

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“EFICACIA DE LAS TÉCNICAS DEL MANEJO DEL ESTRÉS EN  
MÉDICOS RESIDENTES DE LA UNIDAD DE PEDIATRÍA IGSS ZONA 9”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**VIVIANA GERALDINA RAMÍREZ CAJAS**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA**

**GUATEMALA, MARZO DE 2015**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, possibly a saint or scholar, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" is inscribed around the perimeter. The text is centered over the seal.

CONSEJO DIRECTIVO  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
**DIRECTOR**

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
**SECRETARIO**

Licenciada Dora Judith López Avendaño  
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez  
**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano  
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

C.c. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 415-2014  
CODIPs. 637-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

11 de marzo de 2015

Estudiante  
Viviana Geraldina Ramírez Cajas  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto NOVENO (9º) del Acta DIEZ GUIÓN DOS MIL QUINCE (10-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 09 de marzo de 2015, que copiado literalmente dice:

**“NOVENO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“EFICACIA DE LAS TÉCNICAS DEL MANEJO DEL ESTRÉS EN MÉDICOS RESIDENTES DE LA UNIDAD DE PEDIATRÍA IGGS ZONA 9”**, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

**Viviana Geraldina Ramírez Cajas**

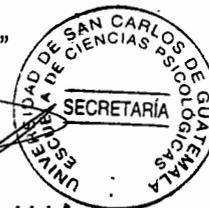
**CARNÉ No. 2005-15447**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Eufemia Migdalia Mazariegos y revisado por el Licenciado José Azurdia. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

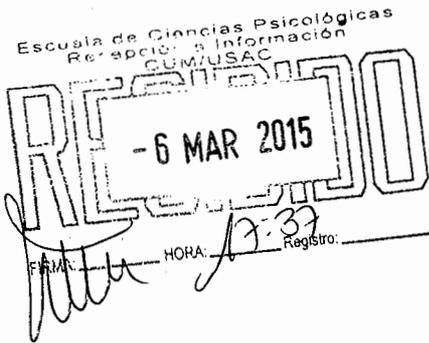
Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Gaby



**CIEPs. 011-2015**  
**REG: 415-2014**

**INFORME FINAL**

Guatemala, 06 Marzo 2015

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **José Azurdia** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“EFICACIA DE LAS TÉCNICAS DEL MANEJO DEL ESTRÉS EN MÉDICOS  
RESIDENTES DE LA UNIDAD DE PEDIATRÍA IGGS ZONA 9”.**

**ESTUDIANTES:**  
**Viviana Geraldina Ramírez Cajas**

**CARNE No.**  
**2005-15447**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 2 de marzo del año en curso por el Docente encargado de este Centro. Se recibieron documentos originales completos el 03 de marzo del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**M.A. Helvin Velásquez Ramos**  
**Coordinador**

**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



c.c archivo  
Andrea

**CIEPs. 011-2015**  
**REG. 415-2014**

Guatemala, 06 de febrero 2015

**M.A Helvin Velásquez Ramos**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“EFICACIA DE LAS TÉCNICAS DEL MANEJO DEL ESTRÉS EN MÉDICOS  
RESIDENTES DE LA UNIDAD DE PEDIATRÍA IGGS ZONA 9”.**

**ESTUDIANTE:**  
**Viviana Geraldina Ramírez Cajas**

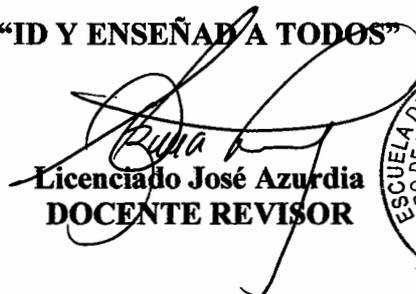
**CARNÉ No.**  
**2005-15447**

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 02 de marzo 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAR A TODOS”**



**Licenciado José Azurdia**  
**DOCENTE REVISOR**



As/archivo

Guatemala, noviembre de 2014

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Encargada de la Unidad de Graduación  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado **"Eficacia de las técnicas del manejo del estrés en médicos residentes de la unidad de pediatría del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social -igss- zona 9"** realizada por la estudiante VIVIANA GERALDINA RAMÍREZ CAJAS, CARNE 200515447.

El trabajo fue realizado a partir de marzo del 2013 hasta el 30 de noviembre del 2014. Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular me suscribo,

Atentamente.



Licenciada Eufemia Migdalia Mazariegos  
Colegiado 3675  
Asesora de contenido



**Instituto Guatemalteco de Seguridad Social**

Departamento de Pediatría  
Hospital General de Enfermedades

Guatemala noviembre de 2014

Licenciada

**Mayra Luna de Álvarez**

Encargada de la Unidad de Graduación  
Centro de Investigaciones en Psicología  
CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM

**Licenciada Álvarez:**

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante **VIVIANA GERALDINA RAMÍREZ CAJAS**, con **carne 200515447** realizó en esta institución la aplicaron 4 talleres distribuidos los días lunes, martes, miércoles y jueves del mes de noviembre finalizando el 7 de noviembre del presente año, dirigido a los médicos residentes del área de pediatría del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social -IGSS, en donde realizó su trabajo de investigación correspondiente al estudio titulado **"EFICACIA DE LAS TÉCNICAS DEL MANEJO DEL ESTRÉS EN MÉDICOS RESIDENTES DE LA UNIDAD DE PEDIATRÍA DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL"** el trabajo de campo fue realizado durante los días 4, 5, 6 y 7 del mes de noviembre del presente año, en horarios de 12:00 a 13:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

**Sin otro particular, me suscribo,**

*Dra. Ana Marilyn Ortiz Ruiz de Juárez*  
JEFE DEPARTAMENTO DE PEDIATRÍA  
HOSPITAL GENERAL DE ENFERMEDADES  
I.G.S.S.

**Dra. Ana Marilyn Ortiz Ruiz de Juárez, MSc**

Colegiado. 7693

Jefa del Departamento de Pediatría  
Hospital General de Enfermedades

PADRINOS DE GRADUACIÓN

INGRID PAMELA RAMÍREZ CAJAS

MÉDICO Y CIRUJANO

COLEGIADO

17188

CORALIA MERCEDEZ CAJAS NIMATUJ

MÉDICO Y CIRUJANO

COLEGIADO

3429

## DEDICATORIA:

- A DIOS: Ser Supremo que guía nuestra existencia.
- A MI PATRIA: Guatemala, lugar en el que Dios me permitió nacer y forjar mi presente.
- A MI CASA DE ESTUDIOS: Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de Ciencias Psicológicas, institución que me permite culminar esta meta propuesta desde hace varios años.
- A MIS PADRES Y FAMILIARES: Coralia Cajas y Nery Ramírez Herrera por su incondicional apoyo y ejemplo de superación. A mis hermanos y novio Erick Jiménez, por su apoyo en los momentos difíciles.
- A MIS CATEDRÁTICOS Por su enseñanza en estos años de estudio, en especial los profesionales en psicología por ser ejemplo de dedicación y vocación.

## AGRADECIMIENTOS

La elaboración de la tesis se debe a:

Dios su amor infinito, creador de la existencia.

La invaluable dirección del Licenciado José azurdia y Micdalia Santos demás catedráticos que me fueron apoyando durante mi proceso de tesis, quienes dentro de sus múltiples actividades académicas e investigativas me brindaron un apoyo constante.

A nuestra gloriosa universidad Alma Mater Universidad San Carlos de Guatemala por las herramientas que nos otorgó durante nuestra formación.

Al Instituto Guatemalteco de Seguridad Social -IGSS- por permitirme realizar mi proyecto de tesis, por el apoyo brindado durante su aplicación con especial atención a las Doctoras Marilyn Ortiz y Leslie Jacinto por su apoyo en la aplicación del mismo.

Reconociendo a todos los colaboradores, mi más cordial agradecimiento.

# ÍNDICE

**Resumen**

**Prólogo**

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1.1 Planteamiento del problema y marco teórico**

<b>1.1.1 Planteamiento del problema</b> .....	4
<b>1.1.2 Marco teórico</b> .....	5
<b>Características del estrés</b> .....	7
Niveles del estrés . .....	8
Efectos del estrés. ....	10
Formas usuales del manejo del estrés .....	10
Programas para el manejo del estrés .....	11
<b>Teorías psicológicas para el abordaje del estrés</b> .....	13
Teoría cognitivo-conductual.....	13
Reestructuración cognitiva .....	14
Visualizaciones .....	15
<b>Técnicas basadas en el condicionamiento operante</b> .....	16
Programación neurolingüística .....	16
Canales sensoriales .....	17
Accesos visuales .....	18
Frenos y limitadores lingüísticos .....	19
Estados emocionales.....	19
<b>Ejercicios y Técnicas</b> .....	20
Visualizaciones.....	20
Anclajes positivos .....	21

Conciencia de sí mismo e inteligencia emocional.....	23
<b>Emociones y programación neurolingüística.....</b>	<b>27</b>

## **CAPÍTULO II: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

2.1 Técnicas. ....	29
2.1.1 Técnicas de muestreo. ....	29
2.1.2 Técnicas de recolección de datos. ....	29
2.1.2.1 Evaluación. ....	29
2.1.2.2 Hoja de auto-registro.....	29
2.1.2.3 Taller participativo .....	30
2.2 Técnicas de análisis de datos .....	30
2.3 Instrumentos.....	30
2.3.1 Test sobre estrés .....	30
2.3.2 Consentimiento informado .....	31
2.3.3 Hoja de auto-registro .....	31
2.3.4 Planificación de los talleres .....	32
2.4 Tabla de operativización .....	32

## **CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN, ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

3.1 Características del lugar y de la población .....	34
3.1.1 Características del lugar .....	34
3.1.2 Características de la población.....	35
3.1.3 Presentación de resultados .....	35

## **CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

4.1 Conclusiones.....	41
4.2 Recomendaciones .....	42

### **Bibliografía**

### **Anexos**

## RESUMEN

### **“Eficacia de las técnicas del manejo del estrés en médicos residentes de la unidad de pediatría IGSS zona 9”**

**Autora:** Viviana Geraldina Ramírez Cajas

La investigación tuvo el objetivo de evaluar la eficacia de las técnicas de relajación: la visualización, anclaje positivo y conciencia de sí mismo. Los objetivos específicos fueron informar a los participantes acerca de los niveles, efectos y formas usuales del manejo del estrés. Evaluar los niveles de estrés por medio del re-test, después de la realización de los talleres, definiendo así la eficacia de las técnicas de visualización, anclaje y conciencia de sí mismo. Identificar si la población conoce y aplica las características de la autoconciencia desde la inteligencia emocional. Estas técnicas se aplicaron pues son necesarias para la prevención y manejo de conductas de riesgo, como el estrés crónico y estados mentales alterados. Potencializando así las capacidades emocionales obteniendo una mejor calidad de vida y una salud integral.

Se utilizó el muestreo intencional realizándose con 25 médicos residentes del área de pediatría del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social-IGSS-, ubicado en la 9 calle 7-55 zona 9, de la ciudad capital, durante el mes de noviembre del año 2014. Las técnicas de recolección de datos fueron los test, tablas y talleres participativos evaluados por medio del test y post-test sobre estrés, así como una tabla de auto-registro en donde se marcaban los síntomas del estrés semanalmente, los talleres vivenciales durante los cuales también se observaron datos en la evolución de los participantes. Los instrumentos utilizados fueron: los test de estrés y las hojas de auto-registros. Las técnicas de análisis fueron las gráficas de barras según el porcentaje de los niveles de estrés, el histograma y la triangulación de datos.

Se concluyó en que las técnicas de conciencia de sí mismo, anclaje positivo y visualización son eficaces pues en el re-test los síntomas físicos, cognitivos, conductuales y sociales del estrés bajaron a la mitad.

## PRÓLOGO

En nuestra sociedad es frecuente observar a muchas personas con problemas de estrés crónico debido a las múltiples exigencias que cada vez más requiere la sociedad, en especial los profesionales de salud que muchas veces brindan los servicios a la población dejando de lado su propia salud, debiendo ser los principales en mantener una salud integral. Por ello se buscó realizar un estudio referente a los niveles de estrés, en los médicos pediatras, buscando medir sus niveles de estrés para luego aplicar técnicas de manejo de visualización, anclaje positivo y conciencia de sí mismo, verificando así su eficacia.

Muchas personas llegan a presentar desordenes psicosomáticos así como endocrinos y múltiples enfermedades debido a la carga de estrés que presentan, las técnicas de visualización, anclaje positivo y conciencia de sí mismo ayudan a que el estrés sea manejable pudiendo ser utilizadas en cualquier otro momento a lo largo de la vida.

La investigación tuvo como propósito verificar la eficacia de las técnicas de visualización, anclaje positivo y conciencia de sí mismo utilizadas para el manejo del estrés. La población la constituyeron los médicos residentes de la unidad de pediatría del instituto Guatemalteco de seguridad social-IGSS-, ubicado en la 9 calle 7-55 zona 9, de la ciudad capital, llevándose a cabo durante el mes de noviembre del año 2014. Se midieron los niveles de estrés antes y después de la aplicación de la programación neurolingüística, los programas cognitivos-conductuales y la inteligencia emocional, observándose los resultados por medio de una tabla de registro que se aplicó durante un mes registrándose semanalmente, a los sujetos se les instruyó acerca de los niveles, efectos y formas usuales del manejo del estrés.

La investigación logró definir las técnicas de visualización, anclaje positivo y conciencia de sí mismo comprobando su eficacia, para aplicarse después de su entrenamiento en un tiempo limitado observando resultados óptimos para el manejo del estrés, así mismo buscó evidenciar las características de la técnica de autoconciencia utilizada en la inteligencia emocional.

Esta investigación logró un impacto mejorando la salud emocional de los sujetos, quienes además se beneficiaron con el aprendizaje de técnicas de programación neurolingüística, logrando así un mejor proceso en el manejo del estrés en las diferentes etapas de la vida.

Esta investigación ayuda a elevar el conocimiento de la terapéutica relacionada con los trastornos de ansiedad y estrés, ofreciendo así una herramienta transformadora como base para posteriores investigaciones, utilizando estrategias de salud mental para mejorar la calidad de vida de los médicos residentes, previniendo así patologías relacionadas con los trastornos de ansiedad.

Los alcances y beneficios obtenidos por los participantes fueron que la mayoría de los médicos residentes logró medir su nivel de estrés por medio del test, pudiendo hacerse consiente de su manejo a través de las diferentes técnicas aprendidas durante los talleres.

Se agradece grandemente a las autoridades del instituto guatemalteco de seguridad social-IGSS- por brindar su apoyo durante la investigación así como a los médicos residentes que participaron activamente en dicho estudio.

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

#### 1.1.1 Planteamiento del problema

El problema objeto de estudio fue la eficacia de las técnicas de manejo del estrés enfocados en la programación neurolingüística, la inteligencia emocional y los programas cognitivos, refiriéndose que debido a las múltiples obligaciones que se deben afrontar en el transcurso de la vida se desencadenan una serie de acontecimientos que pueden llegar a convertirse en traumáticos. Tales como el estrés crónico, acontecimientos inesperados, duelo, separación, agresión o problemas económicos. Por lo que es de suma importancia aplicar ciertos ejercicios básicos que nos permitan afrontar de una manera saludable tales acontecimientos, estas herramientas nos permiten funcionar más eficazmente ayudándonos a potencializar nuestras capacidades emocionales, obteniendo así una mejor salud mental y una mejor calidad de vida previniendo posteriores trastornos emocionales o cognitivos. Este tipo de Técnicas ayudan en momentos de crisis en donde la persona se ve sometida a un estrés excesivo o a mantener el equilibrio o simplemente a adquirir nuevas destrezas utilizando así todos los recursos psicológicos disponibles.

Por ello se pretendió enseñar las diferentes técnicas implicadas en el manejo del estrés, evitando así los problemas de salud tan recurrentes como lo son los problemas psicosomáticos o las conductas de riesgo como el beber alcohol en grandes cantidades, el uso del cigarrillo, la agresión física o verbal que se desencadenada hacia el ambiente o hacia sí mismos.

Enfocados a la población guatemalteca y en especial en los médicos residentes que realizan su práctica en pediatría del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, todo ello por medio de la administración de talleres

vivenciales, pudiendo así producir un cambio en ellos mismos así como en su entorno circundante.

Los diferentes temas de investigación incluyen los procesos cognitivos implicados en el estrés, el apoyo que brindan las técnicas al desarrollo integral de la persona tales como las técnicas de programación neurolingüística y los programas de automanejo de las teorías cognitivas-conductuales.

Siendo las interrogantes de investigación las siguientes: ¿Cuáles son los niveles, efectos y formas usuales del manejo del estrés? ¿Cuál es el nivel de estrés que manejan los participantes, cuantificado por el porcentaje del re-test? ¿Cuál es la eficacia de las técnicas de relajación? ¿Cuáles son las características de la autoconciencia basados por la teoría de la inteligencia emocional?

### **1.1.2 Marco teórico**

#### **Antecedentes**

Después de haber revisado los antecedentes en el tesario de la escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se examinaron las líneas temáticas: Paiz Marta A /Niveles del estrés que sufre el piloto aviador en la empresa, aeronáutica civil, 2002; que explica acerca del estrés que sufren los pilotos aviadores a manera diagnóstica, por lo que se comparan los niveles del estrés que toleran en diferentes momentos, utilizándose como instrumento de evaluación el test de escala de Holmes-Rahe de adaptación social, en este estudio se concluye que la mayoría de pilotos manejan altos niveles de estrés, entre las recomendaciones están que se implemente un programa de manejo de estrés en el departamento de medicina creando un área de psicología, esta investigación se diferencia de la propuesta en que se diagnostica a la población de estudio sin brindarle ningún tipo de técnica para su manejo. En el siguiente estudio de Rodas Mariethe, titulado aplicación de un programa psico-laboral para disminuir niveles de

estrés(programa piloto)2001; versa acerca de los conceptos generales relacionados con estrés y salud, así como un programa que consta de diferentes sesiones en las cuales se trabaja por medio de actividades lúdicas y ejercicios físicos de relajación, en este estudio se cuantifican los diferentes niveles por medio de los instrumentos que fueron: entrevistas, catálogo de problemas personales y una escala de valores, se llega a la conclusión que la aplicación del programa disminuyó en un 82% el estrés según la técnica no paramétrica de la T de Wilcoxon, las recomendaciones fueron que el programa se utilice para tomar como muestra a otras poblaciones que necesiten dicha intervención, esta tesis se diferencia de la propuesta debido a que esta solo trabaja ejercicios físicos al contrario de la investigación que incluye tres aspectos de relajación como los son: los cognitivos, físicos y emocionales.

Faris Berta M/ Actividades y guía para bajar los niveles de estrés en el departamento de recursos humanos del ministerio público, 2001; este trabajo investigativo trata acerca del diagnóstico del estrés así como un programa relacionado con ejercicios físicos, entre algunas de las técnicas e instrumentos utilizados fueron las entrevistas personales, la metodología fue por medio de talleres y se concluyó que las relaciones interpersonales se ven afectadas debido al alto índice de estrés, debido a la presión del trabajo, entre algunas de las recomendaciones fueron las siguientes: las técnicas de relajación lúdicas, recreativas y físicas sirven para mejorar la salud mental y neutralizar los efectos negativos del estrés, este trabajo de tesis se diferenció de la investigación propuesta en que esta incluye además de los ejercicios físicos y de metodología lúdica, ejercicios mentales tan indispensables como punto de partida para disminuir los síntomas relacionados al estrés fisiológico.

En las investigaciones anteriores se refiere también al control de estrés por medio de algunas técnicas de relajación, pero en ninguna se habla de un estudio comparativo entre diferentes técnicas provenientes de distintas teorías psicológicas, así como tampoco se presenta una guía de automanejo utilizando talleres vivenciales, puesto que en esta investigación se utilizan tres técnicas diferentes relacionadas con la programación neurolingüística así como la

evaluación de su eficacia por medio de un re-test utilizándola tabla de registro de conducta de la teoría cognitivo-conductual.

## **Características del estrés**

*“El estrés y su impacto psicológico y físico sobre la salud ha sido investigado por varias décadas, siendo este la experiencia emocionalmente negativa acompañada por cambios predecibles a nivel bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual, que están dirigidos ya sea para alterar el evento estresante o para adecuarse a sus efectos. Cuando un organismo percibe una amenaza, el cuerpo rápidamente reacciona y es activado vía el sistema nervioso y endocrino. Por otro lado puede ser dañina ya que el estrés irrumpe en el funcionamiento emocional y fisiológico.”<sup>1</sup>*

Este estrés muchas veces se transforma en ansiedad pudiendo convertirse en algún trastorno generalizado, debido a que genera cambios en el pensamiento, como los trastornos obsesivos o cambios físicos o psicosomáticos enfermándose alguna parte del cuerpo, incluso conductuales afectando la personalidad.

*“(Hans Selye: 2004, 45) fisiólogo canadiense define el estrés como la respuesta del organismo a las exigencias que se imponen, a las cuales designo con el nombre de estresores. Describe el estrés como síndrome general de adaptación, implicando una fase de alarma, otra de adaptación y una última de agotamiento y desgaste, también se refiere al estrés como cualquier estímulo interno o externo que perturbe el equilibrio dinámico de los sistemas del organismo.”<sup>2</sup>*

Las causas pueden derivarse por algo que ocurre en nuestro alrededor o bien por cambios internos. Uno de los efectos principales es alerta del sistema

---

<sup>1</sup> TAYLOR, Estuardo. Psicología de la salud. 6ta Edición. México D.F: Editorial McGraw-Hill. 2007. Pp.153-159.

<sup>2</sup> RODRÍGUEZ, Bairo. Actividades y guía para bajar los niveles de estrés. Universidad de San Carlos de Guatemala. Ciencias Psicológicas. Tesis (Licenciatura). 2001. Pp.135

nervioso experimentando por la persona que debe dar una respuesta en una situación de peligro.

Podemos encontrar algunas manifestaciones emocionales en que se manejan niveles altos de estrés, entre los cuales tenemos: debilitación de la estructura psicofísica del individuo como consecuencia de alguna actividad psíquica sostenida, el aumento del esfuerzo psíquico que es necesario para una actividad, finalizando en fatiga psíquica. Como intensidad de tales manifestaciones se acentúa al aumentar el esfuerzo aplicado y su duración utilizamos como medida el agotamiento nervioso. Surge la angustia siendo un sentimiento vital asociado a tensiones psíquicas, desesperación, que presenta la característica de pérdida de capacidad de dirigir voluntaria y razonablemente la personalidad. Se considera también la angustia como un sentimiento o afecto originado por el instinto de protección contra el peligro, que provoca una perturbación del ánimo, en parte de un modo agudo al contrario de la ansiedad que es una alteración emocional que presenta las personas frente a una situación de angustia o miedo.

Casi siempre, las personas se pueden adaptar a estresores moderados, pero los estresores severos pueden causar problemas crónicos en la salud física y mental, es cierto que el estrés puede tener efectos posteriores a la activación fisiológica persistente, tensión psíquica, reducción en las habilidades para la realización de tareas y con el tiempo pérdida de capacidades cognitivas pero la mayoría de investigaciones acerca del estrés examinan como es que el organismo moviliza sus recursos para pelear o huir de los estímulos amenazantes. Normalmente la reacción a algún tipo de estrés es la ansiedad, agresividad o dolor acompañados de la actividad fisiológica.

### **Niveles del estrés:**

*“Los niveles del estrés se dividen de la siguiente manera:*

*1: en este nivel la persona siente un impulso por hacer muchas cosas. La percepción se amplía escuchando mejor, hay más creatividad, hiperactividad*

*normal y capacidad para trabajar. El mantenerse en este nivel no es peligroso, si se cuenta con una técnica para recuperar energía, este nivel puede considerarse sano.*

*2: en este nivel las reservas de energía se han agotado y la persona siente cansancio, le cuesta levantarse, tiene trastornos estomacales leves, estreñimiento, tensión muscular, jaquecas, dificultades para relajarse.*

*3: en este nivel la persona presenta un grado elevado de trastornos, sufre de dolores estomacales, cólicos, músculos tensos, calambres, se vuelve irritable, tiene sensación de desmayo, agotamiento, por lo regular se auto-recetan e ingieren fármacos.*

*4: en este nivel además de tener los síntomas antes mencionados, se pueden agregar, insomnio a causa de irritación cerebral, falta de concentración, pocas relaciones sociales, hay temores irracionales, tienden a estar solos.*

*5: en este nivel el estrés ha llegado a su mayor grado de exposición, la persona presenta taquicardia, respiración jadeante, transpiración, escalofríos, calambres, sensación de hormigueo, dolor en partes del cuerpo, hay riesgo de algún problema serio.”<sup>3</sup>*

Como podemos darnos cuenta al llegar a la última fase se convierte en crónico y muchas veces puede desembocar en algún trastorno de ansiedad generalizada, algunos de los síntomas pueden llegar a automatizarse debido a que se siguen manteniendo los mismos hábitos para manejar las tensiones pudiendo llegar a convertirse en algún trastorno psicossomático, según las investigaciones sobre el estrés esto ocurre la mayoría de las veces.

---

<sup>3</sup> RODAS, Manuel. Aplicación de un programa psico-laboral para disminuir niveles de estrés. Universidad de San Carlos de Guatemala. Ciencias Psicológicas. Tesis (Licenciatura). 2001. Pp.135

## **Efectos del estrés:**

*Según (Duane Schulez: 1995,75) los efectos pueden ser primarios, directos o indirectos y se clasifican así:*

*Efectos conductuales: posibilidad de sufrir accidentes, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos, pérdida de peso o apetito exagerado, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada.*

*Efectos Cognoscitivos: incapacidad para tomar decisiones, olvidos frecuentes, bloqueo mental.*

*Efectos fisiológicos: aumento de catecolaminas en la sangre, elevación de los niveles de glucosa, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar.*

*Efectos sociales: ausentismo, relaciones interpersonales pobres, baja productividad, insatisfacción.*

Los efectos que más nos interesan son los cognoscitivos debido a que estos logran grandes cambios en la conducta y muchas veces en las consecuencias fisiológicas. Por ello tratando todos los efectos subjetivos como lo son: la ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, melancolía, baja autoestima, tensión nerviosa y soledad cambiaremos muchos de los efectos que producen la raíz del estrés que repercuten en los efectos sociales.

## **Formas usuales del manejo del estrés:**

La mayoría de personas utilizan como maneras de afrontar el estrés recursos que a la larga perjudican su salud como: el alcohol, cigarrillos, café en exceso o fármacos no prescritos, otros buscan una forma de satisfacción para calmar la ansiedad como: comer en grandes cantidades o pasar largas horas frente del televisor, muchas personas prefieren ir de compras adquiriendo objetos que calmen esa ansiedad convirtiéndose muchas veces en compulsión hacia otras circunstancias como lo son los objetos, la limpieza y cuidado excesivo.

Muchas personas enfrentan el estrés por medio de la irritabilidad relacionado de forma verbal o gestual, teniendo menos relaciones interpersonales y buscando la soledad. Los estudios argumentan que en caso sea demasiada la presión las personas optan por tomar actitudes regresivas ante la situación, no pudiendo manejarlas porque están fuera de su conciencia.

### **Programas para el manejo del estrés:**

*“Los programas para el manejo de estrés típicamente involucran tres fases. En la primera fase, los participantes aprenden que es el estrés y como pueden identificar los estresores, en la segunda fase, adquieren y practican habilidades de afrontamiento y en la última, los participantes practican técnicas para manejar el estrés en situaciones específicas. Involucra la adquisición y practica de habilidades específicas, incluyendo estrategias cognitivo-conductuales, estas técnicas incluyen el auto monitoreo, la modificación de los diálogos, establecimiento de metas, auto instrucción y contratos conductuales. Las técnicas de relajación ayudan a disminuir la experiencia fisiológica incluyen la relajación muscular, imaginación guiada, meditación e hipnosis.”<sup>4</sup>*

La relajación mental implica tácticas de dispersión de atención, concentrándose en un objeto, palabra o número, se enseña a enfocarse a un punto focal de este modo las sensaciones se dirigen hacia un punto determinado. Algunas personas encuentran que la relajación mental tiene más éxito cuando emplean la imaginación. Los métodos de relajación física son especialmente útiles para los clientes que muestran componentes fisiológicos de ansiedad esto se logra adquiriendo consciencia de las sensaciones de tensión y relajación de los principales grupos musculares por medio del modelado del terapeuta.

*“Las destrezas de manejo cognitivas incluyen las de reestructuración cognitiva; el consultor modela algunos pensamientos de manejo que el cliente puede usar*

---

<sup>4</sup> SHELLEY, Emanuel. Psicología de la salud; técnicas básicas para el manejo del estrés. 6ta Edición. México D.F: Editorial McGraw-Hill. 2007. Pp 34.

*en las situaciones conflictivas y después el cliente selecciona y practica la sustitución de los pensamientos negativos.”<sup>5</sup>*

Según las investigaciones recientes siempre es necesario un poco de estrés en nuestras vidas para poder funcionar perfectamente ya que este nos permite reaccionar y estar alertas ante cualquier circunstancia. Hoy en día la mayoría de circunstancias que se viven tenemos que enfrentarlas y como estamos ante una gran cantidad de estímulos el sistema nervioso se satura y por ello ocurre el estrés patológico o crónico.

Pero las estrategias deben ir dirigidas a saber enfrentar esas situaciones de las cuales debemos controlar y optimizar nuestros recursos psicológicos. Las técnicas de manejo al estrés no tratan de eliminar el estrés, simplemente de añadir a nuestra vida diaria herramientas que podamos utilizar para enfrentar esas situaciones estresantes, herramientas que sean rápidas y que funcionen en casos específicos.

*“Las personas usan diversas estrategias de afrontamiento en diferentes combinaciones y de maneras distintas para manejar los eventos estresantes, resulta tentador concluir que los estilos de afrontamiento, al igual que la personalidad residen dentro de la persona. El sello distintivo del estilo de confrontación consiste en hacer intensos esfuerzos por afrontar el estrés, esto puede implicar el aprendizaje de habilidades obteniendo ayuda de otros por medio de la sociabilización. ”<sup>6</sup>*

El buscar expresar los sentimientos y emociones de manera social, como la expresión del enojo, puede ser efectivo debido a que no se reprimen los sentimientos, por lo cual no se llega a somatizar o convertir en ansiedad. La gente

---

<sup>5</sup> CORMIER, William. Estrategias de entrevista para terapeutas: habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales. 3ra Edición. Bilbao España: Editorial Desclee de Brouwer, S.A. 200. Pp 58.

<sup>6</sup> MORRIS, Coner. Psicología. 10 Edición. México, D.F: Editorial Prentice Hall. 2005. Pp 460

bien ajustada disfruta las dificultades y ambigüedades de la vida no se evade por medio de la conformidad irreflexiva, acepta los desafíos y está dispuesta a soportar el dolor y la confusión que esos desafíos pueden acarrear.

La flexibilidad en el pensamiento, la espontaneidad, creatividad, la confianza en sí mismos permite enfrentar los conflictos y las amenazas sin ansiedad excesiva y lo más importante, permite arriesgar los sentimientos y la autoestima.

## **Teorías psicológicas para el abordaje del estrés**

### **Teoría cognitivo-conductual:**

*“La terapia cognitiva-conductual es muy útil para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, la parte cognitiva ayuda a las personas a cambiar los patrones de pensamiento que dan lugar a sus temores y la parte conductual ayuda a la gente a cambiar la manera en que reacciona ante las situaciones que provocan ansiedad.”<sup>7</sup>*

Esta terapia puede ayudar a las personas que sufren de trastorno de pánico a aprender que sus ataques de pánico no son en realidad ataques cardiacos y puede ayudar a las personas con fobia social a aprender a sobreponerse a la creencia de que las demás personas las están observando y juzgando constantemente. Cuando las personas están listas para enfrentar sus miedos, se les muestra cómo usar técnicas de exposición para desensibilizarse a las situaciones que provocan sus ansiedades. Los terapeutas de terapia cognitiva conductual también les enseñan a como respirar profundo y otros tipos de ejercicios para aliviar la ansiedad y fomentar la relajación.

Esta terapia se realiza cuando las personas deciden que están listas para ello y por ello brindan su permiso y cooperación. Para ser efectiva, la terapia

---

<sup>7</sup> CORMIER, Op Cit, P.124

debe ser dirigida a las ansiedades específicas de la persona y debe ser adaptada a sus necesidades. No hay ningún otro efecto secundario más que la incomodidad de una ansiedad temporalmente mayor.

Con frecuencia, entre las sesiones, se asignan “tareas” a los participantes, existe alguna evidencia de que los beneficios de la terapia cognitiva-conductual duran más que aquellos de la medicación para personas con trastorno de pánico, lo mismo puede ser cierto para TOC, TEPT y fobia social. Si un trastorno se vuelve a presentar después, la misma terapia puede ser utilizada para tratarlo con éxito por segunda vez.

### **Reestructuración cognitiva:**

*“la reestructuración cognitiva se centra en la identificación y alteración de las ideas irracionales y auto-enunciados o pensamientos punitivos del cliente, una vez que se hallan identificado los diálogos hay que determinar si son racionales o irracionales (auto-verbalizaciones, imágenes, autoevaluaciones, atribuciones), antes, durante y después del acontecimiento constituye un determinante de la conducta que manifestara.*

*Nuestra presentación de la reestructuración cognitiva refleja estas fuentes y nuestras propias adaptaciones a ellas basadas en la aplicación clínica. Presentamos la reestructuración cognitiva en seis apartados principales.*

- 1. Explicación: propósitos y revisión de procedimientos.*
- 2. identificación de los pensamientos del cliente durante las situaciones problemáticas.*
- 3. introducción y práctica de los pensamientos de manejo.*
- 4. sustitución de los pensamientos de manejo.*

### *5. introducción y práctica de auto-enunciados positivos o reforzantes.* ”<sup>8</sup>

Lo que se busca con esta terapia es lograr desarrollar estilos de pensamiento realistas, debido a que muchos de los pensamientos se han convertido en automáticos y al final influyen sobre la conducta y las emociones, lo importante aquí es explicar y modelar los pensamientos de manejo según cada circunstancia, al aplicar los enunciados seleccionados por el cliente, el consultor deberá pedir a este que practique la verbalización de los mismos en voz alta, casi siempre se siguen los enunciados del pensamiento positivo y luego de la emoción que lo acompaña.

Esta es la primer fase en un programa sobre el estrés debido a que se maneja por medio de un contrato conductual para luego auto-monitorearse, modificando el dialogo, estableciendo metas y auto-instrucciones.

#### **Visualizaciones**

La relajación mental también ayuda a los clientes a manejar su estrés por medio de técnicas de visualización, las personas pueden sentir que esta es una forma para comenzar el primer paso indicado en el programa de inoculación al estrés. Normalmente la imaginación o visualización como método de manejo ayuda al cliente a superar el estrés, el mal humor o el dolor. Esta debe ir acorde al tipo de ansiedad, utilizándolo con respiraciones y relajamiento físico.

Este es el segundo paso para tratar los aspectos fisiológicos o físicos por medio de la imaginación guiada o visualizaciones y conciencia de las sensaciones de tensión y relajación de los grupos musculares.

---

<sup>8</sup> GONZALES, Oscar. Manual de psicoterapia cognitivo-conductual. 2da Edición. Bilbao España: Editorial oniro S.A. 2005. Pp. 135.

## **Técnicas basadas en el condicionamiento operante:**

### **Reforzamientos:**

Es un estímulo que adquiere su capacidad reforzante mediante la asociación con la conducta deseada o con el apareamiento de otros estímulos secundarios. Entre ellos podemos mencionar los reforzadores materiales que entre ellos están los alimentos, objetos, dinero, puntos o fichas que brindan la satisfacción deseada. Los reforzadores sociales que incluyen la atención, los elogios o la aprobación, estos son mejores ya que no llevan a la extinción como en los materiales.

Los reforzadores también pueden ser intrínsecos o extrínsecos en el primer caso la conducta es mantenida por reforzadores externos y en el segundo suscitan sentimiento internos con consecuencias somáticas reforzantes como el sentimiento de relajación y luego la sensación de placer. En este caso se utilizarán los reforzadores internos y sociales utilizándose en los pasos de visualización de la programación neurolingüística, como reforzadores los anclajes que se describen en la sección de ejercicios y técnicas para el manejo del estrés.

### **Programación neurolingüística:**

*“El concepto de programación hace referencia al proceso que sigue nuestro sistema sensorial para organizar sus representaciones, creando sus estrategias operativas, neuro indica que todo comportamiento es el resultado de alguna actividad neurológica dentro de la persona, la lingüística es la actividad o estrategias que se derivan y son transmitidas en todo tipo de comunicación especialmente en el lenguaje.*

*Es una disciplina que surgió en los años 70, cuando dos investigadores, el matemático Richard Bandler y el lingüista John Grinder, comenzaron a estudiar las creencias, patrones de pensamiento y conductas que tenían en común las*

*personas que se destacaban como comunicadores o líderes, en cuanto a su capacidad de transmitir un mensaje e influir en las personas.*

*Es una disciplina que estudia la comunicación entre las personas, entendida como una forma de influencia. Pero va mucho más allá, al reconocer que el efecto del mensaje no depende sólo del mensaje en sí, sino de factores tales como los estados internos del emisor y del receptor esto incluye estado de ánimo, creencias, valores de cada persona y la manera en que cada uno asimila y procesa la información que recibe. ”<sup>9</sup>*

La programación neurolingüística se relaciona conjuntamente con la teoría cognitivo-conductual debido a que se trabaja con el patrón de pensamiento de las personas observándose que este fue programado desde la niñez y por ello muchos utilizan este dialogo para guiar su conducta, en los trastornos de estrés se instaura un dialogo inconsciente muchas veces queda instado el detonante para la ansiedad, el miedo o el enojo siendo estos muchas veces el resultado del estrés.

Lo que se busca con esta teoría es que la persona logre un dialogo interno consigo misma para cambiar estos patrones repetitivos, logrando en primer lugar hacerlo consiente, resolviendo conflictos internos, potencializando su auto-concepto. Por ello al mejorar su dialogo interno mejorar su dialogo social potencializando la empatía, descubriendo las creencias de los demás, practicando la asertividad y así mejorando la comunicación social que muchas veces influye en indicadores del entorno de estrés.

### **Canales sensoriales:**

*“El primer paso para comprender cómo pensamos es reconocer cuál es el canal sensorial que privilegiamos por sobre el resto. Lo sorprendente de esto es que no sólo moldea cómo percibimos una vivencia, sino cómo*

---

<sup>9</sup> HARRIS, Carol. Elementos de programación Neurolingüística. 4ed Edición. Madrid España: Editorial Edaf. 2002. Pp 56.

*representamos una idea o situación. Las investigaciones señalan que la mayor parte de la gente privilegia uno de estos tres canales:*

- *Visual: pensar con imágenes. se representan con imágenes mentales.*
- *Auditivo: Se recuerdan o imaginan voces, sonidos, ruidos.*
- *Cinestésico: pensar con sentimientos internos o sensaciones físicas tacto, gusto, Olfato.”<sup>10</sup>*

Más aún, las investigaciones han mostrado que respuestas corporales en apariencia tan involuntarias como los movimientos oculares están estrechamente relacionadas con el canal sensorial que la persona está utilizando en un momento determinado. No sólo eso, los movimientos oculares también indican si la persona está recordando (pasado) o imaginando (futuro) estas sensaciones.

**Accesos visuales:**

*“Indicaciones aportadas por el movimiento de los ojos, desde el punto de vista del observador: En la tabla siguiente resumimos lo que las investigaciones descubrieron acerca de los movimientos oculares; esto se suele denominar acceso visual.*

Arriba y a la izquierda Imágenes <i>imaginadas</i> <b>Visual</b>	Arriba y a la derecha Imágenes <i>recordadas</i> <b>Visual</b>
Centrados Imágenes <i>recordadas o imaginadas</i>	A media altura, a la izquierda o a la derecha Sonidos <i>recordados o imaginados</i>

<sup>10</sup> ALDER, Harry. Programación Neurolingüística. 8ed Edición. España, D.F: Editorial Edaf. 2004. Pp 43.

<b>Visual</b>	<b>Auditivo</b>
Abajo y a la izquierda	Abajo y a la derecha
Sensaciones o emociones <i>recordadas o imaginadas</i>	Sonidos: <i>diálogo interior</i>
<b>Cinestésico</b>	<b>Auditivo</b>

„ 11

### **Frenos y limitadores lingüísticos:**

Los limitadores lingüísticos son todas aquellas creencias que verbalizamos o pensamos y llegamos a convertirlas en realidad como la frase “no puedo” puede llegar a anular la capacidad de actuar, significa que se han levantado mecanismos internos que impiden actuar o simplemente ni se imagina como llevar a adelante lo que solicitamos. En estos casos es útil preguntar: que es lo que impide realizarlo, que pasaría si lo realiza y si puede se le pide que lo imagine combinando con su canal sensorial, entonces abrimos una puerta hacia la realización, lo primero es la creación mental. Las preguntas juegan un papel crucial porque invitan a la mente a hallar una respuesta, una vez hecha la pregunta, la mente no puede evadir la búsqueda de una respuesta.

### **Estados emocionales:**

*“Reconocemos como afectan nuestras emociones a lo percibimos pensamos y actuamos, la mayoría de la gente, ante una emoción negativa, como el miedo, la tristeza, la duda, la angustia, la frustración, desencadena un diálogo interno negativo que limita su capacidad de acción. El resultado de la acción suele no ser satisfactorio y el círculo se refuerza. Por el contrario, las emociones positivas como la alegría, la confianza, el dinamismo, la seguridad,*

<sup>11</sup> ALVAREZ Ramiro. Manual de técnicas de PNL. 4ta Edición. Barcelona España. Editorial Descleé S.A: 2009. Pp. 132.

*la concentración, favorecen los procesos mentales, y permiten que actuemos con todos los medios con los que contamos.”<sup>12</sup>*

En la programación neurolingüística se entiende a los estados emocionales como recursos, activando los anclajes positivos para manejar las ansiedades de nuestro diario vivir y aprovechando al máximo nuestro potencial, por medio de nuevas reprogramaciones.

## **Ejercicios y técnicas**

### **Visualizaciones:**

La primera técnica a utilizar será la visualización debido a que buscamos cambiar el foco de atención de los pensamientos de estrés en pensamientos relajantes por ello utilizaremos la visualización del lugar seguro:

1. Realizar respiraciones: inhalamos por la boca y exhalamos por la nariz lentamente, imaginamos que mientras respiramos va entrando a nuestros pulmones el color favorito de cada participante, mientras exhalamos salen las angustias simbolizadas por medio de un color específico.
2. Mientras respiramos vamos a ir nombrando los grupos musculares desde la cabeza hasta los pies, imaginando que el color que escogieron va recorriendo el cuerpo, esto se utiliza para la relajación física.
3. Comenzamos con la visualización en este caso será el lugar seguro: que se utiliza la mayoría de veces para calmar la ansiedad y estrés, brindando una sensación de seguridad: Se les pedirá a los participantes que cierren sus ojos, mientras escuchan de fondo música relajante, por medio de la visualización

---

<sup>12</sup> GOLEMAN, Daniel. La práctica de la inteligencia emocional. 3ra Edición. Barcelona, España. Editorial Kairós. S.A: 2008. Pp. 206.

vamos a ir llevándolos por un bosque en donde se sientan a la orilla de un lago y se les pide que lo único que piensen sea en el movimiento de las olas del lago, este se utiliza para descentralizar la atención utilizada en la terapia cognitivo-conductual logrando que se enfoquen en un solo objeto, mientras tanto se les pedirá que repitan un mantra: estoy en paz, relajado y sintiendo las olas, se les pedirá a cada uno que forme su propio mantra, según la modalidad de aprendizaje de cada participante siendo estas: visual, auditivo o cenestésico. En este caso el movimiento de las olas, luego se les piden que realicen las respiraciones y en cuenta regresiva contando hasta diez se les pide que vayan abriendo los ojos y estirando los grupos musculares.

### **Pasos para los anclajes positivos**

La programación neurolingüística nos indica una serie de pasos para “anclar” un estado emocional positivo, utilizando la visualización siendo estos los siguientes:

1. Identificamos el estado emocional que necesitaría sentir en este momento. En este caso, sensación de relajación.
2. Realizamos ejercicios de respiración: por medio de relajaciones físicas y realizando respiraciones abdominales.
3. Les pedimos que busquen en su memoria el recuerdo de un suceso en el que haya experimentado la mayor sensación de ansiedad, buscando que sea reciente.
4. Por medio de una visualización les pedimos que revivan paso a paso la situación, con todos los detalles incluyendo las modalidades sensoriales; vista, tacto, olfato, gusto considerados significativos. Haciéndolo de manera asociada, sintiéndose dentro uno mismo, y no viéndose desde lejos. Rememorando la escena con todos sus sentidos: vista, oído, tacto. ¿Cómo se sintió? Concéntrese en las sensaciones hasta llegar al momento en que sintió lo que ahora está buscando. Amplificando todo lo posible la sensación.

5. Cuando el grupo encuentre en la visualización el punto máximo utilizando todos sus sentidos se les pedirá que lo asocien a un gesto. Por ejemplo, cerrar un puño. Esta será su ancla, el “disparador” del estado-recurso que necesita activar cada vez que se vuelva a sentir estresado, para lograr calmarse en ese momento y estar en un estado de bienestar y seguridad.

\* Este ejercicio de programación neurolingüística se repetirá al comenzar cada terapia grupal para lograr anclar la asociación a este gesto al menos tres veces. Las anclas pueden ser todo tipo de estímulos; un contacto físico, un olor, una palabra, una expresión, un sonido, una melodía, una imagen, un objeto.

6. Por último, se les pedirá que visualicen la situación en el futuro próximo en la cual necesitará el recurso. Se les pedirá que se observen a sí mismos, “desde fuera”, es decir, en modo disociado, activando el recurso con el gesto elegido. Realizado este proceso, se habrá fijado el “ancla” del recurso positivo en la mente. Se les pedirá que recurran a él en el momento en que lo necesiten.

7. Se les pedirá que lo realicen cada vez que se les presente un problema asociado a la ansiedad pidiéndole que no dejen de practicar la visualización explicándoles que cuando lo haya utilizado varias veces en la realidad, la experiencia se auto-reforzará.

*“Por último, mencionaremos que así como hemos aprendido a favorecer un estado emocional positivo, existen técnicas para neutralizar un estado emocional negativo. Todas se basan en el poder de la visualización e implican recordar una vivencia, modificar o acentuar los sentimientos asociados con esa vivencia y proyectarla hacia el futuro, imaginando una situación futura en la que logramos lo que queremos. La mente inconsciente no distingue entre*

*imaginado o real. Con un poco de esfuerzo, es posible modificar nuestro estado de ánimo.”*<sup>13</sup>

Esto nos enseña a cómo aplicar un ancla en situaciones estresantes, podemos aplicarla dependiendo del canal de aprendizaje de la persona, utilizando el que predomine y accionando el ancla relacionada a este canal. Primero debemos evaluar qué tipo de modalidad es la que está utilizando la persona para poder comunicarnos mejor terapéuticamente. Recordando siempre que si la persona es zurda trabajaremos con el lado contrario ya que los procesos son inversos. Así como en la terapia cognitivo-conductual también trabajamos con el lenguaje interno y externo por medio de cualquiera de los instrumentos que se adecuen mejor al grupo.

Pudimos darnos cuenta que las anclas tienen relación con los reflejos del condicionamiento clásico y la reestructuración cognitiva de la terapia cognitivo-conductual así como con los elementos básicos de psicopedagogía y los canales de aprendizaje.

### **Conciencia de sí mismo e inteligencia emocional como técnica para afrontar el estrés asertivamente:**

*“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, teniendo muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos del carácter como la auto-disciplina, la compasión o el altruismo que resultan indispensables para la adaptación social. El déficit de inteligencia emocional repercute en muchos aspectos de la vida cotidiana, desde problemas matrimoniales hasta trastornos de salud”*<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Álvarez. Óp. Cit, P.27

<sup>14</sup> *Ibíd.*, Pp. 21

Estas técnicas se brindaran en forma de información para que se discutan con el grupo por medio de ejemplos y vivencias, así se busca hacer conciencia de sí mismo acerca de las herramientas que logran y cuáles de los siguientes incisos deben mejorar para poder identificarlos, trabajando así la conciencia en sí mismos por medio de las áreas de la inteligencia emocional.

*“Estas competencias se desarrollan durante la terapia grupal, debido a que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás haciendo conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones.*

*Esta técnica de conciencia de uno mismo enfatiza en hacer insight de las siguientes características por medio del convencimiento.*

<b>Conciencia emocional</b>
-----------------------------

<i>Reconocer las propias emociones y sus efectos.</i>
---

<b>Valoración adecuada de uno mismo</b>
---

<i>Conocer las propias fortalezas y debilidades.</i>
--

<b>Confianza en uno mismo</b>
-------------------------------

<i>Seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.</i>
---

<b>Autorregulación</b>
------------------------

<i>Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.</i>
---

<b>Autocontrol</b>
--------------------

<i>Capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.</i>
--

<b>Confiabilidad</b>
----------------------

<i>Fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.</i>
--

<b>Integridad</b>
-------------------

<i>Asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.</i>
---

<b>Adaptabilidad</b>
----------------------

<i>Flexibilidad para afrontar los cambios</i>
---

**Innovación** *Sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.*

**Motivación de logro**

*Esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia*

**Compromiso** *Secundar los objetivos de un grupo u organización.*

**Optimismo**

*Persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los Contratiempos*

*Estas competencias determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:*

**Empatía**

*Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.*

**Comprensión de los demás**

*Tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.*

**Orientación hacia el servicio**

*Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los demás.*

**Aprovechamiento de la diversidad**

*Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.*

**Conciencia política**

*Capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.*

<p><b>Habilidades sociales</b></p> <p><i>Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás</i></p>
<p><b>Influencia:</b> <i>Utilizar tácticas de persuasión eficaces.</i></p>
<p><b>Comunicación</b></p> <p><i>Emitir mensajes claros y convincentes</i></p>
<p><b>Liderazgo</b></p> <p><i>Inspirar y dirigir a grupos y personas</i></p>
<p><b>Catalización del cambio</b></p> <p><i>Iniciar o dirigir los cambios</i></p>
<p><b>Colaboración y cooperación</b></p> <p><i>Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común</i></p>
<p><b>Habilidades de equipo</b></p> <p><i>Ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas</i></p>

*Una de estas inteligencias es la creativa siendo la habilidad para afrontar y resolver los conflictos eficazmente de situaciones nuevas o inesperadas. Podríamos definir la inteligencia emocional como esa parte de la inteligencia que nos permite ser conscientes de las emociones; percibirlas, identificarlas, comprenderlas, manejarlas y expresarlas del modo más adecuado cuando en función del lugar, momento y personas implicadas. Otra variante de la anterior enunciación podría ser: conjunto de habilidades que posibilitan al sujeto alcanzar un equilibrio en sus estados internos, entre los que se encuentran el autodomínio emocional, la motivación, la perseverancia, la disciplina y la comprensión hacia los otros.<sup>15</sup>*

---

<sup>15</sup> *Ibidem*, Pág. 18

Por lo tanto la persona emocionalmente inteligente es consciente de sí misma, vive en el aquí y el ahora, de forma que no permite que una característica emocional destruya o altere su equilibrio. La capacidad de poseer una habilidad empática tal que resulta fácil leer las emociones ajenas; al conocerse a sí mismo y ser consciente de sí mismo, conoce a los demás, conociendo sus debilidades y fortalezas. Por ello es de suma importancia el aprendizaje emocional para poder manejar los propios estados internos, logrando así comprenderse a sí mismos como a los demás y todo ello como una herramienta para afrontar las diversas situaciones que provocan estrés. Debido a que las habilidades sociales y emocionales ayudan a enfrentar diversas problemáticas, por ello se pretende brindar la información por medio de explicaciones resolviendo dudas y creando sus propias estrategias debido a que la mayoría de las personas han comprobado alguna vez en su vida que cuando las emociones son demasiado intensas producen todo tipo de distorsiones mentales: interfieren, bloquean, confunden, dificultan y subjetivizan completamente la realidad.

La herramienta más poderosa de que disponemos para ello es la auto-observación, este proceso consiste en ubicarnos en segunda y en tercera posición perceptiva. Estas diferentes perspectivas mentales son imprescindibles para comprender correctamente las relaciones interpersonales, para darnos cuenta que los otros también tienen su razón, así nos abren las puertas de la flexibilidad y de la comprensión. Entendiendo como afecta nuestra actitud a los demás y la ineficacia o inutilidad de la mayoría de flujos emocionales inconscientes, este es un paso imprescindible para la transformación.

### **Emociones y programación neuro-lingüística:**

Los estados internos como las emociones son producto de nuestras estrategias mentales construidas a partir de un encadenamiento de modalidades del sistema de representaciones, lo que pensamos es producto

de nuestras percepciones y lo que procesamos en nuestra mente, está construido con secuencias de los sentidos: visto, oído, y sentido que estructuramos de forma subjetiva. Lo que hacemos es seleccionar o especializarnos en un grupo de ellos, secuencial, parcial, temporal o permanentemente. Todos estos impactos son percibidos por la mente, aunque queden bajo el umbral del subconsciente. Por ello es tan importante llegar a utilizar la mayor cantidad de información accesible, que nos posibilite alcanzar un adecuado nivel de conciencia y hacer que esas pequeñas dosis de información se conviertan en elementos de cambio consciente.

## **CAPÍTULO II**

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **2.1 Técnicas**

##### **2.1.1 Técnicas de muestreo**

Para la presente investigación se utilizó la técnica de muestreo intencional; debido a que se escogió una muestra de 25 profesionales de la salud, específicamente a los médicos residentes del área de pediatría, comprendidos entre las edades de 24 a 35 años, de ambos sexos y que previo a consentimiento informado decidieron participar. Los cuales llevan su proceso de formación en el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, ubicado en la 9 calle 7-55 zona 9 de la ciudad capital.

##### **2.1.2 Técnicas de recolección de datos**

###### **2.1.2.1 Evaluación**

Por medio del test, se evaluaron los niveles de estrés puntuados por medio de porcentajes, calificando diez puntos para cada síntoma con un puntaje total de cien puntos, siendo este el nivel máximo de porcentaje y clasificándose en el test en el área marcada como roja en donde el participante deja de hacerse consiente de sus niveles de estrés debido al alto porcentaje.

Recolectando así los datos para la creación de una línea base para la re-evaluación de los niveles de estrés clasificados por porcentajes dependiendo del nivel de síntomas.

###### **2.1.2.2 Hoja de auto-registro**

Por medio de la hoja de auto-registro se recolectaron datos acerca de los síntomas por categorías del estrés, registrándose semanalmente cada avance y marcando de uno a diez según como se sintieron durante el mes que fueron aplicados los ejercicios de relajación.

### **2.1.2.3 Taller participativo**

Se recolectaron datos en cada taller por medio de la observación para verificar la evolución de la mayoría de participantes y así poder comparar cada taller para el análisis global de resultados.

## **2.2 Técnicas de análisis de datos**

Para el análisis, procesamiento y ordenación de los datos se utilizó la técnica del re-test presentado por medio de la Gráfica de barras como base del análisis de los cambios según el porcentaje del nivel de estrés. Evidenciando antes y después del entrenamiento de las técnicas sobre el manejo del estrés. La hoja de auto-registro se graficó por medio del histograma, los aspectos cualitativos se describieron en el cuadro de comentarios formando así el análisis cualitativo. Para concluir los resultados se realizó una triangulación de datos obtenidos en los test, comentarios y tablas de auto-registro.

## **2.3 Instrumentos**

### **2.3.1 Test sobre el estrés:**

Sirvió para medir los niveles de estrés antes y después de la aplicación de las técnicas de relajación, utilizándose como post-test. Este test fue creado con la finalidad de medir el nivel de estrés por medio de porcentajes en donde se marca de 0 a 10 para cada síntoma, donde 0 es nada y 10 es el máximo nivel, al finalizar se suman todas las casillas y se coloca el porcentaje en la parte de abajo del primer cuadro verificando el nivel de estrés de cada persona, siendo el 50% manejable y más de este porcentaje se describe como la zona roja en donde debe controlar los niveles de estrés para que no le afecte a la salud a largo plazo.

Como se mide por porcentajes en una escala de 100 puntos, se añadió una tabla en la parte derecha del test para que de manera visual por medio de colores pudieran identificar el nivel de estrés que están manejando,

utilizándose el rojo como señal de alarma y el azul como una señal de tranquilidad.

Las categorías fueron creadas a partir de los signos y síntomas del estrés estando estas clasificadas en efectos fisiológicos, cognoscitivos, conductuales y sociales, describiéndose de manera sencilla y entendible para ser auto-administrado.

### **2.3.2 Consentimiento informado**

Se les brindó a aquellos médicos que decidieron participar en el estudio, enfatizando en que los datos personales que se obtuvieron fueron confidenciales y explicándoles en forma escrita cada paso de la investigación, aclarando dudas, enumerando los incisos a los cuales se comprometían a cumplir durante el tiempo que se aplicó dicho estudio.

### **2.3.3 Hoja de auto-registro:**

Es una tabla en donde se registraron los síntomas del estrés clasificados por categorías físicas, cognitivas, conductuales y sociales logrando así observar los avances al finalizar la semana verificando en que categoría se encuentran más estresados y que síntomas son los que a menudo manejan.

Utilizando un puntaje de 1 a 10, en donde 1 significa algo de molestia y 10 es máxima molestia, se les pidió a los participantes que resaltarán cada semana pudiendo observar así sus cambios al finalizar el mes.

Este instrumento se creó a partir de los 12 rasgos originales sobre estrés, especificados por sus categorías, para que se pudieran hacer conscientes de las áreas donde manejan la mayor problemática ayudándole así a conocer sus avances por áreas.

### 2.3.4 Planificación de los talleres:

Esta fue creada como una guía de lo que se trabajó en los días que se aplicaron los talleres, con la finalidad de ir describiendo las actividades que se realizaron en cada taller.

También sirvió como un instrumento guía por medio del cual se les presentó a las autoridades de la institución para que ellos pudieran ir llevando el curso de los talleres previo a su aprobación, con el fin que fueran los encargados de darle el último punto de aprobación de acuerdo a las normas que se manejan dentro de la institución en donde se realizó la investigación.

### 2.4 Tabla de operativización:

En esta tabla se definen los objetivos de la investigación principiando por los generales y terminando en los específicos, describiendo las categorías, los indicadores, las técnicas e instrumentos utilizados en cada uno de ellos, con la finalidad de presentar lo que se realizó durante el trabajo investigativo, detallando por áreas cada una de ellas.

Objetivo	Categoría	Indicadores	Técnica	Instrumento
Informar acerca de los niveles, efectos y formas usuales del manejo del estrés.	Informar	Participación activa	Taller participativo	Talleres
Evaluar el nivel de estrés por medio del re-test antes y después de los talleres para observar los resultados.	Evaluación	Resultados comparativos	Evaluación Post-test	Test de estrés

<p>Definir si las técnicas de visualización, anclaje y conciencia de sí mismo son eficaces</p>	<p>Eficacia</p>	<p>Signos y síntomas</p>	<p>Comparación o síntesis</p>	<p>Auto-registro</p>
<p>Conocer y aplicar las características de la autoconciencia desde la inteligencia emocional</p>	<p>Aplicación</p>	<p>Puntuación menor porcentaje</p>	<p>Análisis de datos</p>	<p>Planificación</p>

## **CAPÍTULO III**

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1 Características del lugar y de la población**

##### **3.1.1 Características del lugar**

El departamento de pediatría del Instituto Guatemalteco de seguridad social-IGSS-, brinda diversos servicios a sus afiliados, específicamente a los niños comprendidos entre las edades de 0 a 7 años, contando con diversos servicios como los son: encamamiento, cirugía, cardiología entre otras especialidades brindando así una atención integral.

El establecimiento cuenta con un salón de audiovisuales en donde se imparten talleres, clases o conferencias a los médicos residentes de los diferentes años de pediatría, el cual cuenta con una pantalla plegable, cañonera, escritorios, pizarra y mesas de trabajo, equipado para 35 personas aproximadamente.

Así mismo cuenta con las diferentes jefaturas de las áreas para que los estudiantes coordinen con su respectivo jefe de grupo, por ello se trabaja con un equipo multidisciplinario para la toma de decisiones conjunta.

La institución brinda atención a niños con diferentes necesidades, aunque muchas veces se encuentren hospitalizados por ello se busca que el niño reciba una atención especializada para lograr incorporarlos nuevamente en su familia y en la sociedad buscando siempre mantener que el niño reciba una salud integral.

### 3.1.2 Características de la población

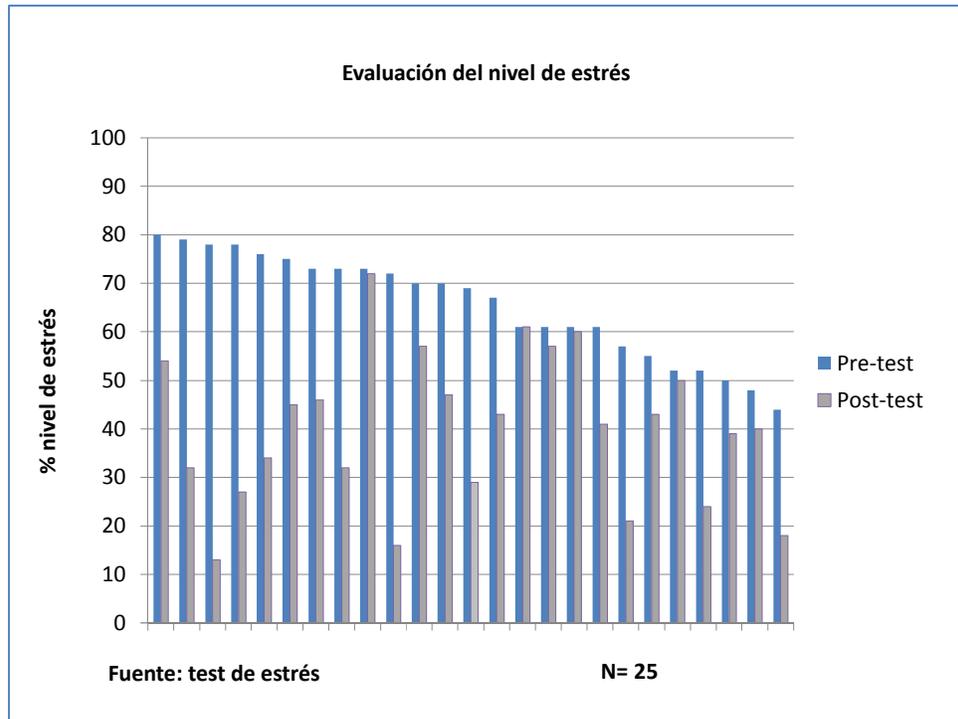
La muestra fue intencional, escogiendo a los médicos residentes del área de pediatría, de ambos sexos, comprendidos entre las edades de 24 a 35 años, que previo a consentimiento informado decidieron participar en la investigación. Participaron en la aplicación del proyecto 25 médicos residentes de diferentes grados, en su mayoría incluían jefes de grupo R1, R2 y R3, contando con la participación y guía de la jefa de residentes.

### 3.1.3 Presentación de resultados:

A continuación se presentan los resultados en el siguiente orden:

- **Resultados individuales:** del test sobre estrés graficado individualmente, comparándose los 25 test aplicados antes y después de la aplicación de los talleres sobre el manejo del estrés.
- **Resultado promediado:** del test sobre estrés según la calificación de los 25 participantes, comparado el promedio del pre-test y el post-test.
- **Histograma de hoja de registro:** con el consolidado de las hojas de auto-registro mostrando los avances durante las cuatro semanas en las diferentes categorías que se clasifica el estrés.
- **Comentarios de los participantes:** se describen los comentarios clasificados en negativos y positivos en forma de una tabla de análisis.
- **Triangulación:** se comparan todos los resultados de los diferentes instrumentos utilizados, realizando un análisis y concluyendo en una premisa general.

**Grafica 1: test de estrés por resultado individual**

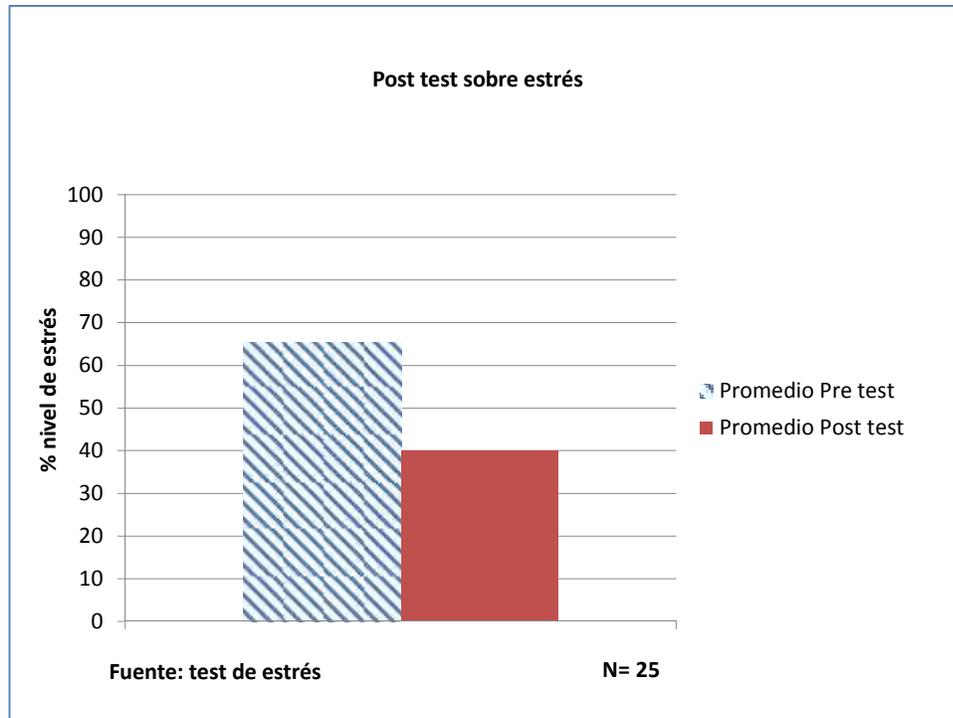


**Fuente:** test de estrés

**Descripción:** la gráfica muestra la evaluación del nivel de estrés calificado del lado izquierdo por medio de porcentajes de 0 a 100, luego muestra las barras de color negro como el pre-test y las de color gris como el post-test sobre estrés, siendo el número de la muestra como n=25.

**Interpretación:** se muestra el puntaje individual del pre-test sobre estrés así como del post-test comparando ambos resultados y verificando que los niveles del estrés bajaron en los 25 participantes que componen la muestra.

**Grafica 2: Promedio del pre-test y post-test**

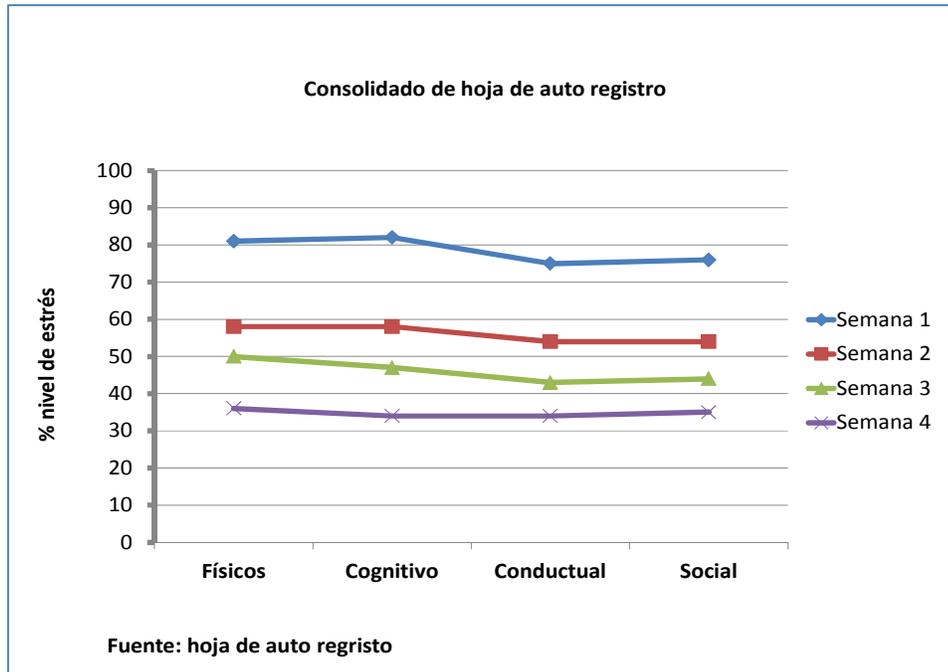


**Fuente:** test de estrés

**Descripción:** la gráfica muestra la comparación del post test sobre estrés promediado, observándose del lado izquierdo el porcentaje del estrés, la barra con líneas diagonales representa el pre-test promediado y la de color negro el post-test promediado, siendo el número de la muestra n=25.

**Interpretación:** se muestra el porcentaje del pre-test y post-test promediado, comparando ambos resultados, se puede observar que de un 65% baja a un 40% según los niveles de estrés marcados al inicio de la investigación.

**Grafica 3: Promedio de consolidado de la hoja de auto-registro**



**Fuente:** hoja de auto registro

**Descripción:** la gráfica muestra el consolidado de la hoja de auto registro observándose en la parte de abajo las categorías del estrés siendo estas físicas, cognitivas, conductuales y sociales, del lado derecho se muestra las semanas y la evolución de las mismas, así como los porcentajes del estrés del lado izquierdo, siendo el número de la muestra n=25.

**Interpretación:** se observa que durante la semana uno el nivel de estrés bajo entre los rangos de 80% a 70%, en la semana dos de 60 a 50%, en la semana tres de 50% a 40% y en la última semana de 40% a 30%, observándose que desde la primera semana hasta la última los niveles de estrés bajaron hasta un 50%, verificando así la eficacia de las técnicas de relajación.

<b>Comentarios de los participantes</b>	
<b>Comentarios positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> He permanecido más atenta en los servicios.</li> <li> Muchas de las técnicas me ayudaron a desarrollar algunas destrezas de inteligencia emocional.</li> <li> Según los jefes de grupo se presentaron más atentos, observándose algunos cambios conductuales como permanecer tranquilos y seguir correctamente instrucciones.</li> <li> Las visualizaciones les gustaron a la mayoría debido a que comentaron que fue la que más aplicaron.</li> </ul>
<b>Comentarios negativos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Casi no pude realizar la técnica de anclaje positivo me pareció algo difícil</li> <li> Por falta de tiempo me costó realizar la mayoría de las técnicas, serían más útiles si fueran de corta aplicación.</li> <li> Algunos participantes comentaron que no observaron cambios significativos, se les explicó que es necesario que sigan reforzando los ejercicios de relajación.</li> <li> Se les explicó que sus avances son cualitativos, conforme el tiempo y la buena aplicación de cada técnica.</li> </ul>

**Fuente:** recolección de comentarios durante los talleres.

**Interpretación:** en esta tabla de resumen de comentarios se pueden observar los resultados cualitativos de la investigación, lo que los participantes opinaron sobre los talleres y las técnicas de relajación así como algunas desventajas que observaron durante el mes que se aplicaron las técnicas.

### **Triangulación de datos:**

Comparando las tablas se pudo verificar que al inicio de la investigación la mayoría de médicos residentes presentaban entre un rango de 80% a un 70%, según el consolidado de hoja de auto-registro que midió globalmente el estrés, uniendo las categorías físicas, cognitivas, conductuales y sociales en donde cada una representaba la medición de los síntomas del estrés, verificándose específicamente en evolución de semanas durante el mes que duro la investigación. Pudiéndose observar así un descenso de un 50% en los niveles de estrés y verificando la eficacia de las técnicas visualización, conciencia de sí mismo y anclaje positivo. Esto mismo se verifica con la tabla de comentarios y con la gráfica de promedio del post test según indica que bajaron los niveles de estrés graficados de forma general y promediados en un rango de 65% a un 40%, así como en la gráfica del resultado individual del test sobre estrés en donde se observa también como disminuyeron los niveles de estrés. Estas graficas se observan diferentes porcentajes debido a que cada una midió específicamente una cualidad del estrés, pero la última grafica de resultados globales del consolidado mide de forma global debido a que toma todos los aspectos y variables del estrés como lo son el intervalo de tiempo, las categorías y los síntomas de cada una así como la evolución de los participantes durante el mes de la aplicación de las técnicas.

Puede concluirse en que los síntomas y niveles de estrés se redujeron en un 50% utilizando las técnicas de visualización, conciencia de sí mismo y anclaje positivo, verificándose en la gráfica de consolidados.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

- Se concluye que las técnicas de conciencia de sí mismo, anclaje positivo y visualización son eficaces debido a que los niveles físicos, cognitivos, conductuales y sociales de la hoja de registro bajaron hasta la mitad. Es decir que al aplicar estas técnicas de conciencia de sí mismo, anclaje positivo y visualización, el estrés se reducirá a la mitad.
- El nivel de estrés que manejan los médicos residentes de pediatría bajo significativamente después de la aplicación de las técnicas de relajación, la mayoría bajo sus niveles de estrés a la mitad, registrándose según el test en la zona azul fuera de peligro para la salud y en la gráfica de consolidados por debajo de la mitad.
- Se verificó la eficacia de las técnicas de relajación debido a los puntajes de los test graficados durante el proceso de análisis global, comprobando así que las tres técnicas son eficaces para controlar los síntomas del estrés, previo a entrenamiento informado, para que luego los participantes repliquen en ellos mismos las técnicas aprendidas durante los talleres.
- Se comprobó que la mayoría de los participantes no conocía las características relacionadas con la técnica de conciencia de sí mismo utilizando la inteligencia emocional, siendo las más importantes: el autocontrol, adaptabilidad, motivación y habilidades de equipo, reconociendo las propias emociones y sus efectos.

## 4.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los médicos residentes seguir utilizando las técnicas para el manejo del estrés cuando se presente una situación estresante pudiendo así calmarse rápidamente e incorporarse nuevamente a sus actividades diarias, ayudando así a la homeostasis del cuerpo y la mente, utilizando los recursos psicológicos disponibles.
- Se recomienda a los médicos que practiquen las técnicas de relajación físicas como las respiraciones y la relajación de los principales grupos musculares que deben de realizarse primero para bajar la tensión física y así continuar con las técnicas mentales de programación neurolingüística, trabajando así los procesos cognoscitivos y conductuales que desembocan en el área social.
- Se recomienda utilizar las técnicas propuestas en la investigación con adolescentes y adultos ya que estas técnicas son utilizadas a partir de los patrones de comportamiento en estas edades, por lo que los signos y síntomas registrados fueron adecuados a las categorías del estrés para estas edades. Si se desea trabajar los niveles de ansiedad y estrés con niños se deben estudiar dichas categorías para aplicar otras técnicas.
- Se recomienda que la técnica de conciencia de sí mismo sea trabajada por medio de la inteligencia emocional, logrando desarrollar las diferentes habilidades sociales como técnicas para afrontar el estrés, volviéndose consciente de las propias emociones para saber manejarlas adecuadamente.

## BIBLIOGRAFÍA

ALDER, Harry. Programación Neurolingüística. 8ed Edición. España, D.F: Editorial Edaf. 2004. Pp 43. ISBN 8441400490

ALVAREZ Ramiro. Manual de técnicas de PNL. 4ta Edición. Barcelona España. Editorial Descleé S.A: 2009. Pp. 132. ISBN 8433011480

BERNAL, Torres. Metodología de la Investigación. 2da Edición. . México D.F. Editorial Pearson: 2001. Pp 45. ISBN 9702606454

CORMIER, William. Estrategias de entrevista para terapeutas; habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales. 3ra Edición. Bilbao España: Editorial Desclee de Brouwer, S.A. 200. Pp 58. ISBN 8433010212

GOLEMAN, Daniel. La práctica de la inteligencia emocional. 3ra Edición. Barcelona, España. Editorial Kairós. S.A: 2008. Pp. 206. ISBN 8472453715

GONZALES, Oscar. Manual de psicoterapia cognitivo-conductual. 2da Edición. Bilbao España: Editorial oniro S.A. 2005. Pp. 135. ISBN 8433016725

HARRIS, Carol. Elementos de programación Neurolingüística. 4ed Edición. Madrid España: Editorial Edaf. 2002. Pp 56. ISBN 8441405468

LÓPEZ, Ibor. Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. 2da Edición. España: Editorial Masson. 2002. Pp 45. ISBN 8445811037

MORRIS, Corner. Psicología. 10 Edición. México, D.F: Editorial Prentice Hall. 2005. Pp 460. ISBN 9684444249

RODAS, Manuel. Aplicación de un programa Psico-laboral para disminuir niveles de estrés. Universidad de San Carlos de Guatemala. Ciencias Psicológicas. Tesis (Licenciatura). 2001. Pp.135

RODRÍGUEZ, Bairo. Actividades y guía para bajar los niveles de estrés. Universidad de San Carlos de Guatemala. Ciencias Psicológicas. Tesis (Licenciatura). 2001. Pp.135

SAMPIERI, Raul. Metodología de la Investigación. 3ra Edición. México D.F. Editorial Mc Graw Hill: 2003. Pp 62. ISBN 9786071502919

SHELLEY, Emanuel. Psicología de la salud; técnicas básicas para el manejo del estrés. 6ta Edición. México D.F: Editorial McGraw-Hill. 2007. Pp 34. ISBN 970106238

TAYLOR, Esturado. Psicología de la salud. 6ta Edición. México D.F: Editorial McGraw-Hill. 2007. Pp.153-159. ISBN 9701062388

# ANEXOS

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### MANIFIESTO:

He sido informado del estudio que se realizará en el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social sobre la eficacia de las técnicas del manejo del estrés, aplicado a los médicos residentes de pediatría, así como la importancia de mi colaboración no suponiendo riesgo alguno para mi salud.

### ACEPTO:

Participar en el estudio colaborando en cada uno de los puntos expuestos a continuación:

1. recogida de datos que realizare contestando el test sobre estrés y calificando mi puntuación, antes y después de los talleres.
2. participar en los talleres realizando las técnicas de relajación propuestas.
3. contestar lo más sinceramente posible la guía de auto-registro para mejorar mis procesos sobre ansiedad y estrés.

Las personas que realizan el estudio garantizan que, en todo momento la información recogida a los participantes será confidencial y sus datos serán tratados de forma anónima.

Después de ser debidamente informado deseo participar y me comprometo a colaborar en todo lo anteriormente expuesto.

Guatemala.....de.....del.....

Firma del participante

Firma del encargado

## Ficha técnica de tabla de auto-registro

**Nombre:** tabla de auto-registro

**Autor:** Viviana Ramírez Cajas

**Administración:** individual

**Duración:** 5 minutos

**Aplicación:** Auto-aplicable/Adolescentes y adultos

**Significación:** es una tabla en donde se registran los avances al finalizar la semana, puntuando de 1 a 10, en donde 1 es algo de molestia y 10 es máxima molestia, se les pide a los participantes que resalten con diferente color cada semana pudiendo observar así sus cambios al finalizar el mes. Se creó a partir de los 12 rasgos originales sobre el estrés, especificados por sus categorías para que la persona pueda ser consciente en que área es donde maneja la mayor problemática y monitorear esta área específicamente, le ayuda también a conocer sus avances así como auto-exigirse para realizar los ejercicios y marcar los avances después en la tabla. Al finalizar el mes la persona debe haber bajado al menos dos niveles representados por dos números menos a los que comenzó en la primera semana.

**Material:** lápices, borrador, resaltadores, marcadores de colores.

Tabla de Auto-registro:

A continuación se presenta una tabla en donde debe marcar como se siente de 1 a 10, en donde uno es algo de molestia y 10 es el máximo nivel, se registra al finalizar la semana para observar cómo se sintió en cada categoría durante un periodo de un mes.

Categorías	Signos y síntomas	Nivel de estrés Semana 1	Nivel de estrés Semana 2	Nivel de estrés Semana 3	Nivel de estrés Semana 4
físicos/ fisiológicos	Dolores en alguna parte del cuerpo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Taquicardia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Problemas gastro-intestinales	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
cognoscitivos	Indecisión	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Olvidos frecuentes	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Bloqueo mental	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
conductuales	Irritado/enojado	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Miedos	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	ansiedad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sociales	Insatisfacción	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Aislamiento	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Habla afectada	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Ficha técnica de test sobre estrés

**Nombre:** Test sobre estrés VRC

**Autor:** Viviana Ramírez Cajas

**Administración:** individual y grupal

**Duración:** 10-20 minutos

**Aplicación:** Auto-aplicable/Adolescentes y adultos

**Significación:** Aplicación de diez rasgos sobre estrés, especificados por categorías fisiológicas, cognoscitivos, conductuales y sociales, enfocadas en los principales síntomas de adolescentes y adultos. Se mide por medio de porcentajes otorgándole a cada síntoma un puntaje de diez puntos al sumar las categorías se obtendrá el porcentaje de estrés adquirido por la persona, el cuadro de la derecha da significación por color al número de porcentaje indicando, entre más se acerque al color rojo mayor será el nivel de estrés, en la mayoría de los casos al pasarse del sesenta por ciento la persona estará sobrepasando sus niveles pudiendo adquirir algún desequilibrio homeostático.

**Material:** lápices, borrador



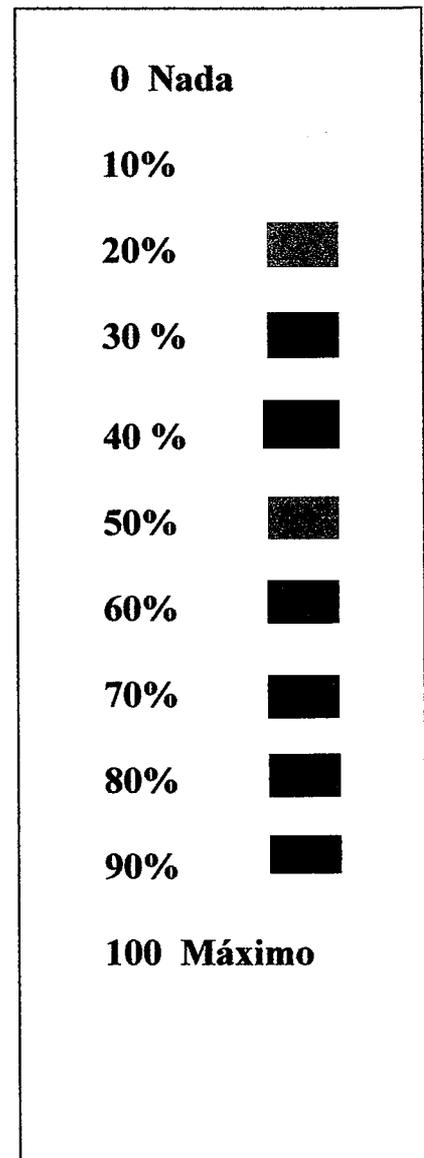
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEPs-  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO-CUM-

### Test sobre el estrés

A continuación se describen algunos de los síntomas del estrés, marca de 0 a 10 en cada síntoma, en donde 0 es nada y 10 es el máximo nivel, luego suma cada categoría y este es el porcentaje de estrés que manejas, trata de ser lo más sincero posible.

<input type="checkbox"/> Dolor en alguna parte del cuerpo	
<input type="checkbox"/> Problemas gastro-intestinales	
<input type="checkbox"/> Indecisión	
<input type="checkbox"/> Habla afectada	
<input type="checkbox"/> Olvidos frecuentes	
<input type="checkbox"/> Irritado/enojado	
<input type="checkbox"/> Miedos	
<input type="checkbox"/> Taquicardia	
<input type="checkbox"/> Ansiedad	
<input type="checkbox"/> Aislamiento	

Total \_\_\_\_\_ %



## **Ficha descriptiva sobre talleres de estrés**

**Nombre:** Talleres de técnicas de manejo del estrés

**Expositor:** Viviana Ramírez Cajas

**Administración:** grupos focales

**Duración:** 45 minutos

**Aplicación:** Adolescentes y adultos

**Significación:** la aplicación de los talleres se divide por cuatro sesiones; en la primera se brindan aspectos generales del estrés indicando sus signos y síntomas, luego se aplican los test sobre estrés, auto-aplicables para verificar los niveles de cada participante, finalizando con la dinámica de cierre, en la segunda sesión se trabaja la técnica de visualización con la que se busca centrar la atención y relajar los primeros grupos musculares trabajando así dos de los niveles del estrés; el físico y cognitivo, luego en la tercera sesión se trabajará la técnica de los anclajes positivos en donde se expone según programación neurolingüística, para terminar en el último taller se trabaja la conciencia en sí mismo utilizando la teoría de la inteligencia emocional.

Los participantes deben seguir practicando los ejercicios durante el mes consiguiente para observar cambios significativos, luego estas mismas técnicas se pueden utilizar para neutralizar algún tipo de emoción negativa logrando remplazarla por una acorde a su modalidad sensorial.

**Material:** lápices, borradores, cañonera; caja aromática, grabadora y disco de música relajante.

## **Talleres de Técnicas de Manejo del estrés**

### **I. Objetivo General:**

Brindar un espacio de convivencia en donde se proporcionará la información necesaria acerca del estrés como este afecta en nuestra salud y brindar algunas técnicas que le ayuden a combatirlo.

### **II. Objetivos Específicos:**

1. Informar acerca de los niveles, efectos y formas usuales del manejo del estrés.
2. Evaluar el nivel de estrés por medio del test antes y después de los talleres para observar los resultados.
3. Aplicar las diferentes técnicas que ayudan a combatir el estrés, basado en la teoría cognitivo-conductual y programación neurolingüística.

### **III. METODOLOGIA:**

- Exposición magistral
- Taller vivencial
- Resolución de dudas

### **IV. TEMAS CENTRALES DEL MODULO:**

- Niveles y efectos del estrés.
- Conciencia de sí mismo basado en la inteligencia emocional
- Técnicas para el manejo del estrés

### **V. TIEMPO Y DURACION:**

El taller se llevó a cabo los días 4, 5,6, 7 del mes de noviembre del 2014, con una duración de una hora por sesión, en los horarios de 12:00 A.M a 13:00 P.M. Utilizándose el salón de convenciones para impartir dichos talleres.

<p><b>VI. PLANIFICACIÓN DEL TALLER:</b></p> <p><b>TEMA A DESARROLLAR</b></p> <p>Aplicación del test sobre estrés.</p> <p>Niveles del estrés y efectos sobre nuestro cuerpo.</p>	<p><b>PLANIFICACIÓN DEL TALLER:</b></p> <p><b><u>TALLER No. 1</u></b></p> <p><b>Día: 4 noviembre de 2014</b>  <b>Hora: 12:00 a 13:00</b></p> <p><b><u>Apertura del taller:</u></b></p> <p><b>Bienvenida</b>  Colocación de gafetes y palabras de bienvenida a cada participante, firma del listado de asistencia para verificar la entrega del diploma de participación.</p> <p><b>Presentación de objetivos</b>  Se presentaron los objetivos del taller en general y los objetivos específicos de cada taller específico.</p> <p><b>Explicación sobre el consentimiento informado</b>  Resolución de dudas</p> <p><b>Dinámica rompe hielo:</b>  Cada persona tiene que decir su nombre y a continuación algo que le guste hacer o que lo identifique: "Soy Juan y me gusta cantar". A continuación el siguiente tiene que decir cómo se llamaba al anterior y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y lo que les gustaba.</p>	<p>Lapiceros</p> <p>Hojas</p> <p>Títulos de colores</p> <p>Carteles</p> <p>Marcadores</p> <p>Incienso y caja aromática</p>
---	--	--

**Exposición niveles del estrés, efectos y formas usuales del manejo.**

Se les presentaron unas diapositivas para brindarles información acerca de aspectos generales sobre el estrés.

**Aplicación del test sobre estrés:**

Se les explicó cómo es el test debido a que es auto-aplicable para que se autoevaluaran encontrando su porcentaje de estrés y compartiendo con el resto de participantes.

**Cierre y Despedida:**

Dinámica: Hoy aprendí; Tienen que decir el nombre de la persona que tienen a la par y decir algo que hayan aprendido durante el taller.

Al final se les repartió una copia de las diapositivas que se estuvo exponiendo durante el taller.

<p>Aplicación de las técnicas de relajación</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TALLER No. 2</u></b></p> <p><b>Día: 5 de noviembre de 2014</b>  <b>Hora: 12:00 a 13:00</b></p> <p><b><u>Bienvenida al taller:</u></b></p> <p><b>Bienvenida</b>  Colocación de gafetes y palabras de bienvenida a cada participante, firma del listado de asistencia para verificar la entrega del diploma de participación.</p> <p><b>Técnica de visualización:</b>  La primera técnica a utilizar fue la visualización debido a que buscamos cambiar el foco de atención de los pensamientos de estrés en pensamientos relajantes por ello utilizamos la visualización del lugar seguro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. realizar respiraciones: inhalamos por la boca y exhalamos por la nariz lentamente, imaginamos que mientras respiramos va entrando a nuestros pulmones el color favorito de cada participante, mientras exhalamos salen las angustias simbolizadas por medio de un color específico.</li> <li>2. Mientras respiramos vamos a ir nombrando los grupos musculares desde la cabeza hasta los pies, imaginando que el color que escogieron va recorriendo el cuerpo, esto se utiliza para la relajación física.</li> <li>3. comenzamos con la visualización en este caso será el lugar seguro: que se utiliza la mayoría de veces para calmar la ansiedad y estrés, brindando una sensación de seguridad: Se les pedirá a los participantes que cierren sus ojos, mientras escuchan de fondo música relajante, por medio de la visualización vamos a ir llevándolos por un bosque en donde se sientan a la orilla de un lago y se les pide que lo único que piensen sea en el movimiento de las olas del lago, este se utiliza para descentralizar la atención utilizada en la terapia cognitivo-conductual logrando que se enfoquen en un solo objeto, mientras tanto se les pedirá que repitan un mantra: estoy en paz,</li> </ol>	<p>Lapiceros</p> <p>Hojas</p> <p>Títulos de colores</p> <p>Carteles</p> <p>Marcadores</p>
---	--	---

relajado y sintiendo las olas, se les pedirá a cada uno que forme su propio mantra, según la modalidad de aprendizaje de cada uno siendo estas: visual, auditivo o cenestésico. En este caso el movimiento de las olas, luego se les piden que realicen las respiraciones y en cuenta regresiva contando hasta diez se les pide que vayan abriendo los ojos y estirando los grupos musculares.

Se les pregunto cómo se sintieron y compartieron sus experiencias y resolvieron dudas.

Lapiceros

Hojas

Títulos de colores

Carteles

Marcadores

<p>Aplicación de las técnicas de anclaje</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TALLER No. 3</u></b></p> <p><b>Día: 6 de noviembre de 2014</b>  <b>Hora: 12:00 a 13:00</b></p> <p><b><u>Bienvenida al taller:</u></b></p> <p><b>Bienvenida</b>  Colocación de gafetes y palabras de bienvenida a cada participante, firma del listado de asistencia para verificar la entrega del diploma de participación.</p> <p><b>Técnica de los anclajes positivos</b>  Les explicó los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificamos el estado emocional que necesitaría sentir en este momento. En este caso, sensación de relajación.</li> <li>2. Realizamos ejercicios de relajación y respiración: por medio de relajaciones físicas y realizando respiraciones abdominales.</li> <li>3. les pedimos que busquen en su memoria el recuerdo de un suceso en el que haya experimentado la mayor sensación de ansiedad, buscando que sea reciente.</li> <li>4. Por medio de una visualización les pedimos que revivan paso a paso la situación, con todos los detalles incluyendo las modalidades sensoriales; vista, tacto, olfato, gusto considerados significativos. Haciéndolo de manera asociada, sintiéndose dentro uno mismo, y no viéndose desde lejos. Rememorando la escena con todos sus sentidos: vista, oído, tacto. ¿Cómo se sintió? Concentrándose en las sensaciones hasta llegar al momento en que sintió la mayor ansiedad. Amplificando todo lo posible la sensación.</li> </ol>	<p>Grabadora</p> <p>Disco de música relajante</p> <p>Caja aromática</p>
--	---	---

	<p>5. Cuando el grupo encuentre en la visualización el punto máximo utilizando todos sus sentidos se les pedirá que lo asocien a un gesto. Por ejemplo, cerrar un puño. Esta será su ancla, el “disparador” del estado-recurso que necesita activar cada vez que se vuelva a sentir estresado, para lograr calmarse en ese momento y estar en un estado de bienestar y seguridad.</p> <p>* Este ejercicio de programación Neurolingüística se repetirá al comenzar cada terapia grupal para lograr anclar la asociación a este gesto al menos tres veces. Las anclas pueden ser todo tipo de estímulos; un contacto físico, un olor, una palabra, una expresión, un sonido, una melodía, una imagen, un objeto.</p> <p>6. Por último, se les pidió que visualizarán la situación en el futuro próximo en la cual necesitará el recurso. Se les pedirá que se observen a sí mismos, “desde fuera”, es decir, en modo disociado, activando el recurso con el gesto elegido. Realizado este proceso, se habrá fijado el “ancla” del recurso positivo en la mente. Se les pedirá que recurran a él en el momento en que lo necesiten.</p> <p>7. Se les sugirió que lo realicen cada vez que se les presente un problema asociado a la ansiedad pidiéndole que no dejen de practicar la visualización explicándoles que cuando lo haya utilizado varias veces en la realidad, la experiencia se auto-reforzará.</p> <p><b>Puesta en común:</b> Se realizó una puesta en común para que todos los participantes compartan como les sirven los ejercicios y como los pueden aplicar en momentos de estrés, se les pedirá que lo sigan repitiendo en momentos difíciles para que se logre anclar positivamente.</p>	<p>Grabadora</p> <p>Disco de música relajante</p> <p>Caja aromática</p>
--	---	---

<p>Conciencia de sí mismo utilizando la inteligencia emocional</p> <p>Aplicación del post- test de estrés</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TALLER No. 4</u></b></p> <p><b>Día: 7 de noviembre del 2014</b>  <b>Hora: 12:00 a 13:00</b></p> <p><b><u>Bienvenida al taller:</u></b></p> <p><b>Bienvenida</b>  Colocación de gafetes y palabras de bienvenida cada participante, firma del listado de asistencia para verificar la entrega del diploma de participación.</p> <p><b>Conciencia de sí mismo utilizando la inteligencia emocional:</b>  Se les explicaron algunos de los aspectos básicos de ser conscientes de nuestras emociones y de las de los demás para hacer frente a las situaciones de estrés, utilizando nuestros recursos psicológicos por medio de los incisos de las competencias emocionales, para que por medio de ellas puedan dar ejemplos de cómo trabajarlas en ellos mismos.</p> <p><b>Tabla de auto-registro:</b>  Se les explico cómo utilizar la tabla registrando por semana sus avances, así como la aplicación del re-test al terminar el mes de prueba.</p> <p><b>Entrega de Diplomas:</b>  Se les entregó los diplomas a los participantes que no faltaron a la mayoría de los talleres felicitándolos por su esmero y asistencia.</p> <p><b>Cierre y Despedida:</b>  Por medio de palabras de agradecimiento se les felicitó por su constancia y se les animo a continuar adelante en los procesos de preparación profesional.</p>	<p>Gafetes, listado de asistencia</p> <p>Diplomas de participación</p> <p>Tabla de auto-registro</p>
---	---	--

**Diapositivas**



**Taller sobre técnicas para  
el manejo del estrés**



**MANEJO DEL ESTRÉS**



**Que es el estrés:**

- Estado de tensión y presión física o mental debido a acontecimientos o circunstancias que generan estresores.
- **Formas usuales del manejo del estrés:**
  - **Alcohol y drogas:** cigarrillos, café en exceso, bebidas estimulantes, fármacos.
  - **Ansiedad:** comer en exceso, conductas compulsivas como; compras, repetir una misma rutina y estresarse si no se llega a realizar un paso.
  - **Compulsión:** objetos, limpieza y cuidado excesivo
  - **Irritabilidad:** verbal, gestual
  - **Aislamiento:** teniendo menos relaciones interpersonales
  - **Actitudes regresivas:** no pudiendo manejarlas porque están fuera de la conciencia.

**Efectos del estrés:**

• **Efectos Conductuales:**

posibilidad de sufrir accidentes, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos, pérdida de peso o apetito exagerado, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada.

• **Efectos Cognoscitivos:**

incapacidad para tomar decisiones, olvidos frecuentes, bloqueo mental.

• **Efectos Fisiológicos:**

Aumento de catecolaminas en la sangre, elevación de los niveles de glucosa, dilatación de pupilas, dificultad para respirara entre otros.

• **Efectos Sociales:**

Ausentismo, relaciones interpersonales pobres, baja productividad, insatisfacción

**Niveles del estrés:**

• **Primer Nivel:**

en este nivel la persona siente un impulso por hacer muchas cosas, se amplía la percepción hay mas creatividad, hiperactividad normal, se debe manejar una técnica para recuperar la energía, este nivel puede considerarse sano.

• **Segundo Nivel:**

en este nivel las reservas de energía se han agotado y la persona siente cansancio, le cuesta levantarse, tiene trastornos estomacales leves, tensión muscular, jaquecas, dificultades para relajarse.

• **Tercer Nivel:**

En este nivel la persona presenta un grado elevado de trastornos, sufre de dolores estomacales, cólicos, músculos tensos, calambres, se vuelve irritable, agotamiento.

• **Cuarto y Quinto Nivel:**

El estrés ha llegado a su mayor grado, la persona presenta taquicardia, somatizaciones, temores irracionales, falta de concentración, tienden a aislarse.

### Técnicas para el manejo del estrés:

La mente visualiza mejor cuando se encuentra en un estado mental relajado, sin la presión del mundo objetivo y consciente que le rodea, asociado con lentas ondas cerebrales conocidas como alfa, este es un momento muy receptivo para hacer cualquier cosa subjetivamente; recordar, imaginar o manipular pensamientos.

- **Ejercicio básico de relajación:**

en sienta cómo cada extremidad se torna más pesada, luego incluya su cuello, cara y ojos. Ahora cuente hacia atrás de 100 hasta llegar a cero, cuente de 10 en 10, mantenga lenta la respiración. Repita y visualice los números finales 3,2,1 varias veces y haga que sean memorables: usando un color o tipo especial; utilizando su modalidad sensorial, incluso una representación extraña del número, puedo hacerlos dinámicos de alguna manera, por ejemplo imagínese que los escribe con un bolígrafo especial, quizá en la pared de su dormitorio, intente incorporar visiones, sonidos y sensaciones. El número 3 representa la plena relajación física así que no visualice el 3 hasta que sienta que ha alcanzado ese estado. El número 2 representa la relajación mental y el 1 es el estado más profundo.

Esta técnica la puede hacer práctica si tiene poco tiempo y desea relajarse rápidamente utilizando de 10 a 0 mientras va respirando y apretando los grupos musculares especialmente las manos hasta e ir soltando los grupos musculares y la respiración al llegar a 0, puede añadir una frase que lo ayude a calmarse rápidamente o sentirse tranquilo.

- **Técnica de anclaje positivo(programación neurolingüística)**

El anclaje es una técnica que se puede aplicar para conseguir un impacto sobre el comportamiento, activando algún estímulo interno relacionado con la modalidad sensorial que más utiliza(oidos, vista o kinestésica/sensaciones) involucrando a los 5 sentidos, al crear nuestras propias andas podemos trabajar también nuestros pensamientos automáticos.

Visual cualquier imagen que le ayudara a asociarse con el estado mental deseado, el ancla auditiva podría ser una palabra, el ancla cenestésica puede ser un activador real de toque, como pegar el pulgar con el dedo corazón o anular o ractarse la parte posterior del cuello.

### Técnica de programación neurolingüística:

- **Paso 1:** identifica como quieres sentirte se trata de que te sitúes en un momento verdadero determinado, uno de esos ambientes que sabes que se te va a presentar y en los que pretendes experimentar cierto tipo de emociones específicas.
- **Paso 2:** imagina una situación en la cual te sienta relajado utilizando todas tus modalidades sensoriales; los sentidos, que observas en la imagen, que sonidos, que texturas etc.
- Partirás identificando el sentimiento y la emoción de permanecer en ese lugar.
- **Paso 3:** Recuerda una situación en la que hayas experimentado esa emoción de relajación plenamente(unas vacaciones, tu lugar favorito etc.) asóciala como si la estuvieras viviendo aquí y ahora, para ello has de volver a ver lo que veías, lo que decías y sentías luego asócialo a una palabra, una imagen o un toque en alguna parte del cuerpo como juntar las manos o presionarte el lóbulo de la oreja esta se vuelve tu ancla utilizara cada vez que en manera consiente te encuentres estresado y vuelven a ti los sentimientos asociados al ancla

En el momento en que sienta el activador negativo, aplique las anclas y disfrute del estado mental que ha elegido en este caso(sensación de relajación)