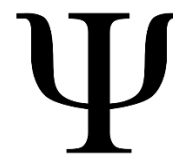




UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
IBEROAMERICANA S.C.



INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CLAVE 8901-25  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“PROPUESTA DE CURSO-TALLER PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL QUE  
SUFREN MUJERES EN LA VENTA DE CALZADO, EN LA PLAZA AZUL A.C.”

## **T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

**KARLA VANESSA ALCÁNTARA HERNÁNDEZ**

NÚMERO DE CUENTA: 412543120

ASESOR DE TESIS:

LIC. RÚBEN NOLASCO HERNÁNDEZ

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO, JUNIO 2018



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.

Dedico con amor, respeto y orgullo a Tomás y Guadalupe.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a todas y cada una de las personas que han formado parte de mi vida, influyendo en mis pensamientos, conductas, hábitos y maneras de mirar la vida. Especialmente a las personas que durante la realización de este proyecto de tesis y en mi vida creyeron desde siempre, porque me dieron fuerza y luego con inmenso amor, me dejaron volar.

A mi padre maravilloso, por creer en mí, incluso cuando yo deje de hacerlo.

A mi mamá por ese corazón noble y por tu apoyo incondicional.

Gracias familia: a Montse, Kevin, Hiram, Kalel, Angelito y Miky por su energía bonita y por hacer momentos de mi vida los más perfectos.

Sonia, Vanessa, Fernando de Jesús, Mónica, Wendy, Aldo, Emmanuel Zarco, por aprender tanto de ustedes, porque me inspiran más de lo que creen. Por hacerme millonaria en el banco de los amigos. Siempre los quiero en mi vida.

Gracias a mis queridos profesores Dorita, Rubén y Soila, por creer en mi trabajo y por transmitir su amor a la Psicología.

A los seres que hoy ya no están conmigo y a las que faltan por llegar.

Agradezco.

*Todo con base al amor*

## PRÓLOGO

En el presente trabajo de investigación; se evalúa el estrés laboral y se desarrolla la implementación de un curso taller, que servirá para aminorar el padecimiento provocado por el trabajo en mujeres que se dedican a la venta de calzado en San Mateo Atenco, Estado de México.

Durante los capítulos que componen esta obra, podrán encontrar los factores que originan este padecimiento, conocerán la relevancia de implementar una nueva propuesta para mejorar la calidad de vida en las mujeres que día a día trabajan incansablemente.

Se sabe que en la actualidad uno de los padecimientos más comunes entre la población trabajadora es la carga de estrés, debido a eso, el trabajador corre el riesgo de sufrir afectaciones emocionales, físicas y mentales, por ello, la implementación del curso taller plantea diversas técnicas e intervenciones para disminuir el estrés laboral.

Técnicas como Yoga, Musicoterapia, Relajación, Meditación, Masaje, Aromaterapia y Control de la Respiración, forman parte del desarrollo del curso taller, lo cual hacen que el lector disfrute del contenido de cada página, y al mismo tiempo, se demuestra que reducen la vulnerabilidad relativa de padecer una enfermedad.

Se puede decir, en una síntesis extrema, que esta investigación nos describe de una manera clara, la importancia del uso de disciplinas nuevas e innovadoras para el beneficio de la salud física y mental en la vida cotidiana de la mujer.

L.A.E. Fernando de J. Hernández

## INTRODUCCIÓN

La vida de las mujeres, ha venido cambiando radicalmente en las últimas décadas. Uno de los cambios más notorios ha sido el ingreso de las mujeres en el mundo laboral. Sin embargo, hay pocos estudios sobre la manera en que estos cambios, en diferentes contextos culturales, están afectando su salud. Es por esto, que en la presente investigación se pretende mostrar una propuesta de curso-taller para mejorar la salud, específicamente el estrés que sufren mujeres trabajadoras.

Cabe mencionar que el estrés es uno de los fenómenos más generalizados en la sociedad actual. Una sociedad altamente capitalista y competitiva, orientada al consumo. A su vez, esta dinámica de vida actual determina las exigencias a las que debe responder las mujeres para ajustarse a las nuevas realidades económicas, tecnológicas y socioculturales. El resultado a esta forma de vida condiciona el desarrollo del estrés. Se ha comprobado que el estrés es una de las manifestaciones más características de la vida moderna, y es una de las causas principales del agotamiento del organismo que lleva a graves consecuencias; si no se le brinda una atención, para la salud e incluso a la muerte.

Por otra parte hay que tomar en consideración, la situación de vida de las mujeres en el mundo, y aunque ellas han ganado espacio social, laboral y su situación fuera del hogar se ha ido igualando a la de los hombres, dentro de él todavía siguen existiendo una discriminación.

Así que, aquí se podrá ver desde una perspectiva psicológica una manera de entender y prevenir el estrés en la mujer que día con día cubre con una jornada laboral y además se suma a las tareas domésticas y ver por el bienestar de la familia, otorgando su máxima capacidad física y mental.

## ÍNDICE

### AGRADECIMIENTOS

### PRÓLOGO

### INTRODUCCIÓN

## CAPÍTULO I ORIGEN DEL TRABAJO

1.1 Definición etimológica de trabajo.....	1
1.2 Definición de trabajo.....	2
1.3 Clasificación del trabajo.....	4
1.3.1 Trabajo Formal.....	4
1.3.1.1 Asalariado.....	5
1.3.1.2 Autoempleo.....	6
1.3.1.3 Autoempleo Colectivo.....	7
1.3.2 Trabajo Informal.....	8

## CAPÍTULO II LA MUJER Y SU INSERCIÓN EN EL TRABAJO

2.1 Definición etimológica de mujer.....	10
2.2 Definición de mujer.....	10
2.3 Definición de inserción.....	11
2.4 Inserción de la mujer en el trabajo.....	11
2.5 Discriminación hacia las mujeres en el ámbito laboral.....	13

## CAPÍTULO III ESTRÉS LABORAL

3.1 Definición de estrés.....	16
3.2 Definición de estresor.....	18
3.3 Factores que provocan estrés.....	18
3.3.1 Factores Personales.....	18
3.3.1.1 Personalidad Tipo A.....	19
3.3.1.2 Personalidad Tipo B.....	20
3.3.2 Factores Familiares.....	21
3.3.3 Factores Laborales.....	22
3.4 Tipos de estrés.....	24
3.4.1 Eustrés.....	24

3.4.2 Distrés.....	25
3.4.3 Estrés Agudo.....	25
3.4.4 Estrés Crónico.....	26
3.5 Definición de estrés laboral.....	26
3.6 Causas del estrés laboral.....	29
3.7 Fases del estrés.....	32
3.8 Respuestas ante el estrés laboral.....	36
3.8.1 Respuesta Fisiológica.....	36
3.8.2 Respuesta Cognitiva.....	39
3.8.3 Respuestas Emocionales.....	40
3.8.4 Respuestas de Comportamiento.....	40
3.9 Alteraciones físicas causadas por el estrés laboral.....	41

## **CAPÍTULO IV CURSO-TALLER**

4.1 Definición de curso-taller.....	44
4.1.1 Características de un curso-taller.....	45
4.2 Clasificación de intervención para disminuir el estrés laboral.....	47
4.3 Intervención profesional.....	47
4.3.1 Relajación.....	47
4.3.2 Control de la respiración.....	51
4.4 Intervención no profesional.....	55
4.4.1 Yoga.....	55
4.4.1.1 Tipos de yoga.....	57
4.4.1.2 Hatha-yoga (El yoga físico).....	60
4.4.2 Meditación.....	65
4.4.3 Masaje.....	68
4.4.3.1 Automasaje.....	70
4.4.3.2 Masaje Facial.....	71
4.4.4 Aromaterapia.....	72
4.4.5 Musicoterapia.....	78

## **CAPÍTULO V METODOLOGÍA**

5.1 Planteamiento del Problema.....	84
5.2 Justificación del Problema.....	84
5.3 Hipótesis.....	84
5.4 Variables.....	85



5.5 Objetivos.....	85
5.6 Diseño de Investigación.....	86
5.7 Tipo de Investigación.....	86
5.8 Teoría.....	86
5.9 Método.....	87
5.10 Instrumento de evaluación.....	87
5.11 Universo.....	95
5.12 Muestra.....	95
5.13 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación.....	96

## **CAPÍTULO VI ANÁLISIS DE RESULTADOS**

6.1 Resultados.....	97
6.2 Análisis de resultados.....	114

## **CAPÍTULO VII CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES PROFESIONALES**

7.1 Conclusiones.....	118
7.2 Recomendaciones profesionales.....	119

<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>121</b>
<b>MESOGRAFÍA.....</b>	<b>124</b>
<b>GLOSARIO.....</b>	<b>127</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>133</b>

# CAPÍTULO I

# ORIGEN DEL TRABAJO

*“El trabajo sin amor, es esclavitud”*

Madre Teresa

# CAPÍTULO I

## ORIGEN DEL TRABAJO

### 1.1 Definición etimológica de trabajo

La palabra trabajo proviene del latín *trabs, trabis, traba*, porque es el instrumento de sujeción del hombre. También hay quienes sostienen que se origina del vocablo latino *laborare*, que significa trabajar, labrar la tierra, es decir, cultivarla.

Por su parte, el diccionario de la lengua española señala que se deriva del latín *tripaliare, tripallium*, de la cual se deduce la acción de esfuerzos y actividades. En otras palabras la palabra *tripallium* “era una herramienta parecida a un cepo con tres puntas o pies que se usaba inicialmente para sujetar caballos o bueyes y así poder herrarlos”.<sup>1</sup> También se usaba como instrumento de tortura para castigar esclavos o reos. De ahí que *tripaliare* significa tortura, atormentar o causar dolor.

### 1.2 Definición de trabajo

El trabajo se define como “una actividad primordial en la vida del ser humano; es un factor importante en el avance y progreso de la sociedad. Es la llave de la producción de los bienes y servicios, y el identificador que distingue al hombre de toda la creación”.<sup>2</sup> Es decir que en la actualidad el trabajo se ha vuelto un menester para poder subsistir, poder pertenecer a un grupo social, poder satisfacer nuestras propias necesidades vitales y mejorar nuestra calidad de vida.

Por otro lado se refiere como “el conjunto de actividades humanas, retribuidas o no, de carácter productivo y creativo, que mediante el uso de técnicas, instrumentos, materias o informaciones disponibles, permite obtener, producir o prestar ciertos

---

<sup>1</sup> Rumagnoli, U. (1997). *El derecho, el trabajo y la historia*. Madrid: Consejo económico y social. P.17

<sup>2</sup> Pérez, J. (2012). *Psicología del mexicano*. México: Red Tercer Milenio S.C. P.57

bienes, productos o servicios”.<sup>3</sup> Es decir, dicha actividad la persona aporta energías, habilidades, conocimientos y otros diversos recursos y obtiene algún tipo de compensación material, psicológica y social.

Por su parte Carlos Marx define el trabajo como un “proceso que se da en relación del hombre con la naturaleza, y a través de el puede transformarla y adaptarla a sus necesidades”.<sup>4</sup> Mejor dicho la actividad principal y más importante del hombre es el trabajo, ya que es la producción de vida y mantenimiento del proceso vital. El trabajo no es una mera adaptación a la naturaleza sino una transformación consciente e intencional de las condiciones naturales.

Asimismo el referirse al trabajo “implica una actividad biológica que no podrá nunca ser totalmente eliminable, a pesar del avance de la automatización y tecnología, y que no está exenta de fallas y fracasos propios de la condición humana”.<sup>5</sup> Dicho de otra manera el trabajo requiere de una movilización subjetiva, es decir mental y psíquica del trabajador, para compensar las fallas de la concepción y del trabajo prescripto y hacer frente a los problemas aleatorios encontrados en la realidad. Esta movilización subjetiva sólo se opera plenamente cuando el trabajador espera obtener, en contrapartida de su actividad, su realización personal y un reconocimiento social de su identidad. Lo que significa que el trabajo no puede ser separado de la vida humana, a pesar de la inserción de máquinas inteligentes, herramientas o tecnología que solo son facilitadores. Pues requiere la movilización de todo el ser humano, es decir de la fuerza física y de las capacidades psíquicas (afectivas y relacionales), y cognitivas.

Vale la pena decir que el trabajo no solamente le permite al ser humano obtener recursos para poder sobrevivir, también permite instaurar relaciones interpersonales, crear y transformar bienes y servicios, construyendo una identidad.

---

<sup>3</sup> Rodríguez. J y Neipp. M. (2008). *Manual de Psicología Social de la Salud*. Madrid: Editorial Síntesis. P. 291

<sup>4</sup> Marx. C. (2010). *El capital*. México: Ediciones Fuente Cultural. P. 215

<sup>5</sup> Neffa, J.C. (1999). *Actividad, trabajo y empleo: algunas reflexiones sobre un tema en debate*. Orientación y Sociedad, Universidad Nacional de la Plata Vol. 1, Núm. 2, 1999 recuperado 1 de diciembre 2015, en [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.2956/pr.2956.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.2956/pr.2956.pdf)

En otras palabras, el trabajo otorga una oportunidad para ejercer aptitudes y capacidades, brinda confianza para afrontar problemas, da la oportunidad de ampliar conocimientos, representa un elemento principal de la autoestima, persiguiendo ideales y nuevos proyectos. Sin duda el trabajo aporta ingredientes que generan salud mental y crecimiento personal, lo que equivale decir que genera un estado de equilibrio entre el ser humano y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para poder alcanzar un bienestar y calidad de vida.

### **1.3 Clasificación del trabajo**

#### **1.3.1 Trabajo Formal**

Por lo que refiere a este tipo de trabajo, es definido como “aquel que se encuentra formalizado mediante la celebración de un contrato de trabajo entre la empresa y el empleado, ya que se ajusta a los requerimientos de ley, lo cual involucra pago de impuestos, seguridad social o prestaciones.”<sup>6</sup> Hay que destacar que puede ejercerse tanto en el sector público como en el privado, generalmente cubiertos por sistemas de protección, y forma parte de las estadísticas oficiales. En cuanto a sector público, vale la pena decir, que se refiere a unidades económicas dedicadas a la prestación de servicios por parte de los diferentes niveles de gobierno (federal, estatal o municipal). Incluye: poder judicial, poder legislativo, instituciones autónomas de educación superior; así como otras de interés público y de carácter no educativo, y cualquier otra institución que opere con fondos o patrimonio públicos. Así mismo, el sector privado se refiere a las unidades económicas dedicadas la prestación de servicios educativos, asistenciales, de salud (independientemente del tipo de organización), además de cualquier otra institución que opere bajo la denominación de asociación civil indistintamente del servicio que presten.

---

<sup>6</sup> Varela, R. (2012). *El empleo formal e informal en México: un análisis discriminante*, recuperado el 1 de diciembre de 2015, desde: <http://scielo.unam.mx/pdf/pp/v19n78/v19n78a6.pdf>

Por otra parte, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), a través de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), lo define como “todas aquellas actividades económicas que se desarrollan en empresas constituidas en sociedad, corporaciones, instituciones públicas o privadas, negocios no constituidos en sociedad, pero que reportan ingresos ante la autoridad hacendaria y en la agricultura o crianza de animales orientadas al mercado”.<sup>7</sup> Lo que equivale decir que el empleado trabaja en la consecución de objetos concretos, que están en cumplimiento de las metas de organización. Por lo que bien es cierto que goza de protección legal con un contrato registrado lo que marca una diferencia sustantiva con el trabajo informal, y hace acreedor al asalariado de las prestaciones de la seguridad social, como las jubilaciones, la cobertura de salud extensiva a la familia nuclear, las asignaciones familiares, el seguro de desempleo, la protección contra riesgos del trabajo, entre otras.

### **1.3.1.1 Asalariado**

Según la Resolución sobre la Clasificación Internacional de la Situación en el Empleo (CISE) lo define como “aquellos empleos en los que los titulares tienen contratos de trabajo implícitos o explícitos (orales o escritos), por los que reciben una remuneración básica que no depende directamente de los ingresos de la empresa para la que trabajan”.<sup>8</sup> Pues bien, las personas con empleos asalariados se remuneran típicamente con sueldos y salarios, pero también por medio de comisiones de ventas, bonificaciones, pagos a destajo; es decir, que los ingresos de los trabajadores dependen de los resultados de su trabajo, y primas o pagos en especie tales como

---

<sup>7</sup>Instituto Nacional de Estadística y Geografía, *Encuestas en Hogares*. (2009), recuperado el 8 de Diciembre de 2015, desde: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/Glosario/paginas/Contenido.aspx?ClvGlo=ehenoe&nombre=271&c=10842&s=est>

<sup>8</sup> Stavroula, L., Griffiths, A., y Cox, T. (2015). *Organización Internacional del Trabajo*, recuperado el 4 de Octubre de 2015, desde <http://www.ilo.org/global/statistics-and-databases/statistics-overview-and-topics/status-in-employment/current-guidelines/lang--es/index.htm>

comida, habitación o formación. En otras palabras se refiere a trabajadores subordinados y remunerados que perciben por parte de la unidad económica para la cual trabajan, un sueldo, salario o jornal por su trabajo. Vale la pena decir que los trabajadores subordinados son los que tienen un patrono de quién dependen para hacer su trabajo. Así pues, el patrono provee las instalaciones, los materiales, los instrumentos y los insumos para realizar el trabajo.

### **1.3.1.2 Autoempleo**

Se define como “la puesta en marcha de una actividad económica, por una o varias personas, con el objeto fundamental de conseguir con ello una ocupación o puesto de trabajo, siendo precisamente el trabajo su principal aportación e interés en la empresa”.<sup>9</sup> Este tipo de trabajadores organiza por sí mismo su actividad profesional, y no están sujetos, bajo ninguna forma, a las pautas de otras personas. Así también, se refiere a la actividad de una persona que trabaja para ella misma de forma directa en unidades económicas (un comercio, un oficio o un negocio) de su propiedad, que las dirige, gestiona y que obtiene ingresos de las mismas. Lo que significa que es una alternativa al mercado laboral cuando quien necesitando empleo no le es posible o no desea encontrar un empleador. En este caso se convierte en emprendedor. El autoempleado crea su propio puesto de trabajo (empleado), utilizando su ingenio, su capital y su esfuerzo para generar oferta de trabajo, y a medida que pase de ser un emprendedor a ser un empresario, con el tiempo puede convertirse en un generador de empleo (empleador) para más personas. Dicho lo anterior el autoempleo puede entenderse de dos maneras, la primera se refiere como trabajador independiente, que es contratado por honorarios, por la naturaleza de su labor o por su nivel de especialización. Tal es el caso de los profesionales libres, los comisionistas o los freelance, los cuales su actividad consiste en realizar trabajos propios de su

---

<sup>9</sup> García, M. (2002). *Autoempleo y trabajo asalariado: El trabajo en la economía social*. Barcelona: Melibea. P.15

ocupación, oficio o profesión, de forma autónoma, para terceros que requieren sus servicios para tareas determinadas, que generalmente le abonan su retribución no en función del tiempo empleado sino del resultado obtenido, sin que las dos partes contraigan obligación de continuar la relación laboral más allá del encargo realizado. Otras veces pueden firmar contratos por obra o trabajo y cobrar por tiempo, sobre todo en el mundo de las tecnologías de la información. La segunda alude como empresa, ya sea en solitario o mediante la asociación con otras personas. Así sucede, por ejemplo, con las pymes (pequeñas y medianas empresas) o las empresas asociativas. Lo que significa, que para el autoempleo, las condiciones de trabajo son impuestas por uno mismo, los salarios varían según el desarrollo y volumen del negocio, no existe proceso de selección previa para llegar a ella, no garantiza la continuidad del trabajo y no existe la promoción profesional sino la ampliación de competencias.

### **1.3.1.3 Autoempleo Colectivo**

Es la puesta en marcha de una actividad productiva por parte de varias personas, generalmente a través de la creación de una sociedad, la cual es elegida de acuerdo a las condiciones de los emprendedores, de su disponibilidad económica, así como de las características de la propia actividad.

Por su parte García (2002) señala que “son iniciativas empresariales puestas en marcha y gestionadas por trabajadores, donde ellos son los responsables de la actividad productiva y el mantenimiento de los puestos de trabajo”.<sup>10</sup> Por mencionar que las cooperativas y las sociedades laborales son las manifestaciones más destacadas del autoempleo colectivo. En lo que se refiere a una asociación autónoma de personas unidas voluntariamente para formar una organización democrática cuya administración y gestión debe llevarse a cabo de la forma que acuerden los socios, generalmente en el contexto de la economía de mercado o la economía mixta, aunque

---

<sup>10</sup> *Ibíd.*; P. 16



las cooperativas se han dado también como parte complementaria de la economía planificada. Su intención es hacer frente a las necesidades y aspiraciones económicas, sociales y culturales comunes a todos los socios mediante una empresa.

### **1.3.2 Trabajo Informal**

Se determina como un sector de la economía que se encuentra al margen del control tributario, y que comprende la actividad laboral de trabajadores independientes, como vendedores ambulantes, trabajadoras del servicio doméstico o limpia vidrios. Dicho empleo informal no cuenta con la protección que estipula la ley para las relaciones laborales, de modo que son empleos sin protección social por parte del Estado y que no brindan estabilidad económica para los trabajadores.

Lo que significa, que dependiendo de la legislación de cada País, un trabajo informal puede ser ilegal aun cuando no realice actividades directamente ilícitas como toreros y limpiaparabrisas, así como también existen trabajos informales considerados ilícitos, como la venta de piratería o el tráfico de drogas y de armas. Por lo que el empleo informal de cierta forma es inestable, pues bien no goza de un esquema de prestaciones sociales, así como tampoco de una modalidad de contratación que formalice las relaciones laborales o contractuales y sin registros de alta ante la autoridad hacendaria. Al respecto, existen dos dimensiones en el concepto de informalidad, la primera dimensión se refiere al tipo o naturaleza de la unidad económica, es decir, cuando esta se dedica a la producción de bienes o servicios para el mercado y opera a partir de los recursos de un hogar y sin llevar los registros contables básicos. En este caso, se trata de un sector Informal o de negocios en pequeña escala no registrados y de empleo vinculado a dicho sector. La segunda dimensión parte de una perspectiva laboral y se refiere a todo trabajo que se realice sin contar con el amparo del marco legal o institucional, sin importar si la unidad económica que utiliza sus servicios son empresas o negocios no registrados de los hogares o empresas formales. En tal caso, se trata de empleo informal.

# CAPÍTULO II

## LA MUJER Y SU INSERCIÓN EN EL TRABAJO

*“No importa la hora ni el día, se cierran los ojos, se dan tres golpes con el pie en el suelo, se abren los ojos y todo sigue exactamente igual”*

Blanca Varela

## CAPÍTULO II

### LA MUJER Y SU INSERCIÓN EN EL TRABAJO

#### 2.1 Definición etimológica de mujer

El origen de la palabra mujer viene del latín *mulier*, el cual se relaciona con el adjetivo *mollis* o *mollis*, que significa blando, aguado o blandengue, raíz de la que también deriva *mullido* y *molusco*. En otras palabras, según esta interpretación, la palabra mujer hace referencia a la debilidad atribuida al sexo femenino.

#### 2.2 Definición de mujer

Para definir mujer, remite a distinciones de género de carácter cultural y social que se le atribuyen, así como a las diferencias sexuales y biológicas. En otras palabras, cuenta con aspectos físicos que la diferencian del varón de la especie como voz más aguda, cintura más estrecha, cadera más ancha y pelvis más amplia, menos vello corporal, menos masa muscular y más tejido adiposo, mamas más grandes y estrechas. Es decir, se asigna al ser humano del sexo femenino, cuya anatomía genital se define por poseer vagina, vulva, útero, ovarios y trompas de falopio.

Asimismo, para Lerer (1992) define a la mujer como “la persona cuya historia se ha comenzado a escribir, porque nuestras contribuciones en y a todo nivel han sido desconocidas históricamente”.<sup>11</sup> Dicho de otra manera la mujer, ha sido objeto de estudios, conferencias, propuestas de ley, programas políticos y derechos humanos; sin embargo cabe la posibilidad de que este término genere conflictos debido a que involucra respuestas subjetivas, de género, cultura y significación. Al respecto Teresa de Lauretis menciona que “la experiencia de ser mujer consiste en una serie de hábitos que resultan de la interacción entre los conceptos, signos y símbolos del mundo

---

<sup>11</sup> Lerer, M. (1992). *Hacerse Mujer*. Buenos Aires: Paidós. P.22

cultural externo, por una parte, y las distintas formas de posición que cada una va adoptando internamente, por la otra”.<sup>12</sup> Lo que significa que ser mujer depende gran parte de una cultura, el tipo de sociedad en que se vive y los roles asignados durante su historia, o los constructos sociales. En otras palabras, el rol de la mujer ha llevado consigo durante la historia de nuestra sociedad una transformación y trascendencia.

Ahora bien; ser mujer, es estar en una posición cultural que nos induce a tomar, consciente o inconscientemente, una serie de actitudes frente a lo que exige nuestra cultura como la conducta, actividades, atributos y las características femeninas.

### **2.3 Definición de inserción**

Este término es utilizado habitualmente para referirse al proceso de incorporación a la actividad económica de los individuos; es decir, que se define como “el proceso integral en el que intervienen distintos factores para su realización, desde las características que presentan las personas y las oportunidades que ofrece el mercado laboral originándose un encuentro efectivo entre la empleabilidad y la ocupabilidad”.<sup>13</sup>

### **2.4 Inserción de la mujer en el trabajo**

En los últimos años la participación de las mujeres en el mercado laboral ha sido favorable, sin embargo niveles de escolaridad, educación y cultura aún persisten como serios obstáculos para una inserción y permanencia de las mujeres en el mercado de trabajo en igualdad de condiciones con respecto a las de los hombres.

---

<sup>12</sup> Lauretis, T. (1984). *Alicia ya no: Feminismo, Semiótica, Cine*. Madrid: Catedra. P.66

<sup>13</sup> Donoso, T. (2000). *La inserción socio-laboral: Diagnóstico de las variables relevantes*, recuperado el 8 de Diciembre de 2015, desde [http://www.ub.edu/gredi/wp-content/uploads/2011/04/donoso\\_2000\\_insercion.pdf](http://www.ub.edu/gredi/wp-content/uploads/2011/04/donoso_2000_insercion.pdf)

Lo que equivale a decir que esta creciente participación da como resultado un aporte al ingreso familiar y a la superación de la situación de pobreza de un porcentaje importante de hogares. En otras palabras “en esta última década sus tasas de participación se han incrementado notablemente, así como las de ocupación (que han aumentado en proporción superior a la de los hombres)”.<sup>14</sup> Asimismo es importante recalcar que la mujer hoy en día enfrenta “una gran problemática dentro de la sociedad al integrarse en el mercado laboral teniendo en cuenta que nos encontramos en una sociedad aparentemente globalizada, sin embargo la construcción social del género, es decir, en los atributos, los estereotipos, los valores, las funciones y los roles (productivo para los hombres y reproductivo para las mujeres) asignados a partir de sus características biológicas, dan como resultado la discriminación salarial, segregación ocupacional u hostigamiento sexual.”<sup>15</sup> Ahora, la fuerza de la historia, el peso de la tradición femenina que se va heredando y transmitiendo de una mujer a otra no ha podido remover por completo la expectativa principal de ser mujer: casarse, tener hijos y atender su hogar. Es decir, podemos darnos cuenta que existe una gran influencia de género en la sociedad (vinculadas estrechamente con lo que significa ser mujer y hombre y su quehacer construido socialmente), para la incorporación de la mujer en el trabajo, sin embargo; se puede percibir que en la actualidad la mujer tiene abiertamente la misma oportunidad que el hombre de integrarse a cualquier campo laboral.

---

<sup>14</sup> Abramo, L. (2004) *Inserción laboral de las Mujeres en América Latina: una fuerza de trabajo secundaria*, recuperado el 8 de Diciembre de 2015, desde <http://www.scielo.br/pdf/ref/v12n2/23969.pdf>

<sup>15</sup> Catellanos, C. (2009) *El rol de las mujeres en los cambios y continuidades de la economía informal*, recuperado el 8 de Diciembre de 2015, desde <http://www.redalyc.org/pdf/595/59512089011.pdf>

## **2.5 Discriminación hacia las mujeres en el ámbito labor**

Esta se manifiesta cuando, teniendo la misma capacidad, nivel de estudios, formación y experiencia que los varones, reciben un trato inferior en la contratación, el acceso a una ocupación, los ascensos, el salario o en las condiciones laborales.

A continuación se muestra las formas más frecuentes de discriminación:

a) Discriminación salarial: Se refiere específicamente a diferencias en la retribución económica dada al mismo trabajo realizado por un hombre o una mujer, en donde esta última percibe un menor salario sin que medie ningún criterio de productividad o de mayor calificación laboral.

b). Discriminación ocupacional: Caracterizada por la exclusión de las mujeres en ocupaciones consideradas como “masculinas”, entre ellas las agropecuarias, las de construcción, de comunicaciones y transportes, y de administración pública y defensa; así como por su concentración en otras que se perciben típicamente femeninas, vinculadas a su rol tradicional, como son las de transformación (maquiladora, manufactura, construcción, electricidad), comercio y servicios, en donde suelen estar sobrerrepresentadas. La mayoría de estas actividades carecen de reconocimiento social y son mal remuneradas.

c) Discriminación en la adquisición de capital humano: Se relaciona con la segregación ocupacional e implica un menor acceso de las mujeres a oportunidades que incrementen su productividad, como la educación formal o la capacitación técnica, y que les permita desempeñar puestos en áreas y ámbitos reservados para los hombres.

d) Discriminación en el empleo: Afecta de manera diferente a las mujeres y a los hombres, en función de variables como la edad, la cualificación y la situación familiar. Para las mujeres, la posibilidad de reincorporarse al mercado laboral y obtener un empleo de tiempo completo es mucho menor, debido a las responsabilidades asociadas tradicionalmente con su rol reproductivo. En el caso de los hombres ocurre algo similar, pero con los empleos parciales, en donde se contrata con mayor frecuencia a las mujeres.

Es de importancia mencionar que estas prácticas discriminatorias se fundamentan, principalmente, en supuestos culturales, mitos, percepciones tradicionales y estereotipos que tienden a descalificar el trabajo realizado por las mujeres, o bien a valorarlo con base en criterios ambiguos relacionados con determinadas cualidades, atributos o condiciones laborales femeninas, comparándolas como masculinas en términos de costo, productividad, eficiencia, capacidad de mando, compromiso y responsabilidad, entre otros.

# CAPÍTULO III

## ESTRÉS LABORAL

*“Cada estrés nos deja una cicatriz indeleble y el organismo paga por haber sobrevivido a una situación estresante haciéndose un poco más viejo”*

Hans Selye



## CAPÍTULO III

### ESTRÉS LABORAL

#### 3.1 Definición de estrés

“El estrés implica la interacción del organismo con el medio ambiente.”<sup>16</sup> En otras palabras, el estrés es un componente de nuestra forma de vida que tiene repercusiones orgánicas y psíquicas, además que incide de manera directa en el mundo de las emociones, en particular cuando alguien reacciona repentinamente de forma airada (enfadado o irritado), desproporcionada en relación con la situación, decimos que esta estresado o estresada. Al respecto no toda tensión es negativa, pues al mantener un cierto grado de ella, nos permite sobrevivir para defendernos de las amenazas. Por lo que si bien el estrés es “una de las experiencias emocionalmente negativas, que van acompañadas de cambios predecibles a nivel bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual; los cuales están dirigidos ya sea para alterar el evento estresante o para adecuarse a sus efectos”.<sup>17</sup> De esta manera el individuo que sufre estrés experimenta cambios tanto internos como externos que pueden llegar a un desequilibrio en su calidad de vida. Pues bien, el estrés y la tensión para muchas personas se han convertido en algo normal, ya que al afrontar un trabajo exigente, una vida familiar y social atareada, tiene su precio. Esta situación puede desembocar en trastornos cotidianos, como el cansancio, la fatiga, la tirantez y la tensión, los malestares y los dolores que todos, con el tiempo aprendemos a soportar.

Esto conduce a una gradual e insidiosa cuesta abajo de nuestro nivel general de salud, sin embargo, el estado de nuestro cuerpo va llegando poco a poco a la enfermedad, los trastornos y a la vejez prematura. Por lo que respecta, al estrés y la vida agitada

---

<sup>16</sup> Ivancevich, J. (1989). *Estrés y trabajo*. México: Trillas. P.20

<sup>17</sup> Shelley, E. (2007). *Psicología de la Salud: Sexta edición*. México: McGraw-Hill. P.153

no son malas en sí para nosotros; lo que puede perjudicar o beneficiar la salud, es la forma de afrontar el padecimiento ante los diferentes estímulos.

Vale la pena decir que como humanos que somos, nuestra respuesta fundamental ante el entorno en nuestro complicado modo de vida, pero para afrontar convenientemente esta situación, con su estrés correspondiente, cada vez hay más personas que están volviendo al sistema sencillo y natural de perseverar la salud mediante el tacto. En un mundo tan cambiante, las personas se buscan entre sí, tal vez para volver a encontrar la sensación de comunicación y paz interior que experimentaron al comienzo de su vida.

Al respecto Hans Selye define al estrés como “una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda (estresor) que se le imponga”.<sup>18</sup> Esta respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). Es decir que este término describe una reacción física del cuerpo hacia una demanda o a una intrusión perjudicante; además se relaciona con pruebas a las que el organismo se ve sometido por parte de su entorno (ambiente). Por lo que el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. Asimismo la vida humana se da en un mundo en que el estrés es un fenómeno común y familiar. Ahora bien, lo que resulta negativo y llega a ser nocivo es que esa experiencia sea excesiva o incontrolable.

---

<sup>18</sup> Valdés, M. y Flores, T. (1990). *Piscobiología del Estrés*. México: Martínez Roca S.A. P.23

## **3.2 Definición de estresor**

Para que se entienda mejor, también son llamados situaciones desencadenantes del estrés, se definen como cualquier estímulo externo o interno (físico, químico, acústico, somático o sociocultural) que de forma directa o indirecta desestabilizan el equilibrio dinámico del individuo. Lo que equivale decir que, es cualquier cosa que nos aleje a nuestro cuerpo del estado de balance homeostático y la respuesta al estrés es el intento de nuestro cuerpo por restablecerlo.

## **3.3 Factores que provocan estrés**

Un factor es definido como un elemento, circunstancia, e influencia que contribuye a producir un resultado. Al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS), se refiere a él como “cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión”.<sup>19</sup> En otras palabras, es un elemento que da origen a un padecimiento o a un percance. Entre los factores que provocan el estrés, se encuentran los siguientes:

### **3.3.1 Factores Personales**

En primer lugar la personalidad se deriva del latín “persona, que se refiere a la máscara que utilizan los actores en una obra”.<sup>20</sup> Es decir que la personalidad es el conjunto de cualidades subjetivas sociales y emocionales, que no podemos ver de manera directa, debido a que se puede intentar ocultar o esconder de los otros.

Por lo que este factor se refiere a que “el estrés depende de la personalidad del individuo en la cual existen unas formas de comportamiento llamadas patrones de

---

<sup>19</sup> Organización Mundial de la Salud: *Temas de Salud*. (2002), recuperado el 7 de Enero de 2016, desde [http://www.who.int/topics/risk\\_factors/es/](http://www.who.int/topics/risk_factors/es/)

<sup>20</sup> Schultz, D. y Schultz, S. (2002). *Teorías de la personalidad: Séptima edición*. México: Thomson Learning P.8

conducta específicos”.<sup>21</sup> Asimismo se refiere a las normas de carácter específico que sirven de guía para orientar la acción ante circunstancias determinadas, estas se originan de la dinámica del propio individuo y de su percepción de sí mismo, además del significado que le asigna a las situaciones estresantes, las cuales se manifiestan en actitudes o comportamientos de riesgo que resultan en alteraciones psíquicas y somáticas. Es por esto que algunas personalidades parecen ser más propensas al estrés que otras. Al respecto Meyer Friedman y Ray H. Rosenman dicen que existen dos tipos de personalidades, la A y la B, las cuales son definidas a continuación.

### **3.3.1.1 Personalidad Tipo A**

El patrón de comportamiento de este tipo de personalidad presenta un estrés negativo, el cual afecta la calidad de vida de la persona, ya que estas son tres veces más propensas a los ataques del corazón. Por lo que manifiesta “un alto sentido de urgencia e impaciencia, hacen que las cosas se hagan rápidamente; tiene obsesión por estar siempre a tiempo, y se impacientan o irritan cuando sufren algún retraso o si los tienen esperando por alguna razón; se mueve, camina y come rápidamente; habla de prisa o explosivamente; están muy conscientes del tiempo, les gusta fijarse plazos límites y cumplirlos”.<sup>22</sup> Este tipo de personalidad, se caracteriza también por ser muy competitivo en el trabajo y actividades recreativas, tienden a ser autocríticos y se esfuerzan mucho por cumplir sus metas, sin acompañar sus esfuerzos con sentimientos de alegría. Suelen interpretar el contexto de forma amenazante para su autoestima y necesitan autoafirmarse y recuperar la sensación de control a través de sus logros personales. Asimismo buscan continuamente su promoción en los negocios o en la sociedad.

---

<sup>21</sup> *Guía para el estrés: Causas, consecuencias y Prevención*. (2012), recuperado el 18 de Diciembre de 2015, desde <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>

<sup>22</sup> Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación: un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza Editorial. P.108

El individuo tipo A manifiesta diversas acciones físicas en forma inconsciente, en un esfuerzo por liberarse de la tensión, particularmente pestañea o mueve los ojos rápidamente cuando habla; a menudo mueve inquietamente las rodillas. Comúnmente, estas personas tratan de hacer dos o más cosas a la vez. Además, se irrita fácilmente con las personas o los acontecimientos.

Así también muestra señales de ira cuando relata sucesos pasados que provocaron indignación; risa hostil y desagradable por otra parte existe una desconfianza hacia las demás personas. Dicho de otra manera, las personas con este patrón de conducta responden rápidamente y con más fuerza a los estresores, interpretándolos frecuentemente como amenazas a su control personal. Además del propio patrón comportamental puede incrementar la probabilidad de transacciones estresantes. Así pues, engloba la acción-emoción y se manifiesta en un ambiente de demandas desafiantes.

### **3.3.1.2 Personalidad Tipo B**

“Las personas de tipo B se caracterizan por actitudes y conductas relajadas, rara vez tienen deseos de hacer varias cosas en un reducido período de tiempo, solo se sienten a gusto con una idea y una actividad a la vez, posee paciencia, confianza y seguridad, es responsable, pero si se retrasa no se afecta y no se encuentra continuamente pendiente de la hora”.<sup>23</sup> Es decir son personas que llevan una vida tranquila, sin sobresaltos y son precavidas. Tienen menor reactividad fisiológica frente a situaciones de estrés.

---

<sup>23</sup> *Ibíd.*; p. 109

### 3.3.2 Factores Familiares

La interacción entre los diferentes miembros de una familia, cada uno de ellos con sus particulares características y necesidades, produce frecuentemente estrés. Es decir, se determinan de acuerdo a las relaciones de padres, hijos y otros parientes. Estos pueden llegar a empobrecer los lazos afectivos y permiten la aparición de serios problemas de convivencia y de agresividad. Lo que significa que existen varias maneras de considerar el posible impacto de la familia sobre sus miembros. Algunos de los acontecimientos críticos relacionados con la vida familiar que tienden a producir estrés, es la muerte del cónyuge, el nacimiento de un hijo discapacitado, el divorcio, los malos rendimientos escolares de los hijos y dificultades económicas. Igualmente, el grado general de comunicación entre cada integrante, así como los patrones de interacción específicos que alude al comportamiento ente cada uno de los miembros de la familia; puede construir una fuente de estrés, que puede, a su vez, generar conductas disfuncionales o problemáticas, tanto en los cónyuges como en los hijos. Asimismo cuando se evidencia “la falta de intimidad y de lealtad entre los miembros del grupo familiar, o cuando éstos exhiben defectos de sus mecanismos de enfrentamiento, no disponen de capacidad para negociar sus discrepancias y se muestran intolerantes ante las opiniones de los otros, nos referimos al estrés familiar”.<sup>24</sup> En otras palabras cuanto existe la presencia de algún conflicto entre los miembros de la familia, las cuales se manifiestan en las relaciones conyugales, con la educación de los hijos, entonces decimos que la familia es un factor que provoca estrés en el individuo.

---

<sup>24</sup> López, M. (2002). *Evaluación de Factores Presentes en el Estrés Laboral*, recuperado el 18 de Diciembre de 2015, desde <http://www.redalyc.org/pdf/264/26411111.pdf>

En el mundo actual, que es tan cambiante, los valores se modifican en cada generación y originan discrepancias entre los principios de los abuelos, los padres, los hijos y los nietos. La familia suele padecer el estrés de las contingencias exteriores; pero también las anormalidades de su estructura y funcionamiento pueden dañar a sus miembros desde adentro.

### **3.3.3 Factores Laborales**

Hace referencia a factores que influyen en el entorno laboral del individuo tales como: físicos, dependientes del trabajo y de la organización del trabajo. Al respecto se mencionan dichos factores:

Factores físicos: Se definen como “los factores en los que el ambiente normal cambia, rompiendo el equilibrio entre el organismo y su medio”.<sup>25</sup>

Dicho en otras palabras existen elementos que determinan el estrés y su relación con estos factores, entre los que debemos tomar en cuenta:

- a) La iluminación: Tanto el exceso como el defecto dificulta la percepción correcta de los estímulos visuales, perdiendo mayor cantidad del tiempo invertido en el trabajo y creando mayor estado de tensión. El hecho de trabajar en un ambiente considerado con una iluminación adecuada facilita el realizar trabajos que exijan esfuerzo visual, o mantenimiento de la atención, en el tiempo prescrito evitando fatiga y errores. Por lo que los diferentes aspectos de la iluminación (luminosidad, brillo y contraste) son relevantes tanto para el rendimiento como para la salud y el bienestar psicológico. Una iluminación inadecuada en el

---

<sup>25</sup> Comín, E. (2003). *El estrés y el riesgo para la salud*, recuperado el 20 de Diciembre de 2015, desde <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>

trabajo tiene consecuencias negativas para la visión, dolores de cabeza, fatiga visual, tensión, frustración e insatisfacción.

- b) El ruido: Las condiciones desagradables de trabajo debidas al ruido inciden negativamente en el nivel de satisfacción, la productividad y la vulnerabilidad a los accidentes, e incrementan la tasa de errores. Cuando los niveles son muy graves y continuos, infiere en la actividad mental, provocando irritabilidad, fatiga o dificultad para la concentración. Esto aísla a los trabajadores ya que no permite una buena comunicación entre ellos. El ruido intermitente y sobre todo el no esperado, impide nuestro proceso de pensamiento normal, generando sensaciones de frustración y problemas en la atención. Así pues, puede producir daños auditivos.
- c) La temperatura: Si es alta puede producir somnolencia, lo que requerirá aumentar nuestro estado de alerta y si es baja produce una limitación en las tareas manuales. Así también, influye sobre el bienestar de la persona (tanto por exceso como por defecto) y su sensación de confort.
- d) La vibración: Es un estresor fundamentalmente por su frecuencia e intensidad. Lo que significa que resulta molesto tener una sensación de inseguridad de pasar por un sitio que se mueve o vibra, de ello se constata implicaciones negativas para el bienestar del trabajador.
- e) Higiene: La suciedad, los malos olores, el entorno polvoriento, el desorden generalizado, la falta de ventilación, la inadecuación de las áreas de descanso y las condiciones de mantenimiento de los sanitarios son aspectos que producen insatisfacción, irritación y frustración.



En segundo lugar se encuentran los factores dependientes del trabajo, estos influyen en la carga mental la cual es definida como “la cantidad de energía y la capacidad mental que la persona tiene que desarrollar para realizar su trabajo”.<sup>26</sup> Lo que significa, el grado de tensión que permite al individuo controlar las actividades a realizar.

En tercer lugar se encuentran los factores dependientes de la organización del trabajo, los cuales se refiere a aquellos que dependen de la empresa o la organización en el que trabaja el individuo; entre ellos la jornada laboral, productividad, salario, horas extra, inseguridad en el empleo (tipo de contrato), relaciones con los compañeros y superiores.

### **3.4 Tipos de estrés**

#### **3.4.1 Eustrés**

Representa aquel estrés positivo, donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta o creativa; así como prepara su cuerpo y mente para una función óptima, pues; advierte o previene sobre alguna situación determinada para enfrentarla adecuadamente, lo cual permite resolver de manera objetiva las dificultades que se presentan en la vida y de esta forma desarrollar sus capacidades y destrezas. Por lo cual, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, las cuales son representadas en experiencias agradables y satisfactorias. Así mismo, la persona con este tipo de estrés se caracteriza porque expresa o manifiesta sus talentos especiales, su imaginación e iniciativa en forma única y original.

De esta forma el eustrés es “un estado importante para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios y efectos positivos”.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> *Ibíd.*

<sup>27</sup> *Guía para el estrés: Causas, consecuencias y Prevención.* (2012), recuperado el 18 de Diciembre de 2015, desde <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>

Por este motivo, se refiere a un tipo de estrés utilizado como auxiliador para el crecimiento personal y profesional, por lo tanto es indispensable para nuestro funcionamiento o desarrollo. Es decir, que el eustrés facilita a que el cuerpo en su conjunto adquiera y manifieste su mayor potencial, que a su vez se asocia con la claridad mental y condiciones físicas óptimas.

### **3.4.2 Distrés**

“Se refiere a un tipo de estrés negativo, debido a que produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado”.<sup>28</sup> Esto significa, que es todo aquello que produce una sensación desagradable; o bien, cuando la reacción del individuo es negativa debido a demandas excesivas y falta de recursos para solucionarlas. Es decir, que es una respuesta desproporcionada de los mecanismos cognitivos y emocionales del organismo ante un hecho percibido como amenazante impidiendo resolver las demandas de la situación. Por lo tanto es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con las actividades de la vida cotidiana.

### **3.4.3 Estrés Agudo**

Si bien es la forma más común de estrés, este se manifiesta a corto plazo, es decir; surge de las exigencias y presiones del pasado reciente o presiones anticipadas del futuro cercano, por lo cual suele aparecer en cualquier momento de nuestra vida. Particularmente se da cuando hay una entrevista de trabajo, en un plazo de entrega a

---

<sup>28</sup> Hernández, J. (2009). *Estrés laboral como causante de riesgo laboral*, recuperado el 7 de Enero de 2016, desde <http://cdigital.uv.mx/bitstream/12345678/208/1/Estres%20Laboral%20como%20causante%20de%20riesgo%20laboral.pdf>

cumplir o en una reunión importante, por mencionar algunos ejemplos. Aunque no causa daños importantes dado que es a corto plazo cuando se vuelve recurrente puede ser agotador y crónico.

Dentro de los síntomas más comunes del estrés agudo son las molestias musculares, tales como: dolor de espalda, dolor de cabeza, tensión muscular o de mandíbula, así como dificultad de la respiración.

#### **3.4.4 Estrés Crónico**

Es aquel que se produce como consecuencia de una exposición repetitiva y prolongada a diversos factores estresantes, por lo cual este estrés provoca un desgaste físico y emocional en un período de largo plazo. Al respecto este estrés agotador desgasta día tras día, año tras año, destruyendo poco a poco al cuerpo, la mente y la vida de las personas que lo padecen. En otras palabras es más dañino ya que puede ocasionar consecuencias graves a mediano o largo plazo. Incluso el estrés crónico provienen de experiencias traumáticas que se interiorizan y se mantienen dolorosas o presentes constantemente; algunas de estas experiencias afectan profundamente la personalidad. Asimismo pueden existir consecuencias graves tales como el suicidio, violencia, problemas físicos y emocionales.

#### **3.5 Definición de estrés laboral**

Se define como “la tensión que se produce cuando un individuo considera que una situación o exigencia laboral podría estar por arriba de sus capacidades y recursos para enfrentarla”.<sup>29</sup> Dicho de otra manera, es la condición del trabajador que resulta de una relación entre un empleado y su entorno laboral lo cual produce un daño o una

---

<sup>29</sup> Atalaya, M. (2001). *El estrés laboral y su influencia en el trabajo*, recuperado el 14 de Enero de 2016, desde [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/vol4\\_2/a06.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/vol4_2/a06.pdf)

pérdida de bienestar o un desafío para su mantenimiento, es decir, este se produce a raíz del desajuste persona-ambiente laboral.

Si bien es cierto que el estrés es un fenómeno muy frecuente en el mundo laboral, con graves consecuencias para la salud de la persona que lo padece. Esta patología va en aumento debido a los grandes cambios que está sufriendo el mundo económico y social. Los trabajadores tendrán que ir asumiendo todos estos cambios, posiblemente cada vez más difíciles de superar, pudiendo llevar esta situación a padecer estrés. Es decir, en una relación hombre-trabajo o máquina siempre tiene que existir un equilibrio entre la demanda y la respuesta. El estrés laboral aparece cuando éste equilibrio falla y la persona no tiene capacidad para superarla.

Cabe mencionar que el estrés laboral se presenta en circunstancias en donde los trabajadores muestran agotamiento emocional y apatía ante su trabajo, sintiéndose incapaces de alcanzar sus metas. En este caso cuando los empleados sufren estrés en el trabajo, tienden a quejarse, a atribuir sus errores a otros y mostrarse irritables.

Por su parte la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo define al estrés laboral como “un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos 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 nada frente a la situación”.<sup>30</sup> Por lo que varias dificultades de los trabajadores, que afectan a su salud y al desempeño de su tarea, se originan en el trabajo, debido a que permanecen en él, donde se relacionan y se desarrollan.

---

<sup>30</sup> Cox, T., Griffiths, A. y Rial, E. (2005). *Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo: Investigación sobre el estrés relacionado con el trabajo*. Luxemburgo: Océano. P.32

Considerando que una respuesta eficaz al estrés representa una adaptación, algunas ocasiones el organismo no siempre responde de forma adecuada; cuando esto sucede, origina un resultado físicamente negativo o un padecimiento de adaptación.

En este caso nuestro cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo, somos capaces de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida o decidida. El problema es que nuestro cuerpo tiene unos recursos limitados y aparece el agotamiento. En el que más adelante se explicará de manera más detallada estas fases.

Al estrés laboral se le puede considerar como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas), como psicológicos (consecuencias psicosociales), en los individuos. Además produce cambios en: la percepción, las respuestas emocionales y afectivas.

Actualmente la sociedad en que vivimos es necesaria una cierta cantidad de estrés para estar alerta y ejercer nuestra profesión, o bien tener un buen desenvolvimiento y desempeño laboral. Por lo que el grado de estrés tiene que ser el suficiente para aumentar la satisfacción laboral, pero sin sobrepasarlo para no caer en la enfermedad. Lo que significa que el trabajo puede ser tanto una fuente de satisfacción de diversas necesidades humanas, como la autorrealización, el sostenimiento de relaciones interpersonales o la subsistencia, como también una fuente de enfermedad para los trabajadores.

### 3.6 Causas del estrés laboral

Se refiere a cualquier suceso que puede dar lugar a una respuesta emocional y generar este estrés. A continuación se muestra un cuadro en el que representa las causas:

<b>CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL</b>	
<b>Causa</b>	<b>Definición</b>
<b>1. Ritmo del trabajo</b>	En ocasiones los empleados se ven sometidos a una excesiva carga de trabajo debido a una mala planificación por parte de los gestores o autoridad laboral. Los plazos ajustados y la obligación de terminar tareas contrarreloj elevan los niveles de cortisol en el trabajador (hormona causante del estrés), lo que puede aumentar su ansiedad, volviéndolo irritable y a disminuyendo su capacidad para resolver los problemas y ejecutar las tareas previstas.
<b>2. Tareas aburridas y monótonas</b>	Se refiere precisamente la falta de estímulos y la monotonía en el puesto. Trabajos excesivamente repetitivos y que no varían en el tiempo, pueden producir en el trabajador una sensación de vacío y de rechazo ante la obligación

	<p>de repetir día tras día la misma tarea, por lo que cada nueva jornada será vista como una larga y pesada sucesión de horas que no se acaba nunca.</p>
<p><b>3. Empleo inestable</b></p>	<p>El miedo a perder el puesto de trabajo es otra de las causas de estrés laboral. Este temor puede hacer que el empleado se encuentre en un continuo estado de estrés. Además, en muchas ocasiones, esta situación se combina con una inadecuada remuneración, por lo que al miedo a ser despedido o sustituido, se une el estrés económico causado por unos ingresos muy ajustados.</p>
<p><b>4. Elevado nivel de responsabilidad</b></p>	<p>Alude a la posibilidad de que un pequeño error tenga graves consecuencias.</p>
<p><b>5. Exposición a tareas insalubres o peligrosas</b></p>	<p>Se le atribuye a la exposición a tareas peligrosas para la salud o la integridad física del empleado. Estar expuesto a este tipo de situaciones obliga a nuestro organismo a estar continuamente en</p>

	<p>estado de alerta, con elevados niveles de cortisol en sangre, lo que en el medio y largo plazo resulta perjudicial para la salud.</p>
<p><b>6. Falta de apoyo</b></p>	<p>La falta de apoyo que el empleado recibe tanto por parte de sus subordinados, como de sus superiores e incluso de sus propios compañeros. Así pues, el trabajador siente impotencia y desprecio, es decir, se ve privado del apoyo necesario para realizar satisfactoriamente sus tareas.</p>
<p><b>7. Acoso por parte de sus compañeros o superiores</b></p>	<p>Cuando es objeto de burlas, insultos, intimidaciones, amenazas e incluso violencia física (lo que se conoce como "mobbing" o acoso laboral)</p>
<p><b>8. Utilización inadecuada de las posiciones de poder</b></p>	<p>Una mala gestión de la capacidad de mando por parte de aquellos que ostentan las posiciones de poder en el reparto de tareas y la toma de decisiones.</p>



### **9. Falta de reconocimiento**

La carencia de estímulos positivos hacia el trabajador cuando obtiene un logro beneficioso para la empresa o negocio. Este tipo de estímulos no necesariamente tiene por qué ser en forma de gratificación económica, en muchas ocasiones una simple felicitación por parte del jefe, por los resultados obtenidos, puede hacer al empleado sentirse valorado y aumentar su motivación en lugar de hacerle sentir que su trabajo se desprecia o no se tiene en cuenta.

### **3.7 Fases del estrés**

Según Hans Selye, la forma de concebir el estrés, es que considera primordial el organismo y su respuesta ante las demandas del entorno por tanto considera esta respuesta de estrés como una reacción que la denominó el Síndrome General de Adaptación.

En éste, ante una situación de amenaza, el individuo tiene una reacción universal que se describe en tres fases “el cual se explica de la siguiente manera: lo llamó general porque las consecuencias de los estresores ejercen influencia sobre diversas partes del organismo; el termino adaptación se refiere a la estimulación de las defensas destinadas a ayudar al organismo para que se ajuste al estresor o lo afronte; y

síndrome denota las partes individuales de la reacción en donde se manifiestan más o menos de manera conjunta y son, al menos en cierta medida, interdependientes”.<sup>31</sup>

A continuación se mencionan, las tres fases de estrés:

- 1. Alarma:** Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad e inquietud) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental, por ejemplo la intensidad del ruido, factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

A nivel biológico, en este estado se produce una hiperactivación congruente con el incremento de actividad del sistema simpático-adrenérgico. Lo que significa que, ocurren las alteraciones más significativas para la estructura bioquímica y liberación de hormonas (incremento en la secreción de hormona adrenocorticotrópica por parte de la glándula pituitaria, que provoca el aumento de secreciones corticoides), como la adrenalina, la cual permite las asombrosas manifestaciones de fuerza que algunas veces pueden verse en situaciones de peligro.

La adrenalina, por su parte, permite actuar sobre los músculos y tejidos gruesos, provocando la liberación de las sustancias químicas que estos almacenan. Posteriormente, el hígado convierte tales sustancias en glucosa, que el corazón y otros órganos usan directamente como fuente de energía.

---

<sup>31</sup> Ivancevich, J. y Matteson, M. (1989). *Estrés y trabajo*. México: Trillas. P.25

Así también otra consecuencia de este estado es el aumento de los ritmos de respiración y frecuencia cardiaca, así como el colesterol en la sangre; disminución del proceso digestivo y la dilatación de la pupila. Es decir, se presenta una baja resistencia a los estresores y existe la presencia de síndromes de cambios (lucha o huida). En concreto en esta fase es cuando se detecta la presencia del estresor.

- 2. Resistencia:** Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a tratar la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, por ejemplo, disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicossomático.

Es el estado en el cual aumenta la resistencia al estresor y la activación hormonal sigue siendo elevada, se caracteriza por la identificación del órgano o sistema mejor dotado para afrontar la amenaza que representa el estresor; los cambios asociados al estado de alarma se extinguen y son reemplazados por otros, característicos de la estrategia que adopta el individuo.

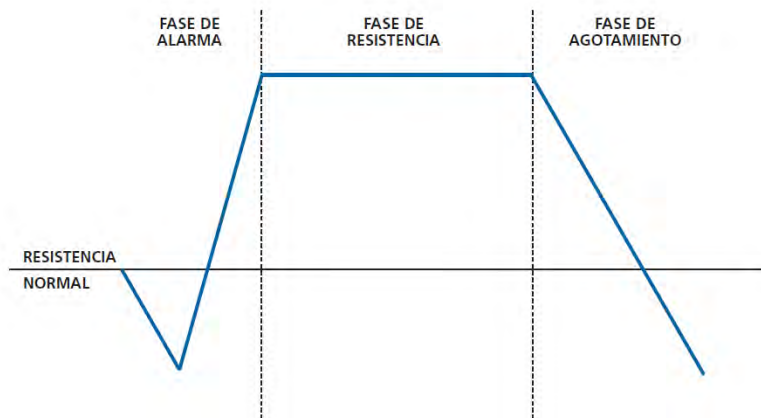
Mientras la resistencia a un estresor específico puede resultar anormalmente grande, la que se manifiesta con respecto a otros puede ser excepcionalmente poca. Ello obedece al hecho de que los recursos, que son finitos, se concentran en un perímetro de defensa, dejando expuestas las otras partes. Esto ayuda a explicar por qué las personas se vuelven más propensas a enfermarse durante periodos de conflicto emocional que en otros.

En esta fase es cuando se moviliza el sistema de respuesta volviendo al equilibrio (proceso activo mediante el cual el cuerpo responde a los eventos cotidianos para mantener la homeostasis).

- 3. Agotamiento:** En este estado el organismo pierde de manera progresiva su capacidad de activación, un resultado de este estado consiste en que la responsabilidad de enfrentarse al estresor puede pasar a otro sistema u órgano del cuerpo, y el ciclo del Síndrome General de Adaptación se repite. Sin embargo, otra consecuencia, es que no existe sistema alternativo que permita defenderse del estresor, con lo que el individuo sucumbe. En este caso Pelletier (1977), señala que algunos estresores sirven para “preservar al organismo de una respuesta inapropiada y transferir la responsabilidad de la defensa a otras áreas mejor dotadas para afrontar un estresor en particular”.<sup>32</sup> Lo que significa que, si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

---

<sup>32</sup> Ibid, p.27



(Fuente: Selye, 1956)

### 3.8 Respuestas ante el estrés laboral

Éstas constituyen una alerta física y mental, ya que preparan a todo el organismo para una acción potencialmente necesaria. De modo que la exposición prolongada a situaciones estresantes y la desadaptación que éstas producen en el organismo van a tener como consecuencia la aparición de determinadas enfermedades.

Al respecto se mencionan las respuestas al estrés y su relación con los tres sistemas del organismo, los cuales son: el fisiológico, el cognitivo y el motor o de conducta.

#### 3.8.1 Respuesta fisiológica

Es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Es decir, que ante una situación de estrés, “el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo”.<sup>33</sup>

<sup>33</sup> Daneri, M. (2012). *Psicobiología del estrés*, recuperado el 16 de Enero de 2016, desde [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)

El eje hipofisiosuprarrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.

Asimismo, el sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente.

Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos. Lo que significa que la activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son: la adrenalina segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés y de ansiedad. Por otra parte, la noradrenalina segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o de agresividad. Estas hormonas son las encargadas de poner al cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir; son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción.

Es decir, el estrés en dosis elevadas conduce a cambios estructurales y fisiológicos, como enfermedades del corazón e incluso a la muerte. Pues bien, todo este proceso bioquímico “interacciona con las estructuras implicadas en el análisis cognitivo y emocional, ya que tiene un papel importante en los niveles de alerta, al estar en contacto con los tres sistemas cerebrales, implicados en las funciones cognitivas, afectivas y de decisión”.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Delgado, M. (2004). *Estrés Laboral*. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. P.26

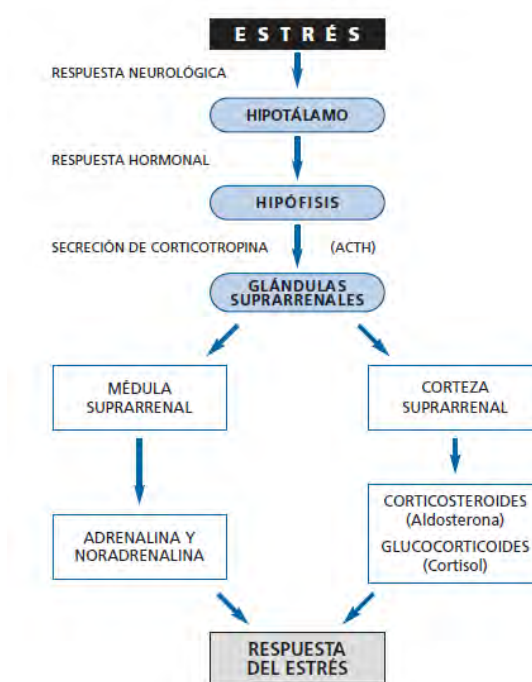
<sup>34</sup> Neil, R. (2012). *Fisiología de la Conducta*. Madrid: Pearson Educación S.A. P.620

En la producción del estrés se implican fisiológicamente tres sistemas: el endocrino, nervioso e inmunológico. Así, el estrés pone en actividad todos los componentes del cerebro en forma de cascada. La respuesta neurológica activa el hipotálamo, provocando una respuesta hormonal y estimulando la hipófisis, que segrega ACTH (corticotropina), ésta a su vez activa las glándulas suprarrenales. La parte interna o médula de las suprarrenales segrega adrenalina (epinefrina) y noradrenalina (norepinefrina).

Asimismo, la parte externa o corteza segrega corticoesteroides (aldosterona) y glucocorticoides (cortisol). La adrenalina y noradrenalina (catecolaminas) generan una producción de energía en un corto período de tiempo. Los glucocorticoides (cortisol) aumentan en situaciones de indecisión. A su vez los mineralcorticoides (aldosterona y corticosterona) producen vasoconstricción de los vasos sanguíneos.

También el hipotálamo actúa en el sistema nervioso autónomo para producir una respuesta inmediata de estrés y activar nervios sensoriales y las suprarrenales.

### ***Respuesta Fisiológica del Estrés***



(Fuente: Neil, R.2012)

### 3.8.2 Respuesta Cognitiva

En ésta, el sistema límbico determina las respuestas a los estresores, ya que influye en la regulación de la vigilancia y de la atención, al inervar las estructuras que determinan emociones y motivaciones. Es decir “tiene un papel principal en la memoria y la afectividad, ya que el sistema límbico trata la información sensorial en función del almacén de memoria ya constituido, y lo integra con un contenido afectivo específico relacionado con el sentimiento de placer y displacer, implicando a los sentimientos sociales (agresión, emoción), a los comportamientos alimentarios y a los comportamientos sexuales”.<sup>35</sup>

Este sistema juega un papel importante en las motivaciones sociales y en la modulación de las respuestas a las situaciones estresantes. Lo que equivale decir, que en esta respuesta se consideran los resultados de la evaluación cognitiva, es decir, la percepción de características perjudiciales o amenazantes en el acontecimiento de que se trate, además de las respuestas involuntarias como la incapacidad para concentrarse, trastornos en la ejecución de tareas cognitivas o la aparición de pensamientos, intrusivos, repetitivos, dificultad para tomar una decisión, confusión y desorientación.

Por lo tanto estos procesos no son, simples reacciones automáticas de estímulo y respuesta; sino que el impacto de los agentes estresantes depende de la significación que toman los estímulos para el individuo.

---

<sup>35</sup> Rodríguez, J. y Neipp, M. (2008). *Manual de psicología social de la salud*. Madrid: Editorial Síntesis P.51



### **3.8.3 Respuestas Emocionales**

En primer lugar una emoción es un “proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación”.<sup>36</sup> Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

Por lo que se refiere que la emoción no solo refleja la activación fisiológica, sino otros contenidos de naturaleza cognitiva y evaluativa, que se vinculan, a su vez, al contexto social y cultural de la persona. Asimismo, las reacciones emocionales ante el estrés incluyen miedo, ansiedad o angustia, excitación, ira y resignación.

### **3.8.4 Respuestas de Comportamiento**

“Las conductas no sólo dependen de las características de la persona, sino también de otros factores, como por ejemplo, si ha habido posibilidad de aprender las conductas adecuadas o si la emisión de estas han sido reforzadas, es decir, si se han obtenido una recompensa”.<sup>37</sup> Las respuestas comportamentales dependen naturalmente del acontecimiento, del estresor y de su percepción por parte del sujeto. En efecto, lo anterior pueden organizarse en torno a tres que son básicas en cualquier organismo animal que se enfrenta con una amenaza: el enfrentamiento (lucha), la huida (evitación) e inmovilización o la pasividad.

Las dos primeras llevan consigo un alto nivel de activación fisiológica, en efecto, ante una situación de estrés se ponen en marcha gran cantidad de recursos fisiológicos los cuales, provocan por una parte, un desgaste en el organismo y, por otra, una acumulación de productos no utilizados al incrementarse la energía movilizada lo cual puede favorecer el desarrollo de trastornos psicológicos y fisiológicos. Por su parte, la

---

<sup>36</sup> Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación. Un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza Editorial P.44

<sup>37</sup> *Ibíd.*, p. 53

pasividad, puede presentar el inconveniente de no permitir el desarrollo de estrategias de afrontamiento necesarias en otras circunstancias.

Así, el estrés produce, además cambios en la conducta social de las personas. En particular cuando la respuesta emocional al estrés es la ira, entonces las conductas sociales negativas aumentan, pues la ira tiende a aumentar la agresión durante las experiencias estresantes.

### **3.9 Alteraciones físicas causadas por el estrés**

La manera en que las personas reaccionan ante diferentes situaciones de estrés, ejerce una enorme presión en cada órgano biológico del cuerpo. Los cuáles abarcan desde el Sistema Nervioso, y los órganos vitales en el Sistema Tegumentario en el exterior, por lo que, el estrés deja su marca en todos los que se convierten en víctimas voluntarias de la misma.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Entre las alteraciones que sobresalen, se encuentran las siguientes:

<b>ALTERACIÓN</b>	<b>ENFERMEDAD</b>
<b>Cardiovascular</b>	Hipertensión arterial, taquicardia, infarto de miocardio o ataque cardíaco, arterioesclerosis, angina de pecho, hipercolesterolemia.

<b>Dermatológica</b>	Dermatitis atípica, eczema, prurito, alopecia, hipersudoración, tricotilomania y erupciones.
<b>Digestiva</b>	Úlcera péptica, intestino irritable, colitis ulcerosas, digestiones lentas, aerofagia, dispepsia funcional.
<b>Respiratorias</b>	Hiperventilación, disnea, sensación de ahogo.
<b>Sistema Endocrino</b>	Hipertiroidismo, hipoglucemia, desequilibrios hormonales, ciclos menstruales irregulares.
<b>Sexuales</b>	Impotencia, vaginismo, coito doloroso, alteraciones de la libido.
<b>Musculares</b>	Dolores musculares, rigidez, tics, calambres, contracturas, hiporreflexia.
<b>Inmunológicas</b>	Herpes, infecciones frecuentes y Gripe
<b>Otras</b>	Insomnio, trastornos alimenticios, dolores de cabeza, depresión, tumores, cefaleas, astenia, perdida de la memoria, dolor crónico.

# CAPÍTULO IV

## CURSO-TALLER

*“Nos hacen pensar que merecemos la vida que tenemos, nunca nos enseñaron a sentirnos inconformes; es por eso que reina el amor a la comodidad”*

Anónimo

## CAPÍTULO IV

### CURSO-TALLER

#### 4.1 Definición de curso-taller

Un curso es definido como “un programa en el cual los distintos protagonistas del proceso pueden interactuar entre sí de forma instantánea y directa, adjunto de herramientas para hacer efectivas sus respectivas actividades.”<sup>38</sup> En otras palabras, el curso implica contar con un tema o serie de temas para llegar a ser tratado de manera determinante.

Asimismo se define al taller como “un método que se caracteriza por el comportamiento activo de los participantes de forma individual y colectiva, en un corto periodo de tiempo y de manera intensiva, en el que se realiza un proceso de enseñanza-aprendizaje”.<sup>39</sup> El cual se alude al movimiento de la actividad cognoscitiva, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica. Así pues, en el taller se integra la teoría y la práctica de un tema específico. También la información se obtiene por las acciones que el participante realiza a partir de una asesoría o curso como antecedente.

Por lo que un Curso-Taller es una modalidad de enseñanza-aprendizaje, caracterizada por la interrelación entre la teoría y la práctica, en donde el instructor expone los fundamentos teóricos y procedimentales, que sirven de base para que los participantes realicen un conjunto de actividades diseñadas previamente y que los conducen a desarrollar una comprensión de los temas vinculados con la práctica. Así pues, el Curso-Taller va vinculado con la intervención la cual se refiere a la integración directa entre el profesional y los asistentes. Es la forma de impartir un curso haciendo aplicaciones prácticas de la teoría respectiva, con la característica fundamental de que

---

<sup>38</sup> Careaga, A. (2006). *Aportes para diseñar e implementar un Curso Taller*, recuperado el 28 de Enero de 2016, desde: [http://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix\\_dpmc/fundamentaciontalleres.pdf](http://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix_dpmc/fundamentaciontalleres.pdf)

<sup>39</sup> Candelo, C., Ortiz, A. y Unger, B. (2003). *Hacer talleres: Una guía práctica para capacitadores*, recuperado el 28 de Enero de 2016, desde: [http://www.gwp.org/Global/GWP-SAm\\_Files/Publicaciones/Hacer-talleres-gu%C3%ADa-para-capacitadores-esp.pdf](http://www.gwp.org/Global/GWP-SAm_Files/Publicaciones/Hacer-talleres-gu%C3%ADa-para-capacitadores-esp.pdf)

todos los asistentes participan activamente durante el desarrollo del mismo, de forma tal que los niveles de aprendizaje son más altos.

#### 4.1.1 Características de un curso-taller

Para cumplir con los objetivos y metas de un curso-taller, requiere durante su desarrollo la interacción activa de todos sus miembros, procurando establecer en el aula un clima cuyas características principales sean el trabajo y la participación. En esta forma de enseñanza-aprendizaje, ambas partes, facilitador y participante juegan un rol o papel determinado, como son:

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	
<b>Facilitador</b>	<b>Participante</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auxiliar para el trabajo</li> <li>• Guía para la adquisición, desarrollo y reforzamiento de habilidades</li> <li>• Facilitador del aprendizaje</li> <li>• Crear y diseñar situaciones didácticas</li> <li>• Estimula la reflexión</li> <li>• Orienta</li> <li>• Anima</li> <li>• Promueve y crea condiciones técnicas, emocionales, grupales y comunicacionales, para que circule, se procese y se desarrolle el aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activo</li> <li>• Participativo</li> <li>• Constructor de su propio aprendizaje</li> <li>• Curioso por naturaleza</li> <li>• Reflexiona a partir de su propia experiencia y de la experiencia de los otros</li> <li>• Interactúa con los demás</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Saber escuchar lo que el otro necesita</li><li>• Conocer el contexto en el cual va a actuar</li></ul>	
---	--

Características generales de un curso- taller:

- Se basa en la experiencia de los participantes
- Es una experiencia integradora donde se unen la educación y la vida, los procesos intelectuales y afectivos
- Está centrado en los problemas e intereses comunes del grupo
- Implica una participación activa de los integrantes
- Puede utilizar diversas técnicas, especialmente la discusión en grupo
- Permite analizar los problemas de la práctica y encontrar soluciones
- Adapta el aprendizaje de acuerdo a las experiencias de los participantes
- Utiliza la experiencia profesional de los participantes
- Se focaliza en problemas pertinentes
- Limitado a pequeños grupos, los grandes deben de ser subdivididos
- Requiere de un facilitador

## **4.2 Clasificación de intervención para disminuir el estrés laboral**

Se refieren a los diferentes tipos de intervención que permiten disminuir el estrés laboral en mujeres que se dedican a la venta de calzado en la Plaza Azul ubicada en San Mateo Atenco.

## **4.3 Intervención profesional**

Es la manera de integrar estrategias establecidas y la guía de una persona que está capacitada a través de conocimientos relacionados con la problemática; además de la experiencia para manejar grupos que requieren de ayuda para mejorar su calidad de vida.

### **4.3.1 Relajación**

Se usa con frecuencia con respecto a los músculos, lo que significa liberar la tensión y el alargamiento de las fibras musculares, en contraposición al acortamiento que acompaña a la tensión o contracción muscular. Al respecto Sweeney (1978), menciona que la relajación es “un estado o respuesta percibidos positivamente, en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento”.<sup>40</sup> Es decir, permite disminuir la tensión y recuperar el equilibrio o bienestar. Dicho de otra manera, en su práctica produce reacciones fisiológicas automáticas; como, “disminución de la tasa cardíaca y respiratorias, reducción de la presión arterial y disminución de la tensión muscular que a su vez conduce a un estado de menor activación cognitiva, disminución de los pensamientos ansiógenos y emocional”.<sup>41</sup> Esto alude que esta respuesta se puede provocar intencionalmente practicando la relajación.

---

<sup>40</sup> Payne, A. (2005). *Técnicas de Relajación*. España: Paidotribo. Cuarta Edición P.13

<sup>41</sup> Kareaga, A. (2002). *Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación*, recuperado el 29 de Enero de 2016, desde: [https://www.researchgate.net/publication/277224642\\_Estrategias\\_de\\_manejo\\_del\\_estres\\_el\\_papel\\_de\\_la\\_relajacion](https://www.researchgate.net/publication/277224642_Estrategias_de_manejo_del_estres_el_papel_de_la_relajacion)



Asimismo, la relajación incluye aspectos psicológicos, tales como una sensación agradable y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos. Esta se utiliza, como una medida de prevención, para proteger a los órganos del cuerpo de un desgaste innecesario, y especialmente a los implicados en las enfermedades relacionadas con el estrés, así también como de un tratamiento que facilita su alivio y de una técnica para hacer frente a las dificultades que permiten calmar la mente y el pensamiento es más claro y eficaz. A su vez el objetivo fundamental de ella, consiste en la producción del control del mismo sujeto en estados de baja activación del sistema nervioso autónomo que se logran, como una consecuencia del establecimiento de diversas actitudes y actividades cognitivas; por lo tanto influye en un mayor autocontrol de sus conductas emocionales, comportamentales e intelectuales. Dicho de otra manera, la relajación brinda habilidades potenciales para enfrentar las reacciones internas de estrés, lo que permite la oportunidad de focalizar la atención calmadamente en las expectativas positivas, y experiencias de apoyo psicológico.

Por su parte Edmund Jacobson en su método de relajación progresiva, descubre que “el pensamiento tiene una conexión con el estado de los músculos, y que las imágenes mentales, especialmente las asociadas con el movimiento, van acompañados de pequeños pero detectables niveles de actividad en los músculos correspondientes”.<sup>42</sup> A través de la relajación existe una actividad integrada entre la mente y los músculos, es decir, que los centros cerebrales y las fibras musculares trabajan juntos en un circuito, puesto que están compuestos tanto por el tejido neural como muscular. Así, se puede conducir al sosiego de los pensamientos y a la reducción de la actividad simpática. En efecto, la relajación, es una actitud consciente de la mente que comienza a recorrer el cuerpo para descubrir la tensión y actuar en forma conjunta con la respiración o las diferentes posturas, ya que esto llega a aminorar poco a poco y la persona se da cuenta que la relajación le ayuda a restablecer la energía del cuerpo o llegar a un estado de tranquilidad y calma.

---

<sup>42</sup> *Ibíd.*, p. 57

Por lo que, es importante saber cómo reposar el cuerpo, ya que esto permite usar la energía corporal con mayor eficacia, también puede ayudar a protegernos contra las enfermedades. Por otra parte es necesario tomar en cuenta que para lograr un estado de relajación, se debe contar con una habitación tranquila; sin tantos estímulos, actitud pasiva y ropa cómoda.

Ahora bien, existen dos tipos de posturas, las cuales son ideales para lograr un estado de relajación, la primera “es sentada, cómodamente, espalda recta, codos ligeramente doblados, palma de las manos hacia abajo, pies cruzados, puede hacerse uso de almohada. La segunda, es estar tendido en la cual, se apoya de una almohada, piernas ligeramente separadas, brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo”.<sup>43</sup> Así también, se exige un tono de voz tranquilo, suave y sosegado, sin embargo ello no implica que deba ser hipnótico, a su vez se comienza con un tono de conversación al comenzar, pero el volumen y el ritmo del discurso deben reducirse gradualmente a medida que transcurre la sesión. La relajación debe realizarse diariamente, ya sea por la mañana al levantarse, al medio día o antes de dormir, por lo menos durante los primeros días, y durante quince o veinte minutos para que pueda hacerse profundamente; así también esta práctica puede recomendarse durante las jornadas de trabajo.

---

<sup>43</sup> Chóliz, M. (2008). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y Respiración*, recuperado el 12 de Febrero de 2016 desde: <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>



Imagen 1. Postura sentada



Imagen 2. Postura Tumbada

### 4.3.2 Control de la respiración

El respirar, es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono, hay que recordar que es nuestra primera fuente de energía, por ello es importante saber respirar bien, ya que, casi siempre es de manera inconsciente, automática y no le prestamos atención, por lo que, generalmente respiramos de una manera superficial. Esto ocurre, cuando durante situaciones estresantes, raramente nos detenemos a pensar en lo que está sucediendo dentro de nuestro cuerpo.

Por lo que vale la pena decir que “el cuerpo necesita oxígeno para llevar a cabo sus funciones naturales, así pues, cuando estamos estresados respiramos con rapidez, tomamos menos cantidad de aire pero más de prisa y con menor profundidad. Seguimos tomando el oxígeno que necesitamos, pero de este modo, el organismo consume más energía y consecuentemente nos fatigamos”.<sup>44</sup> Además una respiración deficiente y superficial también deteriora el organismo. La forma de respirar está íntimamente conectada con las emociones, influye en nuestro ánimo, procesos mentales y psicológicos, también en nuestro modo de estar en el mundo; cuando se siente ansiedad o una alteración, la respiración se vuelve irregular, por el contrario, si se encuentra en un estado de relajación o equilibrio, es lenta, regular y sobre todo influye en la parte superior de los pulmones, con una pausa al final de cada espiración. Por otra parte cuando estamos bajo presión, tendemos a hiperventilarnos (a respirar en exceso) o bien a respirar de forma entrecortada, con inspiraciones breves.

Así también la respiración es un proceso autorregulatorio, el organismo dispone de medidas para asegurar el correcto intercambio de gases que representa, se trata de “mecanismos respiratorios naturales los cuales se encargan de reconocer, ante su aparición, la presencia de una pauta respiratoria deficiente o inapropiada y favorecer,

---

<sup>44</sup> Comroe, J. (1997). *Fisiología de la Respiración*. Segunda edición. México: Interamericana P. 209

por consiguiente, la recuperación de un patrón adecuado”.<sup>45</sup> Algunos de los síntomas más característicos son: bostezos, elevación de los hombros, estiramiento y suspiros; los cuales son definidos de la siguiente manera:

**Bostezo:** Se produce por una violenta contracción del diafragma que da lugar a un intercambio masivo de aire. Suele aparecer después de un periodo de tiempo más o menos prolongado de una respiración superficial, por ejemplo debido a la inactividad que produce el aburrimiento, o bien en los casos en los que se aporta menos oxígeno del que se necesita como cuando se está cansado. Con la inhalación masiva de aire, el bostezo equilibra la eficiencia respiratoria.

**Elevación involuntaria de hombros:** Permite el ensanchamiento de la caja torácica, facilitando cualquier ejercicio de inspiración.

**Suspiro:** Es una inhalación lenta y silenciosa seguida de una exhalación repentina y ruidosa. También va precedido de un patrón deficiente de respiración.

**Estiramiento:** Facilita los movimientos de ensanchamiento necesarios para una profunda ventilación, así como evitar la disminución del tono muscular que induce a respiraciones cada vez más superficiales.

Ahora bien, para la mayoría de los ejercicios de respiración, se distinguen tres tipos principales, los cuales son:

- a) Respiración Rítmica: Tiene por objeto establecer un ritmo especial en la inspiración y espiración. Pues bien, se caracteriza por expulsar el aire de los pulmones más lento de lo normal. Así pues, facilita la concentración y el control

---

<sup>45</sup> Chóliz, M. (2008). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y Respiración*, recuperado el 12 de Febrero de 2016 desde: <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>

de procesos de respiración. Debe uno inhalar profundamente por la nariz, contando cuatro tiempos. Nuevamente durante cuatro segundos inspirar por la boca, retener por cuatro tiempos y una vez que se han vaciado los pulmones, se respira por cuatro segundos más, es decir que se hace un ciclo de cuatro tiempos: Inspirar, retener, espirar y retener.



Imagen 3. Respiración Rítmica

- b) Respiración Diafragmática: El diafragma participa activamente. Los pulmones se expanden hacia adentro y hacia afuera (como inflándose y desinflándose), expandiendo o contrayendo el pecho. De esta manera pasa a ser una respiración más profunda y logra ser óptima, ya que ayuda a controlar las emociones, favorece la calma, el pensamiento más profundo y mejora el metabolismo. Además ayuda a la ventilación y limpieza de los pulmones, estimulación del corazón y la circulación, oxigena las células además fortalece al sistema inmunológico.



Imagen 4. Respiración Diafragmática

- c) Respiración Abdominal: Esta respiración lleva gran cantidad de aire a los pulmones, promueve la oxigenación de la sangre, es muy relajante, actúa sobre el plexo solar liberando la ansiedad, estimula el movimiento del corazón, mejora la circulación y ayuda al tránsito intestinal. En este caso, los pulmones se expanden de manera vertical, mientras que el diafragma los arrastra hacia abajo, expandiendo o contrayendo el abdomen.



Imagen 5. Respiración Abdominal

Cabe mencionar que, la práctica habitual de ejercicios de respiración permite darse cuenta del tipo de respiración y modificarla de manera adecuada, además de entrenarse para que ante la presencia de una sintomatología concreta en una respiración deficiente, se responda automáticamente mediante patrones respiratorios apropiados. Por lo cual ayuda a controlar los estados físicos, emocionales y mentales del individuo.

#### **4.4 Intervención no profesional**

##### **4.4.1 Yoga**

El término se utiliza en dos sentidos, el primero comprende virtualmente “todas las prácticas ascéticas y religiosas de la India, incluyendo meditaciones y disciplinas físicas, en segundo sentido es una escuela de filosofía hindú”.<sup>46</sup>

Asimismo, el yoga aporta un conjunto de técnicas para el autodesarrollo, en este sentido procura el bienestar real del cuerpo, la mente y el comportamiento que

---

<sup>46</sup> Frager, R. y Fadiman, J. (2007). *Teorías de la Personalidad. Segunda Edición*. México: Oxford. P. 498



caracteriza a la verdadera salud, que no solo es la ausencia de la enfermedad. Por lo que es una actitud de vida, basada en la atención consciente, la firmeza de la mente, la tolerancia, el equilibrio y el sosiego. Así también juega un papel destacado en el campo de la salud psíquica y mental, pudiendo colaborar con eficacia en la resolución de conflictos internos y tendencias neuróticas. Incluso es un método de trascendencia y liberación de la ignorancia fundamental, para poder desarrollar una percepción iluminada. En otras palabras, es una vía de aproximación a la última realidad, y, como técnica de autorrealización, su propósito principal es la recuperación de la naturaleza real que reside en el individuo y que no es perceptible porque estamos ciegamente identificados con los procesos psicomentales de todo tipo, viviendo de espaldas a nuestra propia identidad. En este sentido permite liberar nuestra mente de la esclavitud del cuerpo y la conduce hacia el alma. Cuando la mente alcanza el alma y se funde con ella, se libera, permaneciendo en ese momento en paz y beatitud. Por lo que, el hombre alcanza la libertad cuando la mente se ve descargada de la esclavitud del cuerpo y viene a descansar en el seno del alma.

Al respecto, hay que tener en cuenta que las técnicas de yoga “pueden ser utilizadas como preventiva, como terapéutica y recuperativamente, tanto en el ámbito somático como en el psíquico. Pues bien, aunque jamás fue concebido como una terapia propiamente dicha, la experiencia ha evidenciado que sus técnicas benefician enormemente el cuerpo y la mente, además previenen contra innumerables trastornos, aumentando la capacidad de resistencia del sistema inmunitario.”<sup>47</sup> Así pues, el método de relajación y tranquilización es insuperable, la práctica combinada de los yogas físico y mental es de enorme efectividad para coordinar armónicamente la unidad psicosomática y mejorar las conexiones del cuerpo con la mente.

---

<sup>47</sup> Calle, R. (1998). *El gran libro del Yoga*, recuperado el 4 de Marzo de 2016, desde: <http://www.libroesoterico.com/biblioteca/Yoga/60083672-El-Gran-Libro-Del-Yoga.pdf>

Cuando nuestro cuerpo, mente y alma se muestran sanos o armoniosos, proporcionamos salud y paz. En efecto el yoga va destinado al crecimiento individual y a erradicar los defectos físicos, emocionales, intelectuales o espirituales.

#### 4.4.1.2 Tipos de Yoga

Existen principalmente 5 tipos o caminos del yoga, de los cuales se desprenden los yogas actuales, a continuación en el cuadro se describen los fundamentales:

TIPOS DE YOGA		
Tipo	Característica	Definición
<b>Hatha-Yoga</b>	Yoga del cuerpo o físico	Se refiere al sistema más perfecto que se ha concebido de acción armonizante sobre el cuerpo, sus funciones y energías. Sus prácticas (posturas) están destinadas a fortalecer y purificar el cuerpo. Dicho de otra manera implica control de la mente y cuerpo a través de técnicas físicas; es decir, las posturas, así como técnicas de respiración y meditación.

<p><b>Raja-Yoga</b></p>	<p>Yoga mental</p>	<p>Apunta a la mente. Sus técnicas son aplicadas para actualizar los potenciales mentales y anímicos, desarrollar la comprensión clara, cultivar metódica y armónicamente la atención consciente, desencadenar la visión penetrativa y reorganizar la psique en un nivel de mayor claridad, orden y sabiduría. Así pues, para el raja-yoga es necesario aprender a pensar y dejar de pensar, ejercitarse en la contención de los pensamientos y desidentificarse de la falsa identidad para poder recuperar la auténtica.</p>
		<p>Enseña disciplinas para actuar desinteresadamente, sin apego a las pérdidas o a las ganancias, es decir, al éxito ni al fracaso. En</p>

<p><b>Karma-Yoga</b></p>	<p>Yoga de la acción</p>	<p>efecto, trata de actuar según ideales elevados y servir a otras personas; se transforma al favorecer actitudes desinteresadas mediante el servicio y no a través de disciplinas religiosas individuales. Lo que significa que, es entender que lo que haces se te regresa de alguna forma o bien luchar contra el ego.</p>
<p><b>Jnana-Yoga</b></p>	<p>Yoga del conocimiento</p>	<p>Fundamentalmente es un camino hacia el razonamiento discriminativo y la disciplina del autoanálisis riguroso. Procura evitar y contrarrestar las influencias de la pasión, el apego sensorial y la identificación con el cuerpo, así como entender las fuerzas de vinculación y desilusión.</p>

		En otras palabras, se refiere al estudio de las escrituras.
<b>Bhakti-Yoga</b>	Yoga de la devoción	Es una senda para transformar la personalidad mediante el amor y la devoción. En otras palabras es la forma de yoga más cercana a las religiones tradicionales e incluye rituales de adoración, cantos y culto a Dios.

(Fuente: Mircea, 1957)

A continuación se menciona el tipo de yoga, del cual se basa el curso- taller:

#### **4.4.1.2.1 Hatha-yoga (El yoga físico)**

Se refiere al tipo de yoga que beneficia al cuerpo físico y energético. Así también es excepcionalmente ansiolítico y sus técnicas se dan el sistema nervioso autónomo. El hatha-yoga dispone de una amplia variedad de técnicas psicofísicas que tratan de conducir al practicante a un estado de equilibrio psicofisiológico. Estas técnicas son lo más apropiado para el hombre moderno, que está bajo un gran estrés y tensiones de muy variada naturaleza. Proporcionan a la persona resistencia psicofisiológica, lo que representa un elevado porcentaje de posibilidades para mantener en buen estado la salud. La práctica de estas técnicas también aumenta el bienestar físico y mental. Asimismo, todas las técnicas del hatha-yoga, en la medida en que alertan la

conciencia, purifican la percepción y desautomatizan, también son de gran ayuda para erradicar condicionamientos.

Por otra parte la práctica combinada del yoga físico y la del yoga mental armonizan sólidamente la organización psicosomática, y el practicante va recuperando un estado interno de equilibrio que le será no sólo muy gratificante como experiencia interna, sino de indudable utilidad práctica en su devenir cotidiano. Pues bien el yoga psicofísico concibe la acción armonizante sobre el cuerpo, sus funciones y energías. Dispone de un gran número de técnicas de purificación física y energética, en cuya realización también juega un papel importante la atención. Estas técnicas previenen contra desórdenes, regulan las funciones corporales, equilibran el sistema nervioso, estabilizan los principios vitales, mejoran la coordinación de cuerpo y mente y desarrollan la conciencia.

A continuación se presentan las técnicas de las que se sirve el hatha yoga: Los asanas o posiciones físicas, el pranayama o técnicas de control respiratorio, los mudras y bandhas o técnicas de aprovechamiento de la energía y de la acción neuromuscular y los shatkarmas o prácticas de limpieza corporal de gran alcance.

De entrada los asanas son determinadas posturas que el cuerpo adopta para ejercer una beneficiosa influencia sobre todos sus órganos y glándulas, sobre el sistema neuromuscular, sobre funciones muy diversas sobre las energías, y armonizan también la función mental. En efecto benefician todos los sistemas del cuerpo: el circulatorio, el respiratorio, el digestivo, el endocrino y el nervioso. Pues bien se favorece la integración cuerpo-mente, se seda el sistema nervioso y se pacifican las emociones. Asimismo, los asanas regulan la acción cardíaca y la tensión arterial, favorecen excepcionalmente todo el sistema locomotor, revitalizan el organismo, previenen el envejecimiento prematuro y mantienen el cuerpo flexible y resistente.



Imagen 6. Posturas de flexión hacia delante



Imagen 7. Posturas de torsión

Por su parte el pranayama es la fuerza vital, el impulso de vida, el hálito o aliento. Es la energía que todo lo anima y que en el ser humano rige todas las operaciones físicas, psicosomáticas y mentales. Mente y prana están interconectados, el control sobre ellos; regula la respiración y se conquista la actividad mental. Así pues, está presente en la sangre, en las células, en el aliento, en los órganos sensoriales y en todas las

funciones mentales. Es el impulso de vida, ya que el equilibrio de la energía favorece la óptima salud, la longevidad, además potencia el sistema inmunitario y previene contra enfermedades, armoniza psíquicamente y ordena las emociones. El control sobre la respiración es uno de los modos más eficientes para intensificar, canalizar o armonizar, y asimismo regular perfectamente los principios vitales del organismo. Por lo cual, se consigue así una favorable acción orgánica y mental. En otras palabras, cuando se respira con conciencia y regulando la respiración se intensifica la vitalidad, se aumentan las defensas del organismo, se potencian las facultades internas; que mediante el dominio sobre la respiración se combate la dispersión mental y se pacifican las emociones.



Imagen 8. Regulación del prana (aliento o la respiración)

Posteriormente los mudras son técnicas para sellar la energía, es decir; para contenerla o controlarla. Así se purifican los conductos de energía, y se potencian los beneficios de los ejercicios de pranayama (control respiratorio). Por su parte, los



bandhas son procedimientos de control y acción neuromuscular. Tanto los primeros como los segundos tratan de acceder a todo el cuerpo, a sus funciones y energías, y aunque algunas de estas técnicas son de fácil ejecución, otras requieren una práctica perseverante para poder efectuarlas con pericia. Todas procuran también salud, armonía y resistencia.



Imagen 9. Mudras

Por último, los shatkarmas son un “conjunto de prácticas muy elaboradas y largamente verificadas para higienizar y purificar el organismo tanto por dentro como por fuera, sin que haya zona que no sea sometida a una minuciosa limpieza: lengua, oídos, fosas nasales, laringe y colon”.<sup>48</sup> Todos los métodos del hatha-yoga atienden debida y esmeradamente al cuerpo, a fin de que al estar más armonizado también favorezca el

---

<sup>48</sup> Mircea, E. (1957). *Yoga: Inmortalidad y Libertad*. Buenos Aires: Ediciones Leviatán. P.72

equilibrio de la mente. Pero el mismo trabajo minucioso sobre el cuerpo ya es una forma de yoga mental, donde se acentúa el poder de la conciencia.

#### 4.4.2 Meditación

Las técnicas de meditación se definen como “un conjunto heterogéneo de procedimientos que tienen como elemento común un intento consciente de focalizar la atención de forma no analítica, lo que permite un aislamiento del meditador y de los acontecimientos de la vida externa o de su propia actividad mental”.<sup>49</sup> En otras palabras, la meditación constituye un proceso integral de la conciencia dirigida a potenciar la evolución de la psique y sus funciones incluyendo el aspecto espiritual y moral que determina el actuar de las personas y su estilo de vida. Asimismo su práctica, conlleva a que una persona aprenda a centrar la atención, por lo que, a través de ella, se impulsa la conciencia de los pensamientos, sentimientos y sensaciones, esto da lugar a observarlos de forma imparcial.

Ahora bien, la meditación desde el punto de vista de la conciencia se describe como “el entrenamiento y práctica del control de la atención y la percepción o bien como cualquier disciplina que apunte a intensificar la percepción mediante la dirección consciente de la atención”.<sup>50</sup> Dicho de otra manera, el componente aparece como parte medular en el acceso a estados de conciencia expandidos. En efecto, en el transcurso del proceso de la práctica meditativa, el rol de la atención puede tomar dos grandes vías, el primero es el camino de shamata o concentración en el objeto meditativo (el mantra). A medida que se persevera en dicha actitud, en un momento dado se produce el paso a otra etapa denominada absorción plena o jhana, que involucra sucesivos niveles de conciencia, ocho jhanas cada vez más profundos, que desembocan en una

---

<sup>49</sup> Vázquez, M. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid: Editorial Síntesis. P. 94

<sup>50</sup> Sánchez Gutiérrez, Ginette. (2011). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Vol. 14, Núm. 2, 2011. Localizado 12 de Junio de 2016, en <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art13.pdf>

experiencia donde ya no existe ni la percepción, ni la no-percepción, todo ello acompañado de un sentimiento de tranquilidad y arrebató. El segundo camino, de la visión interior y denominado vipashyana, involucra las experiencias de eliminación del ego y de la impermanencia de los fenómenos, lo que finalmente conduce al nirvana, estado de total desapego y pureza. Hay que tener en cuenta que en la práctica de la meditación se puede combinar técnicas entre las que sobresalen precisamente las visualizaciones y las letanías o recitaciones (cantos y mantras). Por su parte el mantra se refiere a una palabra sanscrita que significa protección de la mente. Dichos mantras son una serie de palabras de extensión variable, son utilizadas en la tradición hinduista y budista, ya que pueden ser cantadas o recitadas de modo repetitivo y que son concebidas como energías de sonido positivas que protegen a la mente de pensamientos, emociones e influencias negativas, Así pues, permiten explotar recursos de sanación a nivel energético. De cualquier modo, los mantras son concebidos como fórmulas de sonido espiritual que involucran la anatomía física, el sistema de canales sutiles del cuerpo, los centros de procesamiento de energía (chakras) y la voz humana. Incluso, el uso del mantra, se da “mediante la constante repetición, esto recarga al cerebro hasta hacerlo capaz de alcanzar altos niveles de consciencia, de esta manera, la resonancia del sonido viaja directamente al mismo”.<sup>51</sup> En otras palabras, las prácticas que se utilizan durante los mantras ocurren en el contexto ritual donde por medio del sonido se generan y refuerzan significados compartidos ligados a la trascendencia del individuo.

Por su parte, la meditación permite cultivar y desarrollar ciertas cualidades humanas fundamentales, aunque todos las poseemos, se mantienen en estado latente mientras no hagamos el esfuerzo de desarrollarlas. Si bien es cierto, en “la meditación hay un elemento de relajación, pero se trata más bien del alivio que acompaña al hecho de desprenderse de las esperanzas y los temores, así como los apegos y los caprichos

---

<sup>51</sup> Gaynor, Mitchel L. (2001). *Sonidos que curan*. Barcelona: Urano. P. 44

del ego que alimentan continuamente nuestros conflictos interiores”.<sup>52</sup> Aludido lo anterior, es importante aplicarla a las siguientes cuestiones, ¿Cómo puedes practicar meditación, cuando no puedes abandonar las cosas a las que estas apegado? o ¿Cómo puedes sentirte en paz cuando no haz equilibrado tus asuntos sociales y tu comportamiento través de la virtud? Para dar respuesta a dichas interrogantes, hay que entrenarse en la práctica de dar y en el control de la conducta antes de empezar a purificar y cultivar la mente con la meditación.

---

<sup>52</sup> Matthieu, R. (2009). *El arte de la Meditación*. Barcelona: Urano. P. 16

#### 4.4.3 Masaje

*“El cuerpo es el lugar de las emociones, es el templo que guarda todas las memorias de la historia personal. El cuerpo mantiene secretos debajo de la piel y cuando son liberados por medio del masaje, el receptor puede sentirse renovado, rejuvenecido, al saberse libre de aquella pesadez que limita su pleno existir”.*

Anónimo

Para que se entienda mejor, masaje se define como “la acción de suprimir o disminuir la sensibilidad dolorosa por medio de actuaciones manuales sobre la sensibilidad superficial (corpúsculos de Meissner) y sensibilidad profunda (corpúsculos de Pacini y Golgi)”.<sup>53</sup> Dicho de otra manera, se refiere a las manipulaciones sobre el músculo y tejidos blandos de muy diversas formas. En otros casos el trabajo se realiza sobre puntos concretos o líneas de energía. Además, es una forma de manipulación de las capas superficiales y profundas de los músculos del cuerpo utilizando varias técnicas, para mejorar sus funciones, ayudar en procesos de curación, disminuir la actividad refleja de los músculos, promover la relajación y el bienestar. Es decir, ayuda a eliminar o atenuar el dolor y mejorar la calidad de vida del individuo.

De manera que el masaje se entiende como una técnica fisioterápica manual consistente en la aplicación de una serie de movimientos que en el fondo proporcionan un intercambio entre emisor (terapeuta) y receptor (paciente) cuyo objetivo es la eliminación de tensiones. Para las escuelas orientales se trata de “una transmisión de energía del terapeuta al paciente”.<sup>54</sup> Al respecto, el masaje es algo más que apoyar las manos o tocar el cuerpo. Se trata de un contacto personal, pues todos los masajistas emplean, además de las manos, la voz y el conocimiento del paciente que recibe el tratamiento, fluyendo en si sensaciones de bienestar y el equilibrio de

---

<sup>53</sup> Vázquez, J. (2009). *Manual Profesional del Masaje*. Badalona: Editorial Paidotribo. P.7

<sup>54</sup> Schutt, K. (2011). *Masaje: beneficios para el cuerpo y el espíritu*. Barcelona: Hispano Europea. P.32

energías que se encuentran acumuladas y que provocan problemas de salud. Incluso, se refiere al mismo, como una técnica beneficiosa por las tres siguientes razones:

1. Produce sensación de bienestar, sobre todo si se aplica con habilidad.
2. Resulta una forma de tratamiento más tangible por sus grandes beneficios tanto físicos como emocionales.
3. Consigue un alivio positivo e inmediato de los síntomas, que es lo que le interesa a muchos enfermos.

En otras palabras, durante su aplicación, permite que los individuos que presentan algún padecimiento o enfermedad en la actualidad y que se correlaciona con el ritmo de vida y la salud mental, emocional o física, obtienen beneficios mediante su aplicación ya que procura el cuidado, el sosiego y el provecho mediante su uso.

Por lo que, vale la pena decir, que con las actuaciones manuales del masaje, realizadas con movimientos continuos y rítmicos se consiguen efectos esenciales, que son básicamente: relajación muscular y general, analgesia; es decir, la desaparición natural o provocada de cualquier sensación de dolor, sedación y eliminación de tensiones, excitación y estimulación. Es decir, tiene el poder de relajar la mente y el cuerpo, o vigorizarlos y estimularlos. Además si se utiliza de una manera idónea, no provoca dolor en el paciente.

No obstante, el masaje es considerado como “una técnica muy valiosa en el tratamiento de todos los efectos de un estrés prolongado, como los trastornos cardiacos y circulatorios, la tensión alta, la tensión mental y física, la somnolencia, el insomnio y la hiperactividad”.<sup>55</sup> Es decir, es un equilibrador, ya que apacigua una mente agitada y alivia un cuerpo tenso. Hace mucho más que aliviar el estrés y el dolor, pues actúa por encima de todo sobre nuestro bienestar e influye en nuestro espíritu.

---

<sup>55</sup> Dawes, N. & Harrold.F. (1991). *La curación por el masaje: guía para curar las dolencias corrientes con sencillas técnicas de masaje*. Madrid: EDAF.S.A. p. 19

Podemos llegar a tener una profunda sensación de paz y gozo en nuestro interior, llegar a entrar en contacto con nuestra parte más profunda.

#### **4.4.3.1. Automasaje**

Se define como una “técnica ancestral que equilibra el funcionamiento del cuerpo y puntos energéticos”.<sup>56</sup> O lo que es lo mismo, que este implica tratarse a uno mismo. Así pues, no hay duda de que los dolores y tensiones musculares son especialmente habituales en el cuello y los hombros. Al cansarnos, solemos adoptar una postura encorvada, lo que aún empeora el dolor que sentimos, si bien, lo más relajante es tendernos boca abajo para que otra persona nos alivie la tensión con un masaje, sin embargo, existe la posibilidad de practicarse un automasaje.

Vale la pena decir, que el automasaje se basa en la aplicación de técnicas de masaje como: amasamiento, fricción y la presión firme con la punta de los dedos y los palmoteos. Asimismo, cuando se aplica este, supone una concentración en la actividad de las manos; al recibirlo se procura dejar llevar por las sensaciones que le produce. Dicho lo anterior, es importante mencionar que el automasaje puede resultar positivo, en tanto que, puede ayudar a reanimar el cuerpo, se mantiene una relación física consigo mismo, mayor estado de relajación y alivio.

El automasaje a su vez, puede ser empleado en cualquier situación en el que se presente estrés, tensión muscular, dolor articular y contracturas.

---

<sup>56</sup> Downing, G. (1973). *El libro del Masaje*. Barcelona: Editorial Pomaire S.A. P.130



Imagen 10. Automasaje en Cuello

#### **4.4.3.2 Masaje Facial**

Consiste en la realización de una serie de maniobras aplicadas a manera superficial o profunda, según las necesidades de cada persona, con el fin de obtener determinados efectos como: relajación, eliminación de toxinas, regeneración celular, la activación de la circulación sanguínea y linfática, mejorando el estado general de la piel.

Así pues, con el estrés de todos los días y la contaminación, los músculos de la cara se contraen, de modo que se tiene una apariencia de envejecimiento.





Imagen 11. Masaje Facial

#### 4.4.4 Aromaterapia

La aromaterapia es el uso o empleo específico de aceites esenciales puros a través de la aplicación local (piel) o de inhalación. En otras palabras es una “disciplina terapéutica que aprovecha las propiedades de los aceites esenciales extraídos de las plantas aromáticas, flores y resinas para beneficio de la salud y belleza, actuando sobre los sentidos”.<sup>57</sup> Así también un aceite esencial puro es la condensación de la “esencia” vital de una planta, el “alma” de la planta en donde se almacena la energía solar; es lo que le da a la planta su fragancia. Además son “extractos vegetales olorosos, poco grasos y concentrados”.<sup>58</sup> Lo que significa que, se difunden o evaporan con rapidez en la atmósfera, y por tanto, olerlo simplemente puede ser beneficioso para el bienestar. Es, además, donde se encuentran altamente concentrada las propiedades terapéuticas y nutricionales más valiosas de la planta. La esencia por su parte, se produce mediante células especiales de la planta y contiene, en otras cosas,

---

<sup>57</sup> Damian, K. (1996). *Aromaterapia: el olor y la psique. Utilización de aceites esenciales para el bienestar físico y emocional*. México: Lasser Press Mexicana S.A de C.V. p. 83

<sup>58</sup> Schutt, K. (2001). *Aromaterapia: bienestar, curación y vitalidad a través de las plantas*. Barcelona: Elfos, D.L. P.40

fitohormonas o también llamados mensajeros químicos que, al igual que las hormonas humanas, transmiten información celular a través del cuerpo como respuesta al estrés y a las condiciones ambientales. Por tanto la acción terapéutica más importante de los aceites esenciales consiste en fortalecer los órganos y su funcionamiento, así como los mecanismos de defensa del organismo, incluso actúan también sobre la mente y las emociones. Pues bien, los aromas ejercen efectos en dos niveles: primero los que actúan en el sistema nervioso, relajándolo o estimulándolo, dependiendo de la planta y segundo los que actúan sobre los órganos y aparatos por una acción directa, también actuando como estimulantes y relajantes.

Así pues, el uso o empleo de los aceites esenciales es capaz de atravesar todas las células del cuerpo, drenando y corrigiendo cualquier desequilibrio, tanto físico, energético y vibracional. También, los aceites esenciales por sus especiales características (potencia y aroma), tienen una manera propia de aplicarse ya sea en: baños, vaporizadores y masajes.



Imagen 12. Aceites Esenciales



Imagen 13. Aceites esenciales aplicado en Masaje

A continuación se muestra una tabla sobre los beneficios de aceites esenciales, en su aplicación:

<b>ACEITES ESENCIALES</b>	
<b>Nombre</b>	<b>Características y Propiedades</b>
Bergamota (Citrus bergamia)	Es el aceite más eficaz como antidepresivo. Es ideal para las infecciones del aparato urinario, para tratar el acné, la piel grasa e infecciones en la piel. Se sugiere que no se aplique

	sobre la piel antes de exponerse a la luz solar directa, pues aumenta la sensibilidad en la piel.
<p>Manzanilla (Chamomilla recutita)</p>	<p>Es un aceite suavizante y calmante, excelente para la irritación física o mental, así como para la piel irritada, sobre todo el eccema o alergias. Es relajante y antiespasmódica, aliviando dolores de cabeza provocados por la tensión y problemas digestivos asociados a la ansiedad y el insomnio.</p>
<p>Lavanda (Lavandula angustifolia)</p>	<p>Su principal función es como calmante y relajante. Se emplea como remedio para trastornos relacionados con el estrés. Así pues, es maravilloso para aclarar la presión mental, así como para el insomnio y jaquecas producidas por la tensión. Es esencialmente útil en dolores de cabeza, además cura quemaduras, limpiando cicatrices y marcas en la piel.</p>
<p>Romero (Rosmarinus officinalis)</p>	<p>Es estimulante, alivia el cansancio nervioso, dolores de cabeza provocados por tensión y las migrañas. Mejora la circulación hacia el cerebro y es excelente para la fatiga y debilidad</p>

	<p>mental. Es bueno para la congestión nasal y retención de líquidos.</p>
<p>Ylang-Ylang (<i>Cananga odorata</i>)</p>	<p>Este aceite esencial, de un aroma dulce, concentrado e intenso, tiene acción sedante y antidepresivo. Tiene la habilidad de reducir la respiración excesivamente rápida y la taquicardia. Estos síntomas surgen a menudo como resultado de la ansiedad o estrés. Así pues, es eficaz contra síntomas de tensión excesiva, como insomnio y ataques de pánico.</p>
<p>Azahar (<i>Citrus aurantium</i>)</p>	<p>Su uso es clásico para el estrés, su aroma suave es delicado pero poderoso. Eleva el ánimo, es calmante y aporta sensación de paz. Es útil para personas sometidas a grandes tensiones nerviosas. Tiene gran importancia para el cuidado de la piel, pues tiene la habilidad especial de estimular el crecimiento de nuevas células e indudablemente tiene efectos rejuvenecedores.</p>
<p>Geranio (<i>Pelargonium graveolens</i>)</p>	<p>Es el gran equilibrador. Regula el equilibrio de las hormonas en el cuerpo.</p>

	Ayuda a superar la tensión y el cansancio.
Mejorana (Origanum majorana)	Tiene un efecto calmante y reconfortante, es buena para los músculos fríos y tensos. Es decir, alivia los músculos cansados y doloridos. Es buena para el insomnio.
Sándalo (Santalum álbum)	Tiene un efecto relajante y antidepresivo sobre el sistema nervioso. Es un afrodisiaco.
Canela (Cinnamomum verum)	Se utiliza para disminuir la fatiga y el estrés. Aunque su mayor fama la ha obtenido por sus propiedades estimulantes del apetito sexual, su esencia actúa también mejorando los síntomas del reumatismo y de algunas infecciones.
Rosa (Rosa damascena trigintipetala)	Tiene efectos sedantes, calmantes y antiinflamatorios. Alivia la tensión muscular y nerviosa.

(Fuente: Jollands, 2000)

Vale la pena decir, que estos aceites esenciales son sustancias concentradas y deben diluirse para conseguir un efecto óptimo y sin riesgo alguno, en esencia se tiene que tratar con cuidado y respeto. Además “no se debe ingerir, no utilice los mismos aceites durante mucho tiempo, utilícelos siempre diluidos: normalmente al 1% para un masaje, y solo 5 gotas en el baño o para inhalarlos con vapor”.<sup>59</sup>

#### 4.4.5 Musicoterapia

Es definida como terapia a través de la música. Por su parte la National Association for Music Therapy por sus siglas en inglés (NAMT) la define como el “uso de la música en la consecución de objetivos terapéuticos: la restauración, el mantenimiento y el acrecentamiento de la salud tanto física como mental”.<sup>60</sup> Pues bien la música puede despertar, evocar, provocar, fortalecer y desarrollar cualquier emoción o sentimiento humano. Por otra parte Kenneth Bruscia explica que la musicoterapia es “un proceso sistemático de intervención en donde el terapeuta ayuda al cliente a conseguir la salud, utilizando experiencias musicales y las relaciones que evolucionan por medio de ellas como fuerzas dinámicas del cambio”.<sup>61</sup> Por su parte Juliette Alvin la refiere como “el uso dosificado de la música en el tratamiento, la rehabilitación, la educación y adiestramiento de adultos y niños que padezcan trastornos físicos, mentales y emocionales”.<sup>62</sup> Según Rolando Benenzon la define como “terapia no verbal que utiliza el sonido, la música, el movimiento y los instrumentos corporo-sonoros-musicales para desarrollar y elaborar un vínculo o una relación entre musicoterapeuta y paciente, con el objetivo de mejorar su calidad de vida, además de utilizarse como una manera de prevención primaria”.<sup>63</sup> En otras palabras, no se trata de escuchar sinfonías o deleitarse con la música, la musicoterapia no es solo sonido: es movimiento, color,

---

<sup>59</sup> Jollands, B. (2000). *Relajación instantánea: Métodos naturales para combatir el estrés*. Barcelona: Parramón. P. 36

<sup>60</sup> Poch, S. (1999). *Compendio de Musicoterapia. Volumen I*. Barcelona: Herder. P. 39

<sup>61</sup> Bruscia, K. (2007). *Musicoterapia: Métodos y prácticas*. México: Editorial Prax. P. 152

<sup>62</sup> Alvin, J. (2005). *Musicoterapia: Bases históricas de la musicoterapia*. Barcelona: Paidós. P. 19

<sup>63</sup> Benenzon, R. (2000). *Musicoterapia: De la teoría a la práctica*. México: Paidós p. 9

olor, temperatura; es todo aquello que, de alguna manera, forma parte del ser humano. En este sentido se busca descubrir potenciales y restituir funciones del ser humano para que alcance una mejor organización intrapersonal e interpersonalmente, y consecuentemente una mejor calidad de vida, a través de la prevención o rehabilitación en un tratamiento.

Es importante mencionar que la musicoterapia no es una sola disciplina, más bien es una combinación dinámica de varias disciplinas y de dos áreas principales: la música y la terapia. Así pues, por su naturaleza transdisciplinaria resulta arduo establecer límites claros entre la musicoterapia y otras disciplinas relacionadas. Frecuentemente la música se superpone a otras artes, y la terapia a otras profesiones, lo que da como resultado áreas difusas. Así también, “la musicoterapia como fusión de la música y la terapia, es a la vez un arte, una ciencia y un proceso interpersonal. Como arte, tiene que ver con la subjetividad, la individualidad, creatividad, y belleza. En tanto ciencia, se ocupa de la objetividad, universalidad, la repetitividad y la verdad. Y como proceso interpersonal se ocupa de la empatía, la intimidad, la comunicación, la reciprocidad, y relaciones de roles”.<sup>64</sup> Es así, pues, que la musicoterapia comprende el uso de la música, el sonido, la voz, los instrumentos musicales y el cuerpo, con fines de desarrollo personal y terapéutico, que abarcan la rehabilitación, la prevención y el mejoramiento de la salud física, mental y emocional. Ello implica una serie de actividades musicales, corporales y sonoras creativas, interpretativas y receptivas destinadas a evaluar problemas y cumplir con objetivos terapéuticos. Por otra parte la música es considerada como un proceso que surge de las relaciones entre los sonidos musicales y la gente que confiere a estos sonidos, sus significaciones y valores. Asimismo es una forma libre que tiene el individuo para combinar sonidos de manera continua y espontánea, bajo diversos sistemas de composición y estilos musicales; a

---

<sup>64</sup> Fernandez, M. y Rojo, R. (2004). *Musicoterapia*, recuperado el 9 de Abril de 2016 desde: <https://www.uclm.es/profesorado/ricardo/AlumnosEE/Musicoterapia2.doc>.



su vez se consideran sonidos musicales a aquellas vibraciones que emitirán los instrumentos musicales.

La música, por tanto tiene, la capacidad de integrar aspectos tantos, físicos, fisiológicos, emocionales, mentales y espirituales. Es decir, que tiene un pulso, como lo tiene todo lo que vive. Pulsación o latido significa flujo, una corriente constante de energía que discurre por nosotros y nuestro alrededor. Así pues, la música ayuda a pacientes a ceder el control y entrar totalmente en la experiencia, intensificando las emociones y sosteniendo la conciencia durante periodos más largos.

La música utilizada en terapia no es meramente un objeto que opera sobre el paciente o cliente, sino una experiencia multifacética que involucra a la persona, los procesos, el producto y el contexto. En otras palabras para el individuo, la música crea sentido y belleza a través del sonido, usando las artes de la composición, improvisación, interpretación y escucha. El sentido y la belleza se derivan de las relaciones intrínsecas que se crean entre los sonidos y otras formas de experiencia humana, así como también del universo mismo. Es decir, “la musicoterapia utiliza cualidades inherentes a la música para conectar con el interior de la persona y facilitarle que sea consciente de los que siente, que lo pueda asumir viviéndolo y haciéndole espacio, y que pueda expresarlo de forma creativa. También confía en la capacidad de la música para sanar las emociones, creando un marco favorecedor de la introspección, de la comunicación consigo mismo y con el musicoterapeuta”.<sup>65</sup> De este modo en musicoterapia existe una relación entre música, paciente y terapeuta, dentro de un proceso sistemático de intervención con el fin de brindar una mejor salud pudiendo aplicarse la musicoterapia en dos formas:

---

<sup>65</sup> Blasco, S. (2001). *Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano*, recuperado el 4 de Mayo de 2016, desde <http://www.redalyc.org/pdf/274/27404208.pdf>

- a) Activa: Implica algún tipo de participación en cuanto a la producción o expresión corporal de la música, es decir, al material sonoro, desde tocar, armar y fabricar instrumentos hasta improvisar, componer y cantar determinadas piezas musicales.
- b) Pasiva: Por su parte, la modalidad receptiva o pasiva es un mecanismo más introspectivo que opera a través de la escucha de música o ruidos pre-grabados y de trabajos con visualizaciones, así como el efecto terapéutico producido por la audición de fragmentos musicales específicos.

Por consiguiente, las diferencias de las formas o modalidades de abordaje tienen que ver con las características y necesidades de cada paciente o grupo. Vale la pena decir que cualquier sonido, sea musical o no, está formado por vibraciones que se propagan a través del aire e impactan en los objetos y cuerpos que hallan en su recorrido. Todos los seres vivos reaccionan de una manera u otra a estas vibraciones, no solo a través del sistema auditivo, sino que también percibimos una gran parte de las ondas sonoras por medio de la piel y los huesos. A veces podemos percibir estas vibraciones en los pies, en el vientre, en el pecho o en la cabeza. Es decir, que no escuchamos únicamente sonidos, ruidos y música por medio de nuestros oídos (los cuales transforman las señales auditivas en estímulos que llegan al cerebro), sino con todo nuestro organismo. En la música se involucra, lo mismo que en cualquier ser vivo, una actividad y descanso aún en las vibraciones de un sonido simple. En efecto existe una respuesta vegetativa, fisiológica e involuntaria de nuestra respiración, y la frecuencia cardíaca o pulso sanguíneo ante la audición de diferentes composiciones musicales, las cuales siguen el ritmo de la música, funciones éstas que en la relajación y sobre todo en el sueño, disminuyen su actividad. Así, por un lado, el ritmo afecta directamente el cuerpo en su vertiente fisiológica, creando resonancias por simpatía con nuestros ritmos vitales (respiración y latido), luego; la melodía ese elemento musical que podemos recordar, cantar o tararear, nos llena de recuerdos, evocaciones, sensaciones, y emociones. A su vez, la armonía, estimula la mente, que escucha cada

uno por separado al mismo tiempo que atiende al conjunto que forman. Teniendo en cuenta lo dicho la música nos puede transportar a realidades que están más allá de nosotros y proporcionarnos experiencias que implican una percepción ampliada del tiempo y del espacio. Está claro que la aplicación de la musicoterapia posee un amplio espectro y ha demostrado una gran aportación como alternativa terapéutica hacia el campo clínico. Por su parte la musicoterapia influye en ciertos complementos del ser humano hacia su salud física como mental, los cuales son: en la respiración, tensión muscular, movimiento y temperatura, en la actividad inmunitaria, percepción del tiempo y espacio, productividad, resistencia, refuerza la memoria y el aprendizaje, estimula la digestión, ritmo cardíaco y presión arterial y en la sensación de seguridad y bienestar.

# CAPÍTULO V

## METODOLOGÍA A DESARROLLAR

## **CAPÍTULO V**

### **METODOLOGÍA A DESARROLLAR**

#### **5.1 Planteamiento del Problema**

¿El Curso-Taller ayudará a aminorar la carga de estrés laboral en mujeres que se dedican a la venta de calzado?

#### **5.2 Justificación del Problema**

Cabe mencionar que una de las necesidades que se debería considerar en el trabajo es: la salud emocional, física y mental de las mujeres que laboran en la venta de calzado, en el Municipio de San Mateo Atenco. Por lo que es importante que las mujeres trabajadoras, las cuales desempeñan su labor durante seis días a la semana, de siete a ocho horas por día máximo, carecen de alguna atención o intervención psicológica. Así, hablar de estrés laboral de manera específica en las mujeres implica un problema, debido a que repercute en su calidad de vida y en la relación que establece con sus clientes.

El interés principal de esta investigación, se basa en la relevancia de implementar un curso-taller para favorecer el estilo de vida de mujeres que sufren estrés laboral.

#### **5.3 Hipótesis**

Ψ Hi: A mayor nivel de estrés laboral en mujeres que se dedican a la venta de calzado mayor es la demanda de asistir a un curso taller.

Ψ Ho: A mayor nivel de estrés laboral en mujeres que se dedican a la venta de calzado, no se requiere asistir a un curso taller.

Ψ Ha: La falta de implementación de un curso taller, aumenta el nivel de estrés laboral en mujeres que se dedican a la venta de calzado.

## 5.4 Variables

**Ψ V.I** Trabajo: Se define el trabajo como “un empleo continuo en la producción de bienes y servicios con fines de remuneración.”<sup>66</sup>

**Ψ V.D** Estrés laboral: “Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias o presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.”<sup>67</sup>

## 5.5 Objetivos

### Ψ Objetivo General

Evaluar el nivel de estrés laboral y proponer la implementación de un curso taller, para aminorar el padecimiento provocado por el trabajo en mujeres que se dedican a la venta de calzado.

### Ψ Objetivos específicos

- ✓ Identificar los niveles de riesgo para la salud, es decir; la vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y el estrés laboral.
- ✓ Proponer las técnicas a utilizar en el curso taller para aminorar el estrés laboral.
- ✓ Analizar las técnicas empleadas en el curso taller para aminorar el estrés laboral que sufren las mujeres en la venta de calzado.

---

<sup>66</sup> Díaz, R. (1996). *Psicología del mexicano*. México: Trillas. p. 62

<sup>67</sup> Stavroula, L., Griffiths, A., & Cox, T. (2015). *La organización del trabajo y el estrés*. noviembre 27, 2015, de OMS  
Sitio web: [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/stress/es/](http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/)

## **5.6 Diseño de Investigación**

El presente trabajo se basa en el diseño de investigación no experimental-transaccional, el cual es definido como la investigación que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos en un momento único.

## **5.7 Tipo de Investigación**

Se basa en el tipo de estudio correlacional donde el investigador pretende visualizar cómo se relacionan o vinculan diversos fenómenos entre sí, o si por el contrario no existe relación entre ellos. En este estudio se hará la correlación entre las mujeres con alerta de riesgo para la salud y el uso de un curso taller, para reducir el estrés laboral.

## **5.8 Teoría**

La presente investigación se fundamenta en la teoría de la Psicología de la Gestalt fundada por Wertheimer, Kohler y Koffka, estudiando las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia directa. La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica, concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida. Por lo tanto significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria. Es de importancia mencionar que este estudio con base a la teoría de Gestalt detallan que la conducta tiene lugar en un medio ambiente que consiste en un organizado sistema de tensiones y esfuerzos (fuerzas), análogos a los que se dan en un campo gravitacional o en un campo electromagnético. La teoría Gestalt toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad, incluyendo como parte básica la interacción organismo-ambiente.

Se considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como el eje primario del proceso terapéutico.

## 5.9 Método

El método es un medio para alcanzar un objetivo; el método científico “es un conjunto de reglas para obtener con mayor facilidad el conocimiento científico (Munch, 2009)”.<sup>68</sup>

Se utilizará el método mixto, el cual (Mertens, 2005) lo define como el “proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder un planteamiento del problema”.<sup>69</sup>

Cabe destacar que el enfoque mixto va más allá de la simple recolección de datos de diferentes modos sobre el mismo fenómeno.

## 5.10 Instrumento de Evaluación

Dicha investigación aplicará como instrumento **Perfil de Estrés** del autor **Kenneth M. Nowack**.

### *Descripción General*

El **Perfil de estrés** proporciona puntuaciones en 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo de enfermedad, así como una medición de sesgos en la respuesta y una de respuestas inconscientes. Estas puntuaciones se muestran en el cuadro 1. En términos conceptuales, el perfil de estrés se basa en el enfoque cognitivo-transaccional del estrés y el afrontamiento, desarrollado por Lazarus y cols. (Coyne y Lazarus, 1980; Lazarus, 1981; Lazarus y Launier, 1978). Las escalas del perfil se obtuvieron de manera fundamentada siguiendo este enfoque y mediante una revisión exhaustiva de la literatura acerca de la medicina conductual, relacionada con los factores de riesgo psicosocial que regulan la relación entre estrés y enfermedad.

---

<sup>68</sup> Munch, L. (2009). *Métodos y técnicas de investigación*. México: Trillas. p.11

<sup>69</sup> Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill. p.755



Uno de los objetivos principales al construir el perfil de estrés fue mantener un número reducido del total de reactivos que conforman el inventario para motivar su empleo en cualquier escenario, pero manteniéndolo lo suficientemente grande como para que proporcionara evaluaciones confiables y validas de un amplio rango de áreas que intervienen en la relación entre estrés y enfermedad. El perfil de estrés tiene 123 reactivos, lo que lo hace un instrumento autoaplicable muy accesible y que puede completarse en un periodo bastante razonable. Quienes tienen un nivel de lectura equivalente al de secundaria no deberán enfrentar ninguna dificultad para entender y contestar los reactivos. La mayoría de los individuos puede terminarlo entre 20 y 25 minutos, lo que facilita su aplicación y reduce la resistencia y la fatiga de quienes lo contestan.

*Cuadro 1. Puntuación del Perfil de estrés*

	<b>Número de Reactivos</b>
Índice de inconsistencia en las respuestas	(10 pares)
Índice de sesgo en la respuesta	5
Estrés	6
Hábitos de salud ( <i>puntuación de resumen</i> )	25
Ejercicio	3
Descanso/sueño	5
Alimentación/nutrición	5
Prevención	11
Conglomerado de reactivos ARC*	23
Red de apoyo social	15
Conducta tipo A	10
Fuerza cognitiva	30
Estilo de afrontamiento ( <i>no puntuación</i> )	
Valoración positiva	5
Valoración negativa	5

Minimización de la amenaza	5
Concentración en el problema	4
Bienestar psicológico	12
Número de alertas de riesgo para la salud	n/a
Número de recursos de protección para la salud	n/a

\*Reactivos relacionados con el consumo de alcohol, drogas recreativas y cigarros.

### *Empleo del Perfil de estrés*

La intención primordial del perfil de estrés es brindar información a los clínicos y a las personas acerca de los factores psicosociales que intervienen en la relación entre estrés y enfermedad.

El perfil de estrés es de suma utilidad para los clínicos, psiquiatras, psicólogos, médicos y educadores de salud, quienes deben realizar evaluaciones conductuales y tomar decisiones en lo referente al tratamiento de pacientes con problemas físicos y psicosomáticos. Además, el perfil puede ser muy práctico en programas organizacionales de salud (p. ej., bienestar, manejo de estrés y salud, adecuación, programas de ayuda para el trabajador, etc.) como una herramienta de evaluación de los riesgos para la salud. Debido a que su aplicación es sencilla y ofrece la posibilidad de una calificación rápida, es muy adecuado para uso rutinario dentro de organizaciones, clínicas y hospitales, así como para prácticas médicas individuales o en grupo. Además de su empleo con fines de evaluación, es factible usar el perfil en investigaciones. Las puntuaciones de las escalas individuales del perfil de estrés objetivas, cuantificadas y fundamentadas en la teoría pueden utilizarse para crear y probar una variedad de hipótesis clínicas, experimentales y epidemiológicas.

Este perfil es un instrumento que se desarrolló y normativizó para población general. Como tal, su empleo es apropiado con la mayor parte de las muestras de trabajadores adultos promedio. Las normas se establecieron entre diferentes grupos de edad, pero se debe tener precaución cuando éstas se utilicen con adolescentes (menores de 20

años) o individuos mayores (de más de 70 años). Además, estas se han establecido de manera amplia en adultos trabajadores que son relativamente sanos y que no están bajo tratamiento médico o psicológico.

Así como cualquier instrumento de evaluación, es importante proteger la confidencialidad y asegurar los estándares éticos y profesionales adecuados entre quienes manejan el perfil de estrés. En general, quienes lo emplean son responsables de supervisar su aplicación y los informes de retroalimentación asociados; asimismo, deben contar con suficiente información básica experimental o educativa en las áreas de medicina conductual, educación para la salud, métodos psicométricos, evaluación, asesoría y práctica psicológica para comprender por completo esta prueba. Se recomienda que los usuarios del perfil tengan la experiencia y los conocimientos necesarios para entender e interpretar el significado de las puntuaciones estándar y naturales del perfil de estrés. Este instrumento no está diseñado para predecir longevidad o hacer diagnósticos médicos. Se recomienda realizar la integración y revisión de los datos del informe con el individuo para facilitar las intervenciones de tratamiento dirigido y la modificación del estilo de vida.

## *APLICACIÓN Y CALIFICACIÓN*

### *Formas y Procedimientos*

Se utiliza el cuadernillo de aplicación del perfil de estrés, el cual se presenta en una versión reutilizable que incluye solo los reactivos del inventario; los espacios para registrar las respuestas aparecen en la forma antes mencionada.

Asegúrese de proporcionar a cada persona los materiales necesarios para la aplicación correcta del instrumento. Cada individuo necesitara un ejemplar del cuadernillo de aplicación, una forma de respuesta y calificación y un bolígrafo o lápiz con una punta lo suficientemente fuerte como para transferir las respuestas a través del papel carbón. Antes de entregar la forma de respuesta y calificación a la persona,

asegúrese de retirar la cubierta, en cuyo reverso se presenta la gráfica de resumen del perfil de estrés.

La aplicación toma alrededor de 20 a 25 minutos y sigue procedimientos comunes en la mayoría de los inventarios de autoinforme. Tanto las instrucciones como los reactivos se presentan en el cuadernillo de aplicación del perfil de estrés. Las instrucciones son extensas pero sencillas, de modo que rara vez se necesitarán más explicaciones por parte del aplicador. Aunque suele administrarse de manera individual, el Perfil de estrés funciona de manera adecuada en escenarios grupales dentro de organizaciones, hospitales y clínicas.

El aplicador de la prueba deberá estar familiarizado con el formato, las instrucciones y los demás componentes del perfil. Se debe pedir a las personas que dediquen algunos minutos para leer las instrucciones con cuidado al inicio de la aplicación y llenar los espacios de la información demográfica que se les pide. Asimismo, el aplicador debe tratar de responder cualquier pregunta relacionada con los procedimientos o aclarar cualquier duda en lo referente a las palabras empleadas en el inventario. Es importante hacer énfasis en que todos los reactivos deben responderse en orden con el propósito de asegurar la calificación correcta. Aunque algunos individuos necesiten saber que es común tener problemas al responder ciertos reactivos, es indispensable que éstos elijan la opción que les parezca la mejor. Cuando alguien ha completado el perfil de estrés, el aplicador debe revisar la forma de la prueba para asegurarse de que no se ha omitido información y que no hay reactivos sin respuesta. Se debe exhortar a los individuos para que completen cualquier información que falte y corrijan los errores antes de marcharse.

### *Participantes*

El perfil de estrés se desarrolló para adultos mayores de 20 años con un nivel de lectura mínimo de secundaria. No se debe pedir a los individuos que completen el perfil si están cansados, ansiosos o en un estado activo de confusión (p.ej., los que resultan de una intoxicación o sedación, o que están asociados con lesión cerebral), o si no

pueden leer lo suficientemente bien como para entender los reactivos. La honestidad y seriedad de quienes respondan son importantes para obtener resultados significativos. Puede ser útil decir a los examinados que contesten el perfil de estrés de manera seria y que tengan una actitud abierta en relación con los reactivos. Es posible que algunos individuos se muestren preocupados acerca del propósito de los resultados de la prueba. Bajo estas circunstancias, es adecuado aclararlos con franqueza, en términos de los derechos individuales y la práctica profesional. Asimismo, se debe informar a los individuos el tipo de medidas que se tomarán para mantener la confidencialidad de sus respuestas y las medidas de seguridad que se utilizaran para resguardar las pruebas y los informes. Es más probable que los individuos cooperen si se les proporciona una base para que evalúen los beneficios potenciales de su participación frente a los probables riesgos inherentes a la auto divulgación.

### *CALIFICACIÓN MANUAL*

En esta sección se describe el procedimiento de calificación que se emplea con la forma de respuesta y calificación del perfil de estrés. La figura 2-1 muestra una forma de respuesta contestada. Los números en los círculos oscuros del texto siguiente corresponden a los que se ven en la figura.

Antes de comenzar la calificación verifique que la forma esté completa, asegurándose de que los datos de la identificación sean correctos y que sólo haya marcado una respuesta en cada reactivo del inventario. Si hay preguntas sin respuesta o con marcas dobles, consulte con el examinado para completarlas si es posible. Las calificaciones de perfil de estrés pueden interpretarse de manera confiable si no existe más de 20% de reactivos sin contestar o con respuesta doble en una escala.

Debido a que se asignaran valores de mediana de respuestas a esos reactivos, la pertinencia de las puntuaciones finales obtenidas por esa persona disminuirá en cierto modo. Si más del 20% de las respuestas en cualquiera de las escalas del perfil de estrés no han sido contestadas o muestran respuesta doble, las puntuaciones deben

interpretarse con mucha precaución. En estos casos, el contenido de las respuestas a un reactivo individual en la escala afectada puede ofrecer información más útil que las puntuaciones de la escala. Lo anterior también aplica cuando más de 24 reactivos del total de perfil de estrés no han sido contestados o tienen respuesta doble. Cuando esté listo para hacer el cálculo de las puntuaciones de cada escala de perfil de estrés, retire la banda precortada que se encuentra en el lado derecho de la forma de respuesta y calificación y quite el papel carbón. Dentro de la forma encontrará una página que incluye un resumen de las instrucciones de calificación que se presentaron aquí y un área de trabajo que se utiliza para determinar la puntuación de Índice de inconsistencia en las respuestas. Asimismo, encontrará una hoja de puntuaciones, en la cual se han reproducido los números y ubicación de las respuestas a los reactivos marcados en la forma. Localice los reactivos sin respuesta o con respuesta doble. Dibuje un círculo en cualquiera de éstos sobre el valor de la mediana de respuesta impreso en negritas en la hoja de puntuaciones. Por ejemplo, en la figura 2-1 no se marcó la respuesta de reactivo 5 **1**, de modo que el valor de la mediana de respuesta (3) se ha encerrado en un círculo **2** para emplearlo en el cómputo de la puntuación.

A continuación, calcule la puntuación del Índice de inconsistencia en las respuestas (INR). En el área que se proporciona debajo de las instrucciones de calificación dentro de la Forma de respuesta y calificación se listan 10 pares de reactivos que se utilizan para obtener la puntuación INR. Copie el valor de respuesta que está dentro del círculo en la hoja de puntuaciones para cada uno de estos reactivos (**no** el número de respuesta que está en el círculo en las páginas exteriores de la forma de respuesta). Compare los valores de respuesta para cada par de reactivos INR. Si son diferentes por más de 1, coloque una marca en el cuadro a un lado de ese par. Por ejemplo, en la figura 2-1 los valores de respuesta para los reactivos 32 y 42 son 3 y 5, respectivamente **3**.

La diferencia entre ambos valores es 2. Este valor es mayor que 1, de modo que se ha colocado una marca en el cuadro junto a este par de reactivos. Por el contrario, la diferencia entre los valores de respuesta de los reactivos 116 y 118 **4** no es mayor que 1, de modo que no se ha marcado el cuadro adyacente a este par. Cuente el número de cuadros que marcó para indicar las diferencias mayores que 1 y registre el total en el espacio para la puntuación natural del índice de inconsistencia en las respuestas.

Para obtener las puntuaciones naturales restantes del perfil de estrés, agregue los valores de respuesta encerrados en un círculo para cada escala en la hoja de puntuaciones. En el ejemplo presentado en la figura 1, los valores de respuesta para la escala de estrés son 3, 4, 4, 4, 3 y 3. La suma de estos valores es 21 **5**, así que este número se ha registrado en el espacio designado para la puntuación natural de la escala de estrés en la hoja de puntuaciones **6**.

Por último, traslade todas las puntuaciones naturales de la hoja de puntuación a los espacios destinados para ello en la parte inferior de la gráfica de resumen del perfil de estrés, la cual se desprendió en la forma de respuesta y calificación antes de la aplicación. Utilice los dos espacios que aparecen debajo de esta gráfica para registrar la puntuación natural del índice de sesgo en la respuesta, así como las puntuaciones naturales del índice de inconsistencia en las respuestas que obtuvo antes. Utilice la gráfica de resumen para diagramar las puntuaciones naturales de cada escala y determinar sus puntuaciones estándar correspondientes. Para hacerlo, localice y marque el valor de puntuación natural de cada escala que se encuentra en la columna respectiva del espacio en donde ha escrito la puntuación con número. En los extremos izquierdo y derecho de la línea en la que aparece este valor en la gráfica encontrará la puntuación T correspondiente y el rango percentil. Registre la puntuación T para cada escala en el espacio apropiado en la parte inferior de la gráfica de resumen. En el ejemplo que se muestra en la figura 2-1, la puntuación natural de la escala de estrés de 21 se ha marcado en la gráfica de resumen **7** y su puntuación T correspondiente de 60 se ha anotado en el espacio designado para la puntuación T de la escala de

estrés 8. Observe que las puntuaciones naturales del índice de inconsistencia en las respuestas y de Sesgo en la respuesta no tiene puntuación estándar correspondiente; éstos se interpretan sólo comparándolos con los valores de corte especificados en la gráfica de resumen.

### **5.11 Universo**

“Conjunto de todas las cosas que concuerdan con una serie de especificaciones (Selltiz 1974)”.<sup>70</sup>

Para la presente investigación se toma como referencia a mujeres que se dedican a la venta de calzado en la Plaza Azul A.C., ubicada en el Municipio de San Mateo Atenco, Estado de México.

### **5.12 Muestra**

Sampieri, 2006 lo define como “Subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de dicha población”.

Una muestra representativa de 50 mujeres con perfil de estrés que se dedican a la venta de calzado.

#### **Ψ Tipo de muestra**

Se utilizará la muestra de tipo probabilístico, en el cual se tiene la misma posibilidad de ser escogidos y se obtiene definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de análisis.

---

<sup>70</sup> Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill. p.238



Muestra probabilística estratificada, en la cual la población puede ser dividida en categorías o estratos o grupos que tienen un interés analítico.

### **5.13 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación**

#### **Criterios de inclusión**

- Ψ Mujeres que se dedican a la venta de calzado
- Ψ Mujeres de la Plaza Azul
- Ψ Mujeres de 20 a 60 años de edad

#### **Criterios de exclusión**

- Ψ Hombres
- Ψ Clientes
- Ψ Personas externas a la Plaza Azul

#### **Criterios de Eliminación**

- Ψ Mujeres que tengan un nivel de estrés bajo

# CAPÍTULO VI

## ANÁLISIS

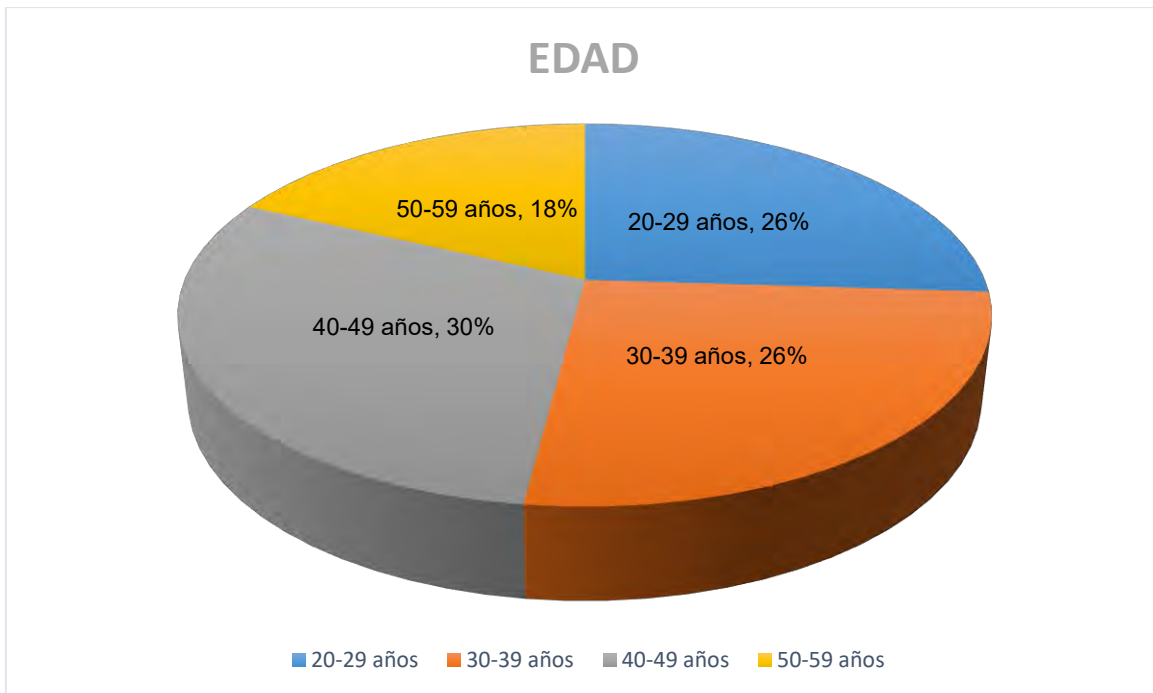
### DE RESULTADOS

## 6.1 Resultados

### RESULTADOS GENERALES (PERFIL DE ESTRÉS) CON MUJERES TRABAJADORAS EN LA VENTA DE CALZADO, PLAZA AZUL, SAN MATEO ATENCO, EDO. DE MÉXICO.

La población total de muestra de estudio es de 50 mujeres.

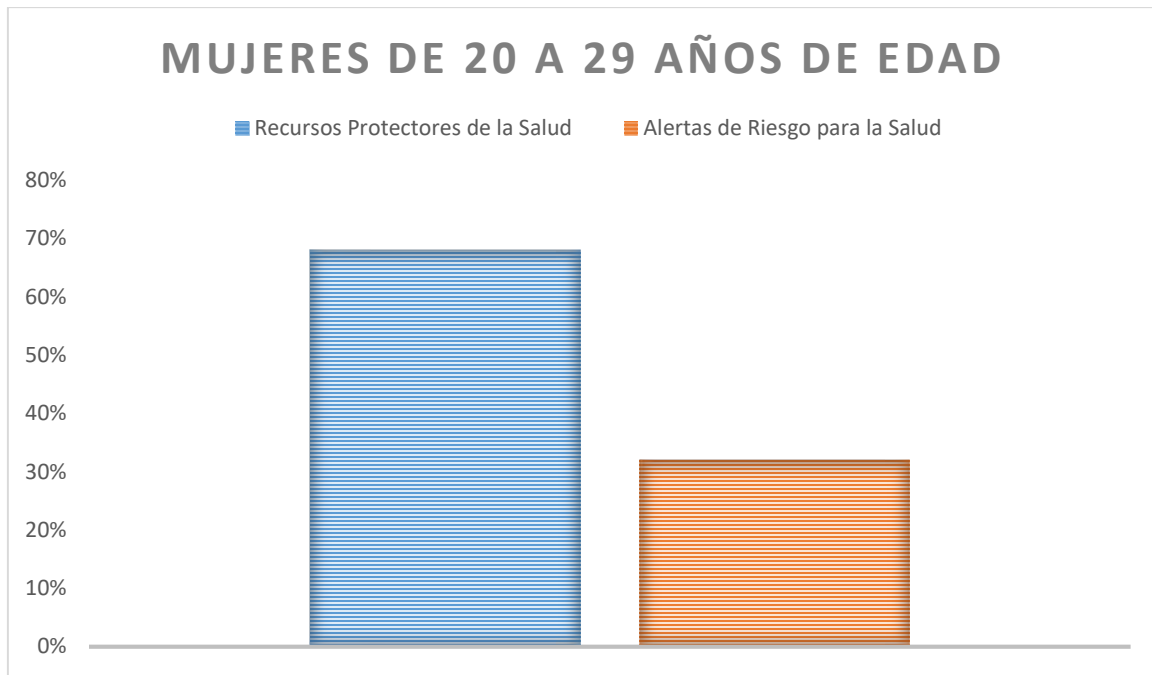
TABLA 1. MUESTRA DE ESTUDIO



## ANÁLISIS

La siguiente gráfica, muestra la distribución por edad de la población estudiada. De lo cual el 25% de las mujeres están en un rango de edad entre 20 a 29 años, el otro 25% están en la edad de entre 30 a 39 años, mientras que el más alto porcentaje que representa el 30% fueron en mujeres de 40 a 49 años y el resto con un 20% fueron en mujeres de 50 a 59 años. Esto nos representa en general una edad promedio de 38.86 años.

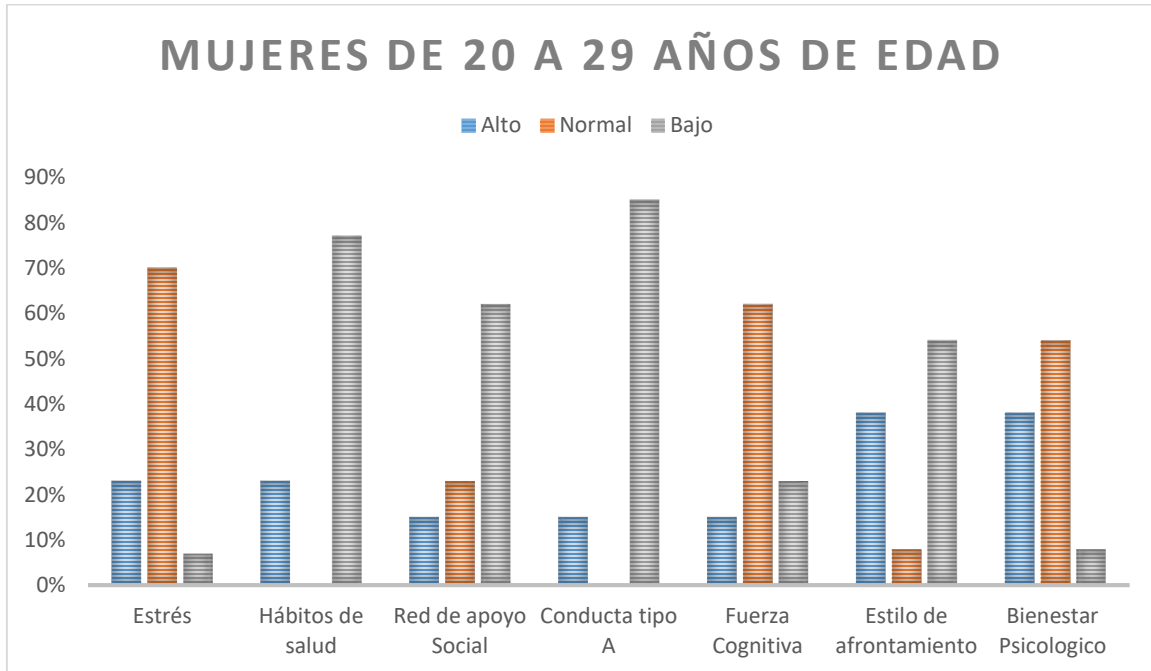
**TABLA 2. RECURSOS PROTECTORES DE LA SALUD Y ALERTAS DE RIESGO PARA LA SALUD**



### **ANÁLISIS**

En la presente, se refleja que las mujeres que representan la edad de 20 a 29 años; el 68% de ellas muestran cierta invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como recursos protectores de la salud, el 32% implican una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican en el perfil de estrés como alertas de riesgo para la salud.

**TABLA 3. INTERPRETACIÓN DE LAS ÁREAS DE CONTENIDO**



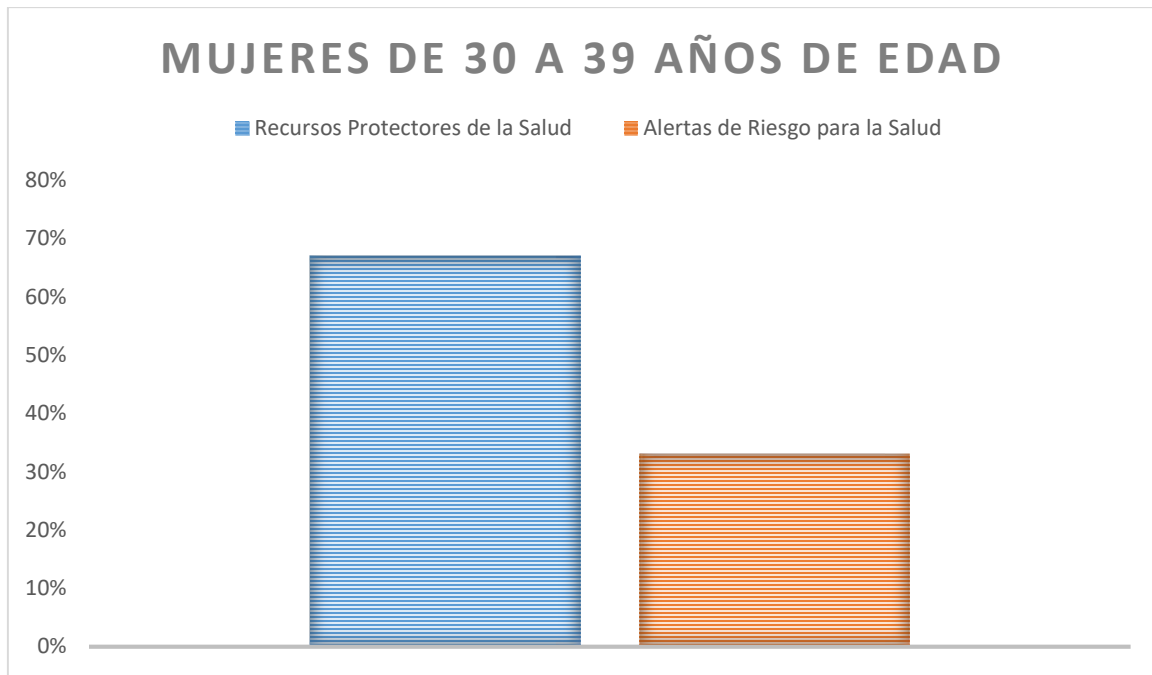
### ANÁLISIS

Esta gráfica representa la interpretación de las áreas evaluadas de contenido de perfil de estrés en mujeres de 20 a 29 años de edad. La cual está representado de la siguiente manera: En la escala de *estrés* el 23% muestra niveles relativamente altos de estrés, el 70% se encuentran dentro de los índices normales de estrés y el otro 7% muestran un nivel de estrés reducido. Mientras que en la escala de *hábitos de salud* el 23% practican conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular y el 77% hacen lo mínimo indispensable para satisfacer los estándares generales aceptados para mantener la salud. En la escala *red de apoyo social* el 15% tienen mayor satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo, el 62% tienen regular satisfacción y el 23% poca satisfacción. En *conducta tipo A*, el 15% expresan impaciencia y enojo con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés y el 85% menor frecuencia en esta conducta. En la escala *fuerza cognitiva* el 15% experimentan un nivel de compromiso y participación relativamente altos en su trabajo y con su

familia, así como con ellas mismas, el 62% representan un nivel normal y el 23% son propensas a sentirse alienados en el trabajo y con su familia. En seguida el *estilo de afrontamiento* 38% uso frecuente de esa estrategia, el 54% uso normal y el 8% ausencia relativa.

Por último en la escala de *bienestar psicológico* el 38% se sienten satisfechas consigo mismas, el 54% tienen un bienestar psicológico normal y el 8% falta de bienestar.

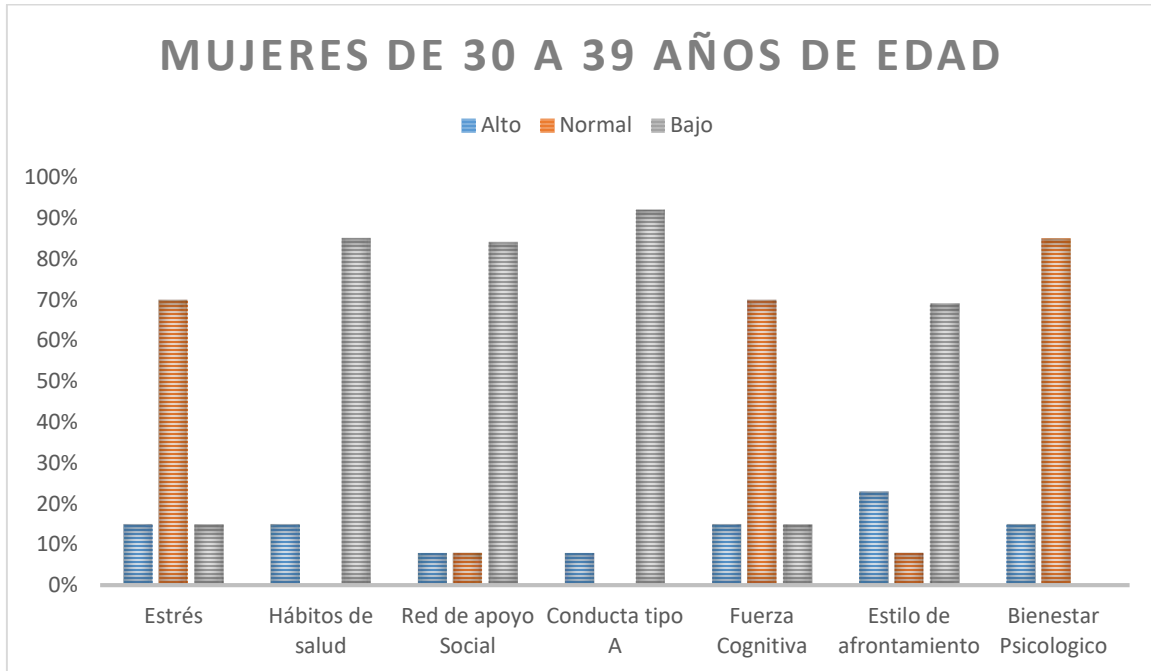
**TABLA 4. RECURSOS PROTECTORES DE LA SALUD Y ALERTAS DE RIESGO PARA LA SALUD**



### **ANÁLISIS**

En la presente, se refleja que las mujeres que representan la edad de 30 a 39 años; el 67% de ellas muestran cierta invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como recursos protectores de la salud, el 33% implican una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican en el perfil de estrés como alertas de riesgo para la salud.

**TABLA 5. INTERPRETACIÓN DE LAS ÁREAS DE CONTENIDO**



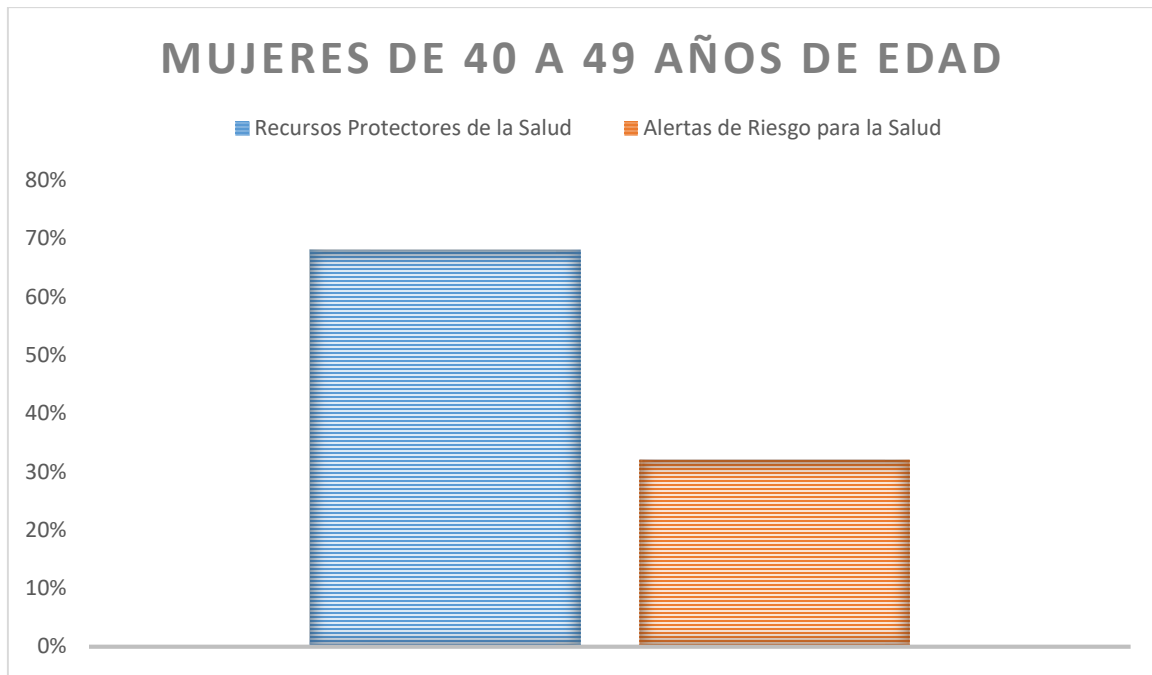
## ANÁLISIS

Esta gráfica representa la interpretación de las áreas evaluadas de contenido de perfil de estrés en mujeres de 30 a 39 años de edad. La cual está representado de la siguiente manera: En la escala de *estrés* el 15% muestra niveles relativamente altos de estrés, el 70% se encuentran dentro de los índices normales de estrés y el otro 15% muestran un nivel de estrés reducido. Mientras que en la escala de *hábitos de salud* el 15% practican conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular y el 85% hacen lo mínimo indispensable para satisfacer los estándares generales aceptados para mantener la salud. En la escala *red de apoyo social* el 8% tienen mayor satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo, el 84% tienen regular satisfacción y el 8% poca satisfacción. En *conducta tipo A*, el 8% expresan impaciencia y enojo con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés y el 92% menor frecuencia en esta conducta. En la escala *fuerza cognitiva* el 15% experimentan un nivel de compromiso y participación relativamente altos en su trabajo y con su familia,



así como con ellas mismas, el 70% representan un nivel normal y el 15% son propensas a sentirse alienados en el trabajo y con su familia. En seguida el *estilo de afrontamiento* 23% uso frecuente de esa estrategia, el 69% uso normal y el 8% ausencia relativa. Por último en la escala de *bienestar psicológico* el 15% se sienten satisfechas consigo mismas, el 85% tienen un bienestar psicológico normal.

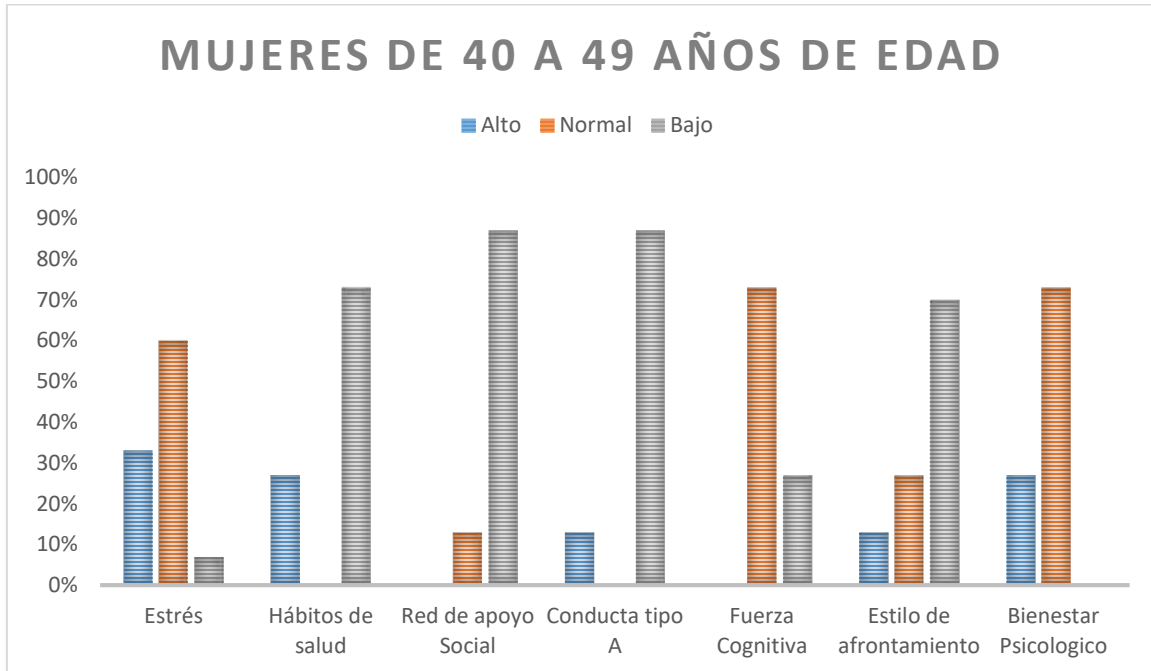
**TABLA 6. RECURSOS PROTECTORES DE LA SALUD Y ALERTAS DE RIESGO PARA LA SALUD**



### **ANÁLISIS**

En la presente, se refleja que las mujeres que representan la edad de 40 a 49 años; el 68% de ellas muestran cierta invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como recursos protectores de la salud, el 32% implican una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican en el perfil de estrés como alertas de riesgo para la salud.

**TABLA 7. INTERPRETACIÓN DE LAS ÁREAS DE CONTENIDO**

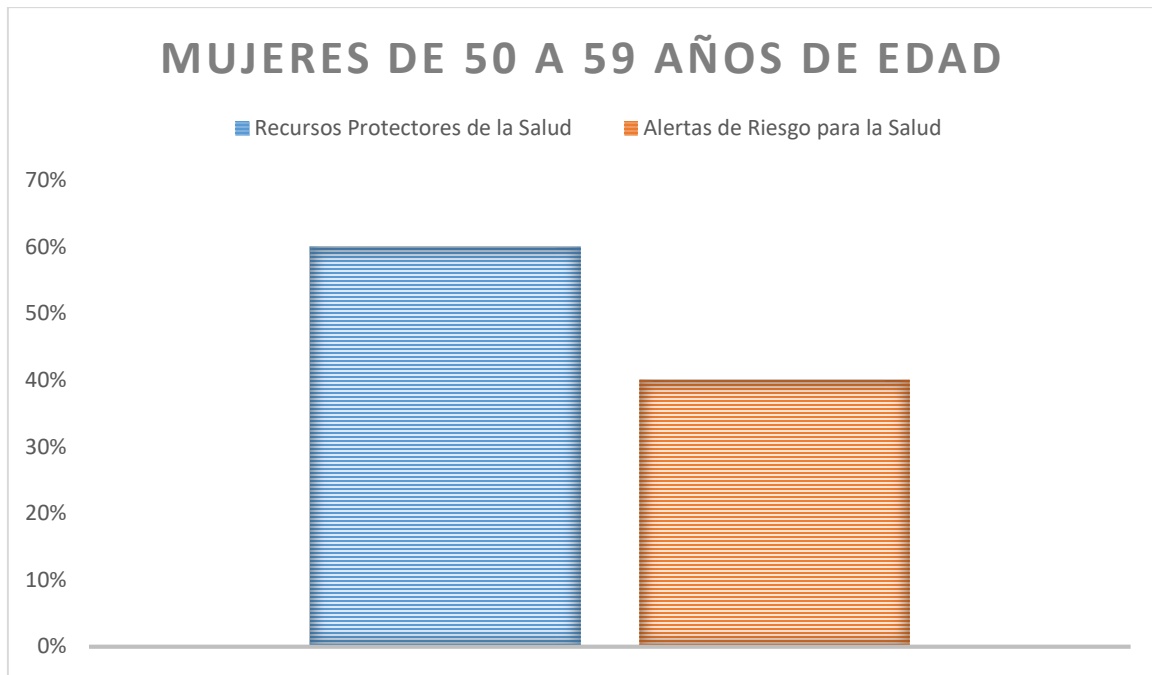


### ANÁLISIS

Esta gráfica representa la interpretación de las áreas evaluadas de contenido de perfil de estrés en mujeres de 40 a 49 años de edad. La cual está representado de la siguiente manera: En la escala de *estrés* el 33% muestra niveles relativamente altos de estrés, el 60% se encuentran dentro de los índices normales de estrés y el otro 7% muestran un nivel de estrés reducido. Mientras que en la escala de *hábitos de salud* el 27% practican conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular y el 73% hacen lo mínimo indispensable para satisfacer los estándares generales aceptados para mantener la salud. En la escala *red de apoyo social* el 0% tienen mayor satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo, el 87% tienen regular satisfacción y el 13% poca satisfacción. En *conducta tipo A*, el 13% expresan impaciencia y enojo con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés y el 87% menor frecuencia en esta conducta. En la escala *fuerza cognitiva* el 0% experimentan un nivel de compromiso y participación relativamente altos en su trabajo y con su familia, así como con ellas mismas, el 73% representan un nivel normal y el 27% son

propensas a sentirse alienados en el trabajo y con su familia. En seguida el *estilo de afrontamiento* 13% uso frecuente de esa estrategia, el 60% uso normal y el 27% ausencia relativa. Por último en la escala de *bienestar psicológico* el 27% se sienten satisfechas consigo mismas, el 73% tienen un bienestar psicológico normal.

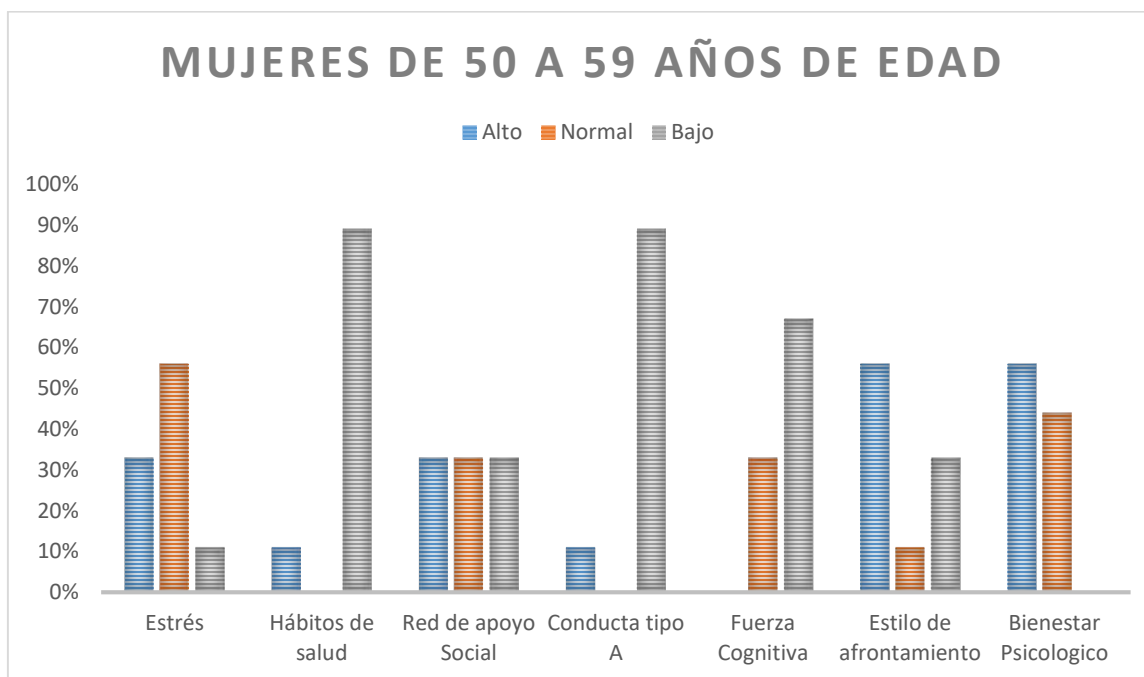
**TABLA 8. RECURSOS PROTECTORES DE LA SALUD Y ALERTAS DE RIESGO PARA LA SALUD**



### **ANÁLISIS**

En la presente, se refleja que las mujeres que representan la edad de 50 a 59 años; el 60% de ellas muestran cierta invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como recursos protectores de la salud, el 40% implican una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican en el perfil de estrés como alertas de riesgo para la salud.

**TABLA 9. INTERPRETACIÓN DE LAS ÁREAS DE CONTENIDO**

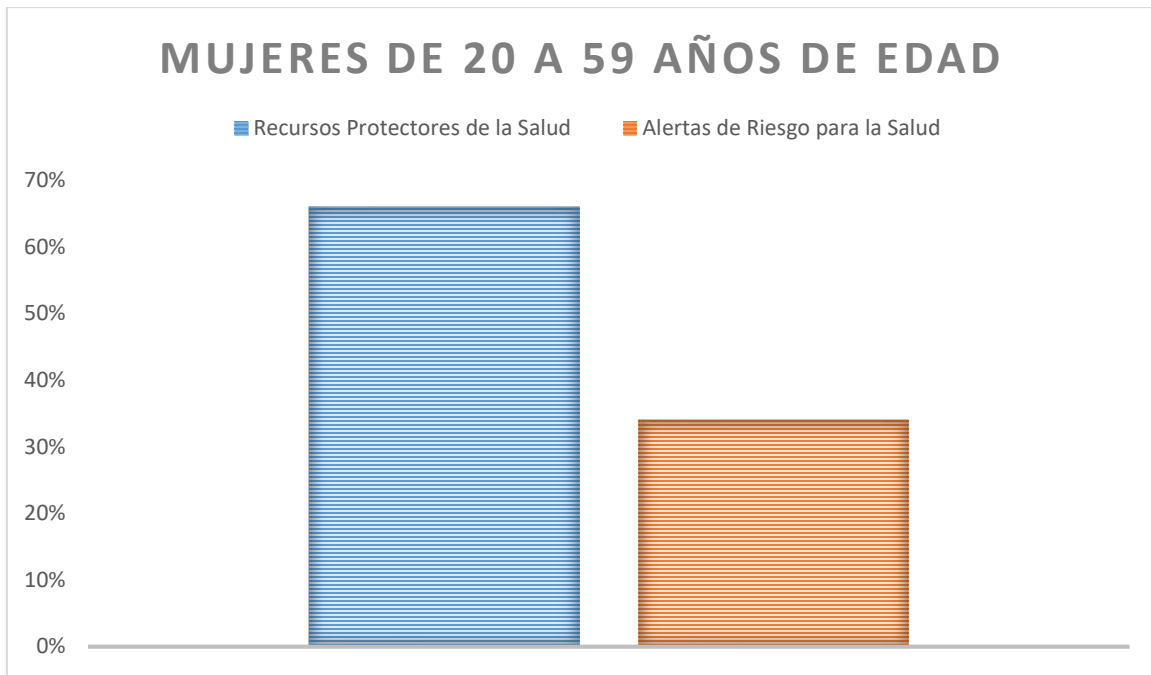


## ANÁLISIS

Esta gráfica representa la interpretación de las áreas evaluadas de contenido de perfil de estrés en mujeres de 50 a 59 años de edad. La cual está representado de la siguiente manera: En la escala de *estrés* el 33% muestra niveles relativamente altos de estrés, el 56% se encuentran dentro de los índices normales de estrés y el otro 11% muestran un nivel de estrés reducido. Mientras que en la escala de *hábitos de salud* el 11% practican conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular y el 89% hacen lo mínimo indispensable para satisfacer los estándares generales aceptados para mantener la salud. En la escala *red de apoyo social* el 33% tienen mayor satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo, el 33% tienen regular satisfacción y el 34% poca satisfacción. En *conducta tipo A*, el 11% expresan impaciencia y enojo con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés y el 89% menor frecuencia en esta conducta. En la escala *fuerza cognitiva* el 0% experimentan un nivel de compromiso y participación relativamente altos en su trabajo y con su

familia, así como con ellas mismas, el 33% representan un nivel normal y el 67% son propensas a sentirse alienados en el trabajo y con su familia. En seguida el *estilo de afrontamiento* 56% uso frecuente de esa estrategia, el 33% uso normal y el 11% ausencia relativa. Por último en la escala de *bienestar psicológico* el 56% se sienten satisfechas consigo mismas, el 44% tienen un bienestar psicológico normal.

**TABLA 10. RESULTADOS GENERALES DE RECURSOS PROTECTORES DE LA SALUD Y ALERTAS DE RIESGO PARA LA SALUD**

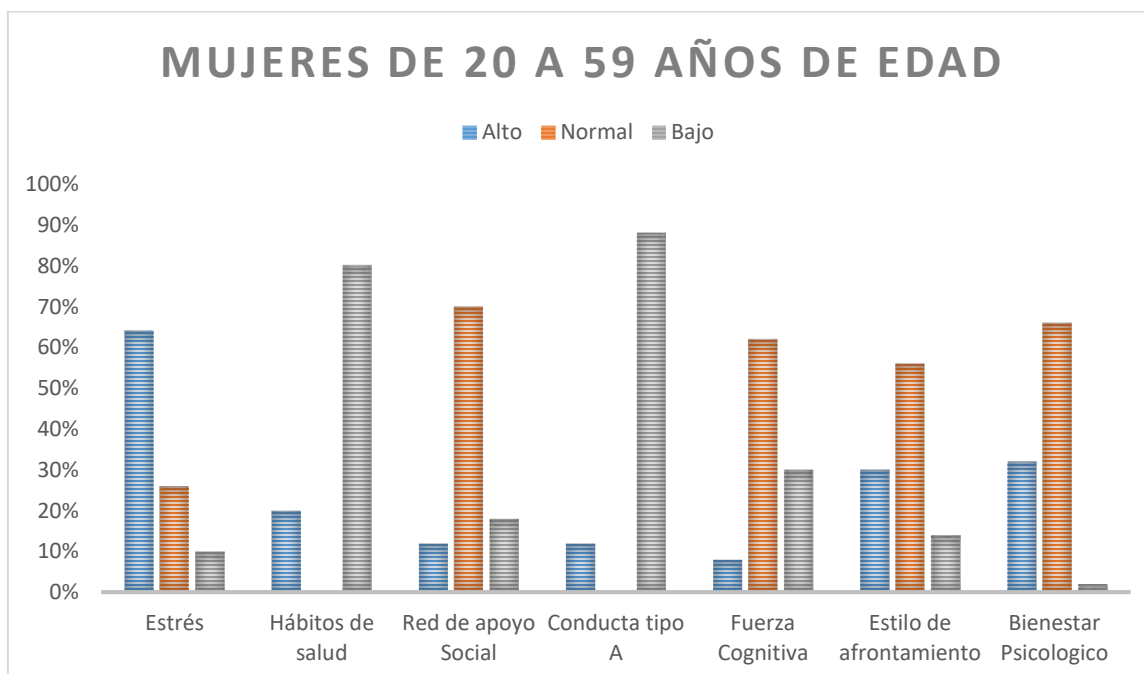


### **ANÁLISIS**

En la presente gráfica, expresa el total de las mujeres de 20 a 59 años de edad; las cuales el 66% de ellas muestran cierta invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como recursos protectores de la salud, y el 34% implican una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican en el perfil de estrés como alertas de riesgo para la salud.



**TABLA 11. INTERPRETACIÓN GENERAL DE LAS ÁREAS DE CONTENIDO**



### ANÁLISIS

Esta gráfica representa la interpretación general de las áreas evaluadas de contenido de perfil de estrés en mujeres de 20 a 59 años de edad. La cual está representado de la siguiente manera: En la escala de *estrés* el 64% muestra niveles relativamente altos de estrés, el 26% se encuentran dentro de los índices normales de estrés y el otro 10% muestran un nivel de estrés reducido. Mientras que en la escala de *hábitos de salud* el 20% practican conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular y el 80% hacen lo mínimo indispensable para satisfacer los estándares generales aceptados para mantener la salud. En la escala *red de apoyo Social* el 12% tienen mayor satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo, el 70% tienen regular satisfacción y el 18% poca satisfacción. En *conducta tipo A*, el 12% expresan impaciencia y enojo con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés y el 88% menor frecuencia en esta conducta. En la escala *fuerza cognitiva* el 8% experimentan un nivel de compromiso y participación relativamente altos en su trabajo y con su familia, así como con ellas mismas, el 62% representan un nivel

normal y el 30% son propensas a sentirse alienados en el trabajo y con su familia. En seguida el *estilo de afrontamiento* 30% uso frecuente de esa estrategia, el 56% uso normal y el 14% ausencia relativa. Por último en la escala de *bienestar psicológico* el 32% se sienten satisfechas consigo mismas, el 66% tienen un bienestar psicológico normal, mientras que el 2% hay una ausencia relativa de bienestar.

## 6.2 Análisis de Resultados

En esta investigación, la población con la que se trabajó fue un total de 50 mujeres que laboran en la venta de calzado en la Plaza Azul, en el Municipio de San Mateo Atenco, seis días a la semana, con una jornada laboral de ocho horas. La muestra total se dividió en cuatro intervalos por edades, en la cual el primer rango fue de 20 a 29 años de edad con un total de 13; representada con el 26%, seguido de 30 a 39 años dando un total de 13 con un 26%, el porcentaje mayor fue de mujeres de la edad de 40 a 49 años resultando 15; representada con el 30% y el cuarto rango de edad fue de 50 a 58 años resultando 9 mujeres constituido por el 18%.

Se aplicó la prueba psicológica “Perfil de Estrés” para evaluar el estrés y el riesgo para la salud. De manera breve, es importante mencionar que la prueba está compuesta por 123 reactivos y proporciona puntuaciones en 15 áreas relacionadas con el estrés, *durante los últimos tres meses.*

Así pues, de manera general en los resultados obtenidos se indica que en el área de estrés el 26% de las mujeres trabajadoras se encuentran dentro de los índices normales de estrés y el 64% presentan niveles relativamente altos de estrés percibido en el trabajo y en la vida durante este periodo. Respecto a esto, el estrés se define como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores o menores de la vida cotidiana.

La segunda área que se evaluó es hábitos de salud que tiene como subescalas (ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición y prevención) en donde el 20% practican conductas orientadas al mantenimiento de la salud de manera regular, mientras que el 80% hacen lo mínimo indispensable para satisfacer los estándares generales aceptados para mantener la salud en cada área. Lo que equivale decir que no tienen el hábito de realizar ejercicio en su vida cotidiana, no suelen sentirse descansadas ni relajadas, en la mayoría de las mujeres no tienen el hábito de comer de manera balanceada y nutritiva, así como tampoco de manera regular no tienen la

práctica de llevar a cabo una salud preventiva incrementando un riesgo de enfermedad.

En cuanto al área de red de apoyo social, se muestra que el 18% tienen poca satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo social, lo que quiere decir que no cuenta con el suficiente apoyo emocional, consejos, amor incondicional y ayuda como para facilitar y satisfacer su vida cotidiana y laboral. Refiriendo que el 70% se encuentra en un rango normal, es decir, tienen la seguridad de que hay gente que ayudará cuando sea necesario y el 12% tienden a experimentar mayor satisfacción con la calidad y cantidad de apoyo social y se sienten más satisfechas consigo mismas.

El 12% del total de la población tienden a expresar conductas tipo A con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés del trabajo y la vida cotidiana, es decir que sienten desconfianza, enojo y hostilidad y corren el riesgo de contribuir al desarrollo de enfermedades, entre ellas la enfermedad coronaria. Además expresan ira, rapidez laboral, impaciencia y conductas competitivas.

Otras de las áreas que se evaluó es la fuerza cognitiva en la cual se exploran las atribuciones, actitudes y creencias que el individuo tiene acerca de la vida y el trabajo, en el que el 30% resultaron propensas a sentirse desequilibradas y ven los cambios y los riesgos en su existencia como amenazas, sienten que no tiene control sobre los acontecimientos y los aspectos más relevantes e importantes de su vida. Suelen ser más vulnerables a la enfermedad y, en particular, en momentos de estrés.

En el área de estilo de afrontamiento, en la que se desarrolla para valorar cuatro estrategias que tienen una base conceptual diferente: valoración positiva, valoración negativa, minimización de la amenaza y concentración en el problema. Cada una de estas estrategias puede ser eficaz para reducir el estrés y los riesgos de enfermedad relacionados con éste, y se pueden emplear de manera combinada para darse cuenta

en diferentes aspectos de un episodio estresante. Sin embargo, la confianza excesiva en cualquiera de ellas, sin considerar qué tan bien se ajusta a las demandas de una situación determinada, puede interferir con la reducción de estrés e incluso magnificar las consecuencias negativas de las situaciones estresantes sobre la salud. En este caso, el 14% de las mujeres, sugieren la ausencia relativa de estas estrategias, en otras palabras, existe una falta de motivación autodirigidas para minimizar la percepción del estrés, normalmente se concentran más en los aspectos negativos de su vida, como la culpa, crítica y el pensamiento catastrófico. Mientras que el 56% resultaron en rango normal, sin embargo no se descarta que existe la posibilidad de estar en un riesgo de alerta.

Y para terminar, en el área de bienestar psicológico se valoró la experiencia global del individuo de satisfacción e integridad psicológica durante los últimos tres meses, en el que el 2% es probable que experimenten una falta generalizada de bienestar en su vida manifestándose en la apatía o sentimiento de extrañeza. Mientras que el 66% están en un rango normal (de acuerdo a normatividad de la prueba), es decir, tienen una estabilidad en sus logros y consigo mismas, y el 32% suelen estar más satisfechas consigo y se perciben a sí mismas como capaces de disfrutar su vida.

Por otra parte, de los resultados generales el 66% no presentan vulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés, lo que quiere decir que presentan recursos protectores de la salud, y el 34% implican una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican en el perfil de estrés como alertas de riesgo para la salud.

**CAPÍTULO VII**

**CONCLUSIONES**

**Y**

**RECOMENDACIONES**

## 7.1 Conclusiones

Todos los individuos experimentan estrés en algún momento de su vida. Sin embargo, no todos muestran efectos dañinos sobre su bienestar físico y psicológico como resultado del estrés cotidiano. Algunas personas son fuertes o resistentes a éste y parecen capaces de afrontarlo, de modo que se protegen contra sus efectos adversos.

La presente investigación describe la propuesta del Curso-Taller para disminuir el estrés laboral que sufren mujeres en la venta del calzado.

Esta investigación ayudó a evaluar el nivel de estrés en mujeres trabajadoras. Cabe mencionar que en la Plaza Azul A.C. se carece de una atención o intervención psicológica, y esto pone en riesgo la salud física y emocional de las mujeres, asimismo en la calidad de servicio que ofrecen.

Es por ello, la importancia de llevar a cabo una intervención inmediata y no solo destinado a aquellas mujeres que sufren un nivel alto de estrés, sino además para prevenirlo en aquellas mujeres que no lo padecen.

Este Curso-Taller se diseñó de acuerdo a las áreas con mayor necesidad de ser atendidas, en donde los niveles de alerta de riesgo para la salud resultaron altos, como: el estrés, hábitos de salud, red de apoyo social y fuerza cognitiva.

Cabe mencionar, que las mujeres a quienes se les aplicó la prueba, muestran demanda como necesidad personal y laboral de la posibilidad de una intervención para el beneficio de su salud y calidad de vida. Teniendo la disposición de acudir a esta propuesta de Curso-Taller para aminorar el estrés laboral.

## **7.2 Recomendaciones Profesionales**

Es importante que cualquier organización, asociación civil o empresa, se ocupen verdaderamente del bienestar de sus trabajadores y trabajadoras, promoviendo la salud emocional y física. Generar acciones concretas destinadas a conservar la salud y prevenir la aparición de trastornos u otras enfermedades con alta incidencia en la actualidad como lo es el estrés o desgaste emocional.

Así mismo, incentivar a las y los trabajadores, la toma de conciencia en su propia acción personal como elemento vital para la protección y prevención de la salud física y psicológica a nivel cotidiano.

Otra recomendación es fomentar la participación e integración, comunicación y armonía entre compañeros de trabajo, mejorando el rendimiento personal, laboral y su calidad de vida.

En este caso, la propuesta del Curso-Taller debe llevarse a cabo con absoluto profesionalismo, brindando confidencialidad a quienes hagan uso de él. Este puede ser utilizado para dar seguimiento y/o prevenir el riesgo de enfermedad, específicamente el estrés.



**BIBLIOGRAFÍA**

**MESOGRAFÍA**

**GLOSARIO**

## BIBLIOGRAFÍA

1. Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación: un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza Editorial.
2. Alvin, J. (2005). *Musicoterapia: Bases históricas de la musicoterapia*. Barcelona: Paidós.
3. Amador, A. (1998). *Técnicas para dominar el estrés y vivir mejor*. México: Editores Asociados Mexicanos.
4. Benenzon, R. (2000). *Musicoterapia: De la teoría a la práctica*. México: Paidós.
5. Bruscia, K. (2007). *Musicoterapia: Métodos y prácticas*. México: Editorial Prax.
6. Comroe, J. (1997). *Fisiología de la Respiración. Segunda edición*. México: Interamericana.
7. Cox, T., Griffiths, A. y Rial, E. (2005). *Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo: Investigación sobre el estrés relacionado con el trabajo*. Luxemburgo: Océano.
8. Damian, K. (1996). *Aromaterapia: el olor y la psique. Utilización de aceites esenciales para el bienestar físico y emocional*. México: Lasser Press Mexicana S.A de C.V.
9. Dawes, N. & Harrold.F. (1991). *La curación por el masaje: guía para curar las dolencias corrientes con sencillas técnicas de masaje*. Madrid: EDAF.S.A.
10. Delgado, M. (2004). *Estrés Laboral*. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
11. Díaz, R. (1996). *Psicología del mexicano*. México: Trillas.
12. Downing, G. (1973). *El libro del Masaje*. Barcelona: Editorial Pomaire S.A.
13. Frager, R. y Fadiman, J. (2007). *Teorías de la Personalidad. Segunda Edición*. México: Oxford.

14. García, M. (2002). *Autoempleo y trabajo asalariado: El trabajo en la economía social*. Barcelona: Melibea.
15. Gaynor, Mitchel L. (2001). *Sonidos que curan*. Barcelona: Urano.
16. Ivancevich, J. y Matteson, M. (1989). *Estrés y trabajo*. México: Trillas.
17. Jollands, B. (2000). *Relajación instantánea: Métodos naturales para combatir el estrés*. Barcelona: Parramón.
18. Lauretis, T. (1984). *Alicia ya no: Feminismo, Semiótica, Cine*. Madrid: Catedra
19. Lazarus, R. Folkman. S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
20. Lerer, M. (1992). *Hacerse Mujer*. Buenos Aires: Paidós.
21. Marx. C. (2010). *El capital*. México: Ediciones Fuente Cultural.
22. Matthieu, R. (2009). *El arte de la Meditación*. Barcelona: Urano.
23. Mircea, E. (1957). *Yoga: Inmortalidad y Libertad*. Buenos Aires: Ediciones Leviatán.
24. Munch, L. (2009). *Métodos y técnicas de investigación*. México: Trillas.
25. Neil, R. (2012). *Fisiología de la Conducta*. Madrid: Pearson Educación S.A.
26. Nowack, K. (2002). *Perfil de Estrés: Manual*. México: Manual Moderno
27. Ortiz, F. (2012). *Vivir sin estrés*. México: Pax Mex Editorial.
28. Payne, A. (2005). *Técnicas de Relajación*. España: Paidotribo. Cuarta Edición.
29. Pérez, J. (2012). *Psicología del mexicano*. México: Red Tercer Milenio S.C.
30. Poch, S. (1999). *Compendio de Musicoterapia. Volumen I*. Barcelona: Herder.
31. Richard, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A

32. Rodríguez, J y Neipp, M. (2008). *Manual de Psicología Social de la Salud*. Madrid: Editorial Síntesis.
33. Rojas, S. (1993). *El proceso de la investigación científica*. México: Trillas.
34. Rozenweig, M., Leiman, A. y Breedlove, S. (2001). *Psicología Biológica*. Barcelona: Ariel.
35. Rumagnoli, U. (1997). *El derecho, el trabajo y la historia*. Madrid: Consejo económico y social.
36. Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill
37. Shelley, E. (2007). *Psicología de la Salud: Sexta edición*. México: McGraw-Hill.
38. Schultz, D. y Schultz, S. (2002). *Teorías de la personalidad: Séptima edición*. México: Thomson Learning.
39. Schutt, K. (2011). *Masaje: beneficios para el cuerpo y el espíritu*. Barcelona: Hispano Europea.
40. Schutt, K. (2001). *Aromaterapia: bienestar, curación y vitalidad a través de las plantas*. Barcelona: Elfos, D.L.
41. Valdés, M. y Flores, T. (1990). *Piscobiología del Estrés*. México: Martínez Roca S.A.
42. Vázquez, J. (2009). *Manual Profesional del Masaje*. Badalona: Editorial Paidotribo.
43. Vázquez, M. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid: Editorial Síntesis.

## MESOGRAFÍA

1. Abramo, L. (2004) *Inserción laboral de las Mujeres en América Latina: una fuerza de trabajo secundaria*, recuperado el 8 de Diciembre de 2015, desde <http://www.scielo.br/pdf/ref/v12n2/23969.pdf>
2. Atalaya, M. (2001). *El estrés laboral y su influencia en el trabajo*, recuperado el 14 de Enero de 2016, desde [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/vol4\\_2/a06.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/vol4_2/a06.pdf)
3. Blasco, S. (2001). *Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano*, recuperado el 4 de Mayo de 2016, desde <http://www.redalyc.org/pdf/274/27404208.pdf>
4. Calle, R. (1998). *El gran libro del Yoga*, recuperado el 4 de Marzo de 2016, desde: <http://www.libroesoterico.com/biblioteca/Yoga/60083672-El-Gran-Libro-Del-Yoga.pdf>
5. Candelo, C., Ortiz, A. y Unger, B. (2003). *Hacer talleres: Una guía práctica para capacitadores*, recuperado el 28 de Enero de 2016, desde: [http://www.gwp.org/Global/GWP-SAm\\_Files/Publicaciones/Hacer-talleres-gu%C3%ADa-para-capacitadores-esp.pdf](http://www.gwp.org/Global/GWP-SAm_Files/Publicaciones/Hacer-talleres-gu%C3%ADa-para-capacitadores-esp.pdf)
6. Careaga, A. (2006). *Aportes para diseñar e implementar un Curso Taller*, recuperado el 28 de Enero de 2016, desde: [http://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix\\_dpmc/fundamentaciontalleres.pdf](http://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix_dpmc/fundamentaciontalleres.pdf)
7. Catellanos, C. (2009) *El rol de las mujeres en los cambios y continuidades de la economía informal*, recuperado el 8 de Diciembre de 2015, desde <http://www.redalyc.org/pdf/595/59512089011.pdf>

8. Comín, E. (2003). *El estrés y el riesgo para la salud*, recuperado el 20 de Diciembre de 2015, desde <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
9. Chóliz, M. (2008). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y Respiración*, recuperado el 12 de Febrero de 2016 desde: <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
10. Donoso, T. (2000). *La inserción socio-laboral: Diagnóstico de las variables relevantes*, recuperado el 8 de Diciembre de 2015, desde [http://www.ub.edu/gredi/wp-content/uploads/2011/04/donoso\\_2000\\_insercion.pdf](http://www.ub.edu/gredi/wp-content/uploads/2011/04/donoso_2000_insercion.pdf)
11. Daneri, M. (2012). *Psicobiología del estrés*, recuperado el 16 de Enero de 2016, desde [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/el-ectivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/el-ectivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
12. Fernandez, M. y Rojo, R. (2004). *Musicoterapia*, recuperado el 9 de Abril de 2016 desde: <https://www.uclm.es/profesorado/ricardo/AlumnosEE/Musicoterapia2.doc>.
13. *Guía para el estrés: Causas, consecuencias y Prevención*. (2012), recuperado el 18 de Diciembre de 2015, desde <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>
14. Hernández, J. (2009). *Estrés laboral como causante de riesgo laboral*, recuperado el 7 de Enero de 2016, desde <http://cdigital.uv.mx/bitstream/12345678/208/1/Estres%20Laboral%20como%200causante%20de%20riego%20laboral.pdf>

15. Instituto Nacional de Estadística y Geografía, *Encuestas en Hogares*. (2009), recuperado el 8 de Diciembre de 2015, desde: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/Glosario/paginas/Contenido.aspx?ClvGlo=ehenoe&nombre=271&c=10842&s=est>
16. Kareaga, A. (2002). *Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación*, recuperado el 29 de Enero de 2016, desde: [https://www.researchgate.net/publication/277224642\\_Estrategias\\_de\\_manejo\\_del\\_estres\\_el\\_papel\\_de\\_la\\_relajacion](https://www.researchgate.net/publication/277224642_Estrategias_de_manejo_del_estres_el_papel_de_la_relajacion)
17. López, M. (2002). *Evaluación de Factores Presentes en el Estrés Laboral*, recuperado el 18 de Diciembre de 2015, desde <http://www.redalyc.org/pdf/264/264111111.pdf>
18. Neffa, J.C. (1999). *Actividad, trabajo y empleo: algunas reflexiones sobre un tema en debate*. Orientación y Sociedad, Universidad Nacional de la Plata Vol. 1, Núm. 2, 1999 recuperado 1 de diciembre 2015, en [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.2956/pr.2956.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.2956/pr.2956.pdf)
19. Organización Mundial de la Salud: *Temas de Salud*. (2002), recuperado el 7 de Enero de 2016, desde [http://www.who.int/topics/risk\\_factors/es/](http://www.who.int/topics/risk_factors/es/)
20. Sánchez Gutiérrez, Ginette. (2011). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales*. Vol. 14, Núm. 2, 2011. Localizado 12 de Junio de 2016, en [http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2A\\_rt13.pdf](http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2A_rt13.pdf)
21. Stavroula, L., Griffiths, A., y Cox, T. (2015). *Organización Internacional del Trabajo*, recuperado el 4 de Octubre de 2015, desde <http://www.ilo.org/global/statistics-and-databases/statistics-overview-and-topics/status-in-employment/current-guidelines/lang--es/index.htm>
22. Varela, R. (2012). *El empleo formal e informal en México: un análisis discriminante*, recuperado el 1 de diciembre de 2015, desde: <http://scielo.unam.mx/pdf/pp/v19n78/v19n78a6.pdf>

## GLOSARIO

**Adrenalina:** Es una hormona que no sólo es secretada por el sistema nervioso central donde actúa como neurotransmisor, sino también por las glándulas suprarrenales, principalmente en casos de estrés.

**Afrontamiento:** Cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación.

**Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (AESST):** Se ocupa de que los lugares de trabajo europeos sean más seguros, saludables y productivos en beneficio de las empresas, los empleados y las administraciones. Fomenta una cultura de la prevención de riesgos para mejorar las condiciones de trabajo en Europa.

**Amasamiento:** Maniobra del masaje que se realiza tanto con los dedos como la palma de las manos.

**Ansiedad:** Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

**Aptitudes:** Capacidad que se posee para realizar actividades de cualquier índole, desde físicas hasta mentales o intelectuales, cognitivas y abarca procesos como características emocionales y de personalidad.

**Asanas:** Cada una de las distintas posturas que tienen como objetivo actuar sobre el cuerpo y la mente.

**Autoestima:** Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. Es la percepción evaluativa de nosotros mismos.



**Bandhas:** Significa llaves que regulan la energía interior. Son contracciones musculares sutiles intencionadas en ciertos puntos específicos del cuerpo, con la intención de dirigir o mover las corrientes de energía pránica.

**Beatitud:** Estado de serenidad, paz y felicidad.

**Blandengue:** Que tiene poca fuerza o resistencia moral o física.

**Calidad de vida:** Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. Se trata de un concepto amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

**Calidad de vida laboral:** Todas las condiciones relacionadas con el trabajo que son relevantes para la satisfacción y motivación laborales.

**Chakra:** Son centros de energía situados en el cuerpo humano. Son siete centros de conciencia localizados a lo largo de la espina dorsal. Se relacionan con distintos atributos espirituales y físicos; algunos están vinculados a diferentes formas, colores sentidos o elementos.

**CISE:** Resolución sobre la Clasificación Internacional de la Situación en el Empleo

**Cultura:** Es el conjunto de valores, costumbres, creencias y prácticas que constituyen la forma de vida de un grupo específico.

**Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE):** Tiene como objetivo obtener información estadística sobre las características ocupacionales de la población a nivel nacional, así como otras variables demográficas y económicas que permitan profundizar en el análisis de los aspectos laborales.

**Enfermedad:** Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible.

**Enfermedad Cardiovascular:** Trastorno del aparato circulatorio que incluye enfermedades coronarias y accidentes cerebro-vasculares.

**Enfermedades Endocrinas:** Alteraciones en la función, anatomía y secreción de las glándulas internas del organismo como tiroides, hipófisis, suprarrenales, etc.

**Estereotipo:** Imagen estructurada y aceptada por la mayoría de las personas como representativa de un determinado colectivo.

**Fricción:** Masaje de deslizamiento, de forma que se efectúa una presión continuada y velocidad constante.

**Género:** Son conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres.

**Homeostasis:** Equilibrio interno del organismo.

**Hormonas:** Sustancias químicas que son liberadas en la sangre que influyen en otras partes del cuerpo.

**Hostil:** Actitud provocativa y contraria, generalmente sin motivo alguno, hacia otro ser vivo.

**Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI):** Es un organismo público con autonomía técnica y de gestión, personalidad jurídica y patrimonio propios, responsable de normar y coordinar el Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica, así como de realizar: censos nacionales; integrar el sistema de cuentas nacionales, y elaborar los índices nacionales de Precios al Consumidor, e Índice Nacional de Precios Productor.

**Ira:** Es una emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad.

**Karma:** Es la acción, junto con sus resultados. Surge del principio de que las acciones pasadas influyen en la vida de toda persona y cada actividad lleva en sí misma ciertas consecuencias.

**Karma Yoga:** Es el yoga de la acción. Enseña disciplinas para actuar desinteresadamente, sin apego a las pérdidas o las ganancias, es decir, al éxito ni al fracaso. Trata de actuar según ideales elevados y servir a otras personas; se transforma al favorecer actitudes desinteresadas mediante el servicio y no a través de disciplinas religiosas individuales.

**Mantra:** Es una frase o sílaba sagrada cargada de potencia psicoespiritual.

**Mantra yoga:** Es el yoga del sonido. La repetición concentrada de un mantra lleva a un estado de meditación y pone a la persona en sintonía con las vibraciones cósmicas del universo.

**Mat de Yoga:** Tapete para la práctica de Yoga.

**Meditación:** Es una práctica muy avanzada en la que un solo pensamiento permanece en la conciencia de quien medita.

**Mudras:** Posición que se realiza con los dedos de las manos, para abrir o cerrar circuitos de energía.

**Nirvana:** Estado supremo de felicidad plena que alcanza el alma y que consiste en la incorporación del individuo a la esencia divina y en la ausencia total de dolor y de deseos.

**Organización Mundial de la Salud (OMS):** Es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

**Palmoteos:** Es una técnica utilizada en los masajes que consiste en realizar movimientos de percusión sobre el cuerpo del paciente con las palmas de las manos huecas, golpeando de forma alternativa con golpes rápidos y estimulantes.

**Prácticas Ascéticas:** Realización y ejercicio de lo espiritual. Se refiere a la doctrina filosófica y religiosa que busca purificar el espíritu por medio de la negación de los placeres materiales o abstinencia; al conjunto de procedimientos y conductas de doctrina moral que se basa en la oposición sistemática al cumplimiento de necesidades de diversa índole que dependerá, en mayor o menor medida, del grado y orientación de que se trate.

**Prana:** Energía vital del cuerpo.

**Pranayama:** Designa los ejercicios respiratorios del yoga.

**Rol de género:** conjunto de normas sociales y comportamentales generalmente percibidas como apropiadas para los hombres y las mujeres en un grupo o sistema social dado en función de la construcción social que se tiene de la masculinidad y femineidad.

**Salud:** Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Salud Laboral:** Estado, influido por las condiciones del trabajo, que capacita a las personas para desarrollar adecuadamente una actividad laboral.

**Sánscrito:** Es una lengua clásica de la India.

**Shatkarmas:** Técnicas de purificación. “Shat” significa seis y “Karma” significa acción. Son seis grupos de prácticas de limpieza a nivel físico, como primer escalón, que ayuda a purificar la mente y conseguir equilibrio.

**Síndrome General de Adaptación:** Intento generalizado del cuerpo para defenderse contra un acontecimiento estresante; consta de reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

**Sistema Inmune:** Compuesto por un conjunto de mecanismos para defender al organismo de infecciones mediante la eliminación de agentes patógenos.

**Sistema Nervioso:** Es el conjunto de órganos y estructuras, formadas por tejido nervioso. Cuya unidad funcional básica son las neuronas.

**Sistema Tegumentario:** Formado por la piel y sus anexos.

**Somático:** Se aplica a la parte corporal y material de un ser.

**Somatización:** Tendencia a experimentar síntomas psicológicos como síntomas orgánicos.

**Sosiego:** Estado de tranquilidad o calma en algo o alguien

# ANEXOS



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C.

INCORPORADA A LA UNAM, CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901  
DIRECCIÓN GENERAL DE INCORPORACIÓN Y REVALIDACIÓN DE ESTUDIOS

PSICOLOGIA (25)



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

## **Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”**

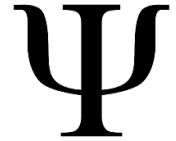
### **PRESENTACIÓN**

*“El que vive en armonía consigo mismo, vive en armonía con el universo”*

*Marco Aurelio*

El presente Curso-Taller para mujeres que sufren estrés laboral, fue elaborado con el firme propósito de brindar herramientas informativas y la práctica vivencial para hacer frente al estrés, pues este; se vive día a día, en diferentes situaciones como sucede al permanecer horas en el tráfico, en el trabajo o problemas en casa. Que si bien es cierto que nuestro cuerpo reacciona ante el estrés de manera física, mental y emocional, por lo que es importante encontrar formas de aliviarlo o disminuirlo ya que nuestro estado de salud general depende de ello.

Es importante mencionar que este Curso-Taller tiene como base la renovación, la cual la palabra renovación proviene del verbo renovar que tiene su raíz etimológica en la palabra latina nova, que significa nuevo. Por ende, renovar es la acción de volver a hacer algo nuevo. En el proceso de renovación, las personas experimentarán unos cambios sutiles y otros más evidentes como resultado del proceso aplicado a cualquier ámbito de su vida. Así pues, esta palabra tiene como origen el deseo de modificar algún área o proceso de la vida del ser humano. Esta sensación proviene de un autoanálisis honesto y minucioso de áreas de insatisfacción que genera la búsqueda de alternativas. Puede estar enmarcado dentro de alguna etapa de la vida o ser resultado de algún evento que trastocó la zona de conformidad. También puede provenir de la experiencia y las emociones que ésta genera. Surge a partir de un proceso cognitivo que se traduce en un deseo de generar cambios a través de la innovación.



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

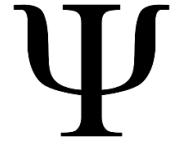
<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>	
<b>PRESENTACIÓN</b>	
<b>Número Total de Sesiones: 10</b>	
<b>Objetivo del Curso Taller</b>	
Brindar las herramientas e información necesaria a mujeres que sufren estrés, mediante una serie de ejercicios, dinámicas y disciplinas que sea en beneficio a su salud física y mental.	
<b>Número de Sesión</b>	<b>Nombre de la Sesión</b>
1	Presentación del Curso-Taller
2	El estrés en la Vida Diaria
3	Control de la Respiración
4	Relajación
5	Meditación
6	Aromaterapia
7	Musicoterapia
8	Masaje
9	Yoga
10	Resiliencia





Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado</b>		
<b>“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 1. PRESENTACIÓN DEL CURSO TALLER</b>		
<b>OBJETIVO:</b>		
Brindar a las mujeres elementos informativos, así como la importancia sobre disciplinas y técnicas aplicadas durante el desarrollo del curso-taller, para ponerlas en práctica en su día a día.		
<b>TIEMPO:</b>		
2 Horas		
<b>TÉCNICAS O ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación y Bienvenida</li> <li>• Dinámica de presentación e integración grupal</li> <li>• Presentación del contenido del curso taller</li> <li>• Proyección de video “Taller Salud y Manejo de estrés”</li> <li>• Expectativas del taller</li> <li>• Cierre de la sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cañón</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hojas Blancas</li> <li>• Plumones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bienvenida y presentación.</li> <li>-Dar a conocer el objetivo y contenidos principales del Curso-Taller.</li> <li>-Realizar la dinámica de integración grupal “Memoria”</li> <li>-Mostrar el contenido del curso-taller de manera breve con apoyo de presentación en PowerPoint y posteriormente proyectar el video.</li> <li>-Cuestionar a las asistentes sobre las expectativas que tienen sobre el curso-taller. Para finalizar, pedirles a cada una externar con una palabra lo que se lleva de la sesión.</li> </ul>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado</b>				
<b>“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 1. PRESENTACIÓN DEL CURSO TALLER</b>				
<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DESARROLLO</b>
Dinámica “Memoria”	Romper el hielo entre las asistentes, así como conocer su nombre y pasatiempo favorito.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	Tiempo aproximado:  15/20 minutos	Se le pide a las participantes que formen una media luna, poniéndose cómodas y con mucha atención. La primera participante deberá mencionar su nombre y pasatiempo favorito (comenzando por el instructor (a), para motivar a las demás). Posteriormente la segunda persona deberá decir el nombre del primero (a) adicionando su nombre y pasatiempo preferido, así sucesivamente, hasta terminar con todas las participantes. Es decir, la última tendrá que repetir los nombres de todas las participantes.



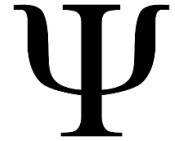
Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 1. PRESENTACIÓN DEL CURSO TALLER</b>				
<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DESARROLLO</b>
<p>Video “Taller Salud y Manejo de estrés”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=M2HZBrjUU1g">https://www.youtube.com/watch?v=M2HZBrjUU1g</a></p>	<p>Tomar conciencia sobre la importancia de su salud tanto física como mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Plumones o lápices</li> </ul>	<p>Tiempo aproximado:</p> <p>15/20 minutos</p>	<p>Proyectar el video</p> <p>Al finalizar, cada asistente doblará la hoja a la mitad, anotando en una parte cómo y qué hace para cuidar su salud tanto física como mental, registrando tiempos dedicados y del otro lado restante de la hoja escribirá que actividades y situaciones de su vida cotidiana afectan su salud en general.</p>

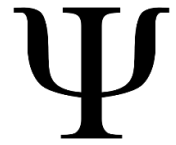


Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado</b>		
<b>“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 2. EL ESTRÉS EN LA VIDA DIARIA</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Reconocer y reflexionar acerca de hábitos, actitudes y comportamientos que influyen para sentir estrés en la vida cotidiana.		
<b>TIEMPO:</b> 2 Horas		
<b>RECURSOS</b>		
TÉCNICAS O ACTIVIDAD	MATERIAL DE APOYO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida</li> <li>• Técnica “Flores del estrés”</li> <li>• Lectura de reflexión</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cañón</li> <li>• Vasos de plástico</li> <li>• Agua</li> <li>• Flores en papel de colores</li> </ul>	<p>En la bienvenida se fomentará un ambiente agradable y de respeto entre las mujeres y el facilitador, así pues propiciar la participación para poder expresar sus dudas y preguntas. Se dará inicio a la técnica “flores del estrés”, una vez concluyendo la presente, seguida de una lluvia de ideas sobre las maneras en que puede surgir el estrés en la vida diaria. Con la ayuda de una presentación en PowerPoint se logrará enriquecer este tema.</p>



<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 2. EL ESTRÉS EN LA VIDA DIARIA</b>				
NOMBRE	OBJETIVO	MATERIAL DE APOYO	DURACIÓN	DESARROLLO
Técnica “Flores del Estrés”	Reflexionar sobre acciones que realizan en la vida cotidiana que pueden ser generadores de estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vasos de plástico</li> <li>• Agua</li> <li>• Flores en papel de colores</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Tiempo aproximado</p> <p style="text-align: center;">15/20 minutos</p>	<p>-A cada participante se le proporcionará una flor de papel “con los pétalos cerrados” en la cual dentro de ella estará escrito una acción o situación de la vida diaria de muchas mujeres.</p> <p>Ejemplo de acciones: hacerlo todo sin ayuda, sentirse solo, llegar tarde, enfadarse, gastos innecesarios, no olvidar ni perdonar, las malas compañías, múltiples tareas, no fijar límites, tomarse las cosas muy en serio.</p> <p>-Previamente se asigna a cada participante un vaso de plástico con un tercio de agua en el cual colocarán las flores que poco a poco reaccionarán en el agua y se abrirán los pétalos, dejándose ver lo escrito.</p> <p>-Cada una leerá lo que dice su flor. Invitando siempre la participación del resto del grupo para la aportación y enriquecimiento del tema.</p> <p>-Logrando detectar las situaciones que pueden impactar en la salud física y emocional de los participantes, y cómo podrán aminorarlo en la vida diaria.</p>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

**Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado**

**“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”**

**Sesión 2. EL ESTRÉS EN LA VIDA DIARIA**

**LECTURA DE REFLEXIÓN “LA RANA ”**

**OBJETIVO:** Reflexionar sobre la importancia de prestar atención a lo que sentimos.

Un grupo de investigadores puso a hervir una olla con agua. Cuando el agua empezó a hervir metieron a una rana.

Ésta, al contacto con el agua hirviendo, saltó hacia fuera inmediatamente.

Así salvó su vida.

Más adelante, colocaron a la rana dentro de la misma olla, pero con agua fría. Pusieron la olla en la lumbre, con una flama muy pequeña.

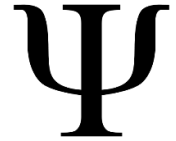
El agua se calentó e hirvió lentamente.

La rana no se dio cuenta del cambio de temperatura y murió.

**CONSIDERACIONES FINALES:** Cuando el estrés forma parte de nuestra vida diaria, nos acostumbramos a él.

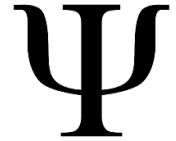
No nos damos cuenta de cómo influye en nuestra salud y en nuestra vida en general, hasta que nos enfermamos o los problemas nos rebasan.

¿Te das cuenta cuando esto te sucede a ti? Cada quién manifiesta el estrés de distinta manera y con diferente intensidad. Depende de las características personales.



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado</b>		
<b>“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 3. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN</b>		
<p><b>OBJETIVO:</b> Desarrollar técnicas de respiración para la aplicación en la vida cotidiana, con ejercicios sencillos.</p>		
<p><b>TIEMPO:</b> 1 Hora</p>		
<b>RECURSOS</b>		
TÉCNICAS O ACTIVIDAD	MATERIAL DE APOYO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida</li> <li>• Exposición del tema</li> <li>• Proyección de video “Solo Respira”</li> <li>• Realizar técnicas de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asientos cómodos o almohada</li> <li>• Proyector</li> <li>• Ambiente con pocos estímulos</li> </ul>	<p>-Dar a conocer el tema y objetivo de la sesión. Iniciando con una pregunta: ¿Quién sabe respirar? Dando aproximadamente 5/10 minutos para hacer partícipes a las asistentes.</p> <p>-Así, posteriormente exponer el tema con apoyo de una presentación en PowerPoint, nombrar la importancia de la respiración y beneficios de llevarlo a la práctica. Brindar un espacio para compartir puntos de vista y dudas.</p> <p>-En seguida se proyecta el video.</p> <p>-Llevar a cabo las técnicas de respiración.</p>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 3. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN</b>				
<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DESARROLLO</b>
<p>Video “Solo Respira”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=InDifgPuhHI">https://www.youtube.com/watch?v=InDifgPuhHI</a></p>	<p>Lograr que las mujeres se den cuenta de la importancia de la respiración y su vínculo con las emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projector</li> </ul>	<p>Tiempo aproximado</p> <p>15 minutos</p>	<p>Proyectar el video</p> <p>Brindar un espacio de tiempo para compartir que les pareció el video y como lo llevarían a cabo en su vida cotidiana.</p>





Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

**Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado  
 “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”**

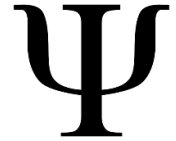
**Sesión 3. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN**

NOMBRE	OBJETIVO	MATERIAL DE APOYO	DURACIÓN	DESARROLLO
<p>Técnicas de Respiración</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respiración Rítmica</li> <li>2. Respiración Diafragmática</li> <li>3. Respiración Abdominal</li> </ol>	<p>Las mujeres conocerán la forma en cómo se llevan a cabo los tipos de respiración para que los practiquen en su vida cotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asiento cómodo</li> <li>• Almohada</li> </ul>	<p>Tiempo aproximado: 20/25 minutos</p>	<p>-Se les da la indicación de llevar a cabo las siguientes 3 reglas durante la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estar presente “aquí y ahora”</li> <li>2. Tomar conciencia de la respiración</li> <li>3. Disposición</li> </ol> <p>-Posteriormente se lleva a cabo el desarrollo de cada ejercicio de respiración. Cabe mencionar que la instrucción por cada ejercicio varía de acuerdo a la posición, sin embargo; se les refiere que estén cómodas.</p>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado</b> <b>“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 4. RELAJACIÓN</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Generar un estado de relajación		
<b>TIEMPO:</b> 1 Hora		
<b>RECURSOS</b>		
TÉCNICAS O ACTIVIDAD	MATERIAL DE APOYO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica para romper el hielo</li> <li>• Respiración Rítmica</li> <li>• Práctica de la Relajación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa cómoda</li> <li>• Mat de Yoga, tapete o cobija</li> <li>• Almohada</li> <li>• Ambiente con pocos estímulos, bien ventilado, poca luz y tranquilo.</li> </ul>	<p>-Al comienzo de la sesión se lleva a cabo la Dinámica para romper el hielo “Reconocimiento”, al finalizar se le pregunta a las participantes ¿Cómo se sintieron?, se brinda un espacio para comentarlo.</p> <p>-Posteriormente se lleva a cabo el ejercicio de respiración rítmica.</p> <p>-Finalmente se realiza la práctica de Relajación.</p>



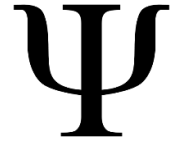
Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 4. RELAJACIÓN</b>				
<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DESARROLLO</b>
Dinámica “Reconocimiento”	Lograr que las mujeres dispongan de más confianza sobre ellas mismas y con el resto del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno</li> </ul>	Tiempo aproximado:  5/10 minutos	Se da la instrucción de que cada una de las participantes regale un abrazo entre ellas, y al mismo tiempo le diga una palabra positiva y agradecerle algo. Al finalizar la dinámica se les pregunta a las mujeres ¿Cómo se sintieron?, se brinda un espacio para comentarlo.



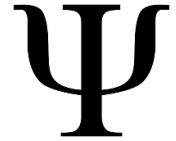
Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado "RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS"</b>				
<b>Sesión 4. RELAJACIÓN</b>				
<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DESARROLLO</b>
Práctica de la Relajación	Crear un momento de relajación interna y colectiva, tomando conciencia de su estado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mat de Yoga, tapete o cobija</li> <li>• Almohada</li> </ul>	Tiempo aproximado:  25/30 minutos	Mencionar 3 reglas para llevar a cabo la práctica: 1. Total tranquilidad emocional 2. Estar presente "aquí y ahora" 3. Actitud positiva Solicitar a las participantes que coloquen en el piso su tapete, y se ubiquen en posición sentada o tumbada, en caso de que elijan tumbada; se da la opción de colocar la almohada debajo de las rodillas, nuca o espalda baja. Sin embargo no es necesario, pues la relajación se da más rápida cuando la columna vertebral esté lo más plana posible. Ojos y boca cerrados y aflojar de golpe todos los músculos de los cuales sea consciente. Tanto al inicio y al final de esta práctica indicar que hagan dos o tres respiraciones completas y profundas.



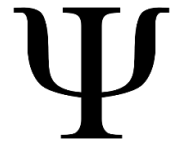
Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 5. MEDITACIÓN</b>		
<p><b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la práctica de la meditación, como inicio o termino del día, en la vida cotidiana de las mujeres trabajadoras.</p> <p><b>TIEMPO:</b> 1 Hora</p>		
<b>RECURSOS</b>		
<b>TÉCNICAS O ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre de la sesión</li> <li>• Música Zen: Música relajante, Anti estrés y Meditación: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YWzVZSLTyh4">https://www.youtube.com/watch?v=YWzVZSLTyh4</a></li> <li>• Práctica de la Meditación</li> <li>• Ejercicio de Meditación (Tarea para llevar a casa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa cómoda</li> <li>• Mat de Yoga, tapete o cobija</li> <li>• Almohada</li> <li>• Ambiente con pocos estímulos, bien ventilado, poca luz y tranquilo</li> <li>• Bocina</li> </ul>	<p>Al inicio de la sesión se hace una breve presentación de en qué consiste la meditación y los beneficios de llevarlo a la práctica. Se da un tiempo de menos de 10 minutos para aclarar comentarios, dudas y sugerencias. Se coloca a un nivel bajo de sonido la música. Después se da pauta para la práctica de meditación.</p> <p>Al cierre de la sesión se les pregunta a las mujeres ¿Cuál fue su experiencia? Y finalmente se explica el ejercicio de meditación “Gratitud” para llevar a casa.</p>



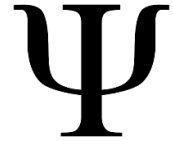
Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 5. MEDITACIÓN</b>				
NOMBRE	OBJETIVO	MATERIAL DE APOYO	DURACIÓN	DESARROLLO
Práctica de Meditación	Lograr un estado de atención profunda, durante la práctica de meditación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mat de Yoga, tapete o cobija</li> <li>• Almohada</li> <li>• Ambiente con pocos estímulos, bien ventilado, poca luz y tranquilo</li> <li>• Música</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Tiempo aproximado:</p> <p style="text-align: center;">20/25 minutos</p>	<p>Mencionar 3 reglas para llevar a cabo la práctica:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estar en una postura cómoda</li> <li>2. Escuchar indicaciones</li> <li>3. Disposición</li> </ol> <p>Dar la instrucción de colocar en el piso el tapete, asimismo colocar la almohada bajo las pompis para poder tener un poco elevada la cadera del piso y así no se duerman las piernas, relajar la espalda, dejar caer los brazos y cerrar los ojos. Inhalar y exhalar sin hacer una respiración especial. Llevar toda la atención al triangulo que se forma en la punta de la nariz, llevar la atención a la respiración. Tratar de permanecer inmóvil durante la práctica. Para ir cerrando inhalar y exhalar poco a poco, hacer conciencia, sentir el beneficio de recargar energía, y lentamente mover el cuerpo y abrir los ojos.</p>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 5. MEDITACIÓN</b>				
<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DESARROLLO</b>
Ejercicio de Meditación “Gratitud” (Tarea para llevar a casa)	Tomar conciencia de los acontecimientos positivos y negativos del día a día, como forma de agradecimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas o cuaderno</li> <li>• Lápiz</li> </ul>	Tiempo aproximado:  5/10 minutos	Consiste en escribir al inicio del día (al despertar) o antes de dormir; durante todos los días, por qué estas agradecido incluyendo acontecimientos agradables y no agradables. (Escribir la gratitud de vivir).



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

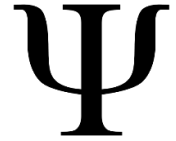
<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 6. AROMATERAPIA</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Compartir los beneficios de la Aromaterapia, asimismo aprender a desarrollar esta práctica mediante sencillas técnicas de aplicación.		
<b>TIEMPO:</b> 1 Hora		
<b>RECURSOS</b>		
<b>TÉCNICAS O ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del tema, con apoyo de presentación en PowerPoint</li> <li>• Dinámica de Aromaterapia y Relajación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite esencial de lavanda “Doterra”</li> <li>• Vela con esencia a lavanda</li> <li>• Ropa cómoda</li> <li>• Mat de Yoga, tapete o cobija</li> <li>• Almohada</li> <li>• Ambiente con pocos estímulos, bien ventilado, poca luz y tranquilo</li> <li>• Pétalos de una flor, fruta picada, algodón, bufanda o paliacate.</li> </ul>	<p>-Principalmente se expone el tema, con ayuda de una presentación en PowerPoint, en donde se explican que es y los beneficios de la aromaterapia.</p> <p>-En seguida se aplica cuidadosamente a cada una de las participantes aceite esencial de lavanda, en la muñeca de la mano y detrás del lóbulo del oído. Se les pide que coloquen en el piso un tapete y posteriormente se pone en práctica la dinámica de aromaterapia y relajación conjuntamente. Finalmente durante el cierre se les pide que inhalen y exhalen durante dos o tres tiempos.</p>





Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”				
Sesión 6. AROMATERAPIA				
NOMBRE	OBJETIVO	MATERIAL DE APOYO	DURACIÓN	DESARROLLO
Dinámica de aromaterapia y relajación	Lograr armonía y relajación individual y en grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pétalos de una flor</li> <li>• Fruta picada (a su elección)</li> <li>• Algodón</li> <li>• Bufanda o paliacate</li> </ul>	<p>Tiempo aproximado</p> <p>30/40 minutos</p>	<p>La indicación es que una vez que colocaron el tapete y almohada en el piso, tener cerca de cada una su material requerido, se ubican en posición cómoda y se vendan los ojos con la bufanda. Posteriormente van a inhalar y exhalar por tres tiempos profundamente y después poco a poco lentamente. Deberán escuchar indicaciones. Las cuales estarán por tiempos. Primero se les pide que tomen el algodón y den un pequeño masaje a la persona de junto (en manos, cuello y rostro), segundo compartirán y degustaran de su fruta con mucho cuidado y tercero tomaran los pétalos de la flor y se darán un suave y lento masaje en su rostro. Para el cierre nuevamente inhalaran y exhalaran por tres tiempos. Y con ayuda de la persona de junto se quitaran la venda de los ojos.</p>



<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado</b> <b>“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 7. MUSICOTERAPIA</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Aprender a desarrollar esta práctica mediante técnicas de aplicación, para el día a día de las mujeres trabajadoras.		
<b>TIEMPO:</b> 1 Hora		
<b>RECURSOS</b>		
TÉCNICAS O ACTIVIDAD	MATERIAL DE APOYO	DESARROLLO DE ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y encuadre</li> <li>• Ejercicio de Musicoterapia</li> <li>• Técnica “Gracias por compartir”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mat de Yoga, cobija o tapete</li> <li>• Agua</li> <li>• Almohada</li> <li>• Ropa Cómoda (blanca)</li> <li>• Sonido</li> </ul>	<p>En primera instancia, se da la bienvenida al grupo participante, se les pregunta ¿Cómo se sienten, o cuál es el estado de ánimo que llevan consigo? Dando la oportunidad de participar de 5 a 10 minutos aproximadamente. En seguida se da la instrucción de permanecer en silencio durante la sesión y en una cómoda posición en el tapete. Después se da inicio al ejercicio de musicoterapia, el tiempo estimado es de 20 a 25 minutos. Y finalmente se realiza la técnica de “Gracias por compartir”.</p>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”				
Sesión 7. MUSICOTERAPIA				
NOMBRE	OBJETIVO	MATERIAL DE APOYO	DURACIÓN	DESARROLLO
Ejercicio de Musicoterapia	Calmar la mente, así como lograr canalizar emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mat de Yoga, cobija o tapete</li> <li>• Agua</li> <li>• Almohada</li> <li>• Ropa Cómoda (blanca)</li> <li>• Sonido</li> <li>• Poca luz en el ambiente</li> </ul>	Tiempo aproximado:  20/25 minutos	Al inicio del ejercicio, se da la instrucción de guardar silencio durante la realización de éste, y se colocaran en una posición cómoda. Se invita a las participantes a que pueden tomar agua. Se pondrá música de fondo. Musicoterapia: Cuencos Tibetanos <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RnjoTd26o00">https://www.youtube.com/watch?v=RnjoTd26o00</a> . Una vez que estén ubicadas cómodamente, cerrarán los ojos y escucharán palabras de guía, durante 5 minutos aproximadamente y se dejarán llevar por el sonido y la melodía. Al cierre del ejercicio nuevamente habrá palabras de guía y poco a poco abrirán los ojos.



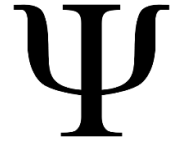
Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”				
Sesión 7. MUSICOTERAPIA				
NOMBRE	OBJETIVO	MATERIAL DE APOYO	DURACIÓN	DESARROLLO
Técnica “Gracias por compartir”	Lograr seguridad y confianza para el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno</li> </ul>	Tiempo aproximado:  10/15 minutos	Se hace la invitación al grupo de participantes para que compartan su experiencia de ¿Cómo se sintieron, que conocieron de sí mismas? ¿Si durante la sesión estuvo la presencia de una emoción o sentimiento? Y la regla de esta técnica para motivar al resto de las participantes es darle un aplauso y decir gracias por compartir



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado</b>		
<b>“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 8. MASAJE</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Involucrar a las mujeres en sencillas pero eficaces maneras de llevar a la práctica técnicas de masaje		
<b>TIEMPO:</b> 1 Hora		
<b>RECURSOS</b>		
<b>TÉCNICAS O ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida</li> <li>• “Técnica el Globo de las emociones ”</li> <li>• Práctica de masaje facial y automasaje</li> <li>• Cierre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asientos cómodos</li> <li>• Almohada</li> <li>• Globos</li> </ul>	<p>La bienvenida de la presente sesión es con un abrazo y una palabra positiva entre los integrantes del grupo. En efecto se comienza con la realización de la técnica el globo de las emociones. Al finalizar se utiliza la pelota de la participación que consiste en lanzarla al azar para invitar a compartir al participante a platicar su experiencia. Una vez realizada las conclusiones se da pauta para iniciar con la práctica de masaje facial y automasaje.</p> <p>El cierre consiste en nuevamente regalar un abrazo primero a sí mismo y después al resto de los participantes.</p>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

**Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado  
“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”**

**Sesión 8. MASAJE**

NOMBRE	OBJETIVO	MATERIAL DE APOYO	DURACIÓN	DESARROLLO
<p>Técnica “El globo de las emociones”</p>	<p>Lograr un estado de emociones positivas como: alegría, amor propio y motivación. Con el propósito de lograr la empatía grupal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos y frases cortas motivacionales</li> </ul>	<p>Tiempo aproximado:  15/20 minutos</p>	<p>A cada una de las participantes se le otorga un globo desinflado en el cual dentro de él hay una frase positiva o con un mensaje motivacional, a excepción de a un solo participante que al azar en su globo habrá una frase negativa “no puedes”. Se da la instrucción de inflar el globo a propósito del ejercicio de respiración para reforzar y ponerlo en práctica. Una vez inflado se les pedirá aventarlo, cuidando únicamente de su globo. De no ser así y se llegara a reventar leerá la frase en voz alta y comentará su experiencia al no cuidar en su totalidad el globo. Los participantes que sí lograron permanecer con su globo inflado lo reventarán y platicarán de su experiencia haciendo énfasis en cómo fue que lograron cuidar de su globo. Haciendo referencia que les hizo sentir la técnica.</p>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”				
Sesión 8. MASAJE				
NOMBRE	OBJETIVO	MATERIAL DE APOYO	DURACIÓN	DESARROLLO
Práctica de masaje facial y automasaje	Regularizar la circulación de la sangre, así como tonificar los músculos y liberar la tensión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Almohada o asiento cómodo.</li> </ul>	Tiempo aproximado:  25/30 minutos	Dar la instrucción de colocarse en una postura cómoda. De preferencia que estén sentadas. Iniciar con un ligero calentamiento en el que se den un automasaje en los bordes de ambas orejas usando los dedos índice y pulgar. Posteriormente colocar las yemas de los dedos sobre las cejas, cubriéndolas completamente, presionando hacia adentro y hacia abajo sin estirar la piel. Intentando subir y bajar las cejas con presión sin lastimar o sentir dolor. Realizar 10 repeticiones. Después levantar ligeramente la barbilla, con los hombros relajados hacia abajo, y colocando los dedos en los músculos de la mandíbula. Desplazando hacia adelante, lo más que se pueda, el maxilar inferior, contando 7 segundos realizando la misma acción en 4 repeticiones. Al terminar se integraran por pareja llevando a la práctica el ejercicio.



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado            “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 9. YOGA</b>		
<p><b>OBJETIVO:</b> Identificar los beneficios físicos, emocionales y espirituales de esta práctica, y la manera en cómo se puede implementar vivencialmente en el día a día de las mujeres.</p>		
<p><b>TIEMPO:</b> 2 Horas</p>		
<b>RECURSOS</b>		
<b>TÉCNICAS O ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de Yoga</li> <li>• Lectura de cuento “El buda de Oro”</li> <li>• “Técnica de autorretrato”</li> <li>• Práctica de Yoga</li> <li>• Dinámica de cierre “Canto de energía”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mat de Yoga</li> <li>• Almohada</li> <li>• Música</li> </ul>	<p>-Se da la bienvenida. Una vez realizada la empatía grupal se leerá el cuento “buda de oro”. Posteriormente se aplicara la técnica de autorretrato. Al concluir con ayuda de la “pelota de la participación” que dará pauta para compartir su experiencia.</p> <p>-Posteriormente se dará una breve introducción del yoga y sus beneficios.</p> <p>-Seguido de la práctica de Yoga, cerrando la sesión con el canto de energía.</p>





**Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado  
“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”**

**Sesión 9. YOGA**

**LECTURA “El Buda de Oro”**

**OBJETIVO:** Hacer reflexión acerca del amor propio y la importancia de un autocuidado físico, emocional y espiritual.

En el otoño de 1988, mi esposa Georgia y yo estábamos invitados a dictar una charla sobre autoestima y máximo rendimiento, en una conferencia en Hong Kong. Puesto que nunca habíamos estado en el Lejano Oriente, decidimos prolongar nuestro viaje y visitar Tailandia.

Cuando llegamos a Bangkok tomamos un tour para visitar los más famosos templos budistas de la ciudad. Juntamente con nuestro intérprete y chofer, Georgia y yo visitamos numerosos templos budistas ese día, pero después de un tiempo se borraron de nuestra memoria.

Sin embargo, hubo un templo que dejó una huella indeleble en nuestras mentes y corazones. Se llamaba el Templo del Buda de Oro. El templo en sí es muy pequeño, probablemente no más grande que diez por diez metros. Pero cuando entramos nos sorprendió la presencia de un sólido Buda de oro de tres metros de alto. ¡Su peso era de dos toneladas y media, y estaba avaluado en ciento noventa y seis millones de dólares! Era una vista impresionante... el amable, gentil y sin embargo imponente Buda de oro sólido nos sonreía.

Mientras nos dedicábamos a las tareas normales del turismo (tomar fotografías mientras lanzábamos exclamaciones de asombro ante la vista de la estatua), tropecé con una caja de cristal que contenía un gran pedazo de arcilla de veinte centímetros de grueso por treinta centímetros de ancho. Junto a la urna de cristal había una hoja escrita que describía la historia de esta magnífica obra de arte.

En 1957 un grupo de monjes de un monasterio tuvo que mover a un Buda de arcilla de su templo, hasta un nuevo local. El monasterio iba a cambiar de sitio para dar lugar a la construcción de una supercarretera que atravesaba Bangkok. Cuando la grúa comenzó a

levantar al gigantesco ídolo, el peso era tan grande que se empezó a resquebrajar. Para empeorar las cosas, comenzó a llover. El jefe de los monjes, que era consciente del daño que podía sufrir el sagrado Buda, decidió bajar la estatua al suelo y cubrirla con una gran lona, a fin de protegerla de la lluvia.

Esa noche el monje fue a examinar al Buda. Introdujo una linterna debajo de la lona para ver si la estatua estaba seca. Cuando la luz llegó a las hendiduras de la arcilla, notó que de ellas salía un pequeño resplandor, y pensó que era extraño. Mirando más de cerca se preguntaba si había algo debajo de la arcilla. Fue al monasterio en busca de un cincel y un martillo, y empezó a romper la capa de cerámica. A medida que sacaba fragmentos, el pequeño resplandor se hacía cada vez mayor y más brillante. Pasaron muchas horas de trabajo antes de que el monje se encontrara cara a cara con el extraordinario Buda de oro sólido.

Los historiadores creen que varios cientos de años antes del descubrimiento del monje, el ejército de Burma iba a invadir Tailandia (llamada entonces Siam). Los monjes siameses, dándose cuenta de que su país sería pronto atacado, cubrieron su precioso Buda de oro con una capa exterior de arcilla, para impedir que los soldados de Burma tomaran su tesoro como botín. Desgraciadamente, parece que los soldados sacrificaron a todos los monjes siameses, y el bien mantenido secreto del Buda de oro permaneció intacto hasta ese predestinado día de 1957.

Cuando volábamos de regreso a casa en la línea aérea Cathay Pacific Airlines pensé para mí mismo: «Todos somos como ese Buda de arcilla, cubiertos con un caparazón de dureza fabricado por nuestro temor, y sin embargo debajo de cada uno de nosotros existe un “Buda de oro”, un “Cristo de oro” o una “esencia de oro” que es nuestro verdadero yo. En algún lugar del camino, entre los dos y los nueve años, empezamos a cubrir nuestra “esencia de oro”, nuestro yo natural. Así como el monje con el martillo y el cincel, nuestra tarea actual es descubrir de nuevo nuestra verdadera esencia».

*Jack Canfield*



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 9. YOGA</b>				
<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DESARROLLO</b>
Técnica “Autorretrato”	Identificar aspectos positivos y cualidades para fortalecer la autoestima. Lograr darse cuenta que es una forma de bienestar personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja blanca tamaño carta</li> <li>• Lápiz y colores</li> </ul>	<p>Tiempo aproximado</p> <p>25 minutos</p>	<p>-Instrucciones: En la parte superior de la hoja colocar el nombre de la persona, se dibujarán a sí mismas, resaltando características particulares físicamente. Una vez terminado el dibujo colocarán más de 15 características positivas o cualidades que tengan, esto alrededor del dibujo.</p> <p>-(Animar para que logren terminar sus características).</p> <p>-Al concluir de manera voluntaria; compartirán que les pareció la técnica y que tan difícil fue terminar.</p> <p>-Esta dinámica se trabaja en conjunto con la lectura “buda de oro”.</p>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 9. YOGA</b>				
NOMBRE	OBJETIVO	MATERIAL DE APOYO	DURACIÓN	DESARROLLO
“Practica de Yoga”	Disminuir el estrés, aliviar tensión, relajar el cuerpo, calmar la mente, mejorar la calidad de vida, incluyendo el aspecto emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mat de Yoga o tapete</li> <li>• Almohada</li> <li>• Música</li> <li>• Ropa cómoda (colores claros)</li> <li>• Agua</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Tiempo aproximado</p> <p style="text-align: center;">30 minutos</p>	<p>En la práctica se realizaran 5 ejercicios o posturas:</p> <p><b>1. Kapalabhati Pranayama:</b> Sentarse con las rodillas flexionadas y los brazos sobre las rodillas. Se realiza tres series de 3 inhalaciones profundas y regulares con los ojos cerrados.</p> <p><b>2. Supina de ángulo cerrado:</b> recostarse colocando una almohada en la espalda y las manos puestas en el vientre, colocando las palmas de los pies una frente a otra.</p> <p><b>3. Viparita karani:</b> Postura de L. Poner las piernas en la pared y la palma de las manos en el vientre. Es opcional colocar una almohada en la parte baja de la columna y la cadera.</p> <p><b>4. Balasana o postura del niño:</b> Arrodillarse y colocar la parte superior del cuerpo sobre el piso con los brazos extendidos inhalando y exhalando.</p> <p><b>5. Savasana:</b> Colocar el cuerpo boca arriba, sobre el mat de yoga, con las piernas abiertas a la altura de la cadera y descansar los brazos a un lado con las palmas de las manos hacia arriba. Después se cierran los ojos y se respira de manera profunda y lentamente, mientras se lleva toda la relajación al cuerpo en general.</p>



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
**IBEROAMERICANA S.C.**

INCORPORADA A LA UNAM, CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901  
DIRECCIÓN GENERAL DE INCORPORACIÓN Y REVALIDACIÓN DE ESTUDIOS

**PSICOLOGIA (25)**



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

**Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado  
“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”**

**Sesión 9. YOGA**

**“Canto de Energía”**

**OBJETIVO:** Generar energía en el plano espiritual.

**Beneficios de cantar:** Equilibra el sistema vegetativo y refuerza la actividad de los nervios parasimpáticos que, en contraposición a los simpáticos, aportan tranquilidad y relax. Cantar genera armonía a nivel psíquico y refuerza el sistema inmune para que puedan actuar las capacidades de autosanación frente a problemas.

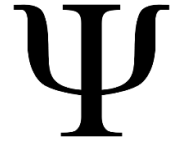
Gertraud Berka-Schmid

**Desarrollo:**

Formaran un círculo, tomándose de las manos, dejándose llevar por la música, y al mismo tiempo recitar el siguiente mantra:

“Om Gam Ganapateye Namaha Sharanan Ganesha”

Durante la realización, se puede pedir que cierren los ojos, o bailar. De preferencia sin zapatos y sobre un tapete o mat de yoga. Al terminar pueden tomar agua natural.



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado</b>		
<b>“RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>		
<b>Sesión 10. RESILIENCIA (CIERRE DEL TALLER)</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Generar conciencia y reflexión acerca del taller vivencial de Renovación y Manejo de estrés.		
<b>TIEMPO:</b> 2 Horas		
<b>RECURSOS</b>		
<b>TÉCNICAS O ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica “Carta al estrés”</li> <li>• Retroalimentación Grupal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Pluma o lápiz</li> <li>• Música relajante</li> </ul>	<p>Dar la bienvenida al grupo, logrando la empatía y un buen ambiente.</p> <p>A cada una de las participantes se les proporcionará dos hojas blancas tamaño carta y una pluma, para realizar la técnica “carta al estrés”. Una vez que se concluye la técnica se invitara al grupo a colocarse de una manera cómoda y en la que se pueda interactuar de manera directa. Seguido, para realizar la retroalimentación grupal.</p>



Carr. la Marquesa-Tenango Km. 20.5 Xalatlaco, Estado de México C.P. 52800 Tel: 713 135 46 16 713 135 46 15

<b>Curso-Taller para aminorar el estrés laboral que sufren mujeres en la venta de calzado “RENOVACIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS”</b>				
<b>Sesión 10. RESILIENCIA (CIERRE DEL TALLER)</b>				
<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MATERIAL DE APOYO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DESARROLLO</b>
Técnica “Carta al estrés”	Darse cuenta de que es posible transformar una situación o acontecimiento negativo a positivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas (tamaño carta).</li> <li>• Plumaz o lápices</li> <li>• Música relajante</li> </ul>	Tiempo aproximado:  30 minutos	<p>Proporcionar a las participantes una hoja blanca tamaño carta y una pluma.</p> <p>La instrucción es que tendrán que escribir una carta de despedida a las situaciones que de alguna manera han afectado su integridad física y emocional. Hacer hincapié que al final de su carta si es necesario agregar un agradecimiento al acontecimiento.</p>