

164
29



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**MANEJO DE ESTRES, UN BUEN
PRINCIPIO**

T E S I S A

PARA OBTENER EL TITULO DE :
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :
MARTIN ANGEL VICTORIA VELASCO

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

MEXICO, D. F.

1989



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 está 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.

I N D I C E

	PAG.
INTRODUCCION	I
I. INCITADORES DEL ESTRES	1
1. PERSONALIDAD	2
2. FAMILIA	6
3. ORGANIZACION LABORAL	7
4. SOCIEDAD	9
II. REDUCCION FALSA DEL ESTRES	10
5. ALIMENTO	11
6. ALCOHOL	11
7. TABACO	12
8. DROGA	13
III. TECNICAS PREVENTIVAS PARA EL ESTRES	14
9. APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO	16
10. DESARROLLO DE SITUACIONES SOCIALES	16
11. VACACIONES PERIODICAS	17
12. CONVERSACION	17
13. APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO	17
14. AUTOCONOCIMIENTO	18
15. EXPRESION DE UN SENTIMIENTO	19
16. VIDA SIN ACELERACION	20
17. BICRETROALIMENTACION	21

IV. PSICOTERAPIAS PARA LA ADAPTACION MANEJO Y CONTROL DEL ESTRES	23
18. CENTRADA EN EL CLIENTE	24
19. RACIONAL EMOTIVA	26
20. DE LA REALIDAD	27
21. ACTIVA	28
22. DEL INTENTO PARADOJICO	28
23. DE LA DESINPLEXTION	29
24. OBJETIVA	29
25. BREVE	29
26. DE INHIBICION	30
27. DESENSIBILIZACION SISTEMATICA	30
28. ASERTIVA	31
29. REPRESENTACION DEL ROL	31
CONCLUSIONES	32
BIBLIOGRAFIA	34

I N T R O D U C C I O N

La revisión que se ha realizado sobre el tema "Manejo del estrés, un buen principio", descansa sobre cuatro capítulos donde el primero proporciona el conocimiento de los incitadores del Estrés (personalidad, familia, organización laboral y sociedad), originando en el ser humano un estado estresante, que según el diccionario Webster's Third New International, "El estrés surge cuando la persona no es capaz de dar una respuesta satisfactoria de adaptación, provocando deficiencias fisiológicas (náuseas, taquicardia, tensión muscular, escalofríos, ruboración) o psicológicas (apatía, depresión, urgencia, desagrado, falta de memoria).

La personalidad se le considera como la integración de factores físicos, psíquicos y culturales, ejercitando pautas de conducta adaptativas a su entorno, o en caso contrario promovera la extinción de la adaptación. Ciertamente la familia, es el primer contacto humano que tiene el sujeto, modelo que fija actitudes importantes (tolerancia, buenas relaciones personales, aceptación del liderazgo, positivismo) que serán proyectadas fuera del seno familiar. Por otra parte la organización laboral se destaca el constante estado de estrés atribuido a la imposición de actividades a cumplir, mediante el establecimiento formal de la autoridad sin contemplar el sentir del trabajador. Por último la sociedad con sus desplazamientos hacia los centros industriales, los hacimientos al margen de las ciudades, el desempleo, las huelgas, no quiere decir otra cosa que la falta de adaptación al medio ambiente, la ignorancia para la prevención de una situación conflictiva, en otro orden de ideas, sería la expresión de un estado crónico de estrés.

El segundo capítulo establece la falsa reducción del estrés, recurriendo para ello al alimento, alcohol, tabaco y droga que sostienen una sensación de bienestar delante de condiciones estresantes, condicionando al sujeto a pensar en la anulación de la fuente original del estrés.

Teniendo en mente a los inductores y a la falsa reducción del estrés, se propone en el tercer capítulo un interés máximo en las técnicas preventivas para el estrés, siendo su finalidad el mantenimiento del poder adaptativo del sujeto hacia situaciones problemáticas, representando la evitación de un estrés crónico.

Por último, en el cuarto capítulo se recomienda el uso de las psicoterapias preventivas, siempre y cuando la persona no este consciente del causante del estrés crónico y necesite la ayuda de una segunda persona (Terapeuta) como apoyo.

I N C I T A D O R E S D E L E S T R E S

I. PERSONALIDAD.

La diversidad humana, propiedad que aflora constantemente, en relación con los demás. Se conoce a sujetos amistosos, hostiles, tranquilos, exagerados, de mente abierta, tolerantes, de poco criterio o agresivos, rubios, altos, obesos, morenos, con diferente idioma o nacionalidad, así se elabora una opinión de los diferentes factores que la constituyen y la distinguen, describiendo la personalidad del individuo. (Teorías de la Personalidad, Mc Kinan, 1980). Todo ser social, con una personalidad única, soporta una carga considerable de estrés, proveniente de los estímulos del medio ambiente que inciden en la conducta del ser humano, ocasionando limitaciones para vivir adecuadamente. (Efectos de la Retroalimentación, Vicente Fragosó R. 1979) y en la medida que la persona se relaciona con el medio ambiente y sus semejantes se desarrollan lazos importantes y exigentes, tendientes a un mayor estado de estrés. Ser consciente de la personalidad que se posee, origina el sentirse preparado para regular los actos propios y así poder entender la personalidad de los semejantes, es decir, el individuo recibe influencia del comportamiento de los demás y a la vez él ejerce fuerza en la conducta de su grupo. Teniendo en cuenta el conocimiento mutuo de las personalidades se puede obtener una eliminación del estrés y la adaptación a su entorno.

En las relaciones laborales se considera a la personalidad como un factor determinante en el éxito o fracaso del empleado.

Por lo que ninguna empresa le interesa contar con personal inestable o conflictivo dentro de la compañía, implicando

entorpecer las actividades del departamento originando un clima de intranquilidad. Tomando en cuenta los factores hereditarios que determinan algunas actitudes en el ser humano.

En los factores sociales se ubican las actitudes adquiridas que se acumulan en la línea de la vida. Por último los factores psicológicos se integran a los hereditarios y sociales que en su conjunto permitirán a la persona adaptarse a las circunstancias estresantes. (El Shock del futuro, Tofier, Alvin, 1983).

La fusión de los tres factores se forja desde la infancia acumulándose con sucesivas transformaciones, estableciendo nuevas relaciones con sus compañeros enfrentando en forma independiente nuevas experiencias en los diferentes grupos a los que pertenece. A medida que la persona incorpore nuevos conocimientos culturales, familiares, religiosos, laborales, morales, políticos, económicos, quedara definida su personalidad. A continuación se hace referencia de algunas características que integran la personalidad. (Introducción a la Psicología, Davidoff 1985).

FISICAS
ESTATURA
COMPLEXION
PIEL
CABELLO
VELLO

La constitución física del sujeto influye en sus actitudes.

PSIQUICOS
INTELIGENCIA
CONFIANZA
AGRESIVIDAD
IMAGINACION
INGENIO
RESPONSABILIDAD

El control de emociones permite reaccionar en forma adecuada, presentando al individuo con una personalidad equilibrada.

CULTURALES
NACIONALIDAD
EDUCACION
IDIOMA
RELIGION
ALIMENTACION
TRADICIONES

El contacto social es el que permite ir desarrollando actitudes propias del núcleo.

La personalidad se manifiesta através de la actitudes, produciendo reacciones en los demás, a favor o en contra.

Una adecuada personalidad se logra, cuando se tiene la capacidad de adaptarse a las situaciones y saber actuar delante de ellas, de tal manera que satisfaga a la persona y no viole los derechos ajenos. Con su conocimiento se puede identificar que el sujeto es el creador de pensamientos, creencias, valores, temores, alegrías y como resultado la anticipacion a respuestas de una acción.

"Si me muestro sonriente y comprensivo" (acción)
"La persona de mostrara atenta conmigo" (reacción)

La proyección de una personalidad estable es el pilar de la adaptación a situaciones estresantes. Si el sujeto mantiene una personalidad inestable se calificará insegura, indecisa sin metas a seguir, infeliz, torpe, tendera a reaccionar inadecuadamente en situaciones difíciles, donde lo importante es saberlas afrontar y resolverlas lo mejor posible y no tener una experiencia forzosa para encararla, contribuyendo con ello a mantener un estado estresante.

Por ejemplo, la actitud que adopte el sujeto en relación al éxito, la manifestará en su conducta, comunicación e interpretación de su vida. En ocasiones las personas se molestan por las respuestas recibidas, sin reflexionar en el impacto que provoca su personalidad, originando lo contrario de lo que se propone.

Aquí es donde la percepción juega un aspecto importante, por ser un proceso intrincado que abarca el recibir, seleccionar, codificar y transformar en el interior, los estímulos recibidos. (Sensopercepción, Shidman, 1975).

A menudo la conducta de la persona depende más de sus opiniones y expectativas en torno a un estímulo externo que a las características físicas del estímulo.

Es decir, en circunstancias estresantes se toma fragmentos de información que se tratan de hacer comprensibles en forma global. Si el individuo tiene una percepción deficiente de los estímulos, se encontrará en una inadaptación delante de situaciones

conflictivas, emitiendo respuestas negativas. Las personalidades definidas son conscientes de sus cualidades y limitaciones, contando con una percepción eficiente aún en situaciones estresantes.

Los elementos de la personalidad guían el comportamiento del ser humano para la satisfacción de las metas. La experiencia de no poder concretizarlas origina una inadaptación manteniéndolo en un estrés crónico.

B. FAMILIA

Existen actitudes importantes (tolerancia, agrado, cordialidad, franqueza, aceptación de la autoridad) que son el eje central para una buena adaptación a circunstancias estresantes siempre presentes en la vida diaria del sujeto, con ausencia de ellas se espera que se sienta estresada en todo momento.

Esto podría incidir por ejemplo, en la organización laboral, teniendo problemas para trabajar en situaciones de presión, o bien, en la aceptación de la autoridad que es una actitud fomentada por la familia ocasionando choques, desacuerdos, incomunicación, inseguridad.

La comunicación familiar, condición necesaria para el aclaramiento y resolución de conflictos. La falta de comunicación crea barreras que entorpecen las relaciones interpersonales y una ambigüedad en los mensajes. Algunas veces los roles que juegan los miembros de la familia entran en choque, por ejemplo, el tradicional papel de la mujer hogareña puede entrar en conflicto con las exigencias de la mujer ejecutiva. Las

actitudes generadas por la familia guiarán a la persona dentro de la empresa para el logro del éxito o fracaso de la actividad que desarrolle. La empresa por su parte exigirá a sus empleados cada vez más de sí, para lograr sus objetivos, siempre y cuando se adapte a situaciones difíciles. (Tener o Ser, From, Erich, 1983).

3. ORGANIZACION LABORAL

Al ser humano le sería complicado satisfacer adecuada e individualmente todas sus necesidades, para lograrlo solicita una actividad remunerada. La empresa conociendo esto, canaliza la mano de obra con la división del trabajo mediante la jerarquización de la autoridad y responsabilidad. En el ámbito laboral es fácil encontrarse en un estado estresante, gracias a las constantes relaciones interpersonales, tanto en el sentido vertical (superiores y colaboradores) como en el horizontal (contacto entre compañeros de trabajo). Desprendiéndose que una buena relación es aquella que promueve la superación de las barreras de comunicación y la evitación de malas interpretaciones. Un estado estresante se genera cuando la relación es deficiente, ya que ataca en forma directa al personal de la empresa. Ello supone el establecimiento de una autoridad rígida que controla, dirige y limita la acción grupal, existiendo una comunicación defectuosa entre trabajadores y la dirección. (Prevenir y Combatir, Roquel, Brune, 1977).

En segundo término la conducta laboral implica, una actividad impersonal, es decir, los miembros de una empresa no reaccionarán en términos de agrado o desagrado, si no de acuerdo con la

función que tiene que desempeñar en especial, tomando en cuenta el lugar que ocupa en la jerarquía.

Conduciendo a una competencia individual que trunca los intereses de los empleados, ubicando a las personas como unidades aisladas fáciles de ser desplazadas a diferentes funciones, dando a entender que el cambio será benéfico para el trabajador.

Tropezando con el proceso de especialización de las tareas elevando así la producción, pero descuida el desarrollo personal originado la rutina, mecanización, desinterés, desmotivación, falta de imaginación. Aunado con la toma de decisiones que se encuentra en poder de los puestos directivos, descartando la participación de los trabajadores, recallendo en ellos el peso de las decisiones que pueden afectar sus intereses y desarrollo. En orden simultáneo aparece un conjunto de "reglas de juego" establecidas por los empleados bajo pena de crear un resentimiento en caso de violación. Es así como surgen conceptos como "un día de trabajo justo" en donde la producción y el esfuerzo realizado no debe de exceder la norma fijada por el grupo, un individuo que quisiera sobresalir por su eficiencia encontrara el rechazo y la antipatía del resto de sus compañeros. Semejante restricción en la producción se edifica en los constantes estados estresantes que mantienen los empleados, originando violar las ordenes impuestas y por lo tanto recurre a sus propias decisiones para realizar sus actividades. El sabotaje no solicitado transformado en desobediencia, irresponsabilidad, desmotivación, es utilizado como válvula de escape, la cual permite el desahogo del estrés acumulado por cada uno de los trabajadores.

4. SOCIEDAD

En la sociedad en la que vivimos se caracteriza por un constante estado de estrés, por lo que toda persona ve amenazada su integridad familiar y/o laboral. Trayendo como consecuencia en mayor o menor grado desajustes que alcanzan lo más importante del ser humano, sus valores y objetivos. (Tesis, Interacciones humanas, Guadalupe Mondragon).

Por ejemplo, el desplazamiento de los habitantes de provincia hacia las ciudades industriales, con la ilusión de cubrir una necesidad económica y a cambio reciben una paga mínima y un subempleo. Los hacinamientos producidos por la explosión demográfica en las ciudades marginadas, el desempleo notorio por causa de la crisis económica, las fuerzas contraculturales que modifican la cultura tradicional, las huelgas universitarias con su respectivo cambio de ideología, originado nuevas alternativas para la solución del problema, el atrazo de la ciencia y tecnología que lleva a una dependencia internacional, las migraciones fuga de la fuerza de trabajo, que no encuentra ocupación en una industria incipiente, las raras oportunidades que se brindan en el campo a sus habitantes, en términos de trabajo, escolaridad, arte, ciencia, recreación. La sociedad compuesta por seres humanos que manifiestan su inconformidad mediante las bandas, las colonias marginadas, el consumo de drogas, los asesinatos, los robos, las violaciones, la prostitución de adolescentes, las huelgas interminables, que tienen la función de un desahogo.

II. REDUCCION FALSA DEL ESTRES

Los falsos reductores del estres (alimento, alcohol, tabaco y droga) otorgan una aparente sensación de control, un alivio, una fuga al estres, su utilización lleva a la creencia de un verdadero bienestar, originando al final un estado mayor de estres. A continuación se mencionaran algunos de los falsos reductores del estres.

5. ALIMENTOS

En una situación conflictiva las personas tienden a buscar una gratificación alimenticia que logre una compensación de la molesta sensación de estres, por no contar con un recurso más adecuado. Convirtiendose en una medida constante que logra en actos compulsivos, el "aliviar" el estres de esta forma origina aspectos negativos como el comer mal y rapido.

Cuando la persona se encuentra envuelta en una situación estresante y recurre a los alimentos para mantenerse relajado esta promoviendo lo que a la larga seria un exceso de peso, ocasionandole un estres cronico (Psicología clinica, Sol G. arfiel).

6. ALCOHOL

Se considera que muchas de las conductas agresivas son formas para aminorar al estres. El ingerir sustancias alcoholicas tiene la virtud de bloquear al estres a nivel del sistema noervioso. El alcohol es un depresor que produce sensaciones de relajamiento, aliviando molestias y dolores menores. Primero actua sobre el sistema nervioso central eliminando las inhibiciones y produciendo en estado de alegría con una actividad intensa.

experimentando una mínima autocrítica y desconfianza en sí mismo. (Psicología un enfoque conceptual, Baron Robert). Con mayores cantidades de alcohol en el organismo, el efecto depresor se difunde y empieza a dificultar el habla y la actividad motora, en seguida sobreviene una fatiga en general con sueño, por último la persona pierde el conocimiento pudiendo originar la muerte. El consumo exagerado puede afectar a la salud del sujeto, la capacidad sexual, el trabajo y las relaciones interpersonales por último a la persona se puede sentir incomoda por saber que ingiere alcohol.

7. TABACO

No existe un motivo general para fumar, pero el fumador consume más cigarrillos bajo estado de estrés. Al parecer la nicotina tiene la capacidad de provocar sensaciones de bienestar relajamiento, tranquilidad, desahogo, alivio. El fumar en situaciones de estrés provoca cambios en el sistema nervioso como taquicardia, presión arterial alta, las arterias se contraen pasa menos sangre por los vasos, por lo que baja la temperatura de la piel, el monóxido de carbono generado disminuye la oxigenación del cuerpo originando el vértigo. (Psicología un enfoque conceptual, Baron Robert).

8. DROGAS

El consumo de drogas se puede deber por razones medicas, no obstante la mayor parte se toma para cambiar de estado de animo, (alegrarse, relajarse, conciliar el sueño o combatir la fatiga, "acabar" con el dolor fisico o calmar su nerviosismo). Por lo general se ingieren con el fin de sentirse mejor en diversas situaciones estresantes. El consumo prolongado de drogas llega a provocar un malestar fisico o emocional cuando al final decae el estado placentero artificial.

III. TÉCNICAS PREVENTIVAS PARA
EL ESTRES

A continuación se mencionaran algunos de las técnicas (conjunto de procedimientos, recursos, reglas de mejoramiento que utiliza una persona para lograr su objetivo). (Como obtener más provecho de la entrevista, Jaime Grados, 1988) que tiene el carácter de preventivas, es decir ayuda a mantener el poder adaptativo del sujeto hacia situaciones estresantes evitando un estado crónico. Valiéndose de un uso directo de la persona, es decir no es necesario el apoyo de una segunda persona estrictamente. Lo primero que se recomienda es detectar la fuente o causa que lo produce y en lo posible resolver el problema. Se sugiere tomar en cuenta los siguientes puntos para recabar información sobre el estrés:

1. En ocasiones el sujeto no es consciente de la fuente original del estrés utilizando para ello los llamados mecanismos de defensa (racionalización, proyección, desplazamiento, sublimación, formación reactiva, intelectualización, compensación, negación).
2. Haga una lista de los problemas que tiene.
3. Identifique los que tienen solución viable.
4. Elimine aquellos que no tiene solución, identifique los que desea resolver. Encontrara que usted tiene problemas que no desea resolver en realidad.
5. Enfrentelos uno a uno, siendo creativo, tomando en cuenta alternativas de solución.
6. Evalúe desventajas y ventajas que traería consigo la solución al problema que le causa estrés.
7. Actúe sobre el problema, concentre todo su potencial hasta que logre eliminar la causa.

ya detectado el problema en particular y que desee resolver se puede utilizar una o varias técnicas preventivas que a continuación se mencionarán:

9. APROVECHAMIENTO DEL DINERO.

El acertado aprovechamiento de este recurso puede ayudar a eliminar el estrés, si se acatan los siguientes puntos:

1. Tener en cuenta las limitaciones del sueldo y llevar una vida en relación a los ingresos económicos y no buscar una apariencia productora de cansancio y desgaste.
2. Anotar en que se gasta el dinero.
3. Hacer un presupuesto que responda a las necesidades.
4. Ahorrar y no recurrir a ello a menos que sea estricto y necesario.
5. No jugar ni tomarse el dinero
6. Ser realista y tratar de no preocuparse, lo último no es la solución.

10. DESARROLLO DE SITUACIONES SOCIALES.

En ocasiones el contacto social provoca un estado de estrés, por ejemplo, hablar en público, reclamar los derechos individuales, expresar libremente sus puntos de vista. Recomendándose:

1. Anotar las verbalizaciones negativas que expresa o piensa en situaciones sociales.
2. Clasificar las autoinstrucciones en tres áreas: antes, durante y después de la situación social.

3. Imaginar conductas positivas que expresen lo contrario de las situaciones difíciles.
4. Aceptar las formulaciones positivas.
5. Llevarlas a la acción.
6. Mantener una auto-observación para tener control de las situaciones sociales.

II. VACACIONES PERIODICAS.

Se debe programar las vacaciones, descansos y no esperar a que llegue a casos extremos de cansancio, desgaste y agotamiento.

Se debe recurrir al alivio que produce el descanso por las noches y en los momentos libres.

Si la persona cuenta con pocas oportunidades para salir, debe considerar los fines de semana como vacaciones, brindándole beneficios que redundarán en un equilibrio físico y emocional. (Aprenda a relajarse, Jacobson Edmund, 1976).

12. CONVERSACION.

Todo ser humano debe de contar con personas de confianza para poder desahogarse, hablar de sus penas, teniendo la facultad de poder escuchar en los momentos más difíciles. Esta persona debe de ser capaz de tolerar, aconsejar y de profundizar en el tema.

13. APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO.

El aceptar más actividades de las que el ser humano puede realizar, provoca un inadecuado manejo del tiempo, originando

un estado de estrés. Por lo que es relevante tomar conciencia del adecuado manejo del tiempo, iniciando con:

1. Planear, determinar prioridades, eliminar pérdidas de tiempo, delegar tareas y responsabilidad.
2. El contacto con la familia y amigos.
3. La recreación y el descanso.
4. Las prioridades del día.

14. AUTOCONOCIMIENTO.

Uno de los objetivos más importantes del ser humano es el lograr el máximo desarrollo de las características personales, es decir, lograr ser el propio arquitecto de su destino dentro de la sociedad y de la historia que lo toca vivir. Una característica del autoconocimiento es el de gozar y realizar al visión que tiene de sí mismo apartir de un análisis realista de sus capacidades y de los retos que se ha trazado. En este proceso interviene:

1. Ser consciente de sus propios intereses.
2. Ser leal a su propio ser y a su proyecto, pilar de las paz interior.
3. Adoptar una posición distinta, es estar enajenado, fuente de un continuo malestar que mina energías.

Tener en cuenta que toda persona esta integrada por características que lo limitan y que lo favorecen. (El shock del futuro, Tofler Kadowa, 1985).

Una de las posibles causas del estrés es la falta de encuentro consigo mismo. El aceptar el reto de conocerse así mismo, no es un simple acto conceptual estático, sino una continua investigación de la persona.

15. EXPRESION DE UN SENTIMIENTO.

La expresión de cariño por uno mismo y por los semejantes incluye la capacidad de admirar con frescura, respeto, confianza y gratitud la vida propia y ajena; cosechar amistad y compañerismo es una de las cualidades humanas más preciadas que debemos recoger de nuestra experiencia diaria. Una buena organización es aquella que puede contar con ejecutivos capaces de expresar un sentimiento positivo a su equipo de trabajo, sobre la cualidades que a sabido descubrir y alentar, en vez de buscar en sus colaboradores los errores y debilidades. Esto debe de suceder en la propia persona, es decir, descubrir las cualidades positivas que logran cimentar la propia carrera, logrando una mejor satisfacción. (El Proceso de convertirse en persona, Royer Carl). Pero en cambio si se dedica a enojarse y agredir en base a las debilidades y carencias de las personas vivirá en un estado crónico de estrés. Esta posición no implica ser paternalista, al contrario, busca un bienestar propio y de los demás, señalando retos altos pero através de un profundo conocimiento y fe en las características humanas con presencia y cercanía afectivas, con lo cual se promueven hombres que obtienen el mejor partido.

16. VIDA SIN ACELERACION.

Uno de los elementos mas constantes que se presentan en las personas que laboran en una empresa es el de vivir con urgencia. Se cita en especial a la ciudad de México, en donde la prisa y urgencia así como la preocupación, se vuelve un estilo colectivo. Es notorio que los trabajadores se quejen de la falta de tiempo involucrandose en una batalla contra él.

El hombre, habitante de nuestro México, está presionado por las urgencias de las metas, cada vez más ambiciosas, que lo hace acumular tensión muscular e ir perdiendo la sensibilidad a las cosas mas bellas de la vida y al mismo tiempo, presentar señales de activismo, en donde el hacer mucho reemplaza la calidad del trabajo y la calidad de la vida, con la consecuente pérdida de la capacidad creativa que solo se da con un alto grado de relajación. (Maslow, A. "El hombre autorrealizado").

Un buen principio para restarle importancia a la prisa, sería el revisar una vez por semana las causas de la continua prisa, así como tener muy claro y por escrito los valores y objetivos en la vida personal, y trabajo revisandolas cada semana. Se puede recurrir a la valoración de creencias, costumbres, tradiciones, que tienen una función simbólica muy importante en la integración familiar y comunitaria.

La lectura en familia, los cantos, la celebración profunda de la navidad de las fiestas patrias, todo ello ha sido reemplazado por la automatización social, gestando con esto un vacío espiritual, la insensibilidad y desintegración social. Ejercitar la cualidad de saber escuchar a los demás es saber

recibir a los otros, es admirar las cosas que acostumbramos pasar sin sentir, lo estético de la decoración de la propia casa u oficina, las calles por las que transitamos, la belleza espiritual de las personas que integran nuestra familia, amistades y compañeros.

Es importante gozar las metas alcanzadas, el valorar el camino y el proceso para llegar a ellas. Lo que puede destruir la sensibilidad y el gozo, el numerar, acumular y valorarlas en términos económicos, restándole capacidad de disfrutar y sentir cada paso esfuerzo y momento de la vida.

Lo más importante es estar en movimiento y en contacto con el principio y el fin, con los otros y con uno mismo, con la materia y con el espíritu.

17. BIORRETROALIMENTACION.

Esta técnica consiste en utilizar un equipo electrónico o una tarjeta de control para detectar, amplificar y mostrar a las personas los cambios imperceptibles que ocurren en su cuerpo en un estado de estrés.

Da información cuando la actividad muscular aumenta (tensión) o cuando disminuye (relajación). Con los datos obtenidos la mayoría de las personas aprenden a disminuir el estrés.

Beneficios de la retroalimentación en la vida diaria:

1. La práctica diaria permite que la sensibilidad del cuerpo aumente, de tal manera que controle el estrés.
2. El relajamiento profundo brinda a la mente y al cuerpo la oportunidad de recuperar energía.

3. El control de la tensión muscular proporciona una elevación de la productividad en el trabajo y el estudio.

En lo referente a la tarjeta de control del estrés es un mecanismo de biofeedback sensible a la temperatura.

Mide el estrés al responder a la temperatura de la yema de los dedos, basándose en el principio de que las situaciones amenazadoras ocasionan que la sangre irrigue los órganos y se aleje de las extremidades, causando piel y manos frías. Si usted utiliza su tarjeta en este momento, marcará negro y rojo (manos frías) indicando que está tenso. Si usted se relaja, la circulación de la sangre en manos y pies regresa a la normalidad y las manos se calentarán, tornándose de color azul (manos calientes). (The Stress control, Barrigs A.).

**IV PSICOTERAPIAS PARA LA ADAPTACION MANEJO Y CONTROL
DEL ESTRES**

Se recomienda que la conducción de las psicoterapias de apoyo se lleve a cabo por personal que tenga conocimiento de las mismas, tomano en cuenta que se debe de prestar ayuda sin ahondar en hipótesis sobre las causas latentes de la personalidad, la meta principal es socorrer a la persona para que se adapte a situaciones estresantes en circunstancias actuales, las psicoterapias de apoyo giran al rededor de los problemas de la vida real y actual. Recurrieno al material consciente.

A continuación se mencionarán algunas de la psicoterapias de apoyo que pueden ser utilizadas simultáneamente si se desea.

ID. CENTRADA EN EL CLIENTE

La función del terapeuta es la de proporcionar una atmósfera en la que la persona se sienta libre de explorarse a si misma para adquirir un conocimiento mas profundo y paso a paso pueda reorganizar las percepciones que tiene de si mismo y del mundo que lo rodea. El terapeuta se abstiene de interpretar, enfatizano la importancia de la aceptación emocional por parte el terapeuta, de la potencialidad de la persona para un cambio constructivo. Una síntesis de los principales pasos que sigue la psicoterapia es:

- 1. El individuo viene en busca de ayuda**
- 2. Se informa al cliente no esperar que el terapeuta tenga todas las respuestas a sus problemas. Por el contrario, la terapia proporciona una situación en la que la persona pueda trabajar para resolver sus propios problemas con la ayuda el terapeuta.**

3. Se anima al sujeto para expresar con toda libertad lo referente a su problemática, mediante una actitud comprensiva y amistosa el terapeuta.
4. En este ambiente los sentimientos negativos se suelen expresar con libertad y el terapeuta los acepta o esclarece
5. Después de una exposición bastante completa de los sentimientos negativos, el cliente empieza a expresar sentimientos mas positivos.
6. El terapeuta también acepta y esclarece los sentimientos positivos. Se insiste mucho en que tanto los sentimientos positivos como los negativos se acepten sin alabanza y sin reproche y que esta aceptación dé al cliente "la oportunidad por vez primera en su vida de comprenderse así mismo como es en realidad"
7. El siguiente paso en la terapia es la comprensión y aceptación gradual del YO que suele lograrse en forma de autoconocimiento.
8. Junto con este desarrollo de la terapia se va aclarando los posibles cursos de acción que se traducen en una actividad y comportamiento positivo de la vida real, fuera de la situación de terapia, continuación del autoconocimiento, una actividad constructiva cada vez mayor por parte del cliente.
9. El sujeto siente que necesita menos ayuda y reconoce que la terapia debe de terminar.

19. RACIONAL EMOTIVA

La premisa fundamental de este método es que pueda ayudar a la persona para que lleve una vida mas satisfecha, enseñándole a discriminar y disciplinar su mente, es decir, la utilización de la razón.

En el ser humano se dan cuatro procesos básicos: percepción, movimiento, pensamiento y emoción, todos ellos íntegramente relacionados.

El pensamiento y la emoción son influenciados mutuamente, por tanto, las emociones desordenadas pueden con frecuencia mejorarse, cambiando el propio modo de pensar. El pensamiento es una forma de discriminar, en general mas tranquila, con menos manifestaciones somáticas y menos activación de la emoción.

Mientras que la emoción es un tipo de pensamiento predispuesto o íntensamente evaluativo.

La meta central de la terapia es ayudar al cliente a comprender que sus dificultades son el resultado de pensamientos y expectativas defectuosas y lograr que la persona use la razón, es decir, el estrés del individuo está en directa relación con su pensamiento lógico o irracional.

Por lo tanto hay que demostrar a las personas que las verbalizaciones que se hacen así mismas son las fuentes principales de sus dificultades emocionales y que pueden controlar mediante un pensamiento mas racional. Constantemente dentro de la terapia se le señala lo defectuoso de su raciocinio y mostrarle que él es culpable de su mala adaptación

actual, señalándole a reorganizar sus pensamientos y reformular sus expresiones en forma mas lógica. A la persona se le mostrará cuales son en general las principales ideas irracionales que los seres humanos suelen adoptar: "Toda persona tiene que ser amada o aceptada por todo lo que hace, en lugar de procurar la aprobación por un logro verdadero o amar en lugar de ser amado, una idea mas seria las miserias humanas tienen su origen en causas externas, en lugar de considerar que la felicidad es causada y sostenida por el modo de ver las cosas.

20. DE LA REALIDAD

Los comportamientos de una persona que pudieran catalogarse como neuroticos o estresantes se describirán mejor si se les llama conductas irresponsables. Todo el que necesita un tratamiento sufre de una inadaptación, es decir, no puede afrontar las situaciones que se le presentan. El paciente manifestará la incapacidad para adaptarse a las circunstancias conflictivas, emitiendo un esfuerzo para resolver el estres, acompañado de la evasión de la realidad que le rodea. Por tanto el tratamiento persigue ayudar al paciente a que afronte con éxito las exigencias del mundo real en el que vive. En la terapia de la realidad se debe de apoyar a la persona a aceptar el mundo externo y así cumplir con sus necesidades, evitando alguna razón para evadir o negar su existencia. Las necesidades básicas que enfatiza la terapia son dos: La necesidad de amar y ser amado y la necesidad de sentir que valemos para nosotros mismos y para los demás.

Si la persona no puede satisfacer adecuadamente estas necesidades surge de inmediato un estado estresante. Otro concepto básico dentro de la terapia es la responsabilidad, que se define, "Como la capacidad para satisfacer las propias necesidades en una forma en la que no se impida a los demás satisfacer sus propias necesidades". (Psicoterapia Bellak y Small).

La terapia de la realidad consiste en tres procedimientos que se describirán en seguida: El primero es el compromiso activo en el cual el terapeuta se compromete en forma activa con el cliente, lo suficiente para que éste empiece hacer frente a la realidad y a observar que su conducta no es realista. Segundo, el terapeuta tiene que rechazar aquellos aspectos de la conducta de la persona que no son objetivos. Finalmente se le procura enseñar modos mas eficaces y realistas para satisfacer sus necesidades.

21. ACTIVA

El terapeuta impone a la persona un grupo de tareas que tiene que realizar, lo cual no permite que el paciente se eternice en la terapia, se supone que la realizacion y la terminación de las diversas tareas fomenta la independencia de la persona.

22. EL INTENTO PARADOJICO

Aquí se le pide a la persona que intente o procure realizar efectivamente la actividad que le causa estres y la cual teme hacer. Con ello su estres se convierte en un deseo paradójico,

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

por ejemplo, una persona que se pone estresada delante de su jefe, se le pide que represente a la situación de inmediato, procurando realizarlo de una manera humorística, logrando que la persona se libere de su estrés. (Introducción a la psicología clínica, Bernstein y Nietzel).

23. DE LA DESREFLEXION

El fin es apartar la atención de problemas que tiene por ciertas cuestiones personales y orientarlas a unas más constructivas

24. OBJETIVA

Después de algunas entrevistas preliminares, se le pide a la persona responda una serie de preguntas tomadas de su propia narración. Se utilizan tres series de preguntas distintas para diferentes ocasiones y una vez que se ha obtenido las respuestas, se le redacta una exposición organizada de los aspectos importantes y una serie de hipótesis tentativas. Al final, se prepara un reporte definitivo y completo, mediante el procedimiento se procura ofrecer a la persona ciertas autocriticas o conocimientos profundos de si misma. (Op. cit.).

25. BREVE

Un aspecto importante de la psicoterapia es descubrir el porque busca ayuda la persona en un momento dado. Ya determinado se enfoca hacia la crisis actual que no permite a la persona actuar

con normalidad. En estas circunstancias los conflictos están activos y se consideran que están en condiciones muy propicias para la intervención terapéutica.

La terapia lleva a la persona a superar la crisis y a retornar a un estado de adaptación; puede servir para regresarlo a un nivel normal de actividad.

Al ver que el estrés actual ha destruido el equilibrio de la persona, se ahonda para encontrar los factores que causan dicho estado o que están relacionados dando origen al desorden actual. Esta exploración facilita el establecimiento de un nuevo equilibrio de adaptación. (Psicoterapia, Bellak y Small).

26. DE INHIBICION

Si la persona tiende a ponerse estresado en sus relaciones interpersonales puede recurrir a las reacciones asertivas para inhibirlo. Se le estimula para que exprese sus puntos de vista libremente y a medida que continua elimina la tensión.

27. DESENSIBILIZACION SISTEMATICA

En las primeras sesiones se obtienen datos sobre las situaciones estresantes y se jerarquizan para combatirlos, por ejemplo, si a la persona le causa conflicto hablar con su jefe se estructura una jerarquía de imágenes empezando por las que provocan un mínimo de conflicto (Ver la oficina de su jefe) hasta las que producen un estrés mayor (Ver al jefe cara a cara).

Una vez que la persona las jerarquiza, se imagina la escena que le provoca un problema mínimo y se prosigue con la siguiente

escena, si experimenta algun malestar emite una señal y se suspende el proceso. Se le invita a repetir la escena hasta manejarla en forma adecuada, logrando dominar la escena que produce el máximo estado de estres. (Psicoterapia de Inhibición reciproca, Wolpe J.).

28. ASERTIVA

A la persona se le hace ver que su conducta está obstaculizando su vida diaria y cómo el estres impide su firmeza, con ello obtiene sentimientos de agresión o resentimiento hacia los demás. Si el sujeto puede expresar su desagrado en forma asertiva logrará suprimir el estres. Además se enfatiza las posibles injusticias que se están cometiendo a su persona y la imagen tan poco digna que proyecta en los demás.

29. REPRESENTACION DEL ROL

El terapeuta suele representar el papel de alguna persona que en especial el sujeto no puede actuar delante de ella, con la debida firmeza invitándole a que exprese sus sentimientos inhibidos con respecto a la persona. En el ensayo conductual se le pide posesionarse del papel lo mejor posible y el comportamiento se repite hasta lograr una actuacion atinada.

CONCLUSION

La influencia que recibe el ser humano de la sociedad, la organización laboral, la familia y de su propia personalidad son factores que le provocan constantemente un estado de estrés, por ejemplo, la persona conflictiva dentro de la empresa entorpece las actividades del departamento, creando un clima de intranquilidad; los líderes de una familia que fijan metas y conductas a seguir creando desacuerdos, choques, hostilidad, incomunicación; la especialización de la tarea promueve la pérdida del interés, la motivación, la creatividad y la felicidad. Recurriendo a los falsos controles del estrés como es el alimento, alcohol, tabaco y droga, otorgando un aparente control, alivio, fuga al conflicto, y al final llegan a sentir un gran malestar cuando decae el bienestar artificial.

Tomando en cuenta que el estrés es producto de la naturaleza humana y surge cuando la persona no es capaz de dar una respuesta satisfactoria de adaptación, provocando deficiencias fisiológicas o psicológicas, y el cuerpo humano tiende a contrarrestar la alteración y en su empeño comienza a emitir respuestas de acuerdo a la intensidad o al tiempo de presentación del estímulo manteniendo o disminuyendo el estado estresante.

Pero no siempre el esfuerzo realizado lo elimina totalmente por lo que se recomienda utilizar las técnicas preventivas del estrés que tienen la característica de manejarlas directamente por la persona eliminando un entrenamiento anterior o el apoyo de una segunda persona, o bien algunas psicoterapias de adaptación cuya meta principal es proporcionar apoyo a la persona para

recuperar su adaptación a situaciones problemáticas en circunstancias actuales. Las psicoterapias de adaptación se escogen en función de las quejas y giran al rededor de los problemas de la vida real y actual. El contenido de las entrevistas consiste en material consciente.

Por último el objetivo del presente trabajo es manifestar la repercusión que tiene el estrés en la conducta de toda persona promoviendo conflictos en el área familiar, social, personal y laboral, desprendiéndose la importancia capital de proponer algunas técnicas o psicoterapias que ayudaran a liberarse o manejar adecuadamente el estrés.

B I B L I O G R A F I A

- Roger, Carl El proceso de convertirse en persona
Editorial Paidós Argentina, 1975.
- Roquelbrune, F. Prevenir y Combatir
Editorial Biblioteca Practica, 1980.
- Tofler, Alvin El Shock del Futuro
Editorial Sociedad Anonima, 1976.
- Sol, Garfield Psicología Clínica
Editorial Manual Moderno, 1983.
- Bellak y Small Psicoterapia
Editorial Pax-Mexico, 1979.
- Erwin, Singer Conceptos Fundamentales de la Psicoterapia
Editorial Fondo de Cultura Económica, 1984.
- Davidoff Introducción a la Psicología
Editorial Mc. Graw Hill
- C.G. Yung El Yo y el Inconsciente
Editorial Paidós, 1975.
- Bernstein y
Nietzel Introducción a la Psicología Clínica
Editorial Manuel Moderno, 1978.

- Casares, David Planeación de Vida y Carrera
Editorial Limusa, 1983.
- Fensterheim, H. No digas sí, cuando quieras decir no
Editorial Grijalbo, 1980.
- Frank, Victor El hombre en busca del sentido
Editorial Paidós, 1978.
- From, Erich Tener o Ser
Editorial Fondo de Cultura Económica, 1980.
- Gunther, K.M. Estres y Conflictos
Editorial Paraninfo, 1980.
- Jacobson, Edmond Aprenda a Relajarse
Editorial Ciencia de la Conducta, 1976.