su propio ritmo. También mencionando que si se presentan pensamientos distrayentes dejarlos fluir y seguir concentrándose en el mantra que se selecciono.</li> <li>6. Meditación durante 10 ó 20 minutos. Se le pedirá al paciente que medite durante 10 ó 20 minutos. La tarea del terapeuta aquí es llevar el control del tiempo.</li> <li>7. Comprobar la experiencia de meditación. Se le harán preguntas al paciente referente a la meditación.</li> <li>8. Pedir al cliente que medite diariamente. Esto se realizará en casa o en el trabajo una o dos veces al día, cada práctica debería durar unos 10 ó 15 minutos.</li> </ol>	
<p><b>Bibliografía:</b></p>	<p><b>Material didáctico:</b> Ropa cómoda. Colchoneta (opcional).</p>

Tema 1 "El estrés"	Sesión 6 Afrontamiento.
Objetivo: aprender las diversas formas de afrontamiento del estrés en mujeres jóvenes	
Modalidad: taller	Tiempo 60 minutos.
Contenido temático: El afrontamiento como estrategia antiestrés.	
<p><b>a) Inicio.</b> Dinámica de grupo. <b>"La canasta de frutas"</b></p> <p>El facilitador invita a los participantes a sentarse formando un círculo con sillas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de integrantes; designa a cada uno con el nombre de la fruta. Estos nombres los repite varias veces, asignando a la misma fruta a varias personas.</p> <p>Enseguida explica la forma de realizar el ejercicio: el animador empieza a relatar una historia (inventada); cada vez que se dice el nombre de una fruta, las personas que han recibido ese nombre cambian de asiento (el que al iniciar el juego se quedó de pie intenta sentarse), pero si en el relato aparece la palabra "canasta", todos cambian de asiento. La persona que en cada cambio queda de pie menciona algo del tema de la sesión anterior. La dinámica se realiza varias veces.</p> <p><b>b) Desarrollo temático. El afrontamiento como estrategia antiestrés.</b></p> <p>El estrés demanda acción, debido que si un acontecimiento no requiere acción, que por obvias razones ahí no habrá estrés. Como se menciona que el estrés demanda acción es cuando se requiere de una conducta de afrontamiento.</p> <p>El afrontamiento son esfuerzos que se hacen para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés. El uso del afrontamiento ayuda a enfrentar los problemas, existen dos categorías:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento centrado en las emociones (buscar el lado positivo de una situación).</li> <li>• Afrontamiento centrado en el problema (se desarrolla un plan de acción para enfrentarlo).</li> </ul> <p>Hablar de afrontamiento es de gran importancia mencionar a Lazarus y Folkman (1984), ellos describen al afrontamiento como aquellos procesos conductuales como cognitivos que están en constante cambio que son para mejorar las demandas tanto internas y externas, que pueden ser evaluadas que excede o sobrepasa la respuesta del individuo.</p> <p>El afrontamiento es siempre, en alguna medida sacar fuerzas para emprender la acción. Hay muchos modos de afrontar y no todos ellos son deliberados, ni siquiera voluntarios.</p> <p>Los tipos de afrontamiento son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confrontación: darle solución al problema.</li> <li>• Distanciamiento: evitar el sufrimiento o alejarse de la situación conflictiva.</li> <li>• Autocontrol: vigilar nuestras emociones y sentir.</li> <li>• Búsqueda de apoyo social: apoyarse de personas de confianza para pedir ayuda.</li> <li>• Aceptación de la responsabilidad: asumir la responsabilidad de las obligaciones y compromisos personales.</li> <li>• Huida-evitación: eludir el enfrentamiento con el problema.</li> <li>• Planificación: resolver el problema mediante un análisis lógico de la situación.</li> <li>• Reestructuración cognitiva: elaborar una interpretación más favorable de la situación.</li> </ul>	

**c) Cierre. “Como afrontar mi estrés”**

Algunas de las estrategias a utilizar para el afrontamiento del estrés son:

1. Confrontación: aquí se tratará de solucionar el problema de manera directa con la situación que te este provocando el estrés.
2. Autocontrol: mantener en vigilancia nuestro sentir sea fisiológico o emocional mediante técnicas de autocontrol que se estuvieron dando en el transcurso de los talleres que son la respiración, la relajación dirigida, tensión-distensión muscular.
3. Búsqueda de apoyo social: aquí se trata de sobrellevar la situación estresante apoyándose con el entorno, aquí se trata de pedir consejo y hablar de la problemática que te esta perjudicando.
4. Planificación: aquí es de resolver el conflicto mediante un plan estructurado y llevarlo en marcha.

**Bibliografía:**

Barrón, A. (2011). Manejo de stress laboral. [PDF]. Recuperado de [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)  
Gutiérrez, D. (2012). Manual de aplicación y corrección del inventario de estrategias de afrontamiento para mujeres (CSI-R). México: Tesis profesional.  
Shturman, S. (2008). Tú controlas tu vida, tú controlas tu estrés. México: Panorama.

**Material didáctico:**

Ropa cómoda.  
Incienso.

Tema 1 “El estrés”	Sesión 7 Manejo de conflictos.
Objetivo: conocer otro tipo de estrategia para mejorar la calidad del estrés que no perjudique su estabilidad.	
Modalidad: taller	Tiempo 60 minutos.
Contenido temático: Tomar nuestras decisiones y no dejar que otros lo hagan.	
<p><b>a) Inicio.</b> Dinámica de grupo. <b>“Hacer reír al compañero”.</b></p> <p>El facilitador pide a los participantes que hagan dos filas y se pongan frente a frente; los de una fila serán A y los de la otra serán B. Durante un minuto cada A debe hacer reír al B y el B no debe reírse. El siguiente minuto todos los B hacen reír a los A. No vale hacer cosquillas para hacer reír. No vale cerrar los ojos para no reírse.</p> <p><b>b) Desarrollo temático. Tomar nuestras decisiones y no dejar que otros lo hagan.</b></p> <p>Poner límites a los demás es un paso necesario para establecer una relación sana, pero el mayor reto es mantenerlo. Pongas donde pongas la frontera no te quepa duda de que molestarás a alguien; pero no es razón suficiente para ceder y retirarla.</p> <p>Saber cuándo y dónde “fijar límites” te permite ejercer tus derechos como parte de una relación a fin de construir un vínculo saludable que redunde en una satisfacción mutua. Pero si te da miedo poner condiciones, puedes convertirte fácilmente en una víctima, supeditarte a la voluntad ajena y ser incapaz de imponerte. En ese caso, los demás te parecerán dañinos y autoritarios. Si no aprendes a ponerle límites y a mantenerlos. Puede que sólo te sientas cómodo apartándote de ellos.</p> <p>Más aún, todos somos seres únicos. De ahí que tenemos que educar a los demás sobre quienes somos nosotros. Logramos esto compartiendo lo que pensamos y sentimos con ellos. Esto significa que también tenemos que decir a veces no.</p> <p>Decir claramente no abre el camino para decir si a la honestidad, y te permite ser tú mismo en vez de fingir ante los demás. Eres tú quien decide lo que es importante para ti. También eliges si puedes confiar en alguien cuando te enteras de los valores que sostiene.</p> <p>Para crear unas buenas relaciones debes aspirar a rodearte de gente que respete tus límites, igual que tú procuraras respetar los suyos. No puedes elegir a tu familia ni a tus compañeros de trabajo del mismo modo que puedes elegir a tus amigos o parejas, pero sin duda puedes esforzarte en enseñar a los demás cómo quieres ser tratado. Sin embargo, sólo lo podrás hacer si estás dispuesto a reprender a los demás, oponiéndote con respeto a lo que sea que te hace daño o es perjudicial para la relación.</p> <p><b>c) Cierre. “¿Eres asertivo?”</b></p> <p>Es fácil que tengamos tendencia a sentirnos ansiosos y culpables por temor de haber hecho algo mal, o de no haberlo hecho. Este es un ejemplo de actitud no asertiva. No se actúa por deseo o convencimiento propio, sino por temores más profundos suscitados por los demás.</p> <p>Recuerda que nadie te va a respetar si no comienzas por respetarte tú mismo. Lo que no se opone, todo lo contrario, a que respetes del mismo modo a los demás.</p>	

La persona asertiva no trata de ganar a los demás, sino de ser independiente, o mejor, interdependiente. Ser asertivo significa ser capaz de expresarse con seguridad sin tener que recurrir a comportamientos, conocerse y estar de acuerdo consigo mismo, tener el control del propio "yo real". Requiere saber escuchar y responder a las necesidades de otros sin descuidar nuestros propios intereses o comprometer nuestros principios.

Ser asertivo no supone ser agresivo o tratar de dominar a los demás. Significa sólo ser capaz de decir claramente lo que se desea o siente y ser consciente de que se merece respeto y actuar en consecuencia. Ten en cuenta los derechos asertivos:

- Ser el único juez de tu comportamiento, tus pensamientos y tus emociones; (y renunciar a juzgar a los demás);
- No tener que dar razones o excusas para justificar tu comportamiento;
- Juzgar si asumes o no la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas;
- Cambiar de opinión;
- Cometer errores, aunque sigas siendo responsables de ellos;
- Decir: "no lo sé";
- Tomar decisiones ajenas a la lógica, o que así se lo parezcan a otros;
- Decir: "no lo entiendo";
- Decir: "no me importa".

Al dar a conocer estos derechos se llevara en practica en parejas en donde "A" va a exponer el problema que tiene, por ejemplo que le es difícil decir NO y siempre acaba aceptando responsabilidades que no le corresponden. Lo que va ser "B" es ayudarlo a reforzar ese comportamiento asertivo para poder decir NO o el caso que se presente. Aquí el terapeuta estará pendiente de las parejas que formen en caso que no se pueda realizar bien.

***Bibliografía:***

Satir, V. (2002). Pasos para ser amado. México: PAX MÉXICO.  
Yapko, M. (2010). La depresión es contagiosa. Barcelona: URANO.

***Material didáctico:***

Ropa cómoda.  
Incienso.



Tema 1 "El estrés"	
Objetivo: adquirir técnicas de autocontrol que le faciliten el mejor manejo del estrés.	
Modalidad: Trabajo individual	
Contenido temático: Recomendaciones Generales.	
<p>Técnicas de autocontrol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hacer una pausa para estirarse</b>, se recomienda en el trabajo hacerlo mínimo una vez cada hora, es una forma adecuada para evitar el estrés y dolores de cabeza o musculares.</li> <li>• <b>Masticar chicle</b>, cuando sientas mucha tensión en el cuello, lengua, mandíbula es recomendable masticarlo en un inicio de manera fuerte y ya después de manera normal.</li> <li>• <b>Pelota de hule</b>, jugar con la pelota apretándola y relajando, esto ayudará a somatizar la ansiedad; las venden en todas partes.</li> <li>• <b>Respiración dirigida</b>, hacer respiraciones tapando primero una fosa nasal y después la otra para que la exhalación del aire sólo se realice de manera total por una de ellas.</li> <li>• <b>Caminata vigorosa</b>, éste es uno de los mejores ejercicios y debe realizarse durante veinte minutos para obtener los resultados deseados, se puede realizar en tiempos libres.</li> <li>• <b>Arreglo personal</b>, cuando peor nos sentimos es cuando mas debemos de arreglarnos para ver una imagen agradable de nosotros mismos y que esto nos ayude a subir nuestro nivel de autoestima y por ende bajar nuestro nivel de estrés.</li> <li>• <b>Música</b>, escuchar cualquier tipo de música según el gusto personal. Ésta es una de las mejores técnicas para enfrentar el tráfico o en los momentos de trabajo muy tensionante.</li> <li>• <b>Tareas rutinarias</b>, tejer, bordar, construir miniaturas, otros trabajos manuales; en el cual te distraigan y no se te hagan pesado para realizarlo.</li> <li>• <b>Escritura como flujo de conciencia</b>, cuando estés muy enojado con alguna persona escribe todos tus sentimientos y pensamientos, sin detenerte y hasta vaciar. A esto se le llama ejercicio catártico. Al terminar te sentirás mucho mejor y es recomendable ya que lo sacaste romperlo, para no dañar a ninguna persona.</li> <li>• <b>Oración, yoga, meditación</b>, si eres creyente acércate a Dios o hacer cualquier ejercicio en el cual puedas hacer una introspección y estar en meditación contigo mismo.</li> <li>• <b>Ejercicios deportes</b>, hacerlo de una manera razonada, esto quiere decir sin presiones de tiempo, ni de estatus. Si sólo puedes jugar un partido de tenis o caminar 20 minutos, es mucho más efectivo que hacerlo por mas tiempo presionando tu agenda diaria o dejando de disfrutar otras cosas.</li> <li>• <b>Baño caliente, sauna, vapor</b>, cualquiera de ellos es muy efectivo y permite la relajación.</li> <li>• <b>Baile, canto</b>, son excelentes técnicas para sacar el estrés a través del movimiento de los pies, las manos y la voz.</li> <li>• <b>Siesta</b>, se ha confirmado que dormir profundamente durante 20 minutos como máximo hace que elevemos nuestra energía de manera muy importante.</li> <li>• <b>Relajación</b>, cualquier tipo de relajación para lograr dormir profundamente o evitar cualquier tensión en nuestro cuerpo.</li> </ul>	

- **Contacto con la naturaleza**, ir al campo, jardinería, contacto con el mar, bosque o algún jardín cercano a nuestra casa.
- **Hobbies**, todo tipo de tareas en los que encontremos bienestar y satisfacción personal.

# **CAPÍTULO V**

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

### **5.1 Enfoque de la Investigación: Cualitativo.**

El enfoque que se eligió es el cualitativo que de acuerdo a Sampieri se utiliza la recolección de datos sin medición numérica; en el cual se incluye una variedad de concepciones, visiones, técnicas y estudios no cuantitativos, su utilización es para descubrir y refinar preguntas de investigación.

En este tema no se va a medir cuantas personas son las que padecen estrés, aquí se trata de complementar y ver la gradualidad de avance mediante una guía de recomendaciones para el autocontrol del estrés, de tipo complementario a los procesos terapéuticos.

### **5.2 Alcances de la investigación: Descriptivo.**

El alcance de investigación a utilizar es el descriptivo ya que de acuerdo a Sampieri busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

Es descriptivo debido a que se recolectarán aspectos en común en donde

se pueda mostrar que la población que se eligió (mujeres) padezcan el mismo problema con el fin de determinar el patrón principal que genera el estrés si este mismo lo dejan fluir o llevan un control haciendo que este estrés no perjudique en su vida laboral.

### **5.3 Diseño de la investigación: No experimental.**

El diseño que se utilizará es el no experimental de acuerdo a Sampieri es la que se realiza sin manipular deliberadamente las variables independientes; se basa en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que ya ocurrieron o se dieron sin la intervención directa del investigador.

Como se menciona en el párrafo anterior no se experimentará, el tema es más de investigación documental, y la guía es de recomendaciones en donde se llevara a cabo en sesiones que se dará como taller, para llevar un autocontrol del estrés.

### **5.4 Tipo de investigación: Documental.**

El tipo de investigación que se utilizará es el documental aquí las preguntas de investigación son respondidas esencialmente a través del estudio sistemático y profundo de documentos.

Es documental debido a que me apoye en fuentes de carácter documental,

como fue la consulta de libros, documentos en PDF que en algunos de ellos fueron investigaciones.

### **5.5 Delimitación de la población o universo.**

La población que se eligió fue de mujeres de entre 25 y 30 años de edad, la razón por la que se eligió esta población es de que la mujer suele ser más propensa a padecer estrés; la edad de la población se eligió fue con el fin de que es una edad promedio en la que se empieza a laboral.

### **5.6 Selección de la muestra: No probabilística.**

La selección de muestra que se eligió es la no probabilística que de acuerdo a Sampieri pueden también llamarse muestras dirigidas, pues la elección de sujetos u objetos de estudio depende del criterio del investigador.

En el trabajo de investigación no se llevo acabo grupos de control, solo se realizo con mujeres de la misma institución que cumplan con el rango de la edad que se estableció.

## **5.7 Instrumento de prueba.**

### **5.7.1 La encuesta.**

El instrumento que se utilizó para llevar a cabo la investigación fue la encuesta ya que es un instrumento de medición que hace que la información sea generalizada y de aplicación fácil.

## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 6.1 Tabulación.

La presente tabla muestra el número y el porcentaje de cada una de las preguntas y respuestas en la aplicación en mujeres.

# pregunta	Pregunta	Respuesta.		
1	Concepto de estrés.	Si	24/30	80%
		No	5/30	16.66%
2	Concepto de depresión	Si	30/30	100%
		No	0/30	
3	Agotamiento en el trabajo.	Nada	9/30	30%
		Un poco	12/30	40%
		Moderadamente	6/30	20%
		Bastante	2/30	6.66%
		Mucho o extremadamente	0/30	
4	Sentimiento de culpabilidad.	Nada	16/30	53.33%
		Un poco	8/30	26.66%
		Moderadamente	6/30	20%
		Bastante	2/30	6.66%
		Mucho o extremadamente	0/30	
5	Saturación de responsabilidades familiares.	Nada	11/30	36.66%
		Un poco	9/30	30%
		Moderadamente	5/30	16.66%
		Bastante	3/30	10%
		Mucho o extremadamente	1/30	3.33%
6	Cansancio	Nada	10/30	33.33%
		Un poco	8/30	26.66%
		Moderadamente	9/30	30%
		Bastante	3/30	10%
		Mucho o extremadamente	0/30	
7	Malestares (dolor de cabeza)	Nada	15/30	50%
		Un poco	7/30	23.33%
		Moderadamente	3/30	10%
		Bastante	5/30	16.66%
		Mucho o extremadamente	0/30	

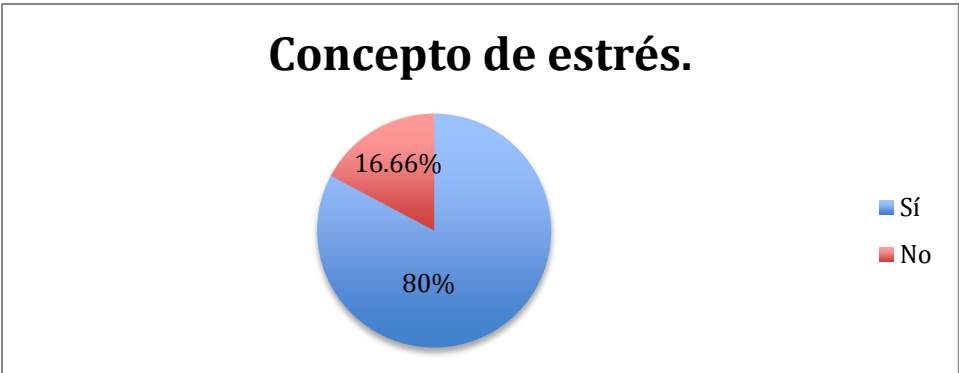
8	Actitud pesimista.	Nada	25/30	83.33%
		Un poco	5/30	16.66%
		Moderadamente	0/30	
		Bastante	0/30	
		Mucho o extremadamente	0/30	
9	Necesidad de estar solo.	Nada	14/30	46.66%
		Un poco	9/30	30%
		Moderadamente	5/30	16.66%
		Bastante	1/30	3.33%
		Mucho o extremadamente	0/30	
10	Sentimientos de tristeza.	Nada	11/30	36.66%
		Un poco	11/30	36.66%
		Moderadamente	4/30	13.33%
		Bastante	4/30	13.33%
		Mucho o extremadamente	0/30	
11	Hacer mucho en menor tiempo.	Nada	3/30	10%
		Un poco	12/30	40%
		Moderadamente	7/30	23.33%
		Bastante	6/30	20%
		Mucho o extremadamente	2/30	6.66%
12	Bajo valor hacia uno mismo.	Nada	29/30	96.66%
		Un poco	1/30	3.33%
		Moderadamente	0/30	
		Bastante	0/30	
		Mucho o extremadamente	0/30	
13	Fumar o tomar en exceso.	Nada	28/30	93.33%
		Un poco	1/30	3.33%
		Moderadamente	1/30	3.33%
		Bastante	0/30	
		Mucho o extremadamente	0/30	
14	Llorar sin motivo.	Nada	22/30	73.33%
		Un poco	4/30	13.33%
		Moderadamente	0/30	
		Bastante	4/30	13.33%
		Mucho o extremadamente	0/30	
15	Sensaciones de tics en situaciones fuera de control.	Nada	19/30	63.33%
		Un poco	8/30	26.66%
		Moderadamente	2/30	6.66%
		Bastante	0/30	
		Mucho o extremadamente	0/30	
16	Sentimientos de tristeza y depresión.	Nada	22/30	73.33%
		Un poco	4/30	13.33%
		Moderadamente	2/30	6.66%



		Bastante	1/30	3.33%
		Mucho o extremadamente	0/30	
17	Sentimientos de inquietud.	Nada	10/30	33.33%
		Un poco	13/30	43.33%
		Moderadamente	5/30	16.66%
		Bastante	2/30	6.66%
		Mucho o extremadamente	0/30	
18	Falta de comprensión.	Nada	21/30	70%
		Un poco	7/30	23.33%
		Moderadamente	2/30	6.66%
		Bastante	0/30	
		Mucho o extremadamente	0/30	

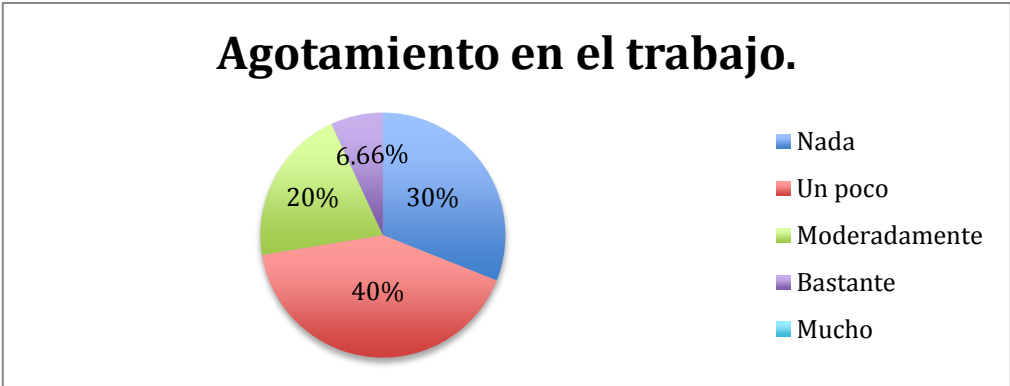
**6.2 Interpretación de resultados gráficos.**

1.- Referente a la pregunta número uno sobre el conocimiento que tiene la mujer sobre el concepto de estrés, encontramos que del 100% (30 mujeres evaluadas) el 80% si sabe lo que es y un 16.66% lo desconoce.



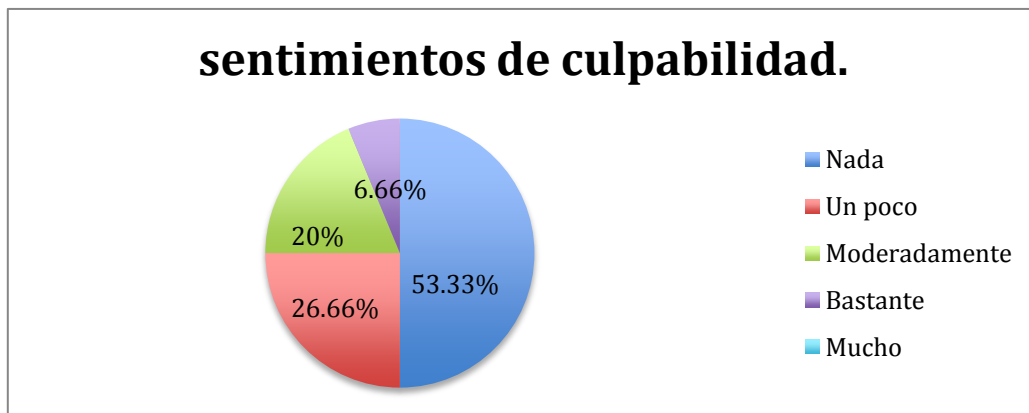
Grafica 1. Esta grafica muestra el conocimiento que se tiene sobre el concepto de estrés.

2.- Referente a la pregunta número tres sobre agotamiento en el trabajo que tienen las mujeres evaluadas que el 30% no padece de agotamiento en el trabajo, mientras que un 40% padece un poco de agotamiento, en el cual el 20% padece moderadamente agotamiento.



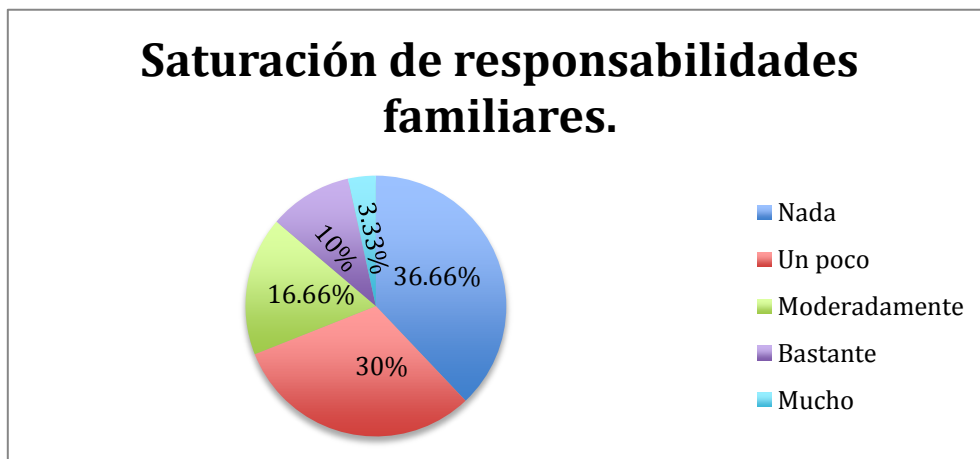
Grafica 2. Este tipo de grafica muestra el porcentaje de agotamiento en el trabajo.

3.- En la pregunta número cuatro referente a sentimientos de culpabilidad el 53.33% no tiene sentimientos de culpabilidad, mientras que el 26.66% tienen un poco de sentimientos de culpabilidad.



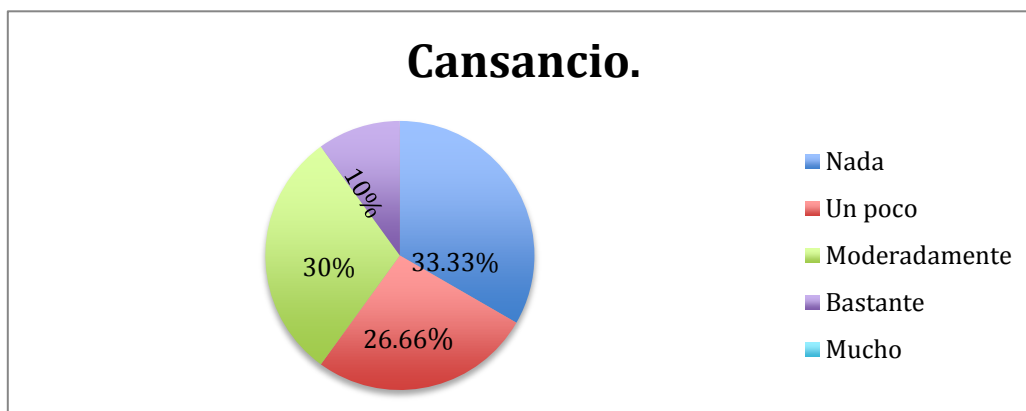
Grafica 3. La presente grafica muestra los sentimientos de culpabilidad en la toma de decisiones.

4.- Referente a la pregunta número cinco sobre responsabilidades familiares en las mujeres encuestadas el 36.66% no esta saturada de responsabilidades familiares, en cuanto al 30% solo un poco.



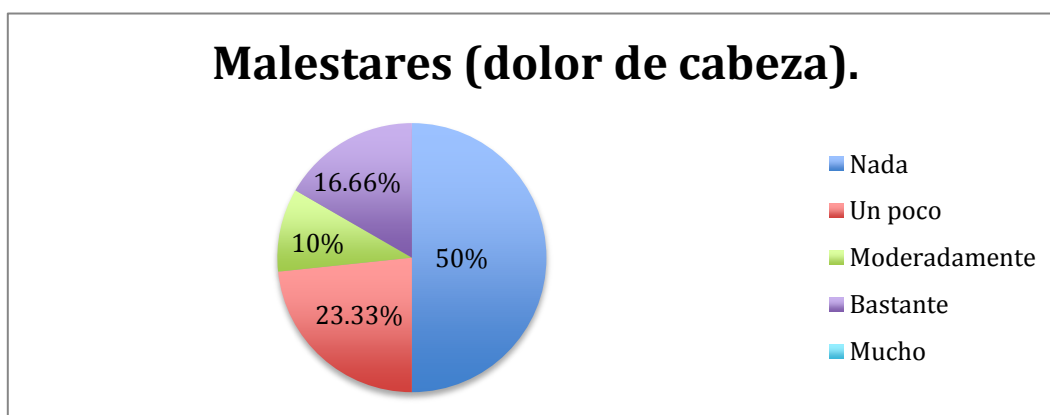
Grafica 4. Esta grafica muestra la saturación de responsabilidades familiares en la mujeres encuestadas.

5.- En la pregunta número seis referente al cansancio en las mujeres evaluadas el 33.33% no tienen síntomas de cansancio, mientras que el 26.66% tienen un poco de cansancio y un 30% lo padece moderadamente .



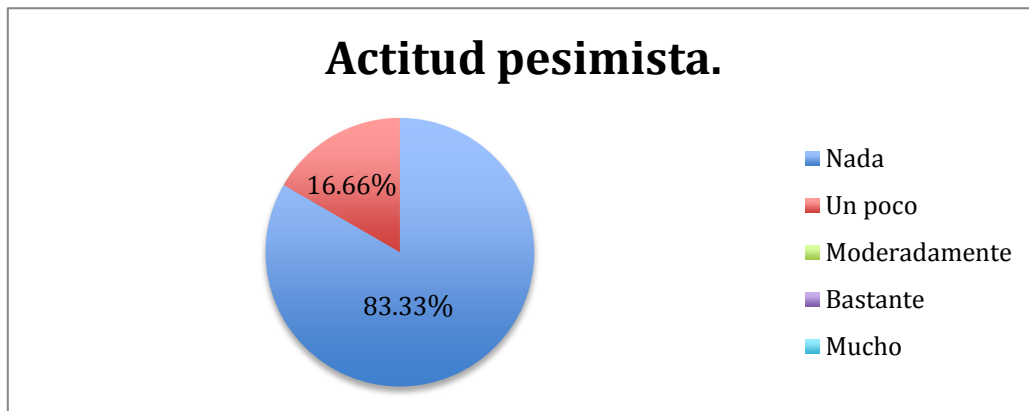
Grafica 5. La presente grafica muestra el cansancio en las mujeres encuestadas.

6.- En la pregunta número siete que es sobre malestares (dolor de cabeza) en las mujeres evaluadas el 50% no padece malestares, mientras que un 23.33% lo padece un poco y un 16.66% lo padece bastante.



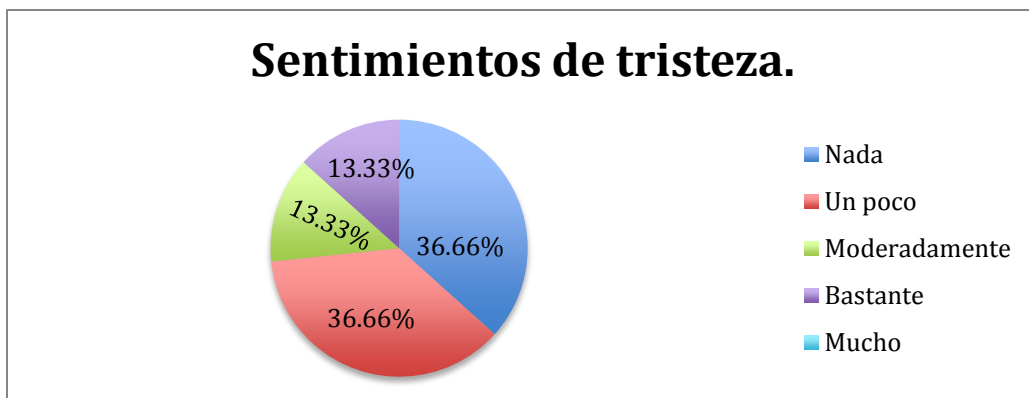
Grafica 6. Esta grafica muestra los malestares que presentan las mujeres encuestadas.

7.- En la pregunta número ocho que trata sobre la actitud pesimista, en las mujeres evaluadas el 83.33% no tiene una actitud pesimista, mientras que un 16.66% solo tiene un poco.



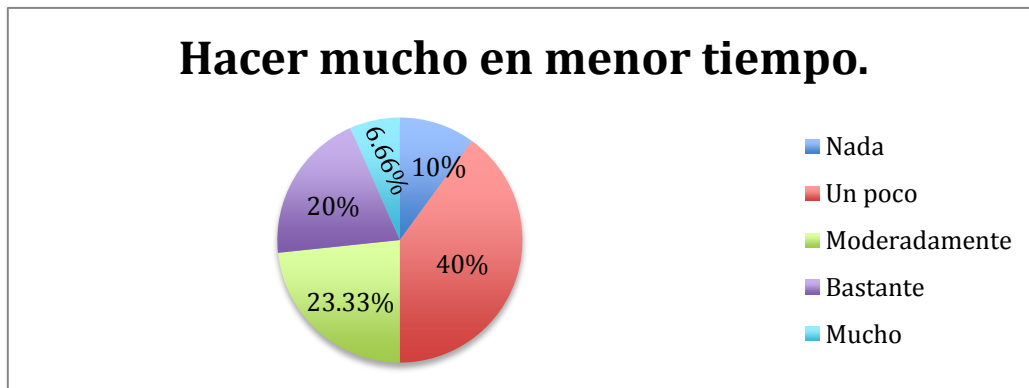
Grafica 7. La presente grafica muestra la actitud pesimista en las mujeres evaluadas.

8.- Referente a la pregunta número diez sobre sentimientos de tristeza en mujeres evaluadas el 36.66% no presenta sentimientos de tristeza, mientras que el 36.66% lo presenta un poco y un 13.33% se presenta moderadamente y bastante.



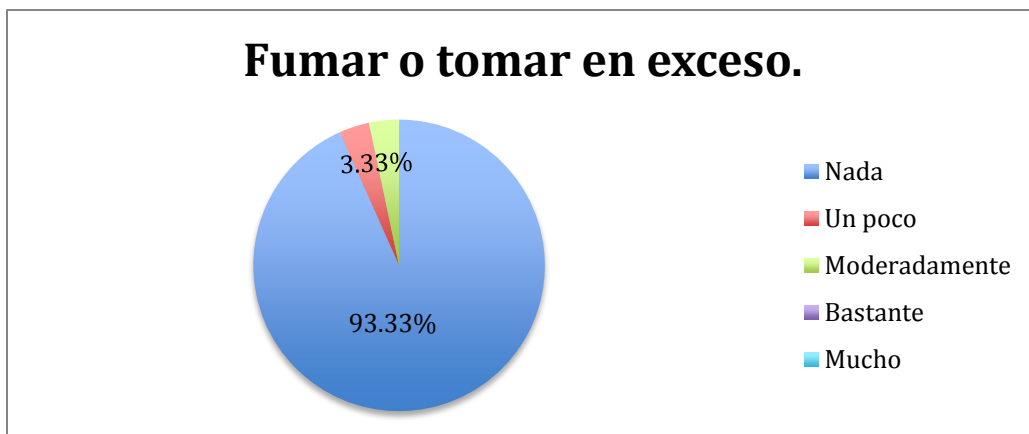
Grafica 8. Esta grafica muestra el porcentaje de sentimiento de tristeza en las mujeres encuestadas.

9.- Referente a la pregunta número once sobre hacer mucho en menor tiempo, las mujeres evaluadas el 40% un poco de las mujeres hacen mucho en menor tiempo, mientras que el 23.33% lo hacen moderadamente y un 20% lo hacen bastante.



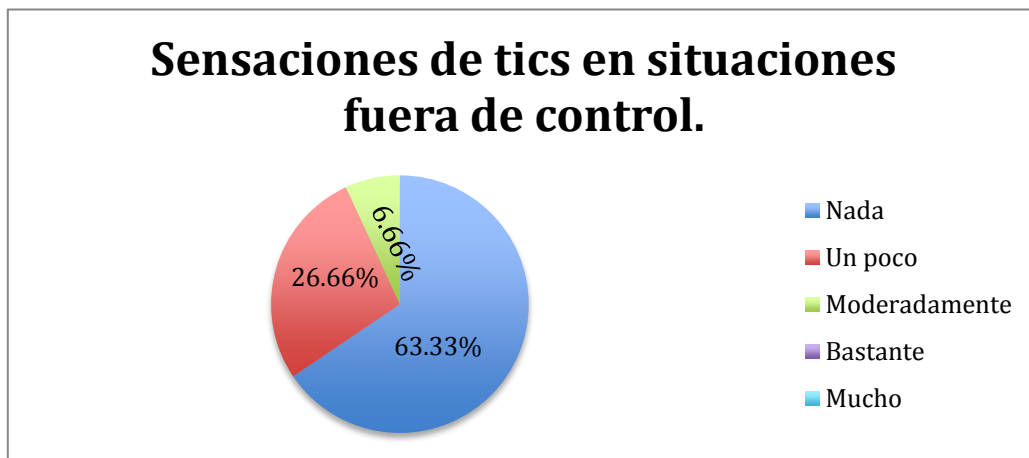
Grafica 9. Esta grafica muestra el porcentaje de hacer mucho en menor tiempo en la mujeres encuestadas.

10.- En la pregunta número trece referente a fumar o tomar en exceso, en las mujeres evaluadas el 93.33% no fuman o toman en exceso, mientras que un 3.33% fuman o toman un poco o moderadamente.



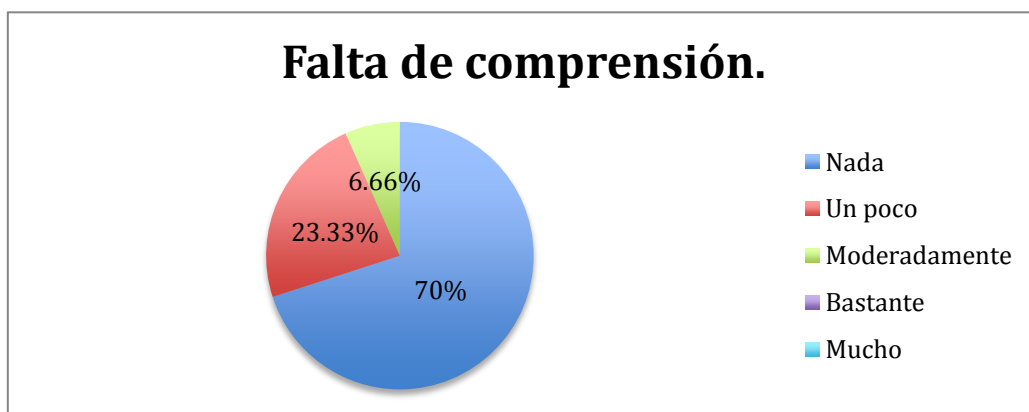
Grafica 10. La presenta grafica muestra el porcentaje de fumar o tomar en exceso en la mujeres encuestadas.

11.- En la pregunta número quince referente a sensaciones de tics en situaciones fuera de control, en mujeres evaluadas el 63.33% no tienen esas sensaciones, el 26.66% tienen un poco y el 6.66% lo tienen moderadamente.



Grafica 11. Esta grafica muestra las sensaciones de tics en situaciones fuera de control.

12.- En la pregunta número dieciocho referente a la falta de comprensión en mueres evaluadas el 70% no tiene nada y el 23.33% un poco.



Grafica 12. La presente grafica muestra la falta de comprensión en la mujeres encuestadas.

### **6.3 Conclusiones del tratamiento estadístico.**

La mayoría de las mujeres encuestadas tienen conocimiento de lo que es el estrés, debido a que ellas laboran en una institución educativa en donde tienen que frecuentar tanto con padres de familia como con los estudiantes; el estrés para ellas ya es muy conocido, no solo es que traten con los padres de familia y los estudiantes sino también con sus superiores y sus compañeros de trabajo; todo esto es demandante de estrés.

Algunas de las mujeres encuestadas saben como llevar a cabo un control de su estrés, sin que este les perjudique y que no perjudiquen a terceros; en la aplicación de la encuesta observe que en algunas mujeres cuando su estrés es muy demandante empiezan hacer caras y su tolerancia es muy baja y esto suele ser contagioso con los demás. En las mujeres evaluadas se notaba estrés, ansiedad y un poco de desesperación al querer realizar más actividades en menor tiempo, ya que eran movimientos de papeles, juntas o pláticas con padres de familia; hubo pocas mujeres que mencionaron que no era un momento adecuado para contestar una encuesta, que les hubiese gustado que fuera otro día menos atareado.

En general la mayoría de las mujeres evaluadas no tienen un grado elevado de estrés, sino el estrés adecuado para poder realizar sus actividades, solo fueron muy pocas mujeres que si podrían tener el estrés un poco más elevado que de las demás mujeres evaluadas.



## CONCLUSIÓN

La importancia de tratar el estrés es para tener un autocontrol, que como se estuvo mencionando se sabe en el área laboral a veces esto perjudica tanto en la economía del trabajador por su bajo rendimiento o las bajas debido al ausentismo. El estrés no surge por si solo, este debe de ser estimulado que como en el caso de la aplicación de la encuestas en las mujeres evaluadas era debido a la saturación de trabajo y el ingreso de primaria, secundaria, bachillerato, juntas con los padres o juntas directivas.

En las mujeres evaluadas, no se obtuvo grados elevados de estrés, solo fueron grados leves que no sobrepasan el límite, la mayoría de las mujeres solo presentaban el estrés adecuado para poder realizar sus actividades de manera efectiva y que esto no perjudicara en la labor que estaban haciendo.

Como se mencionaba anteriormente el estrés puede ser subjetivo debido que la reacción que se tenga va depender de cada persona, de esta forma la guía realizada funcionará de diferentes maneras debido a como las personas somaticen su estrés o como lleven acabo el autocontrol.

En la elaboración de la guía de recomendaciones para el autocontrol del estrés, se hizo para mujeres, aunque de igual manera puede ser utilizado con hombres que también estén padeciendo estrés del cual no puedan controlar. Esta

guía es como una herramienta o reforzador en una terapia en donde será llevado por un psicólogo o especialista en la salud mental.

Por lo tanto la importancia de tratar el estrés en el área laboral sea mujer u hombre cabe en enseñarles como llevar un control o más bien que ese estrés que sienten no llegue a los límites, que como bien se sabe esto perjudicará en su vida laboral, como familiar o personal. Lo importante de esto es el bienestar en la salud mental de las personas que lleguen a padecer estrés y como consecuente del mismo sepa como controlar su estrés en situaciones fuera de control.

Aunque este trabajo recae más en el programa de prevención y autocontrol, sería conveniente que cada institución donde el labor sea estresado existiera una área específica de salud mental en donde se aborde del estrés y que de igual manera el programa aquí también sería de beneficio y de ayuda.

## Referencias

Acosta, J. (2008). Gestión del estrés. Barcelona: Bresca.

Aguilar, A. (2010). Alto al estrés en el trabajo. México: EMU.

Alonso, F. (1997). Psicopatología del trabajo. Barcelona: Edika Med.

Ayuso, J. Sin fecha. Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout: Revista iberoamericana de educación. [PDF].

Barrón, A. (2011). Manejo de stress laboral. [PDF]. Recuperado de [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

Comby, B. (1989). Control del estrés. España: Ediciones mensajero.

CNNEXPANSION. (2013). México, el país con más estrés laboral. [En línea]. <<http://www.cnnexpansion.com/economia/2013/07/02/mexico-el-pais-con-mas-estres-laboral>>[2013, julio 10].

Cuadro, J. (sin fecha). Estrés y ansiedad: Medicina integral. [PDF]. Recuperado.

Fidalgo, M. (2011). El estrés laboral: ¡supéralo! Barcelona: De Vecchi.

Gutiérrez, D. (2012). Manual de aplicación y corrección del inventario de estrategias de afrontamiento para mujeres (CSI-R). Tesis licenciatura en psicología. UNAM. México.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista P. (2006). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill

Isaías, M. Sin fecha. Estrés laboral en el personal de asistencia sanitaria. [PDF]

Ley, G. (2008). Las cinco emociones. México: Prana.

Orlandini, A. (1999). El estrés: qué es y cómo evaluarlo. México: Fondo de Cultura Económica.

Rodríguez, E. (1985). Administración del tiempo. México: Manual Moderno.

Rodríguez, R., Roque, Y., Molerio, O. (2002). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. Revista internacional de psicología. [PDF]. Recuperado de [www.revistapsicologia.org](http://www.revistapsicologia.org)

Satir, V. (2002). Pasos para ser amado. México: PAX MÉXICO.

Shturman, S. (2008). Tú controlas tu vida, tú controlas tu estrés. México: Panorama.

Sin autor. Sin fecha. Antecedentes históricos del estrés laboral. [PDF]

Vázquez, I. (2001). Técnicas de relajación. Madrid: Síntesis.

Yapko, M. (2010). La depresión es contagiosa. Barcelona: URANO.

## Glosario.

**Arritmias:** es cualquier trastorno en los latidos o el ritmo del corazón. Significa que el corazón late demasiado rápido o demasiado lento o que tiene un patrón irregular.

**Asertividad:** son las habilidades sociales, en la que reúne conductas y pensamientos que permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

**Astenia:** estado de debilidad, tanto psíquica como muscular, caracterizada por la falta de energía y la pérdida de entusiasmo.

**Autonomía:** condición del individuo o entidad de gobernarse por sus propias leyes.

**Burnout:** síndrome de desgaste profesional.

**Cabal:** Se aplica a la persona que se comporta de manera recta y conveniente

**Cognición:** Conjunto de procesos psíquicos relacionados con el procesamiento de la información a partir de la percepción, la memoria, la representación de conceptos, el lenguaje y las funciones ejecutivas

**Córtex:** parte más externa y superficial de un órgano.

**Cúmulo:** conjunto de muchas cosas superpuestas.

**Eludir:** evitar una cosa con habilidad o astucia.

**Explayar:** Extenderse en exceso al hablar de algo.

**Extenuación:** agotamiento.

**Glándulas:** están formadas por una o más células que presentan funciones secretoras.

**Inhibición:** perturbación del curso normal de las actividades corporales o psíquicas (pensamientos, conducta, movimiento, etc.) por diversas causas, como miedo, sentimiento de culpabilidad, de inferioridad, etc.

**Insight:** es el "darse cuenta" o tomar conciencia. Se refiere a la comprensión de la propia conducta.

**Intrincado:** enredado o complicado.

**Minar:** Consumir, destruir.

**Minusvalía:** se usa para designar a una discapacidad física o intelectual que se hace presente o de manera hereditaria o de manera accidental.

**Taquicardia:** Frecuencia del ritmo de las contracciones cardiacas superior a la normal.



## Anexos

Anexo 1.

### INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA MUJERES (CSI-R)

Esta encuesta tiene como objetivo obtener información sobre el estrés que sufren las mujeres hoy en día, así como que situaciones te causan estrés y como lo enfrentas.

Gracias de antemano por tomarse el tiempo para contestar esta encuesta.

Sección 1.- Contesta todas las preguntas que se te presentan a continuación y tacha la respuesta que mejor te describa.

1.- Sexo: Femenino          Masculino          2.- Edad: \_\_\_\_\_

3.- Estado civil: \_\_\_\_\_          4.- Tienes hijos: SI          NO

5.- Ocupación: (puedes seleccionar más de una opción)

Estudiante           Empleado           Ama de casa           Otro \_\_\_\_\_

6.- Si eres estudiante, ¿que semestre cursas? \_\_\_\_\_

7.- Si labora, Cuánto tiempo lleva trabajando: \_\_\_\_\_

8.- Si labora, cuenta con una licenciatura: SI          NO          CARRERA TRUNCA

9.- Si es ama de casa, recibe un ingreso económico mensual: SI          NO

Sección 2.- Piense durante unos minutos y escriba un hecho o situación que con frecuencia le preocupa. Puede ser familiar, escolar, en el trabajo, con los amigos, etc. Escriba en el espacio en blanco qué ocurrió y quién o quiénes estaban implicados, y qué hizo usted. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.

Sección 3.- Basándose en como manejo la situación anterior, responda a la siguiente lista. Lea cada frase y elija solo UN número de acuerdo a la frecuencia de la acción, marcando el número correspondiente.

**0: para nada    1: un poco    2: en ocasiones    3: mucho    4: totalmente**

1. Me culpé a mí mismo	0	1	2	3	4
2. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
3. Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
4. Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
5. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
6. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
7. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
8. Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
9. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
10. Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
11. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4

12. Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
13. Evité estar con gente	0	1	2	3	4
14. Me critiqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
15. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
16. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
17. Dejé que mis amigos me ayudaran	0	1	2	3	4
18. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
19. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
20. Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
21. Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
22. Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
23. Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
24. Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
25. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
26. Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
27. No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
28. Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
29. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
30. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
31. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
32. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4
33. Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
34. Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
35. Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4

12.- ¿Ha notado que cuando se encuentra bajo presión o algo le preocupa en particular, físicamente muestra alguna molestia?                    SI            NO

Sección 4. ¿Cual(es)? (Marca con una X los síntomas que presenta)

Tensión muscular		Calambres o espasmos musculares	
Manos frías y sudorosas		Mareos	
Comerse las uñas		Ataques de desvanecimiento	
Dolor de cabeza		Ataques nerviosos	
Disminución de energía		Sentirse inquieto	
Impotencia y anorgasmia		Falta de aliento	
Dolores en el pecho		Dolores musculares	
Estreñimiento o diarrea		Dificultad para dormir	

**FIN DE LA PRUEBA**

Anexo 2.

**EVALUACIÓN: COMPORTAMIENTOS TIPO “A” Y “B”.**

Objetivo: la presente evaluación pretende ubicar dentro de un continuo la tendencia a presentar comportamientos tipo “A” o tipo “B”.

Instrucciones: a continuación encontrarás una serie de frases contraste. Pon una marca en el número que se acerque más a una descripción de tu conducta. Marca sólo un número y no olvides contestar todas las frases.

1. No te importa dejar las cosas sin terminar.	1 2 3 4 5 6 7	Sientes la obligación de terminar las cosas una vez comenzadas.
2. Te sientes calmado y sin prisa para llegar a tus citas.	1 2 3 4 5 6 7	Te sientes muy presionado para llegar a tus citas.
3. No competitivo; (cuando juegas, lo haces por divertirte y no por ganar).	1 2 3 4 5 6 7	Altamente competitivo; te gusta demostrar o discutir tus logros (juega para ganar).
4. Escuchas, dejas que los demás terminen de hablar.	1 2 3 4 5 6 7	Te anticipas, interrumpes, terminas las frases de los otros.
5. Nunca estas de prisa, aun bajo presión.	1 2 3 4 5 6 7	Siempre estas de prisa.
6. Eres capaz de esperar calmadamente.	1 2 3 4 5 6 7	Te sientes muy molesto cuando tienes que esperar.
7. Tranquilo y sereno cuando estas fuera del trabajo.	1 2 3 4 5 6 7	Siempre estas presionado y a toda velocidad fuera del trabajo.
8. Haces sólo una cosa a la vez.	1 2 3 4 5 6 7	Tratas de hacer más de una cosa a la vez.
9. Dedicas tiempo para relajarte.	1 2 3 4 5 6 7	Nunca tienes tiempo para relajarte.
10. Cuando haces bien tu trabajo te sientes satisfecho contigo mismo, antes que con los demás.	1 2 3 4 5 6 7	Cuando haces bien tu trabajo, te interesa más el reconocimiento de los demás, que sentirte satisfecho contigo mismo.
11. Prefieres hacer las cosas lentamente (caminar, comer, hablar).	1 2 3 4 5 6 7	Prefieres hacer las cosas rápidamente (caminar, comer, hablar).
12. Tiendes a ser tranquilo.	1 2 3 4 5 6 7	Tiendes a ser impetuoso.
13. Expresas tus sentimientos abiertamente.	1 2 3 4 5 6 7	Guardas tus sentimientos.
14. Existen pocas cosas que te interesan.	1 2 3 4 5 6 7	Existe un gran número de cosas que te interesan.
15. Estas satisfecho con tu situación actual en el trabajo.	1 2 3 4 5 6 7	Estás insatisfecho con tu situación actual de trabajo.

16. Nunca te fijas un plazo para realizar tus actividades.	1 2 3 4 5 6 7	Siempre te fijas plazos para realizar tus actividades.
17. sientes responsabilidad limitada.	1 2 3 4 5 6 7	Te sientes responsable de todo.
18. Nunca juzgas las cosas en términos de números.	1 2 3 4 5 6 7	Siempre juzgas las cosas en términos de números.
19. No tomas el trabajo con demasiada seriedad.	1 2 3 4 5 6 7	Tomas el trabajo demasiado seriamente, (trabajas en fin de semana, llevas trabajo a casa, etc.).
20. No eres muy preciso, (no te preocupas mucho por los detalles).	1 2 3 4 5 6 7	Muy preciso (eres muy cuidadoso de los detalles).

Total: \_\_\_\_\_

De 120 a 140 puntos Personalidad tipo "A" plena.  
 De 119 a 90 puntos Personalidad tipo "A" moderada.  
 De 89 a 60 puntos Personalidad tipo "AB".  
 De 59 hacia abajo personalidad tipo "B".



11. Trato de hacer mucho en el menor tiempo posible.  
a) Nada b) Un poco c) Moderadamente d) Bastante e) Mucho o extremadamente.
12. Siento que no valgo nada.  
a) Nada b) Un poco c) Moderadamente d) Bastante e) Mucho o extremadamente.
13. He estado fumando o tomando en exceso.  
a) Nada b) Un poco c) Moderadamente d) Bastante e) Mucho o extremadamente.
14. Lloro sin motivo aparente.  
a) Nada b) Un poco c) Moderadamente d) Bastante e) Mucho o extremadamente.
15. Suelo tener temblores, tics o calambres musculares, cuando algo me sale mal.  
a) Nada b) Un poco c) Moderadamente d) Bastante e) Mucho o extremadamente.
16. Me he sentido triste y deprimida sin razón aparente.  
a) Nada b) Un poco c) Moderadamente d) Bastante e) Mucho o extremadamente.
17. He sentido inquietud, incapacidad para relajarme y estar tranquilo sea en la casa o en el trabajo.  
a) Nada b) Un poco c) Moderadamente d) Bastante e) Mucho o extremadamente.
18. A menudo creo que nadie me comprende.  
a) Nada b) Un poco c) Moderadamente d) Bastante e) Mucho o extremadamente.

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

¡GRACIAS!