



**FACULTAD DE INGENIERIA U.N.A.M.  
DIVISION DE EDUCACION CONTINUA**

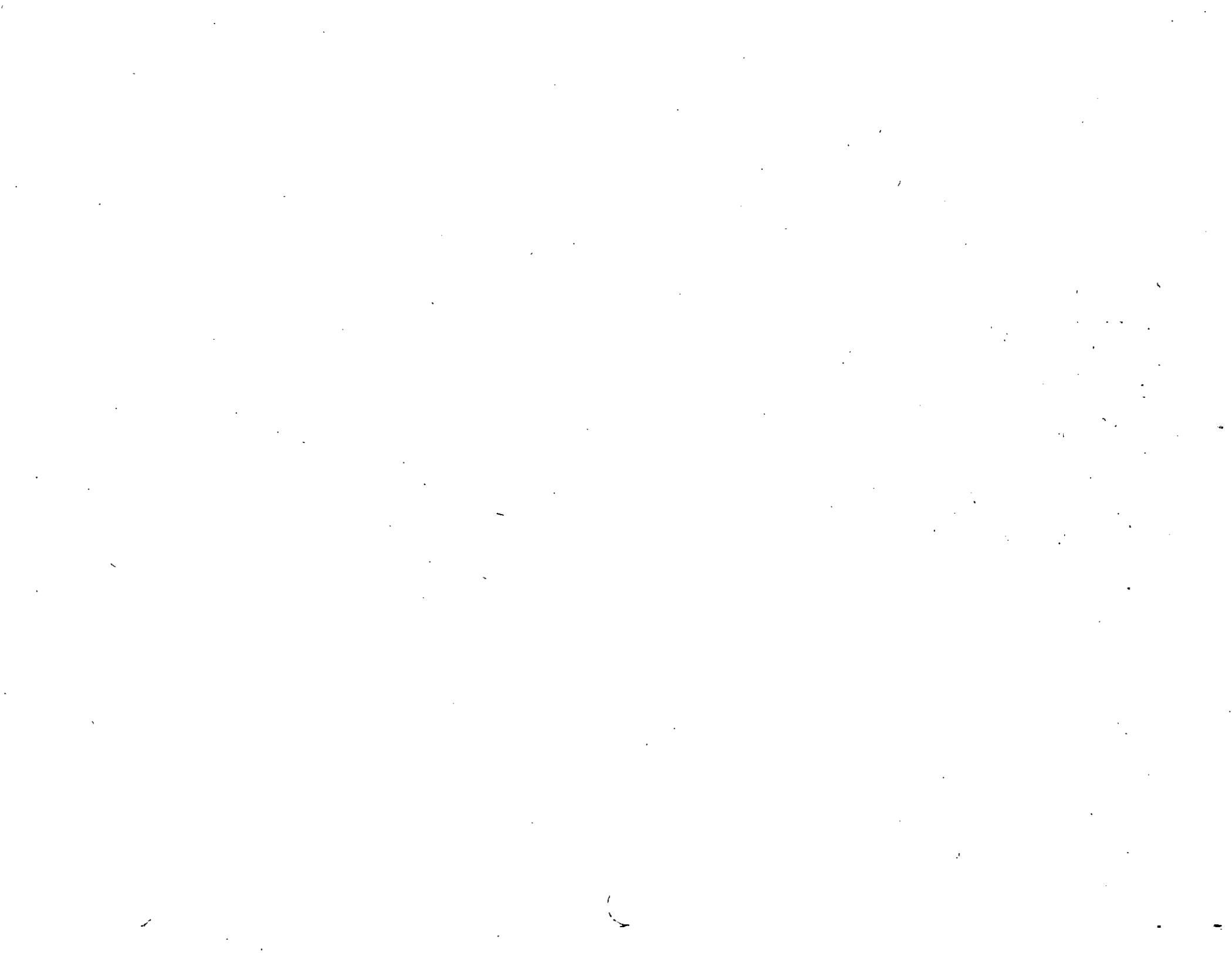
PROGRAMA DE CURSOS PARA EJECUTIVOS Y DIRECTIVOS

CURSO : EL EJECUTIVO Y EL MANEJO DEL ESTRES

DEL 25 AL 29 DE ABRIL DE 1994

MATERIAL DIDACTICO

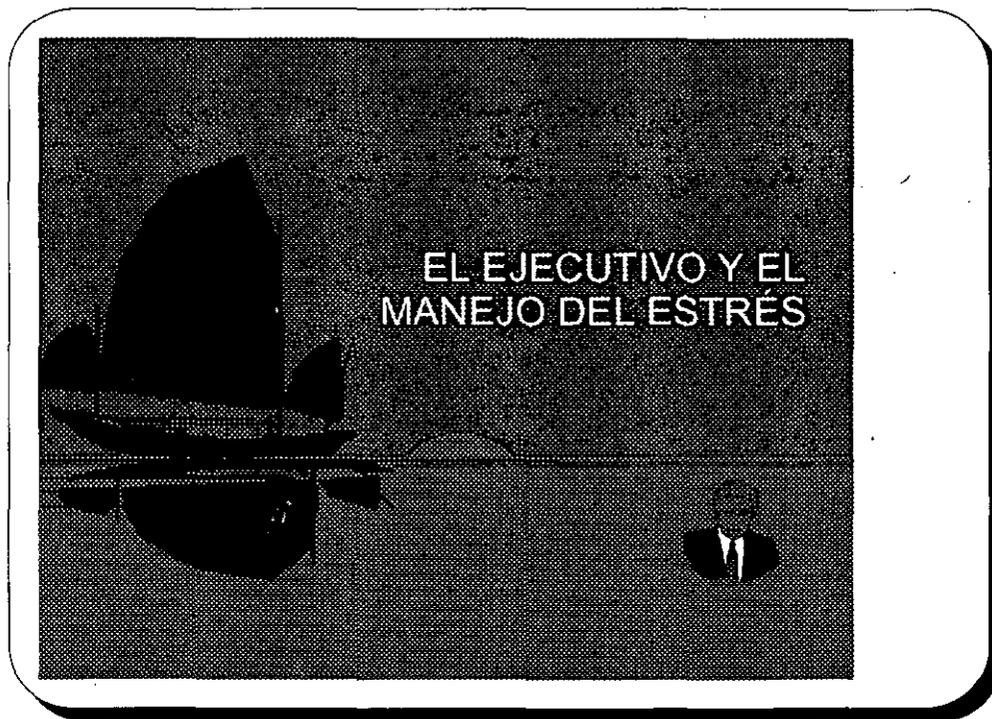
LIC. GLORIA MARRUENDA Y VALLE



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE INGENIERÍA**

**DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA**



**LIC. GLORIA MARRUENDA Y VALLE**

## **TALLER : EL EJECUTIVO Y EL MANEJO DEL ESTRÉS**

El exceso de responsabilidades y las prisas y el enfrentar momentos críticos de la vida producen un nivel de estrés en el organismo que lo van desgastando.

Cada vez es mayor el numero de consecuencias de un estrés no controlado y es por ello que en la actualidad para funcionar con todas nuestras capacidades y conservar la salud es parte de la "sobrevivencia" de estas generaciones el aprender a controlar el estrés.

### **OBJETIVO :**

El participante conocerá y ejercitara las técnicas para el control del estrés, asimismo analizara las situaciones estresante y definirá una estrategia para el afrontamiento del estrés.

### **TEMARIO :**

#### **I. Definición del estrés.**

Reacciones del cuerpo. Situaciones que causan mayor estrés. Reacciones personales ante el estrés.

#### **II. Autovaloración de los factores personales que producen estrés.**

Medidas preventivas. Registro de síntomas.

#### **III. Importancia de la homeostasis corporal.**

Reconocimiento del cuerpo. Exploración. Liberación. Observación diaria del estrés.

**IV. Técnicas para el manejo del estrés: respiración, relajación, meditación, imaginación, detención del pensamiento. Practica de las técnicas.**

#### **4. Nutrición y ejercicio.**

#### **5. Estrategia para el afrontamiento del estrés.**

## **I. DEFINICIÓN DEL ESTRÉS**

Imaginemos un momento crítico en la vida de cualquiera de nosotros como cuando se está a punto de chocar en la carretera ya pasado el peligro, las rodillas se sienten débiles y el estado emocional es de agotamiento; el cuerpo ha reaccionado activando todos sus recursos. Este cuadro corresponde al estrés agudo.

Pero al hablar de la sensación de estrés, por lo general no se alude a un breve estado de alarma ante un peligro pasajero, sino al demoleedor efecto de ciertas presiones persistentes, como pueden ser exceso de trabajo, falta de concentración, preocupaciones, mala salud, padecimientos crónicos y agobios conyugales y económicos.

Lo que caracteriza a las presiones que de verdad causan estrés es que son ineludibles, intolerables para la persona aunque esas mismas presiones quizá no afectarían tanto a otro individuo.

El estrés se produce a cualquier edad, incluso antes del nacimiento. Si una gestante sufre de estrés persistente, este repercutirá en el peso corporal, el ritmo cardiaco y la actividad motora del recién nacido, por otra parte, el miedo a la soledad y al aislamiento es causa de estrés entre los ancianos. A la larga, el estrés hace que el individuo se sienta ansioso.

### **¿COMO REACCIONA EL CUERPO ANTE UN AGENTE ESTRESANTE?**

Ante los agentes estresantes (que provocan el estrés), el cuerpo reacciona desencadenando ciertos mecanismos fisiológicos, al igual que en el caso de las respuestas emocionales, intervienen el sistema nervioso y las glándulas endocrinas.

El hipotálamo, llamado "centro del estrés", responde alertando al sistema nervioso autónomo y activando la hipófisis, en una interacción compleja, la hipófisis y la tiroides liberan unas hormonas que preparan al cuerpo para enfrentarse a la situación perturbadora.

La secreción de ciertas hormonas, en conjunto denominadas esteroides, se incrementa. Si la persona se enfrenta al agente estresante (si su respuesta es pasiva), a la larga el cuerpo sufrirá un desgaste debido a una estimulación fisiológica constante para la cual no tiene una salida constructiva.

Hay personas que buscando remediar el estrés recurren al alcohol, a las drogas, a comer golosinas, etc. Se trata de un mecanismo autodestructivo que por lo regular solo empeora la situación y desgasta todavía más el cuerpo.

Se sabe que el estrés puede afectar también al sistema inmunológico al mermar la cantidad de células que defienden al cuerpo contra las infecciones, se le han atribuido ciertos males cardíacos, la artritis, la hipertensión y hasta el cáncer.

Si hubiera una total ausencia del estrés, la vida sería muy aburrida. Hans Selye, el médico canadiense que definió el estrés y los agentes que lo causan, consideraba que este brinda la motivación y la energía necesarias para todo logro, el miedo al público provoca mucho estrés, pero impulsa dar lo mejor de uno mismo, y la preocupación por un examen obliga a estudiar.

### **SITUACIONES QUE CAUSAN MAYOR ESTRÉS.**

Según los estudios hechos al respecto, una de las peores situaciones es la muerte del cónyuge, también causan intenso estrés la muerte de un pariente cercano, una enfermedad y una lesión graves, y el divorcio.

Lo contrario es que los simples cambios de rutina pueden ser dañinos, como cambiar de turno (de diurno a nocturno) en el trabajo: en general las alteraciones de ritmo biológico ocasionan mucho estrés.

### **REACCIONES PERSONALES ANTE EL ESTRÉS.**

Cuando se tiene buena salud y en general la vida marcha bien se puede absorber una buena cantidad de frustraciones, demoras, injusticias y otros males; pero cuando el individuo está enfermo o agobiado por desgracias acumuladas, el estrés lo socava e inhabilita.

Existe una reacción al estrés contraria a la anteriormente descrita y consiste en personas que "se crecen ante el castigo", pero de seguro lo dicen porque no sufren lo que comúnmente se entiende por estrés. Tal vez a estas personas las presiones las hagan reaccionar con mucho amor propio y hasta con jactancia, pero por ello difieren en mucho del común de los mortales, son de las afortunadas que aman enfrentarse a retos, resisten todo y reaccionan

---

con vivo interés y con ahínco a situaciones que al resto de las personas nos dejarían frustrados, enojados o preocupados.

También hay quienes gustan de las emociones intensas, como los escaladores que desafían la fuerza de la gravedad, y otros aficionados a deportes arriesgados. Pero el estrés que sienten es breve, se compensa por el placer del logro y no hace daño físico ni anímico.

## II. AUTOVALORACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES QUE PRODUCEN ESTRÉS.

La vida es cambio, transformación constante. Sin embargo, al ser humano le cuesta algo de estrés adaptarse a los cambios, es un proceso habitual. Sin embargo, es importante mantener controlados los niveles de estrés. En esta sección identificara usted cuales son las experiencias intensas ya sean dolorosas o gozosas que le producen estrés.

### INVENTARIO DE EXPERIENCIAS RECIENTES

Durante el 1993 y 1994 los siguientes acontecimientos se me han presentado:

1. Problemas en el trabajo \_\_\_\_\_
2. Cambio en hábitos de sueño \_\_\_\_\_
3. Cambio en hábitos alimentarios \_\_\_\_\_
4. Cambio en hábitos personales: forma de vestir, modales, compañías, etc.) \_\_\_\_\_
5. Cambio en la forma habitual de divertirme (forma y tiempo) \_\_\_\_\_
6. Cambio importante en mis actividades sociales \_\_\_\_\_
7. Cambio importante en mis actividades religiosas \_\_\_\_\_
8. Cambio importante en el numero de familiares con quienes convivo \_\_\_\_\_
9. Cambio importante en mi situación económica \_\_\_\_\_
10. He tenido problemas con la ley \_\_\_\_\_
11. Cambio importante en el número de discusiones con los familiares con quienes convivo \_\_\_\_\_
12. He tenido problemas sexuales \_\_\_\_\_

INVENTARIO DE EXPERIENCIAS RECIENTES Núm. Valor Punt.  
veces medio

13. Lesión o enfermedad personal grave \_\_\_\_\_
14. Fallecimiento de algún familiar \_\_\_\_\_

- |   |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|
| próximo (que no sea el cónyuge)   | _____ | _____ | _____ |
| 15. Fallecimiento del cónyuge   | _____ | _____ | _____ |
| 16. Fallecimiento de un amigo íntimo  | _____ | _____ | _____ |
| 17. Incorporación a la familia de un nuevo miembro (nacimiento, visita de padres o suegros, etc.)   | _____ | _____ | _____ |
| 18. Cambio importante en la salud o en la conducta de algún miembro de la familia                   | _____ | _____ | _____ |
| 19. Cambio de residencia  | _____ | _____ | _____ |
| 20. Encarcelamiento en prisión, o reformatorio  | _____ | _____ | _____ |
| 21. Delitos menores (multas de tráfico, infracción de normas)                                       | _____ | _____ | _____ |
| 22. Modificaciones importantes en el negocio  | _____ | _____ | _____ |
| 23. Matrimonio  | _____ | _____ | _____ |
| 24. Divorcio  | _____ | _____ | _____ |
| 25. Separación  | _____ | _____ | _____ |
| 26. Algún logro personal importante   | _____ | _____ | _____ |
| 27. Algún hijo o hija ha dejado la casa (matrimonio, estudios, etc.)                                | _____ | _____ | _____ |
| 28. Jubilación  | _____ | _____ | _____ |
| 29. Cambio importante en las condiciones u horario de trabajo                                       | _____ | _____ | _____ |
| 30. Cambio importante en el tipo y número de responsabilidades de trabajo                           | _____ | _____ | _____ |
| 31. Irritaciones por el trabajo   | _____ | _____ | _____ |
| 32. Cambios importantes en las condiciones de vida (construcc. casa nueva, remodelación, destrucc.) | _____ | _____ | _____ |

33. El cónyuge ha dejado de trabajar fuera de casa, o ha empezado	_____	_____	_____
34. Solicitud de crédito superior a 150 mil nuevos pesos	_____	_____	_____
35. Solicitud de un crédito o préstamo inferior a 50 mil nuevos pesos (coche, computadoras, etc.,)	_____	_____	_____
36. Acabar de pagar un préstamo, crédito o hipoteca	_____	_____	_____
37. Irse de vacaciones	_____	_____	_____
38. Cambiar de escuela	_____	39. Cambiar el tipo de trabajo	_____
_____	_____	_____	_____
40. Empezar o terminar el periodo oficial de escolarización	_____	_____	_____
41. Reconciliación con cónyuge o pareja estable	_____	_____	_____
42. Embarazo	_____	_____	_____
Total de la puntuación			_____

**Puntuación:**

A continuación se da una lista con los valores medios asignados a cada acontecimiento. Escriba en el lugar indicado el valor correspondiente a cada uno de los que haya señalado. En los ítems de la parte B, multiplique el valor medio por el número de veces que el acontecimiento de cada número le haya ocurrido y anote el resultado en la columna "puntuación".

Cuanto más cambios haya registrado, mayor es su probabilidad de enfermar. De aquellas personas con una puntuación de 300 en el último año, por lo menos un 80% caerá enfermo en un futuro próximo. Sobre el 50% de aquellos con una puntuación entre 150 y 299 enfermarán el mismo periodo de tiempo, y solo un 30% de los que hayan alcanzado una puntuación inferior a 150 tienen probabilidad de caer enfermo. Por tanto, cuanto más alta haya sido su puntuación, mayor será el esfuerzo que tendrá que realizar para conservar su salud.

El estrés tiene un carácter acumulativo; por tanto, es posible que hechos que ocurrieron hace dos años estén afectándole en este momento. Si cree que este puede ser su caso, repita el test pensando en los cambios ocurridos hace dos años y compare luego las puntuaciones que obtenga.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Las siguientes sugerencias pueden resultar de utilidad para el uso del inventario de experiencias recientes en el mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad.

1. Familiarícese con los acontecimientos que tienen lugar en la vida de las personas y con el cambio que suponen.
2. Coloque el inventario de experiencias en un lugar donde su familia pueda verlo con facilidad, varias veces al día.
3. Con un poco de práctica, puede llegar a reconocer el momento en que un acontecimiento determinado tiene lugar.
4. Piense el significado que cada acontecimiento tiene para usted y trate de identificar alguna de las sensaciones que experimenta.
5. Piense en como puede adaptarse mejor a los cambios.
6. Tómese todo el tiempo que necesite para llegar a una decisión.
7. Cuando le sea posible, anticipéese a los acontecimientos y planéelos de antemano.
8. Manténgase tranquilo con un poco de practica puede conseguirlo incluso cuando tenga prisa.
9. Considere la realización de las distintas tareas como parte de

Tomado de: Holmes, Thomas. Dpto. de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento. Escuela de Medicina de la Universidad de Washington. Seattle, Washington, 98195

## REGISTRO DE SÍNTOMAS

El objetivo principal de este curso es ayudarle a conseguir el alivio de sus síntomas utilizando las técnicas de relajación y de reducción del estrés. Para determinar exactamente cuales son los síntomas sobre los que debe trabajar de forma preferente, llene el cuestionario que viene a continuación. Este registro puede aportarle mucha información sobre su tipo de respuesta particular al estrés, lo cual es importante a la hora de elegir las técnicas a aplicar, ya que de la naturaleza de la respuesta dependerá que elija unas u otras.

Una vez que haya aprendido a utilizar con soltura las técnicas que se revisan en este curso, conteste de nuevo el cuestionario para determinar el grado de disminución de su sintomatología.

*Puntúe del 1 al 10 los síntomas relacionado con el estrés que se describen a continuación según el grado de malestar que le produzcan:*

Malestar ligero      Malestar moderado      Malestar extremo

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

---

Grado de malestar

SÍNTOMA	actual	después de usar
	(1-10)	las técnicas (1-10)

Ignore los que no le afecten

Ansiedad en situaciones específicas

test o pruebas	_____	_____
muertes	_____	_____
entrevistas	_____	_____
otras: _____	_____	_____

Ansiedad en las relaciones personales

con el cónyuge o pareja	_____	_____
con los padres	_____	_____
con los hijos	_____	_____
otras: _____	_____	_____

Ansiedad general, sin relación con situaciones o personas determinadas	_____	_____
Síntoma		
Depresión	_____	_____
Desesperanza	_____	_____
Impotencia	_____	_____
Baja autoestima	_____	_____
Hostilidad	_____	_____
Mal humor	_____	_____
Irritabilidad	_____	_____
Resentimiento	_____	_____
Fobias	_____	_____
Miedos	_____	_____
Obsesiones, pensamientos no deseados	_____	_____
Tensión muscular	_____	_____
Tensión arterial alta	_____	_____
Dolores de cabeza	_____	_____
Dolores de cuello	_____	_____
Dolores de espalda	_____	_____
Indigestión	_____	_____
Colon irritable (estreñimiento y diarrea de forma alternada)	_____	_____
Úlcera péptica	_____	_____
Estreñimiento crónico	_____	_____
Diarrea crónica	_____	_____
Espasmos musculares	_____	_____
Tics	_____	_____
Temblores	_____	_____
Fatiga	_____	_____
Insomnio	_____	_____
Dificultad para dormir	_____	_____

Obesidad \_\_\_\_\_  
Debilidad física \_\_\_\_\_  
Otros: \_\_\_\_\_

**Nota importante:** Es posible que los síntomas físicos que usted padece sean debidos a causas puramente fisiológicas por tanto, es importante que mediante una consulta con el médico descarte esta posibilidad antes de aceptar que están relacionados con el estrés.