



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“Propuesta para el Manejo del Estrés Laboral a través de la  
Terapia de relajación”**

**T E S I S I N A  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A (N)**

**Ricardo García Vázquez**

Director: Dr. Edgardo Ruíz Carrillo

Dictaminadores: Dra. Laura Palomino Garibay

Lic. José Esteban Vaquero Cázares

Los Reyes Iztacala, Edo de México, 18-06-14





Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

## AGRADECIMIENTO

Con todo mi agradecimiento a mis padres, por todo su amor, respeto, cariño, por su gran motivación e impulso que siempre me brindaron a lo largo de mis estudios profesionales y en mi vida personal, porque siempre me han animado a superarme y a lograr todos los propósitos que me he planteado en la vida.

A mis hermanos: Gloria. L. Arturo, Humberto, Moisés Jesús, y Claudia Lorena, por todo su apoyo y motivación para lograr esta meta personal y por sus consejos para superar todos los obstáculos que se me han presentado.

A mi amada esposa Ma. Isabel por todos los bellos momentos que hemos compartido y por su motivación constante para conseguir este ansiado logro personal. Y también a mis 3 hijos: Roldán Ricardo, Aldo Darinel e Irving Emmanuel, por todo su ánimo y por confiar en mí, en que todo se puede cuando lo deseas con toda tú alma, firmeza, entrega y perseverancia.

Y por último a mis amistades y a todos mis compañeros de trabajo, por apoyarme con sus buenos deseos para lograr el cumplimiento de todos mis objetivos personales.

# Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
<b>1. ¿Qué es el estrés?</b> .....	<b>3</b>
1.1 Factores que desencadenan el estrés .....	5
1.2 Agentes estresores .....	5
1.3 Síndrome de Adaptación General .....	6
<b>2. Diferentes tipos de estrés</b> .....	<b>9</b>
2.1 Eustress .....	9
2.2 Distress .....	9
2.3 Tipos de Estrés según la Asociación Americana de Psicología .....	10
2.3.1 Estrés Agudo.....	10
2.3.2 Estrés Agudo Episódico .....	11
2.3.3 Tipología y Estrés .....	12
2.3.4 Estrés Crónico .....	13
2.4 Tipos de Estrés según Hans Selye .....	14
2.5 Estrés Laboral .....	17
2.5.1 Causas, signos y síntomas del estrés laboral .....	20
<b>3. Terapias para el control del estrés laboral</b> .....	<b>24</b>
3.1 Fundamentación teórica .....	24
3.2 Terapia Cognitivo Conductual .....	25
3.2.1 Desensibilización Sistemática .....	26
3.2.2 Terapia de Relajación .....	28
3.2.2.1 Tensión Ambiental .....	32
3.2.2.2 Tensión Ocupacional .....	34
3.2.2.3 Respiración y técnicas respiratorias .....	36
3.2.2.4 Relajación Muscular Progresiva .....	38
3.2.2.5 Posturas de Relajación .....	44
<b>4. Propuesta de intervención</b> .....	<b>46</b>
<b>5. Conclusiones</b> .....	<b>59</b>
<b>6. Bibliografía</b> .....	<b>61</b>

# INTRODUCCIÓN

En la actualidad, en plena era de la Sociedad del Conocimiento y en el mundo globalizado, competitivo y tecnificado en que vivimos, vemos que éste se ha caracterizado por su ritmo vertiginoso, y mientras que unas personas se adaptan a estos cambios sin presentar algún desajuste emocional otras por el contrario presentan un incremento de los niveles de estrés y ansiedad.

Esta velocidad cambiante implica que las empresas deban modificar sus estructuras rápidamente y deban adaptar continuamente los puestos de trabajo creando un clima de incertidumbre para los empleados que se intensifica con la adopción de diferentes esquemas de remuneración y de relación laboral como por ejemplo los contratos a prueba, jornada flexible, remuneración en función de los resultados.

La actividad laboral consume la mayor parte del tiempo disponible que tiene el ser humano por lo tanto estos cambios continuos en el contexto laboral pueden convertirse en una situación angustiante para los integrantes de las organizaciones, difícil de sobrellevar si se mantiene por lapsos prolongados.

Algunos miembros de las organizaciones empresariales comprenden cuáles son las situaciones que los afectan en su entorno laboral y tienden a adaptarse a estos cambios constantes resolviendo las situaciones que se le plantean a diario de manera satisfactoria. Sin embargo, otros, frente a las presiones externas e influencias internas pueden perder estabilidad y entrar en un estado de tensión que no le permite comprender las causas externas ni aumentar las fuerzas internas para salir de esa situación.

Este estado es conocido como estrés. La psicología define al estrés como todo acontecimiento de la vida personal o social al que el organismo da una respuesta inadecuada, que provoca sensaciones de incapacidad para asumir los retos que presenta la vida cotidiana. El entorno supera las posibilidades de respuesta del individuo, lo que causa una serie de reacciones de distinto tipo. En las situaciones de

estrés, es más importante la idea que se tiene de los problemas, que los problemas en sí mismos, por lo tanto genera en el individuo una visión distorsionada de la realidad.

Lo interesante y preocupante de esta problemática organizacional es que el estrés laboral en México ya se sitúa a la cabeza del ranking mundial, superando por primera vez a China, que hasta ahora lideraba esta temida clasificación.

Según un estudio elaborado por la compañía Regus, el 75% de las personas que padecen estrés en México señala el entorno laboral como origen, cifra que baja hasta el 73% en el caso de China, seguida de lejos por Estados Unidos, con un 59%.

Cerca de un 40% de los empleados mexicanos padecen las consecuencias del estrés laboral, es decir, sólo en México, aproximadamente 18,4 millones de personas conviven con este tipo de estrés. Llama la atención que este mal está escalando posiciones en las economías emergentes, que parecen exigir un esfuerzo extra a sus trabajadores. Por otra parte (y paradójicamente), las importantes pérdidas económicas debido al incremento del ausentismo y a la baja notoria y constante de la productividad son sólo uno de sus efectos. Fuente: <http://www.estreslaboral.info/estres-laboral-en-mexico.html>

Por la situación antes mencionada, el objetivo principal de la presente tesina es brindar información acerca del estrés, así como de los diferentes tipos de estrés, las terapias cognitivo conductuales que se usan para su tratamiento, y por último se presenta una propuesta de intervención para su manejo, basada principalmente en la Terapia de Relajación.

# 1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Con la finalidad de entender mejor el estrés, es necesario revisar los diferentes conceptos existentes sobre el mismo, partiendo primero de su definición.

El origen de la palabra no es muy claro, sin embargo Melgosa (2008) dice lo siguiente: “El término estrés es una adaptación al castellano de la voz inglesa stress, esta palabra apareció en el inglés medieval en la forma de distress, que a su vez provenía del francés antiguo *destresse* (‘estar bajo estrechez’ u ‘opresión’), Por lo tanto según Fontana, (1995), en términos de su origen, tiene que ver con la constricción u opresión de algún tipo, citado en Bravo, Valadez y Vaquero (2012).

El concepto de estrés lo introdujo Hans Selye en 1950, fue un científico e investigador veneciano (1907-1982), quien presentó en la Universidad de Montreal una investigación titulada: “Estrés: Un estudio sobre la ansiedad”. En este trabajo explicó que el estrés es el conjunto de cambios psicofisiológicos, también conocido como “Síndrome General de Adaptación”, mismo que se produce en las personas ante determinados estímulos internos o externos, lo que las lleva a reaccionar con tensión y se mantienen en un estado de alerta. Si se prolonga dicho estado, surgen síntomas de malestar que afectan la salud.

Selye, definió el estrés como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo o situación estresante” (Ramos, 1999 en Bravo, Valadez y Vaquero 2012). “Propuso inclusive un nombre para dichos agentes: estresores, sentando así las bases de gran parte de la terminología actual es este campo”. (Ivancevich, J., y Matteson M, 1989 en García, J. 2013).

Dentro de la literatura científica moderna, la palabra estrés tiene, al menos, 3 significados distintivos. El primero se refiere a cualquier evento o estímulo ambiental que ocasiona tensión a la persona; lo que lo sugiere como agente externo. En el segundo implica una respuesta subjetiva; es decir, que es producto de un estado mental interno de tensión o ansiedad. Por último implica la reacción física del cuerpo

ante una demanda del ambiente (Rice, 1999, citado en Bravo, Valadez y Vaquero, 2012).

Continuando con las definiciones sobre el estrés, Richard Lazarus (1966), define al estrés “como un proceso sostenido en el tiempo, en donde de manera regular un individuo percibe desbalance entre las exigencias de una situación y los recursos que él cuenta para hacer frente a dicha situación”, Lazarus también define el estrés como una percepción de amenaza, daño o peligro de un evento externo ó interno, que sobrepasa nuestros recursos y perturba nuestro bienestar.

Idalberto Chiavenato (2004), lo define de la siguiente manera: “conjunto de reacciones físicas, químicas y mentales de las personas frente a estímulos o elementos productores de estrés en el ambiente”.

Por su parte Daft, (2007 citado en García, J. 2013).), indica que: “El estrés es la respuesta fisiológica y emocional de un individuo a un estímulo que ejerce demandas físicas o sociológicas sobre él y que crea incertidumbre y una falta de control personal cuando algún resultado importante está en riesgo”.

Lourdes Munch (2010), establece: “El estrés es una respuesta adaptativa condicionada por las diferentes individualidades, que es consecuencia de un suceso del entorno que impone excesivas exigencias psicológicas o físicas”.

La Organización Mundial de la Salud, define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”

Hasta aquí podemos resumir que el estrés se ha definido como una exigencia, una demanda o una tensión que el ambiente impone a un organismo, en el que puede provocar efectos nocivos para la salud.

Tomando en cuenta las definiciones anteriores, llegamos entonces a la conclusión de que el estrés es la respuesta con la que el ser humano afronta una serie de



requerimientos ambientales o psicológicos que lo sobrepasan y que exigen de éste una respuesta inmediata.

### **1.1 Factores que desencadenan el estrés**

A causa de las alteraciones que genera el estrés en la persona, podemos entender este concepto como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas.

De acuerdo a Melgosa (2008), “cualquier análisis del estrés mostrará que en general, existen dos fuentes que lo producen. En primer lugar, están los agentes estresantes que vienen de las circunstancias exteriores del ambiente, del trabajo, de la familia, de los estudios, etc. En segundo lugar, tenemos el estrés producido por uno mismo, es decir, por el modo que cada cual tiene de solucionar los problemas, de su propia personalidad, de su temperamento o de su autodisciplina; en definitiva, de la salud física y mental con que cada cual cuenta”.

### **1.2 Agentes estresores**

El origen del estrés puede considerarse como de naturaleza interna o externa, y los agentes estresores se pueden categorizar de la siguiente forma:

1. El agente que produce el estrés proviene generalmente del ambiente natural y de las personas que nos rodean, p.ej.: contaminantes múltiples, tabaco, drogas, violencia, tráfico vehicular, robos, etc. En estos casos el agente es exógeno.
2. El estrés también puede ser endógeno, es decir, se puede generar en el interior de la persona. En el caso del miedo que resulta de la acción del estresor más frecuente y universal: la amenaza por su potencial de poner en riesgo la integridad física y mental de la persona.

Sin embargo, los estresores también se pueden clasificar de la siguiente manera:

- Estresores físicos: son las condiciones que afectan nuestro cuerpo, como son el calor y el frío, el ruido, las malas condiciones de trabajo y equipo, la contaminación, el fuego, el ejercicio prolongado, la violencia, la enfermedad propia.

- Estresores psicológicos: son amenazas atribuidas a la reacción interna de la persona, pensamientos, sentimientos y preocupaciones, son subjetivas e involucran interpretación.
- Estresores psicosociales: son los estresores que provienen de las relaciones sociales, generalmente por aislamiento o exceso de contacto (hacinamiento).

Existen diferentes situaciones que nos pueden provocar estrés como las que se citan a continuación:

- los problemas familiares.
- El bloqueo de los intereses.
- Tener que dar solución a varios problemas a la vez.
- Problemas de salud, propios o en la familia, principalmente de los hijos.
- La muerte de un cónyuge o la de un ser querido.
- Sostener una relación de pareja con desamor o con celos.
- Hablar en público.
- Problemas con el ambiente laboral.
- Presiones de grupo o de la sociedad.
- La pérdida del empleo.
- Trabajo agotador y sin descanso.
- Cambio de situación económica.
- Imprevistos que no permiten terminar con lo programado.
- Incertidumbre ante el futuro.
- La dificultad para relacionarse y hacerse de amistades.
- La falta de preparación para enfrentar la vida y un buen desempeño en el trabajo.
- La incapacidad para cumplir ciertas metas.

### **1.3 Síndrome de Adaptación General**

Es importante resaltar que el estrés se manifiesta de manera diferente en cada persona y lo que causa enojo en alguien puede ser causa de tristeza o ansiedad en otra persona.

Como se menciono anteriormente Selye, “estableció que la respuesta habitual a acontecimientos o situaciones que resultan estresantes sigue un modelo bastante preciso al que llamo respuesta de estrés o Síndrome de Adaptación General (S.A.G.)” citado en Acosta (2011).

El S.A.G., es una reacción defensiva contra la demanda del entorno o estresor que se percibe como una amenaza. Puede pasar por 3 fases que Selye, denomino de **alarma, resistencia y agotamiento**, las cuales se describen a continuación:

### **1. Fase de alarma**

Esta fase constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir al propio afectado que necesita ponerse en guardia. Tan solo cuando la barrera estresante lo supera, y se da cuenta de que sus fuerzas no dan para más, puede decirse que el individuo toma conciencia del estrés existente, de modo que se sitúa en la fase de alarma. Los eventos que producen esta reacción pueden ser: a) de naturaleza única, una sola fuente de estrés, o b) de naturaleza polimorfa: varias situaciones entremezcladas que producen estrés. En esta fase la persona moviliza sus recursos y los manifiesta con emociones negativas como sentimientos ocasionales de frustración, impaciencia, ira, depresión, insatisfacción, inquietud, temor y ansiedad, que son parte de la vida y el trabajo.

### **2. Fase de resistencia**

Cuando el estrés extiende su presencia más allá de la fase de alarma, la persona entra en la fase denominada de resistencia, en la que el individuo comienza realmente su lucha o su huida. Los síntomas normales en esta fase son tensión, ansiedad y fatiga. El rendimiento del organismo es extraordinario, pero como sus recursos para compensar los efectos del estrés son limitados, queda poca energía disponible para afrontar nuevas situaciones de estrés. En la fase de resistencia la persona tiende a reaccionar con hostilidad, a negar sus sentimientos, le falta sociabilidad, presenta problemas de comunicación, presenta también aislamiento emocional, y se ve disminuido su rendimiento laboral.

### 3. Fase de Agotamiento

El cuerpo ha de realizar un serio esfuerzo para compensar el estrés, cuanto más frecuente sea el síndrome y más tiempo permanezca activo, más desgastará el organismo y más susceptible resultará la fatiga, la enfermedad y el envejecimiento. Pero si no disminuyen los efectos del estrés y se mantiene ese estado durante un cierto tiempo, se acabará agotando nuestra resistencia, de esta forma entramos en la llamada fase de agotamiento y empezamos a sufrir problemas físicos y psíquicos. En esta fase la capacidad de lucha del sujeto se reduce hasta llegar a cero. Se caracteriza por 3 tipos de síntomas:

- a) Sentimientos de vacío.
- b) Comportamientos extraños e irregulares.
- c) Problemas de salud.

Por otra parte, cita Acosta (2011) que Hans Selye señala que el estrés se convierte en peligroso cuando:

- Aparece con frecuencia
- Se prolonga de manera inusual, haciéndose crónico, o
- Se concentra en un órgano determinado.

## 2. DIFERENTES TIPOS DE ESTRÉS

Es importante identificar y conocer los diferentes tipos de estrés, ya que existe la creencia de que este siempre es de carácter maligno, sin embargo esto no es así ya que como señala Acosta (2011), “el estrés es un proceso natural, que puede resultar positivo si se le conoce y si se sabe gestionar”. En realidad se trata de un maravilloso mecanismo para la supervivencia del ser humano, que en ocasiones funciona de forma muy útil y oportuna, sin embargo, cuando es desviada esta función inicial, se puede convertir en nuestro peor enemigo, afectando a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestro comportamiento.

### 2.1 Eustrés

Acosta (2011), expone que Hans Selye, en su obra *Stress without distrés*, “señala que es necesaria una determinada cantidad de estrés, que llamo eustrés, para conseguir un rendimiento estable. Y para sentirse feliz con el trabajo”.

Dicho de otra forma, eustrés o estrés positivo: es un mecanismo normal que se activa automáticamente frente a un problema percibido claramente e interpretado con verdadera rapidez, tomándose una decisión inmediatamente. Una vez resuelto el problema, el organismo vuelve a su normal funcionamiento, recuperando su equilibrio. El estrés positivo es capaz de llenar nuestra vida de energía y vigor, de permitirnos experimentar la existencia como el mejor de los regalos, permitiendo una activación de todos nuestros sistemas de forma que sus procesos se lleven a cabo de la forma más armoniosa posible dando por resultado una vida saludable y sublime.

### 2.2 Distrés

Acerca del distrés, Barrios (2014) comenta lo siguiente: “Podríamos definir el distrés como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del

punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés, desde cuando gana el propio equipo a la suerte en los juegos de azar, en ambos casos se puede provocar infartos por exceso de júbilo.

## **2.3 Tipos de Estrés según la Asociación Americana de Psicología**

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. A continuación se analiza cada uno de ellos:

### **2.3.1 Estrés Agudo**

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

### **2.3.2 Estrés Agudo Episódico**

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones

interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

### **2.3.3 Tipología y Estrés**

Respecto a la Tipología y Estrés, menciona Melgosa (2008), que en los años cincuenta, los celebres cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman, establecieron la distinción entre dos tipos de personalidad que se analizan a continuación:

La personalidad "Tipo A" propensa a los problemas cardíacos descrita por los cardiólogos, es similar a un caso extremo de estrés agudo episódico. Las personas con personalidad Tipo A tienen un "impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia". Además, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Dichas características de personalidad parecerían crear episodios frecuentes de estrés agudo para las personalidades Tipo A. Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto.

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. Los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia,



ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen.

Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación.

#### **2.3.4 Estrés Crónico**

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo

porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

## **2.4 Tipos de Estrés según Hans Selye**

El Dr. Hans Selye, considerado el padre de los estudios sobre el estrés y fundador del Instituto Canadiense de Estrés, contestando a la pregunta de porqué algunas personas se estresaban en determinadas situaciones y otras no, dijo: "Lo importante no es tanto lo que te ocurre, sino como te lo tomas". Esta afirmación subraya el carácter muy personal del estrés. De hecho nosotros no nos estresamos todos por las mismas causas o con la misma intensidad en las mismas situaciones: así alguien puede experimentar cierta excitación al viajar en un avión y otros pueden estar estresados todo el viaje; algunos hacen del hablar en público su profesión mientras otros pueden sentirse incómodos hablando incluso frente a una sola persona.

Desde este punto de vista, el estrés no nos afecta a todos de la misma manera. De hecho, según el Instituto Canadiense de Estrés, existen 6 diferentes patrones de comportamiento ineficiente en la gestión del estrés, que nos indican maneras específicas de vulnerabilidad al estrés. Les llamamos los Tipos de Estrés.

Todos tenemos algo de cada tipo de estrés y ninguna persona cabe perfectamente en uno solo: estos tipos describen más bien extremos. Solemos tener un Tipo de Estrés primario y uno o dos secundarios. Leyendo la descripción de algunas de las características de cada tipo, uno puede probablemente reconocerse en un par de ellos. Sin embargo, para establecer exactamente los propios Tipos de Estrés es necesario hacer un test detallado.

### Los 6 Tipos de Estrés

En seguida se describen brevemente las características principales de cada Tipo de Estrés:

- El Loco acelerado: es una persona que tiene constantemente el pie en el "acelerador del estrés"; está siempre dos pasos por delante de todos, incluso de si mismo. Pone en todo lo que hace más del esfuerzo requerido, independientemente de su prioridad e importancia; en el trabajo es conocido como el work-alcoholic, el que se siente insatisfecho si no trabaja más que todos. De habla rápida, interrumpe frecuentemente los demás. Esta persona experimenta largos periodos de fatiga después de esfuerzos intensos. Su vulnerabilidad al estrés nace de su costumbre a malgastar energía manteniéndose a tope en todo momento cuando necesita energía adicional ya no tiene más y se hunde.
- El Señor Preocupación: es una persona que tiene dificultad en disipar los pensamientos. Siempre está excesivamente preocupado, pero raramente consigue resultados "constructivos". Piensa que preocupándose soluciona los problemas, pero de hecho no hace nada más que preocuparse por ellos. Frecuentemente tiene ansiedad sobre el futuro y angustias por el pasado. Suele crear problemas que no existen y convertir los pequeños en cuestiones de vida o muerte. Sujeto a dolores de cabeza por tensión. Su vulnerabilidad al estrés deriva del desperdicio de energía causado por el mucho debate interno que le sirve para mantener alto el nivel de preocupación.
- El va en Picado: es una persona que vive al límite, con un estilo de vida de indulgencia y auto-abuso. Tiene hábitos de salud y alimentación muy malos (fuma y/o bebe en exceso, usa tranquilizantes y estimulantes, antiácidos, etc.) A menudo obeso; no consigue mantenerse en un programa de ejercicio y/o dieta. Es un excelente candidato para un ataque de corazón en sus 30 o 40 años y suele tener una gran variedad de molestias o enfermedades (migrañas, artritis, nauseas) Su vulnerabilidad al estrés nace de su comportamiento auto-destructivo que debilita su físico solo es cuestión de tiempo que el sistema corpóreo más débil falle y el cuerpo caiga enfermo.
- El a la Deriva: es una persona que tiende a desperdiciar su energía en muchas opciones y actividades o bien concentrándose solo en una (la familia, el deporte, el trabajo, etc.), sin que nada de esto le haga satisfecho. De hecho tiene dificultad en saber de verdad lo que quiere. Parece en perpetua "crisis de media edad" y por lo

tanto siente que algo está seriamente faltando en su vida, duda de que existan objetivos y satisfacciones, se siente como que está imposibilitado en convertirse en la persona ideal que quiere ser. Su vulnerabilidad al estrés nace del desperdicio de energía causado por la incertidumbre psicológica sobre lo que le da satisfacción y le gusta.

- El Solitario: es una persona que tiende a sentirse solo, a menudo insatisfecho en las relaciones aunque, paradójicamente, pueda parecer "el rey de la fiesta". Puede sentirse incomodo con los demás, aunque a menudo lo camufla tras una sonrisa. No sabe como establecer relaciones de confianza con la gente y por lo tanto se siente solo en manejar preocupaciones y cargas. A menudo en el lugar de trabajo no se siente integrado. Las relaciones emotivas son un ancla emocional importante en la gestión del estrés y la vulnerabilidad al estrés de este tipo nace exactamente de la falta de estas anclas que le obliga a desperdiciar energía en el intento de controlar o suprimir sus emociones más fuertes.
- El Debilucho: es una persona que vive constantemente en "crisis de energía"; su energía a menudo desvanece antes del mediodía. Siente que cualquier actividad es demasiada cosa para hacerla. Sufre frecuentes dolores musculares y molestia en los lumbares así como dolores de cabeza y periodos de intensa depresión. Su vulnerabilidad al estrés es debida al estar físicamente en baja forma y no tener vigor y energía para responder a los estresores de una manera sana.

Es importante entender que los Tipos de Estrés no explican ni analizan comportamientos o problemáticas psicológicas o sociológicas. Son simples formas de describir "patrones" de gestión ineficiente del estrés. Eso quiere decir, por ejemplo, que definimos Solitario a una persona que no consigue controlar eficazmente su estrés a causa de problemas en las relaciones sociales y no queremos con eso decir que esta persona es asocial, ni que tiene determinados problemas psicológicos o comportamentales.

### **¿Cómo aprovechar el conocimiento de los propios Tipos de Estrés?**

No todas las habilidades y las técnicas de gestión de estrés son igualmente eficaces para cualquier Tipo de Estrés. De hecho, en sus investigaciones científicas, el

Instituto descubrió que las personas que empezaban un programa de control de estrés usando técnicas inapropiadas, en realidad acababan aumentando su nivel de estrés en lugar de reducirlo. Según el Instituto Canadiense de Estrés, hay 5 Habilidades Vitales efectivas en gestionar el estrés y aumentar la vitalidad: aclaración de valores y objetivos, relajación a comando, relaciones gratificantes y asertivas, nutrición energética y buena forma física; y no son todas igualmente eficaces en cualquier orden y para cualquier persona.

Por ejemplo, si tu Tipo de Estrés es el Loco Acelerado, aprender a relajarte como primera medida de control del estrés es contraproducente, ya que solo la idea de "desacelerar" tus ritmos te crearía aún más ansiedad; aclarar valores y objetivos es la intervención más eficaz en este caso. Así mismo, una alimentación energética si tu Tipo de Estrés es el Sr. Preocupación solo representaría "más energía para tus preocupaciones"; la relajación sería la habilidad más apropiada para ti. Pues, como ves, por donde empiezas tu viaje hacia un mejor bienestar es muy importante y puede determinar su éxito o fracaso ya después de poco camino.

## **2.5 Estrés Laboral**

La vida dentro y fuera de las organizaciones empresariales es cada vez más compleja y sus integrantes deben actuar ante la velocidad de los cambios.

Se puede decir que el trabajo es una de las actividades que más influyen en la vida de las personas, ya que una gran parte de la misma se dedica al desempeño de una actividad laboral. López (2005, citado en Valadez, Bravo y Vaquero, 2012), calculó que una persona que trabaja alrededor de ocho horas diarias ocupa un aproximado de 2000 horas al año, lo cual junto con el tiempo de transporte y arreglo personal, representa un total de diez horas al día en promedio.

Asimismo el trabajo sabemos que es fuente de satisfactores ya que cubre diversas necesidades de las personas entre las que se pueden mencionar la remuneración económica, la satisfacción, la motivación, la realización individual y la ampliación de las redes sociales, entre otras, estas mismas pueden volverse en conflictos ó estrés para algunas personas. De esta manera, el ámbito laboral,

dependiendo de su complejidad y del tipo de actividad que se desempeñe, viene a constituir una fuente potencial de estrés.

El estrés implica un estado de activación de nuestro organismo para afrontar las exigencias de la vida. Cuando estas exigencias se refieren al ámbito del trabajo, se habla de estrés laboral ó también denominado **Síndrome de Burnout**. El trabajador se siente desbordado al percibir un desequilibrio entre las exigencias del medio y su capacidad para dar respuesta a la situación.

Existen dos tipos de estrés laboral en función de la duración y el alcance de las situaciones o factores estresantes. Sin embargo, es importante subrayar que no todos los tipos de estrés afectan por igual a los trabajadores, de esta forma, nos encontraremos con factores que generan estrés en unas personas y a otras casi no las afectan.

Respecto al estrés laboral, la Organización Mundial de la Salud (2012) lo define de la siguiente manera: “Es 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”, citado en: ([http://www.who.int/occupational health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational%20health/publications/pwh3sp.pdf) ).

Por su parte, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera al estrés laboral como: “Enfermedad peligrosa para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo; perjudicando la productividad, al afectar la salud física y mental de los trabajadores”, citado en Avila (2012).

Por su parte Ruíz (2007), señala: “se entiende por estrés laboral el desbalance percibido por el trabajador entre las condiciones psicosociales presentes en el contexto de trabajo y sus capacidades, características y expectativas individuales”.

Las definiciones citadas anteriormente nos permiten establecer entonces que el estrés laboral es la reacción física y psicológica que tiene el trabajador ante la serie de exigencias y presiones que le imponen los actuales procesos productivos que ponen a prueba su capacidad para desarrollarlos.

El Doctor Oscar E. Slipak (Revista Alcmeon, 1996, citado en: <http://www.estreslaboral.info/tipos-de-estres-laboral.html>) distingue dos tipos de estrés laboral en este sentido:

- **Estrés Laboral Episódico**

Es aquel que se produce de modo puntual y momentáneo en el tiempo. **Éste tipo de estrés se caracteriza por su corta duración y su naturaleza esporádica.** Un ejemplo podría ser un pico de trabajo puntual en el puesto laboral, que ocasiona un aumento del nivel de estrés en el empleado. Otro ejemplo sería una situación de despido. En la mayoría de casos se trata de una situación limitada en el tiempo (el nivel de trabajo vuelve a la normalidad y el trabajador encuentra un nuevo empleo), por lo que sus efectos negativos son apenas perceptibles. Sin embargo, en ocasiones, estos factores estresantes se prolongan demasiado en el tiempo, dando lugar al estrés laboral crónico.

**Ejemplos de estrés laboral episódico:**

- Una discusión entre dos compañeros de trabajo.
- La noticia de un traslado geográfico del puesto laboral.
- La asistencia a una reunión importante para negociar un acuerdo comercial.

- **Estrés Laboral Crónico**

Es aquel que se produce como consecuencia de una exposición repetitiva y prolongada a diversos factores estresantes. En algunos casos es una evolución del estrés laboral episódico, que gradualmente ha ido reduciendo la resistencia ante el estrés del empleado (por ejemplo el **Síndrome de Burnout** se trata de un tipo de estrés mucho más dañino y que puede ocasionar consecuencias graves a mediano y largo plazo).

**Otros ejemplos:**

- Continúas discusiones entre compañeros de trabajo.

- Inestabilidad del puesto y continuos traslados de un lugar para otro.
- Gran exigencia del puesto y trabajador sometido a presión constante.

Por otra parte, Acosta (2011), señala que “El estrés en el trabajo es un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivo del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de angustia con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación”.

Luego refiere el mismo Acosta (2011), que en lo que se refiere a lo laboral pueden aparecer consecuencias importantes: Bajo rendimiento, Insatisfacción con la tareas: Alienación (distanciamiento) de los colegas, del compromiso con el grupo y con la organización; Dificultad de relación y para trabajar en equipo; Tendencia a cometer errores y a sufrir o provocar accidentes; Absentismo, agravado por el debilitamiento de la salud.

Resumiendo, detrás de la fachada del trabajador infatigable que, a niveles directivos, suele presentar la persona muy estresada, la realidad es que no da pie con bola, además de jugarse la salud. Lo que termina convirtiendo a este maravilloso mecanismo de supervivencia que es el estrés en un riesgo serio para la persona, para su familia y para su empresa.

### **2.5.1 Causas, signos y síntomas del Estrés Laboral**

Lo mencionado hasta aquí, nos permite deducir con fundamentos que el estrés laboral se produce cuando la persona se ve desbordada por el ambiente de trabajo que le rodea y su seguridad se ve reducida a tal grado que le produce malestar físico y mental, en otras palabras el estrés laboral surge de un desajuste entre el individuo y su trabajo, esto es entre sus capacidades y las exigencias de su puesto de trabajo.

Martínez Selva (2004), cita seis causas del estrés laboral, al efecto agrupa factores que por su origen pueden ser catalogados dentro de un mismo punto, estos son:



- 1) Condiciones físicas de trabajo; como la temperatura, la pureza del aire, el espacio físico, la luminosidad, el ruido o las derivadas del mobiliario, de las máquinas o instrumentos de trabajo.
- 2) Características temporales del trabajo; como su duración, su distribución a lo largo del día, el trabajo nocturno o el trabajo por turnos.
- 3) Las derivadas de la demanda o carga de trabajo, y de su distribución en el tiempo, incluyendo la rutina, repetición o aburrimiento; esta causa tiene que ver con la monotonía del trabajo lo que produce un aburrimiento extremo que desemboca en presión y estrés por desempeñar el mismo trabajo.
- 4) El nivel ocupacional; abarca factores como la naturaleza de las tareas a realizar, los roles que se desempeñan en el trabajo y su ajuste a las capacidades del trabajador.
- 5) Las relaciones sociales en el trabajo y el ajuste de la persona a su ambiente laboral; esta causa comprende las interacciones entre la vida personal y familiar por un lado y la vida laboral por otro, dando como resultado un doble estrés, pues la exigencia de rendir más laboralmente provoca roces con la familia y pareja, además de divorcios. En algunos casos la afectación a la psique afectiva es tan grave que puede culminar en suicidios.
- 6) La estructura de la organización y su clima laboral; una estructura empresarial muy autoritaria en la que la toma de decisiones es poco participativa y para nada toman en cuenta la opinión de los trabajadores, genera estrés para el trabajador.

Conforme a lo establecido por Stoner y Fry (1983), entre otras, algunas de las causas del estrés en el ámbito laboral son:

- a) Amenaza de pérdida del empleo. Debido a periodos de recesión u otros factores ajenos al control del trabajador.
- b) Desajuste con el puesto de trabajo. Debido a la exigencia de destreza o capacidad en el puesto de trabajo que no posee el trabajador (Incompetencia en el empleo). El puesto de trabajo no ofrece al empleado la oportunidad de utilizar plenamente su destreza y capacidad (subutilización).

- c) Expectativas contradictorias. Debido a las siguientes causas: el concepto formal que tiene la organización de la conducta esperada es contraria a la del empleado. El concepto informal que tiene el grupo de la conducta esperada es contrario al del empleado.
- d) Ambigüedad de los empleados. Debido a las siguientes causas: el empleado no está seguro o no tiene claro como desempeñar el puesto de trabajo. El empleado no está seguro o no tiene clara la relación entre el desempeño del puesto de trabajo y las consecuencias esperadas.
- e) Sobre carga del papel. Debido a las siguientes causas: el empleado es incompetente en el puesto de trabajo o bien se le pide que haga más de lo que le permite el tiempo.
- f) Miedo / responsabilidad. Debido a las siguientes causas: el empleado tiene miedo al fracaso o a obtener malos resultados. Se presiona al empleado para que consiga mejores resultados. El empleado tiene a su cargo a otras personas.
- g) Condiciones de trabajo. Debido a las siguientes causas: el entorno de trabajo es desagradable. Los requisitos del puesto de trabajo pueden causar innecesariamente problemas de ritmo. El diseño de las máquinas y los procedimientos de mantenimiento pueden causar presión. El puesto de trabajo exige un horario prolongado o errático.
- h) Relaciones de trabajo. Debido a que los distintos empleados tienen problemas relacionados y/o de trabajo con superiores, compañeros y/o subordinados. Los empleados tienen problemas de trabajo en grupo.
- i) Alineación. Debido a que es escasa la interacción social. Los empleados no participan en la toma de decisiones.

Es pertinente señalar que el estrés laboral afecta en primer lugar al trabajador (nivel personal) y en segundo lugar a la empresa (nivel organizacional) de la siguiente forma:

- I. A nivel personal. En este caso los trabajadores presentan pérdida o aumento del apetito; pérdida o aumento de peso; cambio de apariencia; problemas

respiratorios; cambio repentino en cuanto al consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias.

- II. A nivel organizacional. En este aspecto los trabajadores presentan: disminución del desempeño: calidad/cantidad; pérdida del sentido de responsabilidad; falta de interés en lo que acontece en la organización; falta de interés en sus compañeros de trabajo; pérdida de la creatividad; ausentismo; rotación y tendencia a los accidentes.

### **3. TERAPIAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL**

Existe la falsa idea de que la tensión mental y física, es un padecimiento de la civilización moderna, que a su vez considera que nuestros estilos de vida urbana acelerados, se agotan bajo la presión de una mayor competitividad y sistematización, lo cual ha generado una cultura que vive con nerviosismo y sustenta la crisis. Sin embargo, la tensión ha formado parte de la condición humana desde el principio de los tiempos. Así entonces esta idea puede ser desechada, ya que la tensión al igual que el aire que respiramos, es un elemento integral en la supervivencia humana. Es una fuerza activa que nos ayuda a reaccionar para enfrentar cualquier situación que nos lance la vida cotidiana y progresamos al asumir los retos, enfrentando ese plazo y adaptándolo a las situaciones difíciles.

Existen diversas terapias para el control de la tensión que provoca el estrés laboral, dentro de las cuales podemos mencionar las Terapias Cognitivo Conductuales, y dentro de las terapias que considero más efectivas desde mi particular punto de vista, para afrontar y controlar el estrés laboral se encuentran la Desensibilización Sistemática, y la Terapia de Relajación, pero antes de verificar en que consisten las técnicas citadas revisaremos cuales son sus bases, sus fundamentos teóricos.

#### **3.1 Fundamentación Teórica**

La relajación no sólo es una de las técnicas más utilizadas en intervención, sino que incluso podemos aseverar que forma parte del acervo cultural propio de la Historia de la Humanidad. Y es que, de alguna manera, el hombre ha utilizado estrategias naturales de afrontamiento a las situaciones que le desbordaban por un exceso de activación con técnicas o procedimientos que le han permitido contrarrestar los efectos nocivos de la misma. No obstante, la investigación experimental ha permitido depurar y sistematizar una serie de métodos de relajación que son los más eficaces para la obtención de los beneficios que pueden conseguirse con estas técnicas. Podemos asegurar que la mayor parte de técnicas de relajación estructuradas que se utilizan en la actualidad tanto en la práctica profesional como en la investigación científica se basan en dos técnicas desarrolladas a principios de este siglo: la Relajación Muscular

Progresiva (RMP) (Jacobson, 1938; citado en Chóliz, 2014) y el Entrenamiento Autógeno (EA) (Schultz, 1931, citado en Chóliz 2014). Ambas se complementan, ya que se centran, respectivamente en dos de las principales funciones de la relajación: el descenso en el tono muscular, en lo que se refiere a la RMP y la sugestión y control mental del EA. Posteriormente han aparecido procedimientos estructurados realmente eficaces que reducen considerablemente la duración del entrenamiento y que en realidad se llevan a cabo en la actualidad (Bernstein y Borkovec, 1973; Lichstein, 1988, etc.; citados en Chóliz, 2014).

La utilidad de la relajación reside en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que esto supone de beneficio, tanto a nivel subjetivo, puesto que resulta placentero, como en lo que respecta a la propia salud física y psicológica. De hecho, en muchos trastornos y enfermedades está implicado como uno de los factores responsables un exceso de activación (trastornos cardiovasculares, disfunciones gastrointestinales, fobias, etc.). En estos casos, la práctica de la relajación no solamente resulta útil, sino que suele estar presente en alguna de sus manifestaciones en el propio procedimiento terapéutico.

La relajación como procedimiento de reducción del exceso de activación no se ciñe a una mera dimensión fisiológica, sino también a las otras dos dimensiones relevantes de la emoción: los procesos cognitivos y la conducta manifiesta (Fernández-Abascal, 1997, citado en Chóliz, 2014).

### **3.2 Terapia Cognitivo Conductual**

Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos.

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) puede ayudar a cambiar la forma cómo pensamos ("cognitivo") y cómo actuamos ("conductual") y estos cambios nos pueden ayudar a sentirnos mejor. A diferencia de algunas de las otras "terapias habladas", la TCC se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora". En lugar de centrarse en

las causas de la angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar el estado anímico de las personas ahora.

Se ha demostrado que es útil tratando las siguientes problemáticas conductuales como son: Ansiedad, Depresión, Trastorno obsesivo compulsivo, Trastorno de estrés postraumático, y la Esquizofrenia.

La TCC puede ayudarnos a entender problemas complejos desglosándolos en partes más pequeñas. Esto ayuda a ver cómo estas partes están conectadas entre sí y cómo afectan. Estas partes pueden ser una situación, un problema, un hecho o situación difícil.

De ella pueden derivarse: Pensamientos, Emociones, Sensaciones físicas y Comportamientos.

Cada una de estas áreas puede afectar a las demás. Sus pensamientos sobre un problema pueden afectar a cómo se siente física y emocionalmente. También puede alterar lo que hacen las personas al respecto.

### **3.2.1 Desensibilización sistemática**

La Desensibilización Sistemática es un método psicoterapéutico dentro del paradigma teórico clínico de las terapias cognitivo conductuales, cuya característica principal es la aproximación sucesiva del sujeto a situaciones que le producen una exacerbación disfuncional de conductas (emocionales, cognitivas o comportamentales) lo cual hace que la persona que las padece esto lo lleve a consulta. ([http://es.wikipedia.org/wiki/Desensibilizaci%C3%B3n\\_sistem%C3%A1tica](http://es.wikipedia.org/wiki/Desensibilizaci%C3%B3n_sistem%C3%A1tica))

La Desensibilización Sistemática es una técnica muy utilizada en el tratamiento de los desórdenes de ansiedad, especialmente en las fobias. Consiste en la aplicación de una jerarquía de estímulos estresantes a través de imágenes visuales. Es decir, paciente y terapeuta diagraman un conjunto de situaciones típicas a las cuales el paciente teme, especificando la mayor cantidad de detalles posibles. Luego, mientras el paciente se encuentra en un profundo estado de relajación, se le guía para que vaya imaginando estas escenas temidas de acuerdo al grado de ansiedad que le provocan.

El objetivo consiste en que la relajación inhiba progresivamente a la ansiedad que disparan las situaciones imaginadas, de manera tal que se rompa el vínculo entre la imagen estresora y la respuesta de ansiedad. De este modo, el paciente aprende una nueva asociación: lo que antes le provocaba miedo, ahora queda conectado a un estado de calma y tranquilidad inducido mediante la relajación muscular profunda.

Esta forma descriptiva de la Desensibilización Sistemática se denomina Variante Imaginaria; es la primera parte del procedimiento completo tal como es utilizado en la actualidad por los terapeutas cognitivos conductuales. El siguiente paso consiste en guiar al paciente a que enfrente sus temores de manera real, ya no imaginariamente. En este caso se habla de la Variante "in vivo". Por supuesto, el ejercicio imaginario previo ha ayudado a cambiar la imagen mental aterradora que el paciente tiene de algunas situaciones lo cual facilita esta segunda fase, el afrontamiento en la vida real.

Sin embargo, en algunos casos, y con previo consentimiento del paciente, la Desensibilización Sistemática se aplica directamente en su variante "in vivo", obteniendo resultados exitosos en plazos más breves. Por ejemplo, en los pacientes que padecen de Agorafobia (miedo a salir a la calle) la aplicación de la Desensibilización Sistemática "in vivo" consiste en acompañar al paciente mientras éste sale de su casa y va alejándose de ella lentamente, por aproximaciones sucesivas muy graduales, al tiempo que se lo induce a realizar respiraciones abdominales profundas y a relajar su cuerpo. De esta forma, se logra mantener la respuesta de ansiedad en niveles bajos o incluso suprimirla casi por completo.

Este aprendizaje de una respuesta nueva (la relajación) frente al estímulo estresor (salir a la calle) facilitará que el paciente salga finalmente por sí sólo, tranquilo y sin experimentar ansiedad.

Cuando Joseph Wolpe introdujo su paradigma de Desensibilización Sistemática en 1958, al publicarse su obra *Inhibición Recíproca*, presentó un acervo importante de estudios de laboratorio. Hoy día, 50 años después, existe una cantidad apreciable de resultados clínicos en estudios controlados que apoyan el método.

La Desensibilización Sistemática es una intervención terapéutica desarrollada para eliminar la respuesta de miedo y la conducta de evitación.

### 3.2.2 Terapia de Relajación

Sobre la Relajación Moro (2013), menciona lo siguiente “La Relajación es nuestro estado natural, proporciona, principalmente, un estado de descanso profundo a la vez que se regula el metabolismo, ritmo cardíaco y respiración, nos libera de nuestras tensiones, tanto musculares como psíquicas que se han acumulado con el paso del tiempo”. Luego concluye el mismo autor “Relajarse es indispensable para hacer frente a la vida diaria donde las prisas, los miedos y el estrés nos acechan en todo momento”.

Por otra parte, una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo. Igual que el cuerpo tiene un proceso automático que lo prepara para una situación de “luchar o huir”, también puede entrar en lo que se llama “**respuesta de relajación**”. Esta etapa de baja excitación se conoce menos que la condición de alerta roja del cuerpo y al principio hace un esfuerzo intenso para experimentarlo. Los síntomas de la respuesta de “luchar o huir” –aumento de la frecuencia metabólica, ritmo cardíaco acelerado y respiración más rápida- son el opuesto directo de aquellos que el cuerpo experimenta mientras está en un estado de relajación profunda.

Necesitamos estar verdaderamente relajados para que inicie el proceso y para que el cuerpo reciba todos los beneficios. Dos ramas del sistema nervioso autónomo son las responsables de todos los cambios que tienen lugar. Lo que se conoce como la “rama simpática” baja, permitiendo que la “rama parasimpática” asuma un papel mayor, calmando el cuerpo y la mente disminuyendo el metabolismo hasta que alcance el estado hipermetabólico –estaba en un estado hipermetabólico durante el proceso de “luchar o huir”.



En la relajación nuestro cuerpo necesita muy poco mantenimiento y la disminución en el metabolismo es similar a la que solo se encuentra en el estado de sueño profundo. Nuestra respiración se hace más regular y el ritmo cardíaco disminuye.

Por otra parte, las tensiones de la vida moderna son más complejas y duran períodos más largos. En el pasado, los retos eran momentáneos y tenían que resolverse instintivamente; actualmente estamos sometidos a preocupaciones emocionales, ocupacionales y ambientales a largo plazo que exigen que mantengamos cierto nivel de salud física y mental. También tenemos que prepararnos para épocas de crisis y sucesos que nos prueban al máximo, como pueden ser entre otros: divorcio, desempleo, pérdida o enfermedad. Esto significa que tenemos que estar listos para “luchar o huir” en otro nivel y de una manera totalmente diferente a la de nuestros antepasados.

La rapidez con la que ahora cambia nuestra sociedad y constantemente devuelve retos nuevos le impone una tensión enfermiza a un sistema que puede estar luchando por mantenerse. El esfuerzo mental adicional que todos empleamos, solo para mantenernos, “por encima de las cosas” puede crear una obstrucción de la energía mientras se acumula la presión sin tener a donde ir. Si no se hace nada para liberar la situación, los mecanismos que tenemos para tratar con la tensión a la larga nos fallarán, provocando enfermedad y agotamiento. Por lo tanto es vital encontrar la manera de liberar nuestro cuerpo y nuestra mente de la función de “luchar o huir” y ponernos en una condición para poder tratar con las presiones siempre cambiantes del mundo moderno, que sea una prioridad.

Para hacer esto, necesitamos comprender y conocer mejor cómo trabaja nuestro cuerpo. Nuestra respuesta automática física al peligro o la tensión, ocasiona una reacción en cadena complicada de los efectos corporales y bioquímicos incluyendo el cerebro, el sistema nervioso y las hormonas. En cuanto percibimos una amenaza, nuestro cuerpo estalla con energía y fuerza, miles de hormonas mensajeras inundan el torrente sanguíneo para dar la voz de alarma. Instantáneamente, nuestro cuerpo y nuestra mente se despejan, se alertan y se preparan –listos para actuar. En esta reacción de alerta los actores principales son los pulmones, el cerebro, el sistema nervioso, los sistemas musculares y las hormonas. La excitación se registra inicialmente

en el hipotálamo –un conjunto diminuto de células en la base del cerebro- que controla todas las funciones y las reacciones corporales automáticas. Libera químicos, llamados endorfinas, que actúan como analgésicos naturales. Alivian la percepción del dolor y la agitación mental, nos ayudan a tratar con la situación al bloquear los factores que de otro modo podrían impedir que desempeñáramos nuestra actuación máxima.

Otro químico, llamado adrenalina, también nos ayuda a reaccionar a la situación. Provoca una aceleración del ritmo cardíaco, un incremento de la presión sanguínea y una liberación de nutrientes vitales. La noradrenalina, asociada con la excitación extática positiva, también es liberada en el torrente sanguíneo. La hormona cortisol, es el agente requerido para convertir el glucógeno almacenado en el hígado, en azúcar en la sangre, creando una energía instantánea y alertando el cerebro. El aumento de fuerza y esfuerzo requerido viene de la hormona masculina la testosterona. La glándula tiroides también desempeña un papel en la respuesta de excitación de nuestro cuerpo. Libera tiroxina, una hormona que estimula el sistema metabólico, incrementando su ritmo de trabajo y regulando el consumo de oxígeno.

Indudablemente, el cuerpo ha desarrollado una respuesta de supervivencia eficiente y rápida pero, como ya se mencionó, las reglas del juego han cambiado ligeramente. Las causas de la tensión actuales son más complejas y requieren de soluciones más sofisticadas durante un periodo de tiempo más largo.

El estudio demuestra que sin darnos cuenta ponemos nuestro cuerpo en estado de alerta. Las emociones como son el coraje, la ansiedad y la impaciencia, producen en el cuerpo las mismas reacciones químicas como si estuviéramos parados frente a un auto a gran velocidad –nuestro sistema nervioso y hormonas seguirán estando preparados para “lucha o huye”. Pero la misma fisiología que nos mantiene sintiéndonos listos y alertas puede causar estragos en un período largo. Una acumulación de energía nos puede llevar a convertirnos en adictos a la tensión, quien queda atrapado en la afluencia de adrenalina que crean las situaciones de tensión. O podemos acostumbrarnos tanto a vivir en esa “velocidad” psicológica y física que no nos damos cuenta del daño que esta provocando.

Las dosis excesivas de adrenalina pueden provocar irritabilidad y nerviosismo, mientras que demasiada noradrenalina nos puede dejar sintiéndonos desconectados y

embotados. Si continua la excitación, las glándulas suprarrenales generan unos químicos desinflamatorios para acelerar la reparación del tejido, pero el cortisol también inhibe el sistema inmunológico, dejándolo vulnerable a la enfermedad y el malestar. Así tenemos que la tensión extrema y acumulativa durante cierto tiempo hasta puede provocar el deceso de la persona que la padece.

Los síntomas de tensión menos drásticos pero comunes incluyen:

- Aumento en la dilatación de la pupila
- Transpiración
- Aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial (para llevar mas sangre a los músculos, al cerebro y al corazón).
- Respiración acelerada (para tomar más oxígeno).
- Tensión muscular (preparándose para la acción).
- Disminución del flujo sanguíneo en la piel, el aparato digestivo, los riñones, y el hígado donde se necesita menos en momentos de crisis).
- Alerta y sensibilidad mental aumentadas (para evaluar la situación y actuar rápidamente).
- Subida de azúcar en la sangre, grasas y colesterol (para más energía).
- Aumento de plaquetas y elementos de coagulación de la sangre (para prevenir la hemorragia en caso de lesión).

La aparición de los síntomas anteriores solo justifica los peligros físicos de una tensión prolongada. Los efectos en el bienestar emocional y físico pueden ser catastróficos, provocando depresión, ansiedad, desorientación, pánico, enojo, inseguridad y frustración. La ruptura familiar, la enfermedad mental, el alcoholismo, y la dependencia a las drogas pueden ser provocadas por una acumulación de tensión. Nadie es inmune a la tensión y todos debemos estar conscientes de las señales de peligro y saber como tratarlas. Por lo tanto, es vital que sepamos más sobre nosotros mismos y como funciona nuestra mente y nuestro cuerpo, ya que solo entonces podremos mejorar la forma como manejamos la tensión y podremos llevar una vida más saludable y más satisfactoria.

### **3.2.2.1 Tensión ambiental**

Todos tenemos diferentes reacciones ante la tensión y la experiencia nos ayuda a desarrollar nuestros propios métodos para manejarla. Aunque algunos podamos llevar una vida menos estresante, es imposible llevar una vida totalmente libre de tensión, ya que a todos nos suceden las cosas inesperadamente y de la “nada”. Aquí lo más importante es eliminar toda la tensión posible, y aprender a controlar nuestra respuesta a la tensión inevitable y acumulativa. Si podemos hacer esto, entonces podemos estar mejor preparados para las sorpresas que la vida nos suelta de repente y para aprender a disfrutar la superación de los retos que se presentan.

Todos nosotros podemos tener momentos en nuestra vida que nos provoquen gran angustia y nos dejen sintiéndonos incapaces de seguir adelante. La pérdida, la disolución familiar y el desempleo son acontecimientos devastadores, sin embargo hasta el cambio de casa o de empleo que normalmente se consideran ocasiones positivas, pueden producir niveles de tensión elevados. Esto sucede porque la tensión no ocurre solamente cuando nos sentimos enojados o con pesar. Los sucesos cordiales pueden ser igualmente estresantes si generan inseguridad o ansiedad. La lucha para la homeóstasis –equilibrio fisiológico interno- es un proceso implacable y es más difícil cuando se nos imponen cambios drásticos en la forma que organizamos y vivimos nuestra vida. Por lo tanto, la cantidad de tensión que sentimos depende en gran parte de la forma en que nos adaptamos a las circunstancias.

Una de las causas de tensión predominantes en nuestro entorno inmediato, puede ser la vida urbana en particular, con sus problemas asociados de alojamiento inadecuado, ruido, contaminación, muchedumbre, violencia y pobreza, los cuales crean una de las formas de tensión más acumulativas y dominantes. Si sentimos que no podemos escapar de nuestro entorno, aún por un tiempo corto, entonces los sentimientos de impotencia pueden crecer hasta el punto en que se vuelven muy dañinos para nuestra imagen personal y la forma de interactuar con otras personas.

Hay manera de mejorar nuestro tipo de vida y enfrentar la tensión que casi todos reconocemos sólo subconscientemente. Por ejemplo, para la mayoría nuestra casa es más que un lugar para comer y dormir. Así se puede decir que en una sociedad como la nuestra usamos nuestra casa como un oasis de calma. En nuestra propia casa

podemos cerrar la puerta al mundo exterior y rodearnos de nuestras posesiones personales, familia y amistades. El síndrome de “emplumar el nido” esta bien documentado –es una sociedad instintiva de crear un entorno cómodo, donde uno pueda relajarse y ser auténtico.

Al crear la comodidad, el espacio es uno de los elementos más importantes. Todos tenemos límites invisibles que delimitan nuestro espacio personal. Sin embargo, estos son difíciles de mantener cuando nuestro espacio personal frecuentemente está siendo invadido. Todos debemos poder retirarnos al interior de nosotros mismos y encontrar paz, pero muchos sentimos la falta de espacio físico que afecta nuestro bienestar mental, ya que el hacinamiento y la falta de intimidad hacen que la calma personal sea más difícil de lograr. De igual manera, los progresos de la tecnología han conducido a un creciente número de personas a trabajar desde su casa y en muchos casos esto ha aumentado la tensión en la distribución del espacio, ya que el área de trabajo se ha conquistado en los bienes ya ampliados entre miembros de la familia y diversas actividades. Sin intimidad y espacio, indudablemente la calidad de vida sufre, ya que ciertas actividades como la meditación, la relajación o hacer el amor necesitan paz y tranquilidad ininterrumpida.

La luz es otro factor importante al determinar la calidad de nuestra vida cotidiana. Esto es, porque la luz natural es casi tan vital para la vida sana como el aire que respiramos. Regula los niveles de la hormona melatonina, que influye en el sueño, el estado de ánimo y el ciclo reproductor. Nuestro amor instintivo a la luz y al sol explica nuestra migración anual hacia climas más cálidos.

El color puede tener un efecto enorme en nuestro estado de ánimo y en la habilidad para relajarnos. El uso inteligente y efectivo del color es una de las formas más fáciles y económicas de mejorar nuestro entorno. Las investigaciones científicas también han mostrado que los colores pueden tener tanto un efecto psicológico como físico. Por ejemplo, se ha descubierto que la exposición a la luz roja muchas veces puede elevar la presión arterial, mientras que la exposición a la luz azul en realidad puede bajarla.

### 3.2.2.2 Tensión ocupacional

El mundo actual prospera en la ética del trabajo y se nos enseña desde muy jóvenes a equiparar la capacidad personal con el éxito material y la posición profesional. Muy pocos somos inmunes a las presiones que nos impone la sociedad para desear cosas –televisiones más grandes, autos más lujosos y más rápidos, vacaciones exóticas- que son símbolos de posición. La mercadotecnia utiliza esta necesidad creada y el deseo competitivo crea en nosotros la necesidad de estar mejor que la gente a nuestro alrededor.

El temor al fracaso y el reto de la presión ejercida por el grupo generacional o social al que se pertenece, nos motiva a trabajar para lograrlo. Con moderación, esto puede ser sano, ya que el logro va de la mano con el amor propio, pero también crea una tensión acumulativa que nos sigue desde la escuela de instrucción secundaria, a través de nuestra vida de trabajo.

Actualmente se ha vuelto una verdad notoria decir que ningún empleo es para toda la vida. Los contratos de trabajo temporales y la amenaza del desempleo ahora son característicos de la vida laboral de un número creciente de personas y muchas de ellas se sienten afortunadas de tener un empleo. Por resultante, la sociedad nos está obligando a cambiar las expectativas de nuestra forma de trabajo y esto está cobrando su cuota en nuestra propia seguridad emocional y física. Al enfrentar los cambios de nuestra vida laboral, es vital intentar adoptar lo positivo entre lo negativo. El horario flexible, el empleo compartido y el incremento de la comunicación por la tecnología y la “autopista de la información”, ofrecen nuevas formas para trabajar, que si podemos adaptarnos a ellas nos pueden ofrecer mayor libertad. Al hacer hincapié en el tiempo libre y la diversión también debe significar más tiempo para relajarse y relacionarse con la familia y las amistades. Estamos iniciando a valorar las actividades que no necesariamente están relacionadas con el entorno laboral. Este control puede utilizarse para generar un estilo de vida saludable y más relajada. La tensión es una plaga de las prácticas laborales actuales y aunque podemos cambiar nuestra situación de trabajo por completo, hay ciertos caminos que podemos usar para quitarle la tensión a nuestros días.

Es notorio y verdadero el dicho de que un escritorio desordenado describe una mente desordenada. Ser desorganizado durante mucho tiempo puede ser debilitante en el trabajo, donde la falta de planeación es una de las causas más comunes de la tensión. Los entornos estresantes se minimizan cuando imponemos un tipo de estructura que puede ofrecer seguridad contra los problemas que aparecen “de la nada”.

Las personas tienen diferentes tolerancias para la rutina y la variedad. Algunas personas prosperan bajo la seguridad de un día de trabajo rutinario. Pero por otro lado, para otras demasiada rutina puede ser aburrida y desmoralizante y mermar su entusiasmo en el trabajo. La variedad en el trabajo mantiene el interés y el entusiasmo, pero una estructura deficiente conduce a una sobrecarga, confusión y tensión. Así podemos decir que casi todos necesitamos alcanzar un equilibrio entre la rutina y la variedad con el fin de disfrutar el trabajo y mantener los niveles de eficiencia. La monotonía se puede romper mirando hacia el futuro y planeando cuando cambiar de un trabajo a otro.

Es importante seguir tu propio ritmo ya que es una práctica esencial para lograr un estilo de vida relajado. Lo mismo es conveniente aprender cuando debe uno detenerse y distanciarnos de lo que hacemos, el momento raro de calma aumentará la eficiencia cuando regresamos a realizar nuestras labores.

Por otra parte, seguido escuchamos que la mayoría de las personas dicen no disponer de tiempo, ya que quizás es uno de los productos más preciados de la vida. Tenemos que hacer malabarismos con todo –trabajo, familia, amistades, tiempo libre, comer y dormir- tan solo en veinticuatro horas. Todos los días, casi todos tenemos que eliminar obligaciones de nuestro tiempo a lo esencial y normalmente el tiempo dedicado al trabajo y para llegar ahí es el que impone qué tanto le podemos dedicar a otras actividades. Por eso los comentarios de que algunas personas son esclavas de su trabajo. Es por esto que la falta de tiempo nos deja sintiéndonos agobiados, con prisas y culpabilidad. Lo mismo puede deteriorar nuestras relaciones con los demás, ya que puede significar romper compromisos porque “justamente no tenemos tiempo”.

Puede resultar muy difícil cambiar los hábitos que se formaron durante toda una vida. Muchas veces la mejor manera es reconociendo los puntos débiles en la

administración del tiempo y aprender a tratar con ellos. Es sumamente importante dar prioridad y observar los pasos mencionados antes para tratar con la organización. Y finalmente no tenemos porque castigarnos por no tener tiempo para hacer todo o estar en todas partes –no es humanamente posible o deseable.

### **3.2.2.3 Respiración y técnicas respiratorias**

La respiración tiene mucha importancia en la relajación. La gente que se siente consigo misma y con el mundo, respira lenta, profunda y rítmicamente. La respiración es la única función autónoma que podemos controlar. Se efectúa en parte por el sistema nervioso autónomo y en parte por el sistema nervioso central. El sistema nervioso autónomo controla las funciones vitales, las secreciones endócrinas (hormonas) y las emociones. Al controlar nuestra respiración, podemos influir en todas éstas y asumir una responsabilidad consciente de ellas.

Durante un día normal tenemos entre 16000 y 21000 respiraciones. Esta acción automática es una de las primeras cosas a las que debemos acudir cuando nos tensamos. Nuestra respiración se hace más superficial y se acelera erráticamente. Los patrones erráticos de respiración llevan a la desorientación y a la inseguridad emocional, que pueden generar aún más tensión –iniciando por eso un círculo vicioso. Investigar el patrón de respiración y aprender a controlarlo es un paso importante para aprender a controlar la tensión.

Es el cerebro quien controla nuestra respiración al examinar la proporción entre el oxígeno y el dióxido de carbono en la sangre. Exhalamos cuando el dióxido de carbono hace la sangre demasiado ácida. La hiperventilación (respiración profunda rápida) nos hace usar demasiado dióxido de carbono dejando la sangre en un estado alcalino. Esto nos provoca el mareo y la desorientación, ya que al cerebro le falta dióxido de carbono.

La hiperventilación habitual provoca desmayos, entumecimiento, palpitaciones, sudor y dolores en el pecho –todos son síntomas de la falta de dióxido de carbono. Esto crea un ciclo de causa y efecto- la respiración errática induce a otros síntomas desagradables, que a su vez empeoran nuestra respiración.



Obviamente, estos síntomas ocurren cuando estamos demasiado tensos. Pero existen otras señales más sutiles de que la respiración debe mejorar –tragar, contener la respiración, mover la parte superior del pecho cuando se habla o se respira y bostezos frecuentes.

Cuando la tensión pega, lo primero que desaparece es la respiración regular. Para poder mantener una respiración sencilla bajo presión, es importante practicar los ejercicios de respiración. Algunas veces puede parecer difícil reducir la marcha y tomar consciencia de una acción tan automática, pero los ejercicios regulares de control de respiración son una buena manera de relajar todo su cuerpo y eliminar la tensión. Dedicando sólo unos minutos cada día para concentrarse totalmente en estos ejercicios dará un gran alivio de la tensión.

Una mala postura puede afectar la entrada y salida del flujo de aire en el cuerpo. Es recomendable intentar acostarnos de espaldas para darle a los pulmones y al diafragma la libertad de moverse y dejar el cuerpo relajado y flexible. Al eliminar la presión vertical del cuerpo y nuestros pulmones hay más posibilidades de desarrollar un patrón simple de respiración.

Mientras respiramos debemos concentrarnos en subir el abdomen y llenar las secciones inferior, media y superior de aire. Al darnos cuenta de la expansión de las costillas mientras contenemos la respiración –hay que concentrarnos en esa sensación. Para exhalar, llevar el diafragma hacia la parte posterior de nuestra columna, lenta y suavemente. Es importante asegurarnos de que llenamos por completo nuestros pulmones antes de volver a inhalar. Es común que esto se pase por alto cuando respiramos, lo cual significa que los pulmones nunca se utilizan en todo su potencial. Gutiérrez y Ángeles (2012) mencionan que “la respiración relajada es una habilidad, ya que es muy apropiada para contrarrestar la hiperventilación que se produce en situaciones ansiógenas. Esto se logra cuando la persona es consciente de su activación fisiológica ante el estímulo amenazante. Así una tasa de respiración baja está asociada con una mayor relajación y decremento de la ansiedad”.

Davis, McKay y Eshelman (2005, citados en Gutiérrez y Ángeles, 2012), “reconocen que en Oriente, desde hace siglos, las técnicas de respiración, dentro de la práctica del yoga y la meditación, han constituido una parte integral del desarrollo físico,

mental y espiritual del individuo. Desde este punto de vista, la respiración correcta constituye un método de autodisciplina para el control del cuerpo y la mente”.

Crespo y Labrador (2005, citados en Gutiérrez y Ángeles, 2012) señalan que mediante los ejercicios de respiración la persona aprende como inhalar y exhalar de forma tal, que se utilice al máximo posible, en cada situación, su capacidad pulmonar esta a través de una respiración más lenta y profunda, lo cual a su vez contribuye a la relajación. Es recomendable que sea practicada por lo menos tres veces al día, en distintas situaciones, durante períodos de 5 minutos. Asimismo, pueden aplicarse estrategias complementarias, ejercicios o técnicas sencillas las cuales son útiles en momentos específicos, como son la atención focalizada en la respiración profunda y la relajación mediante suspiro; la respiración natural completa e imaginación y la respiración alternante.

Davis et al (2005, citados en Gutiérrez y Ángeles, 2012), indican que aunque pueden apreciarse resultados inmediatos tras el aprendizaje de alguna de las técnicas en cuestión, sus efectos profundos aparecerán después de varios meses de practica resistente. De igual forma, señalan que estos ejercicios son útiles para la reducción de la ansiedad, depresión, irritabilidad, tensión muscular y fatiga y que también se utilizan en el tratamiento y la prevención de la apnea, hiperventilación, respiración superficial y la frialdad de las manos y los pies.

#### **3.2.2.4 Relajación muscular progresiva**

La Relajación Muscular Progresiva (RMP) pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión y distensión de los principales grupos musculares. A pesar de que en el procedimiento original de Jacobson se describían más de sesenta ejercicios y varios meses de entrenamiento para lograr un nivel de relajación aceptable, en la actualidad los procedimientos basados en la RMP son considerablemente más breves en tiempo de entrenamiento y en ejercicios implicados. Una de las mejores adaptaciones y, sin duda una de las más utilizadas, es la que realizaron Bernstein y Borkovec (1973). Lo habitual consiste en unas primeras semanas en las que se practica una relajación larga

(de alrededor de 16 grupos musculares y en torno a 30-40 minutos. Posteriormente, conforme se adquiere habilidad en esta técnica se reduce tanto la duración como el número de ejercicios. Así, es corriente pasar a realizar ejercicios en cuatro grupos musculares (brazos, cabeza, tronco y piernas) o a uno solo que implique a todo el cuerpo. En muchos casos, lo que interesa finalmente es conseguir relajarse en situaciones en la vida real, en la que hay otras personas implicadas y que incluso no es apropiado siquiera tumbarse, sentarse, cerrar los ojos, o realizar ejercicio de tensión-distensión alguno. En estos casos refiere Chóliz (2014), que debe aprenderse lo que podíamos denominar técnicas de “relajación disimulada”, en las que la tensión que se realice no debe advertirse por los presentes. En cualquier caso, la eficacia de estas formas abreviadas y “disimuladas” depende de la adquisición de un hábito previo de relajación, lo que hace necesario que se practique en un primer momento las formas más largas o profundas de relajación.

Las principales partes del cuerpo que están implicadas en los diferentes modos de RMP son las siguientes:

a. Relajación de 16 grupos musculares:

1. **Mano y antebrazo dominantes**
2. **Biceps dominante**
3. **Mano y antebrazo no dominantes**
4. **Biceps no dominante**
5. **Frente**
6. Parte superior de las **mejillas y nariz**
7. Parte inferior de las **mejillas y mandíbulas**
8. **Cuello y garganta**
9. **Pecho, hombros** y parte superior de la **espalda**
10. Región **abdominal** o **estomacal**
11. **Muslo dominante**
12. **Pantorrilla dominante**
13. **Pie dominante**
14. **Muslo no dominante**

## 15. Pantorrilla no dominante

## 16. Pie no dominante

La descripción de cómo deben realizarse cada uno de los ejercicios de tensión-relajación es la siguiente:

1 y 3.- **Apretar el puño**, contrayendo mano, muñeca y antebrazo.

2 y 4.- Contraer el bíceps **empujando el codo** contra el respaldo del sillón o contra el colchón.

5. Frente: **elevant las cejas** o **arrugar la frente**

6. Parte superior cara y nariz: **arrugar** la nariz y los labios

7. Parte inferior de la cara y mandíbulas: **apretar** los **dientes** y hacer una **sonrisa forzada** tirando de la comisura de los labios hacia afuera.

8. Pecho y garganta: **empujar la barbilla** como hacia abajo como si quisiera que tocara el pecho, pero al mismo tiempo hacer fuerza para que no lo consiga, es decir, contraponer los músculos frontales y posteriores del cuello.

9. Hombros y espalda. A la vez que inspira **arquea** la **espalda** como si quisiera unir los omoplatos entre sí.

10.- Abdomen. Poner el **estómago duro y tenso**, como si quisiera contrarrestar un fuerte golpe.

11 y 14.- Piernas: colocar la **pierna estirada** y subirla hacia arriba 20 cms., tensando y **haciendo fuerza** como si tuviera un peso en el pie, que debiera sujetar a una altura de 20 cms. Para relajar soltar la pierna y que **caiga a peso**.

### *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*

12, 13, 15 y 16. Ejercicios de pantorrilla y pie. Existen dos movimientos:

a) **estirar** la **pierna** y la **punta de los dedos** como si quisiera tocar un objeto delante de usted.

b) **doblar los dedos hacia atrás** como si quisiera tocarse la rodilla con ellos. Es importante tener en cuenta que estos dos últimos ejercicios de tensión debe hacerlos **SIN FORZAR**. La tensión debe ser suave, es suficiente para relajar las pantorrillas y los pies sin producir ningún daño.

## **b. Relajación de cuatro grupos musculares**

Consiste en el mismo procedimiento que el anterior, pero agrupando en un movimiento los brazos dominante y no dominante, piernas y pies dominante y no dominante y los músculos de la cara y cuello.

Este procedimiento acorta la relajación a 10 minutos, si bien el interés no consiste en batir records de velocidad en el proceso de relajación, sino en que adquiera un procedimiento de relajación más rápido que pueda utilizarlo en diferentes situaciones.

Hay una serie de indicaciones generales en el entrenamiento en RMP que menciona Chóliz (2014), que es preciso tener en cuenta:

1. Debe seguirse siempre una secuencia ordenada y procurar que sea la misma en todas las ocasiones (comenzando por las manos y acabando por los pies, o viceversa).
2. No hay que preocuparse si se olvida algún músculo por tensar y relajar. En ese caso lo correcto es continuar con la relajación con el siguiente ejercicio que se recuerde. No obstante, para evitar los olvidos lo más adecuado es hacer un repaso mental de los músculos antes de comenzar la relajación.
3. Debe tensarse durante 2 segundos aproximadamente y relajar el músculo dejándolo suelto, como si se separara de repente de los tendones que lo sujetan. Debe mantenerse el músculo relajado durante 15 segundos aproximadamente antes de tensar de nuevo.
4. Nunca debe forzarse excesivamente el músculo. Al tensar NO se pretende producir un alto nivel de contracción, sino facilitar la distensión. Si se tensa con demasiada fuerza puede ser perjudicial y producir molestias (hay que tener especial cuidado cuando se tensan los pies).
5. Al relajar, debe soltarse el músculo de repente, no hay que distenderlo lentamente pues ello requiere un control mayor de los músculos antagonistas.
6. Es útil imaginar en cada momento los músculos que está tensando y relajando, especialmente el músculo relajado y notar cómo se sigue distendiendo por sí mismo después de soltarlo.
7. Es aconsejable concentrarse durante un tiempo en la agradable sensación de relajar cada músculo.

8. Una vez que han relajado todos los músculos hacer un repaso mental de ellos comenzando del final al principio de la secuencia facilita una autoexploración de las partes que no se ha logrado relajar convenientemente.

En esta fase no es preciso tensar ningún músculo.

### **Consideraciones Generales de los Procedimientos de Relajación**

1. La relajación es una técnica que se aprende con la práctica. No hay nada misterioso ni extraño, o que esté fuera del control del individuo. Cuanto más se practique, mejores resultados se obtendrán. La práctica habitual permite hacer que se produzca fácilmente la relajación y ésta se convierta en un hábito, de forma que cuanto mayor entrenamiento, los resultados serán mejores.

2. El entrenamiento apropiado podría ser el siguiente: realizar relajación profunda (30-40 minutos) todos los días durante las primeras dos o tres semanas. Posteriormente realizar ejercicios de relajación más breve. Cuando se consiga relajarse adecuadamente durante un periodo de cinco o diez minutos, pueden espaciarse, si lo desean, a dos o tres veces cada semana, al mismo tiempo que se entrena en los procedimientos de relajación apropiados para cada situación específica (de pie, en una sala de espera, etc.).

No obstante, puede ser interesante hacer notar al cliente que una vez que ha aprendido a relajarse, puede seguir realizando los ejercicios, simplemente por el placer que produce.

3. La relajación puede aplicarse para utilizarla en situaciones en las que se haya producido un grado de ansiedad elevado, o para prevenirlos como medida profiláctica, rebajando el nivel de activación general. En el primer caso se utilizarán procedimientos de relajación abreviados y adecuados a cada situación, mientras que para rebajar el nivel de arousal puede realizarse la relajación profunda en casa en condiciones de escasa estimulación.

4. La práctica de la relajación permite tener control de las situaciones, impidiendo que aparezcan las reacciones de ansiedad anteriores, por lo que genera mayores expectativas de resultado, o autoeficacia, lo que favorece, a su vez, que no se produzcan reacciones de ansiedad anticipatoria.

5. La relajación física y el control mental están íntimamente relacionados, de forma que cuando una persona se encuentra relajada, sus pensamientos se controlan mejor y pueden dirigirse convenientemente. Existen, por lo tanto, dos direcciones en el entrenamiento de la relajación: desde el control muscular al control mental, o desde el control mental al muscular. El primero Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración de los procedimientos se denomina entrenamiento en relajación muscular, mientras que el segundo es propio de las técnicas derivadas del entrenamiento autógeno y de procedimientos orientales. Cualquiera de ambos es eficaz, si bien hay que tener en cuenta que el muscular ejerce los efectos de forma más rápida.

6. Muchas de las técnicas de relajación utilizadas en la práctica profesional y en la investigación científica derivan de dos procedimientos clásicos, como son el entrenamiento en relajación muscular progresiva, de Edmund Jacobson, o del entrenamiento autógeno de Schultz.

7. Durante la relajación pueden aparecer una serie de sensaciones que nunca había sentido con anterioridad, por lo que el cliente se puede asustar, a no ser que esté prevenido de ello. Lo más adecuado es comentar previamente qué tipo de sensaciones pueden producirse, dar ejemplos de todas las que consideremos e incluso intentar modificar la atribución de las mismas, otorgándole un carácter emotivo agradable. En cualquier caso es preciso explicar por qué se van a producir y suministrar una explicación verosímil de dichos fenómenos.

Algunas de las sensaciones que ocurren con mayor frecuencia son las siguientes:

- Pesadez de una parte del cuerpo, o de todo el cuerpo.
- Ligereza, como si una parte del cuerpo, o todo él fuera extraordinariamente liviano.
- Sensación de "acorchamiento", especialmente en las extremidades.
- Sensación de hormigueo en las piernas o brazos.
- Sensación de inmovilidad absoluta, de no poder mover el cuerpo a voluntad, e incluso de pérdida de control.
- Sensación de abandono del cuerpo.
- Ausencia de cualquier sensación.

Lo importante es darle a todos estos fenómenos un aspecto emocional agradable y positivo, al mismo tiempo que se explican por qué pueden aparecer.

8. La habitación donde se realice la relajación puede estar aislada de estimulación que interfiera con el proceso de relajación y ello favorecerá la profundidad de la misma. No obstante, puede ser conveniente también relajarse aunque haya ruido ambiental, puesto que al fin y al cabo, es lo habitual y generalmente precisamos la relajación en momentos en los que existe bullicio.

9. En algunos casos la relajación es un procedimiento suficiente para solucionar un problema, pero en la mayoría de ellos forma parte de un procedimiento de intervención más amplio (técnicas cognitivas, DS...), de forma que no deben esperarse resultados terapéuticos por la mera práctica de la relajación. No obstante, tiene un importante componente placentero en el que es preciso incidir y fomentar.

### **3.2.2.5 Posturas de Relajación**

Si bien el objetivo en el entrenamiento en relajación es que se adquiera dominio en la reducción del exceso de activación en cualquier situación que se produzca y, por ello, debemos ser capaces de relajarnos en cualquier ambiente y posición (de pie, sentado en posición incómoda, caminando, etc.), durante las primeras sesiones de entrenamiento es útil aprender a relajarse en una posición cómoda que facilite la respuesta de relajación. Algunas de las posturas más usuales son las siguientes:

#### **A. Postura sentada (I)**

- Butaca con respaldo alto que permita apoyar la cabeza y los brazos.
- Codo flexionado de 90 a 135 grados (flexores y extensores en equilibrio).
- Espalda y occipital apoyados. Pueden requerirse almohadones.
- Pies apoyados completamente en el suelo
- Rodillas hacia afuera (evitar tensiones en el muslo)
- Nuca apoyada con ligero almohadón
- Brazos extendidos a lo largo del cuerpo
- Codos ligeramente doblados
- Palma de las manos hacia abajo
- Punta de los pies ligeramente hacia afuera.



### **B. Postura sentada (II) (postura de cochero)**

- Cuerpo aflojado
- Brazos colgando
- Espalda encorvada
- Cabeza hacia adelante
- Tronco hundido en sí mismo, sin inclinación
- Balancear los brazos y colocarlos sobre los muslos, apoyándolos sobre el tercio superior del antebrazo.

### **C. Postura tumbada (I)**

- Nuca apoyada con ligero almohadón
- Brazos extendidos a lo largo del cuerpo
- Codos ligeramente doblados
- Palma de las manos hacia abajo
- Punta de los pies ligeramente hacia afuera.

### **D. Postura tumbada (II) (tumbado con almohadones)**

- Tumbado con almohadones en varias articulaciones
- Debajo de la cabeza y nuca. Estirar las puntas del almohadón. No demasiado grande.
- Debajo de las rodillas, de manera que queden ligeramente hacia arriba y hacia afuera en un ángulo suave.
- Piernas separadas. Peso sobre las pantorrillas.
- Dos almohadones, uno a cada lado del tórax para apoyar los brazos de manera que los codos queden alejados 20 cms del cuerpo y las muñecas cerca de él.
- Manos ligeramente descolgadas de los almohadones

#### 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Según Gutiérrez y Ángeles (2012), “El concepto de control del estrés laboral-organizacional (manejo o gestión del estrés laboral) hace referencia al conjunto de estrategias dirigidas a la prevención de las consecuencias negativas experimentadas tras la exposición a una situación estresante”. El citado concepto integra tanto estrategias centradas en el individuo como en la organización, y asimismo involucra mecanismos de intervención modificadora que suponen una respuesta asertiva al estrés o a los procesos y condiciones que pueden impedir su aparición.

Por medio de las estrategias preventivas del estrés laboral se intentan eliminar factores desencadenantes e impedir que puedan llegar a convertirse en fuentes peligrosas de éste. Por el contrario, las estrategias de intervención están encaminadas a la disminución de los efectos negativos derivados de la percepción del estrés (Ardid y Zarco, 1998, citados en Gutiérrez y Ángeles, 2012).

Existen programas preventivos primarios, secundarios y terciarios que son fundamentales para el manejo y control de los efectos del estrés:

- ✓ La prevención primaria se refiere a las actividades destinadas a reducir la incidencia de un trastorno, es decir, se dirige a las personas o grupos en situación de riesgo.
- ✓ Las intervenciones de prevención secundaria tienen como meta reducir la duración de un trastorno mediante una intervención rápida.
- ✓ La intervención terciaria intenta reducir la severidad o discapacidad asociada con un trastorno.

La prevención primaria persigue el impedir que se presente el trastorno, mientras que las dos últimas implican que el mencionado trastorno que ya existe reduzca su impacto. La diferencia para adoptar el tipo de intervención para el manejo del estrés se refiere a la etapa en que se este experimentando el proceso, ya sea la situación previa al estrés, el inicio de sus efectos o el desarrollo intenso del fenómeno.

Respecto a los programas de intervención propiamente dichos, Cooper y Locke (2000, citados en Gutiérrez y Ángeles, 2012) piensan que lo que puede constituir una intervención ideal del estrés debe atender los siguientes aspectos:

1. Comprender y atender los factores individuales y organizacionales, para lo cual es necesario enseñar a los trabajadores habilidades para el manejo del estrés, ya que el lugar de trabajo puede ser generador de estresores importantes, que consiguen ser identificados y orientados para el cambio.
2. Incluir una evaluación de los estresores en el ambiente de trabajo para entender la dinámica estrés-salud. Una evaluación inicial puede ser a través de las discusiones informales con los trabajadores. Así, el abrir un canal de comunicación con ellos sirve para avalar el estrés como un tópico legítimo de discusión y es un medio eficaz para obtener información valiosa acerca de los estresores en el trabajo y de las relaciones de los empleados ante estos.
3. Incorporar trabajadores en el diseño y evaluación de la intervención. Hay suficientes datos de investigación que sostienen la importancia de involucrar al trabajador en los esfuerzos tendientes al cambio y en el proceso mismo, es decir, en la manera en como se hace la intervención y también para determinar los contenidos de ésta.
4. Diseñar y evaluar la problemática dentro del contexto de un modelo conceptual bien definido, el cual será útil para delimitar los estresores y determinar las consecuencias del estrés a corto y mediano plazos y la naturaleza de las relaciones entre estresores, productos y variables intervinientes.

Otra clasificación de los programas de intervención son los que presentan Peiró, Ramos y González (citados en Gutiérrez y Ángeles (2012), éstos son:

- El nivel donde se centra la intervención (individual, organizacional o en la interfaz individuo-organización).
- El objeto de cambio de la intervención (control de estresores, procesos de apreciación o estrategias de afrontamiento).

La combinación de los elementos que conforman estos dos criterios da como resultado una clasificación a nivel organizacional, individual e individuo-organización que incluye:

- ❖ El control de estresores.
- ❖ Los procesos de apreciación.
- ❖ Las estrategias de afrontamiento.

## **Propuesta para afrontar el estrés laboral:**

Como se mencionó anteriormente, el estrés laboral tiene actualmente un impacto muy elevado en la generación de varias enfermedades psicosomáticas, dentro de la población laboral de las organizaciones, por lo que considero necesario llevar a cabo actividades enfocadas a la prevención del estrés laboral y una de las terapias alternativas para su tratamiento es la **Terapia de Relajación**, en términos generales, la relajación se define simplemente como un estado fisiológico de reposo; Amutio 1998, tomando en consideración la conceptualización transaccional del estrés y de la ansiedad propuesta por Lazarus y Folkman (1986), la define desde un punto de vista multidimensional, donde mediante el desarrollo de aspectos cognitivos y emocionales considera tanto la reducción de la tensión como la renovación de los recursos internos personales. Dicho en otras palabras, una técnica de relajación deberá intervenir de manera conjunta, en los sistemas de la conducta, cognitivo, fisiológico y emocional.

Como se mencionó anteriormente a través de la Terapia de Relajación, se puede lograr un importante cambio conductual para que las personas que soportan situaciones de tensión provocadas por el estrés laboral, afronten esta problemática y logren paulatinamente ir superando la misma.

En la actualidad sabemos que dentro de los grupos de profesionales que son presa del estrés laboral ó síndrome del burnout (síndrome del trabajador “quemado”), se encuentran los médicos, las enfermeras, y no podía faltar el personal docente.

Sobre la presencia del estrés laboral dentro de la profesión docente, señalan Valadez, Bravo y Vaquero (2012) que “uno de los sectores profesionales más susceptibles de padecer la incidencia de estrés laboral y, en general de cualquier riesgo psicosocial es el del personal docente. Teniendo en cuenta la magnitud e importancia de la incidencia y la frecuencia de estas situaciones, la actividad docente es, hoy día asumida como una “profesión de alto riesgo psicosocial”.

Es importante comentar que actualmente presto mis servicios como Coordinador Académico para una empresa dedicada a la enseñanza por lo que enseguida presento una breve semblanza de dicha institución:

El Centro Educativo Cruz Azul, A.C. (CECA) fue creado el 28 de agosto de 1996, como una organización académica con características únicas, pues a través suyo se plasman los ideales y anhelos de mucha gente comprometida con el desarrollo educativo. Nuestra Institución está respaldada por un Modelo Educativo de vanguardia, asegurando el óptimo desarrollo de los educandos de las Ciudades Cooperativas, en los estados de Hidalgo y Oaxaca.

Se puede decir que desde hace 80 años, nace la historia de los Servicios Educativos en Cruz Azul, ya que en el año de 1934 es cuando se funda la primer Escuela Primaria al servicio de la Comunidad en Cruz Azul, Hidalgo. Y en lo que respecta a la comunidad de Lagunas, Oaxaca, en el año de 1947, es cuando tiene su inicio la Escuela Primaria Cruz Azul, comenzando así el primer servicio educativo. Luego se funda en 1963 el Jardín de Niños Cruz Azul, posteriormente en 1968 se crea la Escuela Secundaria "Patria", y finalmente en 1987 empieza a funcionar el Bachillerato Tecnológico Cruz Azul incorporado a la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y es en el año 2000 que se incorpora a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) a través de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios (DGIRE) de la Máxima Casa de Estudios de nuestro país.

El Centro Educativo Cruz Azul, A.C., **cuenta con 2 campus y 8 planteles** (cuatro en cada región), un campus se localiza en Ciudad Cooperativa Cruz Azul, Hidalgo y el otro campus donde estoy laborando se ubica en Lagunas, Oaxaca, nos dedicamos a impartir educación a niños de Preescolar hasta jóvenes del Bachillerato.

Es en el campus de Lagunas, Oaxaca, donde se ha identificado que el personal docente presenta algunos síntomas del estrés laboral y es importante para nuestra empresa que nuestros docentes procuren disminuir la tensión que le causa el trabajar bajo presión, sobre todo en el momento de vaciar las evaluaciones de sus alumnos y

capturarlas en Internet a través del Sistema de Administración Escolar; y por otra parte otra situación estresante es cuando se sale de su control la disciplina de los alumnos, lo cual llega a provocar desorden en sus grupos, y algunas veces esto es causa de enojo o frustración para los docentes, esto se ha identificado sobre todo cuando imparten clase a los adolescentes del nivel de Secundaria y jóvenes del Bachillerato, por lo que se ha recomendado mejorar su actitud hacia el servicio y conservar siempre una buena imagen personal, así como de nuestra organización. Hoy la actitud hacia el servicio por parte del personal docente debe cambiar, requiere que sea congruente y comprometida con la Misión y Visión Institucional, la filosofía y los valores de nuestro Modelo Educativo para seguir contando con la credibilidad y la confianza de parte de nuestros principales clientes.

En seguida se presenta la Misión y Visión del Centro Educativo Cruz Azul, Asociación Civil:



### Nuestra Misión

Contribuir al proceso de educación formativa de quienes conforman el Núcleo Cruz Azul y de las comunidades en las que participa, propiciando el desarrollo integral de sus capacidades, fundamentada en una sólida preparación humana, académica y técnica inspirada en el compromiso social y los principios de la cooperación.



## Nuestra Visión

Ser una institución incluyente e intercultural de calidad y vanguardia con reconocimiento nacional y latinoamericano por su liderazgo académico que permita consolidar la docencia, la investigación, la extensión, difusión, la vinculación y el deporte bajo un enfoque humanista y cooperativo que contribuya a una educación para el desarrollo sustentable.

### **PRINCIPIOS:**

- Contribuir al desarrollo integral del individuo, con la finalidad de que ejerza plenamente sus capacidades humanas y así enfrentar los retos de la modernidad.
- Fortalecer la conciencia de la nacionalidad y de la soberanía, promover y proteger la enseñanza de la lengua nacional; el aprecio a la historia, a los símbolos patrios e instituciones nacionales.
- Promover los principios y valores cooperativistas.

### **VALORES:**

- Se basan en la cultura cooperativista fomentándose en el ejercicio de la independencia, libertad, solidaridad, igualdad, reciprocidad, ayuda mutua y justicia, respeto, responsabilidad, honestidad y fidelidad.

Para dar cumplimiento a la Planeación Estratégica de nuestra Organización, la Gerencia General del Centro Educativo Cruz Azul, A.C., tiene que hacer énfasis en el alto desempeño de sus propias funciones y potencializar las habilidades de los alumnos, profesores, administrativos y personal auxiliar, en un ambiente de trabajo comprometido con la excelencia. Tal planteamiento lo refuerza Isaacs (2005), quien

comenta lo siguiente: “Hemos insistido en la conveniencia de entender un centro educativo como un proyecto de mejora integral de profesores, padres, alumnos y personal técnico y de servicios en un contexto concreto. Luego afirma el citado autor que “la riqueza de un centro educativo está en la suma de los estilos personales de las personas que lo componen, con tal de que compartan los mismos valores”. Y líneas más adelante comenta también que” el directivo de un centro educativo debe responsabilizarse del bien integral de todos sus miembros”. De esta manera gerenciar implica, tomar un conjunto de resoluciones coherentes e integrales de acuerdo a una política educativa definida para ingresar a un mercado global y competitivo. Para no desviar su direccionalidad la gerencia educativa demanda la toma de decisiones específicas sobre aspectos esenciales como: potenciar recursos, determinar niveles de rendimiento institucional, descentralizar el centro educativo organizacionalmente, diversificación curricular y descentralización educativa y docencia. El servicio educativo en cualquier nivel y/o modalidad debe ser pertinente, en atención a la cada vez más exigente demanda que plantea la sociedad al Sistema Educativo Nacional. Por las razones anteriormente expuestas, se justifica el realizar una propuesta de intervención basada en la Terapia de Relajación para mejorar la Salud integral de todo el personal docente.

La propuesta consiste en impartir un curso de 16 horas, dirigido a todo el personal docente que se presenta en las siguientes páginas.





**CENTRO EDUCATIVO CRUZ AZUL A.C.**

**TALLER: TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS  
LABORAL**



**FACILITADOR:**

**C. RICARDO GARCÍA VÁZQUEZ**

**LAGUNAS, OAX., MAYO 2014**

DISEÑO DEL TALLER:

## **TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS**

### **Presentación del curso:**

En nuestra actualidad, en plena sociedad del conocimiento y en el mundo globalizado, competitivo y tecnificado en que vivimos, vemos que éste se ha caracterizado por su ritmo vertiginoso, lo cual puede provocar en las personas el incremento de los niveles de estrés y ansiedad. En algunas ocasiones, la carga excesiva de trabajo, las responsabilidades familiares y hasta la espera de algún acontecimiento importante, nos puede generar una situación de estrés, sin embargo, ¿qué significa este estado de fatiga? A continuación se abordan algunos aspectos clave sobre esta situación desestabilizadora.

El origen del concepto fue descubierto, en la década de 1930, por un estudiante de medicina llamado **Hans Selye**. A este joven de tan sólo 20 años le llamó la atención un aspecto muy particular. Todos los enfermos que examinaba presentaban los mismos síntomas: pérdida de apetito, peso y cansancio generalizado. Luego de varios estudios, y después de haberse graduado en la Universidad de Praga, sus experimentos demostraron que enfermedades como las cardíacas, los trastornos mentales y la hipertensión arterial estaban directamente relacionadas con el estrés.

Entre algunos síntomas de alerta que sufre una persona con estrés, podemos mencionar los siguientes: latidos más rápidos del corazón, problemas para conciliar el sueño, alteración del apetito, nerviosismo, falta de concentración, fuertes dolores de cabeza, aumento de las perturbaciones, dolores musculares y mayor sensibilidad a cualquier situación. Sin embargo, ¿qué puede ocasionar el estrés?

Se puede decir que las responsabilidades y el propio lugar de trabajo son factores típicos que originan el estrés de la persona. Es muy común que aquellos empresarios que viven en una constante presión laboral y trabajan hasta altas horas de la noche, traten de aliviar ese estado de fatiga tomando varias dosis de cafeína al día. Sin embargo, eso tampoco es sano, ya que es preferible ingerir varios litros de agua, e incluso jugos naturales, en sustitución del café.

El estrés emocional generalmente ocurre en situaciones consideradas difíciles o inmanejables y diferentes personas perciben diferentes situaciones como estresantes. El estrés físico se refiere a la reacción física del cuerpo a diversos elementos desencadenantes, como por ejemplo el dolor que se siente después de una cirugía. El estrés físico a menudo lleva al estrés emocional y este último a menudo se presenta como una molestia física (por ejemplo, cólicos estomacales).

El manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de cambiar determinarán el nivel de cambio que tiene lugar.

**Beneficios:** A través del conocimiento del estrés y de los agentes estresantes, así como de algunas técnicas para su control, los participantes serán capaces de contar con más habilidades para afrontar situaciones estresantes.

**Objetivo de aprendizaje:** Al finalizar el taller, los participantes reconocerán qué es el estrés, cuáles son las repercusiones que desencadena esta situación desestabilizadora y aprenderán algunas técnicas para su control.

## DATOS GENERALES

### Metodología

El curso-taller se llevará a cabo empleando una metodología de enseñanza aprendizaje basada en ejercicios prácticos y vivenciales, resaltando y compartiendo las experiencias. Para ello se utilizarán:

1	Breves charlas del instructor con apoyo audiovisual
2	Aplicación de dinámicas de grupo
2	Ejercicios prácticos de aplicación de técnicas de Relajación para el control del estrés
3	Aplicación de cuestionarios
4	Discusiones en pequeños grupos
5	Discusiones plenarias

**Dirigido a:** todo el personal docente, del Centro Educativo Cruz Azul. A.C. Campus, Lagunas, Oaxaca, que desee conocer sobre el tema del estrés y algunas técnicas de relajación para afrontarlo.

### No. Participantes

Máximo 20 y mínimo 10.

### Fecha y horario

Por acordarse

### Instructor:

Ricardo García Vázquez

### Duración:

20 horas

## Técnicas instruccionales

- ✓ Exposición
- ✓ Preguntas abiertas
- ✓ Lectura meditada
- ✓ Explicación de textos
- ✓ Lectura dirigida
- ✓ Panel
- ✓ Estudio de casos
- ✓ Corrillos
- ✓ Discusión dirigida

## Lugar de instrucción

- ✓ Aula amplia para trabajo en equipos y realización de dinámicas.
- ✓ Aula iluminada para el trabajo en panel y trabajo en equipo.
- ✓ Aula con áreas para realizar trabajo en pequeños equipos independientes.
- ✓ Espacio para los materiales para proyección.
- ✓ Espacio para organizar los materiales de papelería y audiovisuales.

## Instrumentos de medición

Se utilizarán tres tipos de evaluación:

**Diagnóstica:** formal por escrito e informal por medio de interrogatorio y observación

**Formativa:** formal por medio de cuestionarios y ejercicios estructurados, e informal por medio de entrevistas, preguntas dirigidas y participación en actividades grupales y en juegos vivenciales.

**Sumaria:** modalidad formal se basa en cuestionarios y examen estructurado, e informal recibiendo opiniones y comentarios sobre los temas analizados. Integra la participación durante todo el evento.

## Contenido:

Tema	Objetivo
Introducción	Al término de la presentación el participante identificará la metodología y programa de trabajo, y formulará el contrato grupal, a fin de que se logre el resultado esperado.
Antecedentes históricos del estrés	Los participantes conocerán los antecedentes históricos acerca del

	manejo del concepto de estrés.
Diferentes tipos de estrés	Los participantes identificarán los diferentes tipos de estrés que existen.
Factores que desencadenan el estrés (agentes estresores)	Los participantes identificarán los estímulos ó elementos que pueden desencadenar altos niveles de estrés.
Causas, signos y síntomas del estrés.	Los participantes identificarán cuales son los signos, los síntomas y las causas del estrés.
Técnicas para el manejo del estrés laboral	Los participantes conocerán 2 de las técnicas de la relajación para el control del estrés.
Consejos para afrontar el estrés	Los participantes conocerán algunas recomendaciones de expertos en la materia para afrontar el estrés.

## **CONCLUSIONES:**

El cuerpo y la mente humana están diseñados para trabajar a presión hasta cierto punto, pero cuando se ve superado ese límite es imposible lograr buenos resultados, concluyendo entonces que el abanico de estresores que se presentan en el entorno laboral, social, económico, cultural, educativo, en el que se desenvuelve un trabajador, dan como resultado que esté en constante estrés, mismo que se aprecia de muchas maneras, p.ej., cambio de humor, preocupado por el futuro que le espera a él y a su familia, temor de perder el empleo, temor por la disminución de sus ingresos económicos, etcétera.

Es válido decir que el estrés en determinadas dosis es bueno y ayuda a todas las personas, entre ellas a los trabajadores a obtener determinadas metas u objetivos, sin embargo, también se puede señalar que en dosis extremas es perjudicial a su salud física y mental con las consecuencias que ello acarrea, a grado tal que lo vemos cansado, decaído, deprimido e incluso puede llegar a tener hasta ideas suicidas, lo cual se identifica como el Síndrome del Burnout.

El estrés es la respuesta que el organismo da a los estresores medioambientales y psicológicos presentes en un determinado tiempo y espacio que al rebasar su capacidad dan como resultado una alteración de la salud física o mental.

Una técnica que ha sobresalido entre otras para el afrontamiento del estrés laboral es la Técnica de la Relajación, la cual ayuda a los trabajadores a disminuir su tensión y a mejorar su salud tanto física como mental.

El manejo del estrés es un factor importante en la administración del factor humano, dentro de las organizaciones empresariales.

El estrés afecta tanto a la producción como a la productividad de una organización, pues genera ausentismo y una disminución del entusiasmo y el ánimo para laborar, pudiendo generar un riesgo de trabajo que puede significar pérdidas económicas cuantiosas para las empresas.



## BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, A. (2010) ¡ Alto al estrés en el trabajo ¡ Las claves para evitarlo y ser más productivo. Edit. Editores Mexicanos Unidos. 1ª edición.

Acosta, J. (2011) Gestión del Estrés “Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho”. Profit Editorial, Barcelona, España.

Aliza, S. (2011) Lo que debes saber sobre la depresión, el estrés, y la ansiedad . Recuperado 12-nov-2013 en: Vida y Salud Media Group, Inc. Todos los derechos reservados

Baena, G. Manual para elaborar trabajos de investigación documental. Editores Mexicanos Unidos.

Bosch, C. La técnica de investigación documental. Editorial Trillas

Brunet, L “El clima de trabajo en las organizaciones”. Definición,

Cesco, P. (2007) Los seis tipos de Estrés. Recuperado el 22-oct-2013 en: [www.estres-bienestar.com](http://www.estres-bienestar.com)

Choliz, M. (2005) Técnicas para el control de la Activación en: [www.es/=choliz](http://www.es/=choliz)

Comportamiento Organizacional – *Gordon, Judith R.* – Prentice Hall – 1997

Chiavenato, I. (2004) Gestión del Talento Humano. 1ª Edición, Editorial Mc Graw Hill. Colombia.

Desarrollo Organizacional – *Guizar, Montufar* – Editorial Mc Graw Hill – 1992

García, F. (2004) La tesis y el trabajo de tesis: Recomendaciones Metodológicas para la elaboración de los trabajos de Tesis. Editorial, Limusa. México.

García, J. (2013), El Estrés Laboral. Ediciones Fiscales ISEF. México.

George, M. (1999) Aprender a relajarse. Ediciones Oniro, S.A. Barcelona, España.

Gutiérrez, R. y Ángeles, Y. (2012) Estrés Organizacional. Editorial Trillas. México.

Juárez, A., y Ramírez, J. (2005) Estrés Psicosocial en el trabajo Editorial @ campus.iztacala.unam.mx, Los Reyes Iztacala, México.

**Mansilla, F., y Favieres, A. (2014), “El estrés laboral y su prevención”., en [http://www.madridsalud.es/temas/estres\\_laboral.php](http://www.madridsalud.es/temas/estres_laboral.php)**

Martínez, J.M. (2004) Estrés Laboral: Guía para Directivos y Empleados. 1ª Edición, Edit. Pearson Education, Madrid, España.

McManus, R. (2012), Vence el estrés y vive plenamente. Editorial Delfin. México.

Melgosa, J. (2008), ¡Sin Estrés!, Colección: Nuevo Estilo de Vida. Editorial Safeliz, S.L., 12ª impresión de la 1ª Edición. Madrid, España.

Moro, M. (2013) ¿Qué es la Relajación? en: <http://mapfre.com/salud/es/cinformativo/técnicas-relajación-uno.shtml> Recuperado de internet: 23-oct-2013.

Munch, L. (2010), Administración del Capital Humano. Edit. Trillas, 1ª Edición. México.

Orlandini, A. (1999) El Estrés, Qué es y cómo evitarlo. Fondo de Cultura Económica, México.

Sherman, A, y Bohlander, G (1995) Administración de Recursos Humanos. Grupo Editorial Iberoamérica. México.

Sparrow, C. (2007) Terapia Cognitivo Conductual. México. Asociación Oaxaqueña de Psicología, A.C. en: [http://www.conductitlan.net/terapia\\_cognitivo\\_conductual.ppt](http://www.conductitlan.net/terapia_cognitivo_conductual.ppt)

Valadez, A., Bravo M., y Vaquero J. (2012) Estrés Laboral Síndrome de Burnout. Editorial @ campus.iztacala.unam.mx, Los Reyes Iztacala, México.

Valles, Y. (2002) Cómo enfrentar mejor el estrés, en: [http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios\\_relajación.htm#arriba](http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_relajación.htm#arriba)

<http://www.eluniversal.com.mx/sociedad/2014/afecta-estres-laboral-al-75-de-mexicanos-977651.html> Recuperado de Internet: 2 de junio de 2014.

<http://www.estreslaboral.info/estres-laboral-en-mexico.html> Recuperado de Internet: 2 de junio de 2014.

[http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios\\_relajacion.htm#arriba](http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_relajacion.htm#arriba) Recuperado de Internet: 23-oct-2013.