



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

PROGRAMA DE CURSOS PARA EJECUTIVOS Y DIRECTIVOS

"EL EJECUTIVO Y EL MANEJO DEL ESTRES"

DEL 7 AL 11 de  
NOVIEMBRE

MATERIAL DIDACTICO

LIC. GLORIA MARRUENDA Y VALLE  
MEXICO, D.F.

1994



# El ejecutivo y el manejo del estrés

Gloria Marruenda y Valle



## INDICE

	PAG.
I. DEFINICION DEL ESTRES.....	2
II. AUTOVALORACION DE LOS FACTORES PERSONALES QUE PRODUCEN ESTRES.....	5
III. IMPORTANCIA DE LA HOMEOSTASIS CORPORAL.....	12
IV. TECNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRES.....	16

## **T A L L E R : E L M A N E J O D E L E S T R É S**

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.

### **O B J E T I V O :**

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

### **T E M A R I O :**

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. Práctica 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 cardíaco 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 cardiacos, la artritis, la hipertensión y hasta el cáncer.

Si hubiera una total ausencia del estrés, la vida seria muy aburrida. Hans Seyle, el medico 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 cambio 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 esta 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 hacen 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 número 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, anticipéase 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

SÍNTOMA	Grado de malestar	
	actual (1-10)	después de usar las técnicas (1-10)
Ignore los que no le afecten		
Ansiedad en situaciones específicas		
test o pruebas	_____	_____
muerres	_____	_____
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.

### III. IMPORTANCIA DE LA HOMEOSTASIS CORPORAL.

Una parte de la humanidad, particularmente Occidente, ha incorporado a su forma de vida cotidiana la utilización de la tecnología: luz, agua, corriente, sistemas de información que permiten tener datos instantáneamente de lo que ocurre en cualquier parte del mundo, medios de transporte, etc.

Pareciera que la inteligencia del ser humano le ha permitido dar un gran salto que libera a la persona de ciertos límites físicos preestablecidos y la capacidad creativa del hombre parece no tener límites.

Gracias a los grandes avances de la técnica, podemos ver como se arrasa la cuenca amazónica o nos enteramos de la noticia de la bomba de neutrones que grandiosamente permite conservar las plantas masacrando a las personas.

La búsqueda de la comodidad y el uso desmedido de la tecnología ha propiciado las dificultades para tomar conciencia de que lo que somos, lo que hacemos incluso con nosotros mismos.

Los valores cambian y tal vez se vuelve mas importante dejar de dormir por trabajar jornadas mas largas y comprar un nuevo auto.

En ocasiones castigamos al cuerpo sin misericordia y después nos extrañamos de que proteste.

Si visitamos un hospital moderno podremos observar en una sala de cuidados intensivos muchos aparatos que miden el funcionamiento del cuerpo: pulso, nivel de oxígeno en la sangre, tensión arterial, ritmo cardiaco, etc.

Hemos llegado a delegar la responsabilidad de nuestro tratamiento en el equipo medico.

En general son 4 puntos importantes que pretendemos retomar:



1. La responsabilidad sobre nuestro cuerpo.
2. La conexión de la interacción entre nosotros y el entorno, lo que nos mantiene en estado de salud.
3. Aceptación activa de nuestra capacidad de alcanzar el equilibrio.
4. Creación de un sistema que favorezca el encuentro del sujeto consigo mismo y con su medio.

Para lograr el primer punto: la responsabilidad sobre nuestro cuerpo se requiere primero un conocimiento general del funcionamiento del cuerpo humano para aprovechar ese conocimiento en su beneficio, pero aun más importante, se requiere aprender a sentir el propio cuerpo.

### **RECONOCIMIENTO DEL CUERPO. LA RELAJACIÓN.**

Los siguientes ejercicios aumentaran el conocimiento de su organismo y le ayudaran a identificar las áreas de tensión que hay en el.

#### **Toma de conciencia**

1. En primer lugar concentre su atención en el mundo exterior. Formule frases del tipo de "Soy consciente de \_\_\_\_\_" (ruidos exteriores, sensaciones, temperatura, estímulos visuales, etc.).
2. Una vez que haya tomado conciencia de lo que le rodea, dirija la atención a su cuerpo y a sus sensaciones físicas, a su mundo interior. (Tengo frío, hambre, el cuello tenso, me duele la espalda, cosquilleo en la nariz, etc.)
3. Ahora pase a otro tipo de conciencia mas detallada (la silla es muy cómoda, huele a tocino, estoy con la espalda encorvada, etc.)

Al realizar estos ejercicios en sus ratos libres, aprenderá a separar y a apreciar la diferencia entre su mundo interno y externo.

### **EXPLORACIÓN DEL CUERPO**

Cierre los ojos... Empiece por los dedos de los pies y vaya subiendo... Pregúntese a si mismo "Donde estoy mas tenso?... Allí donde descubra un área de tensión, exagérela poco para que pueda tomar mejor conciencia de ella... Reconozca los músculos que están tensos... Luego dígame, por ejemplo, "Estoy contrayendo los músculos del cuello. Me estoy haciendo daño a mi mismo... Estoy creando tensión en mi organismo"... Recuerde que toda la tensión muscular es autoinducida... Al llegar a este punto, piense en alguna situación que pueda estar siendo la causa de su tensión y en que puede hacer para cambiarla.

### **LIBERACIÓN DEL CUERPO**

Tiéndase una cama dura o sobre la alfombra y póngase cómodo... Deje los pies muertos que descansen a los lados del cuerpo... Cierre los ojos. Pregúntese si mismo si esta cómodo... Puede que tenga que cambiar algo en su entorno... Piense en su respiración... Sienta como el aire penetra por la nariz y por la boca, llega a la laringe y baja hasta los pulmones... Concentrasessen su cuerpo y deje que cada una de sus partes se le haga consciente de forma espontanea... En que partes ha pensado en primer lugar?... De cuales tiene menos conciencia... Fijese en que partes siente fácilmente y en cuales tiene poca sensibilidad... Nota diferencia entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo?... Ahora observe cualquier malestar fisico que sienta en este momento... Piense en el hasta que pueda describirlo con todo detalle... Concentrese y vea que ocurre... El malestar puede cambiar... Permita que su cuerpo haga lo que dése... Continúe así de 5 a 10 minutos... Deje la iniciativa a su cuerpo.

## **OBSERVACIÓN DIARIA DEL ESTRÉS**

Dentro del proceso de auto-observación corporal que usted inicia, es importante que día a día ponga atención a las horas y momentos del día en que usted se tensa mas y en los síntomas que le ocasiona. Es recomendable llevar un registro sencillo de estos acontecimientos.

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

##### **LA RESPIRACIÓN.**

Cuando inspiramos el aire penetra por la nariz a nivel de la ventanas nasales y es calentado a este nivel por la membrana mucosa denominada pituitaria roja, la cual tapiza estas cavidades por dentro. A la vez, glándulas secretoras de mucus lo humedecen y retienen las partículas nocivas que pudiera contener, en lo que colaboran los pelillos que aparecen a la entrada de las ventanas. Estas partículas son eliminadas en la siguiente expiración.

El músculo que separa la cavidad torácica, que es el diafragma, colabora en la respiración de forma importante, sobre todo en la inspiración. El diafragma en reposo tiene forma de bóveda, pasa a la forma casi plana cuando se contrae, con lo que la cavidad torácica aumenta de volumen, posibilitando la entrada de aire a los pulmones. Cuando el diafragma se relaja, los pulmones se contraen y el aire es expulsado al exterior. Aunque puede aprenderse a actuar de forma voluntaria sobre este músculo, sus mecanismos de regulación son principalmente automático.

Los pulmones están formados por bronquios a través de los cuales se transporta el oxígeno del aire a las venas y a las arterias. Cuando la sangre sale de los pulmones por medio de las arterias tiene un color rojo brillante debido a su alto contenido de oxígeno (aproximadamente.. 25%). Esta sangre es bombeada por el corazón a través de las arterias y de los capilar, llegando a este modo a todos los órganos y tejidos. A medida que la sangre va aportando el oxígeno y captando los productos de desecho de las células, va cambiando de color y adquiriendo el color azulado típico de las venas.

De esta forma, llega al lado derecho del corazón desde donde sale de nuevo hacia los pulmones, distribuyéndose por los millones de capilares. Cuando el oxígeno inspirado se

pone en contacto con esta sangre venosa que contiene los productos de degradación de las células se produce una reacción por la cual las células toman el oxígeno y liberan bióxido de carbono. Una vez que la sangre se ha purificado, vuelve al lado izquierdo del corazón desde donde se distribuirá de nuevo por todo el organismo.

Cuando la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente, la sangre no puede oxigenarse, es decir no puede purificarse adecuadamente y los productos de degradación de las células, que deberían expulsarse de la circulación, van intoxicando lentamente nuestro organismo.

Cuando la sangre no recibe suficiente oxígeno se vuelve azulada y los distintos órganos y tejidos se quedan desnutridos y deteriorados. La sangre insuficientemente oxigenada contribuye a los estados de ansiedad, depresión y fatiga y hace que muchas veces una situación estresante sea todavía más difícil de superar.

### **EL HABITO DE LA RESPIRACIÓN CORRECTA ES ESENCIAL PARA UNA BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL.**

En oriente y en la India desde hace siglos, los ejercicios de respiración han constituido una parte integral del desarrollo mental, físico y espiritual del individuo.

En el mundo occidental estos conocimientos son recientes, es por eso que se retoman disciplinas como el yoga, tai-chi, chi-kung, etc., por medio de sus técnicas es posible lograr el control del cuerpo y de la mente y entrenando a la persona en una disciplina de vida más sana.

### **MEDITACIÓN**

La meditación es otro de los medios importantes de recobrar la armonía interior. Un efectivo camino que purifica los pensamientos distrayendo la mente de la búsqueda obsesiva de soluciones al dolor y a la sensación de amenaza.

Los miembros de diferentes culturas han entendido la paz interior y la armonía a través de distintas formas de meditación. Generalmenté, la meditación se ha asociado a doctrinas, religiones y disciplinas como medio de llega a la unión con Dios, con el universo, con uno mismo, buscando así alcanzar la iluminación, la generosidad y otras virtudes.

La meditación puede practicarse independiente de una orientación religiosa o filosófica, puramente como medio de reducir los conflictos interiores y de aumentar el conocimiento de uno mismo.

La meditación es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo y en mejorar la autoestima de cada uno.

**ES POR MEDIO DE LA MEDITACIÓN QUE SE PUEDE APRENDER  
A ENFOCAR ACRÍTICAMENTE LA ATENCIÓN SOBRE UNA COSA  
CADA VEZ.**

Como el proceso de enjuiciar de forma acritica una cosa en un tiempo se generaliza a otros aspectos de la vida, poco a poco nos encontramos con que somos capaces de darnos a nosotros mismos absoluta cuenta de todo lo que hacemos.

Asimismo, somos mas capaces de conocer y aceptar las pautas habituales de percepción, pensamiento y sentimiento, que ejercían una influencia importante en nuestra vidas sin que nos advirtiéramos de ello. Igualmente, la meditación puede utilizarse en la resolución espontanea de problemas.

Científicamente se ha comprobado que la meditación resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación en un espacio relativamente corto de tiempo. El metabolismo se hace mas lento, se reduce la cantidad de ácido láctico relacionada con la ansiedad y la tensión.

Las ondas alfa del cerebro aumentan en intensidad y frecuencia. Se piensa que est estado de relajación, es el resultado de concentrar la atención en una sola cosa, ya que la

cantidad de estímulos internos y externos a los que el organismo debe responder se reduce de forma importante.

## INSTRUCCIONES

Para practicar la meditación se deben tener en cuenta 4 aspectos fundamentales:

1. Elija un lugar silencioso y avise a sus familiares que no lo interrumpan por un lapso X de tiempo. Deben reducirse al máximo los estímulos externos que puedan facilitar la distracción.
2. Adopte una posición cómoda que pueda mantener durante 20 minutos sin molestias. Procure no meditar al acabar de comer, es conveniente esperar por lo menos 2 horas.
3. Es útil elegir un objeto en el cual concentrarse. Puede ser una palabra, sonido, imagen, sensación, pensamiento, etc. Cuando otros estímulos extraños le distraigan, debe permitir su presencia mientras vuelve al objeto de concentración elegido.
4. Requisito importante para lograr la relajación a través de la meditación es mantener una actitud pasiva. Durante el tiempo que dure la meditación, la mente ha de estar libre de pensamientos y distracciones y cuando estos aparezcan, no se preocupe, debe dejarlos, observarlos y luego volver a concentrarse en su motivo de meditación. La actitud pasiva incluye una falta de conciencia de si se esta haciendo bien o mal.

**BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN:** ha demostrado su utilidad en detener los pensamientos obsesivos, la ansiedad, la depresión y la hostilidad. Mejora notablemente la concentración y la atención. Se emplea como profilaxis y tratamiento de la hipertensión, enfermedades del corazón y de las apoplejías.

**OBSERVACIONES A LA PRÁCTICA:** Cada persona puede encontrar que en algún momento de su vida una forma de meditar le va mas con usted. Solo a través de la practica constante es posible obtener los beneficios, esto requerirá del desarrollo de una disciplina personal.

## IMAGINACIÓN

El pensamiento es visión con significado. El poder del pensamiento es tan importante como el poder del sentimiento en todo aspecto de la creación y los dos trabajan en conjunto. Cada vez que se tiene un sentimiento sobre algo surge una contraparte visual, un recuerdo, un deseo que lo enciende.

Un pensamiento o idea surge cuando existe un cuadro, o una serie de cuadros, que transmiten un significado. Este significado tocará una cuerda que provocará en el individuo una respuesta o reacción (dependiendo del grado de conocimiento existente) incitándolo a actuar.

Es así que esta técnica es muy valiosa como punto de partida para INVERTIR patrones de pensamiento negativos a positivos, reestructurando nuestras actitudes hacia la vida.

Esta técnica se ha utilizado para el tratamiento de síntomas físicos y fue popularizada hacia finales de este siglo por Emil Coue, un farmacéutico francés. Este pensador creía que el poder de la imaginación era incluso superior al de la voluntad.

Aunque es en principio difícil conseguir un estado de relación, podemos fácilmente imaginar que tal estado se extiende y distribuye por todo el cuerpo, o que nos encontramos en un lugar apartado, seguro y bello.

Coue afirmaba, igualmente, que todos nuestros pensamientos acaban haciéndose realidad: uno es lo que piensa que es. Así por ejemplo, pensamos en cosas tristes, acabamos sintiéndonos tristes; se tiene pensamientos ansiosos, se acaba por estar ansioso.

Para sobreponerse a estos sentimientos de tristeza y de ansiedad hay que concentrar el pensamiento en imágenes positivas para alcanzar sus efectos curativos.



CUALQUIERA QUE SEA EL PROBLEMA PUEDE SOLUCIONARSE CON EL PENSAMIENTO POSITIVO, NUESTRAS EXPERIENCIAS SOLO SON EFECTOS EXTERNOS DEL PENSAMIENTO INTERNO.

Coue recomendaba a sus pacientes que mientras caminaran se repitieran 20 veces, moviendo mecánicamente los labios la famosa frase > "Cada día, en cada momento, me siento mejor y mejor".

Coue aconsejaba a sus pacientes que tomaran una posición cómoda y relajada, cerraran los ojos y practicasen una relajación general de todos los músculos, ya estando en estado de "semi-inconsciencia" debían de evocar una idea que expresara algún deseo, por ejemplo: "mañana quiero sentirme relajado". De este modo, los niveles conscientes e inconscientes de la mente quedan fusionados permitiendo al inconsciente convertir un deseo en realidad.

Carl Jung utilizó una técnica que en la actualidad se ha popularizado en libros comerciales y cassettes y que él llamo la "imaginación activa".

En esta técnica las personas debían de aprender a meditar sin finalidad ni programa previo; las imágenes llegaban y la persona tenía que sentirlas y observarlas sin que diara ningún tipo de interferencia. Después, si la persona lo deseaba, podía comunicarse con estas imágenes, haciendo preguntas o charlando simplemente.

Jung ayudo de esta manera a los individuos a apreciar la riqueza de su vida interior y a desarrollar todo su poder curativo en los momentos de estrés.

Las terapias de Jung y de la Gestalt han desarrollado, desde, entonces, varias técnicas de reducción de estrés utilizando los poderes intuitivos e imaginativos de la mente.

## INSTRUCCIONES

Para estimular la imaginación puede emplearse la visualización, las imágenes dirigidas y la música.

## VISUALIZACIÓN

1. Interacción entre tensión y relajación.
2. Aparte su tensión.
3. Colores.
4. Tensión muscular.

## IMÁGENES DIRIGIDAS

1. El lugar especial.
2. El recuerdo activo.
3. Enfrentarse a lo desconocido.
4. Crear las propias imágenes.

## ESCUCHAR MÚSICA

Es importante que cuando quiera escuchar música para relajarse, elija una que sea tranquila y suave. Puede grabar media hora ininterrumpida de música relajante puede escuchar cada día o solo con fines relajantes.

Escuchar de nuevo una música que en el pasado le sirvió para relajarse trae consigo la asociación de algo positivo que le puede servir para relajarse en otro momento.

## INSTRUCCIONES

1. Dedique por lo menos media hora en la que pueda estar solo y tranquilo, sin interrupciones.
2. Conecte la música que haya elegido.
3. Adopte una posición cómoda y cierre los ojos.
4. Respire tranquila y profundamente.
5. Localice mentalmente las áreas de tensión, dolor y relajación en su cuerpo.
6. Observe cual es su humor cuando esta concentrado en su música.

7. Observe cada pensamiento no deseado que aparezca en su mente y déjelo pasar. No lo conserve, no luche contra el.
8. Cuando la música termine recorra su cuerpo y siéntalo. Compare si existe diferencia de cuando inicio el ejercicio. Observe que paso con su humor inicial y final.

### **CONSIDERACIONES ESPECIALES**

1. Si le resulta difícil crear imágenes, empiece primero por imaginar colores y formas.
2. Si al trabajar símbolos tiene problemas, primero trabaje con adjetivos. Dígase si mismo. "Mi dolor es ardiente y punzante. La relajación me resulta tranquilizadora y confortable. Después cierre los ojos y utilice la imaginación para crear sus propios símbolos y colores para el dolor y la relajación. Solo deje que suceda y lo lograra, no es necesario esforzarse.
3. Recuerde que es importante situarse en un lugar cómodo, tranquilo y donde pueda estar sin interrupciones. Avise a las personas con las que convive que no lo interrumpan.

### **DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO**

Las obsesiones son una serie de pensamientos repetitivos y extraños se adaptan a una realidad, que son improductivos y fuente importante de ansiedad.

Las obsesiones pueden tomar la forma de miedo: "me parece que a mi corazón le pasa algo", "si me aumentan el alquiler tendré que dejar el departamento". Las fobias también son generadores de ansiedad y pueden preocupar al individuo afectado.

Lograr detener los pensamientos puede ayudarle a vencer las dudas y preocupaciones constantes que pueden interferir en la relajación. Esta técnica fue presentada por primera vez en 1928 por Bain, en su libro, "El control del pensamiento en la vida cotidiana". Posteriormente a finales de los cincuenta sería adaptada esta técnica por Joseph Wolpe junto con otros terapeutas de la conducta, para el tratamiento de los pensamientos obsesivos y fóbicos.

**LA DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO INCLUYE CONCENTRARSE EN LOS PENSAMIENTOS NO DESEADOS Y, DESPUÉS DE UN CORTO PERIODO, DETENER Y VACIAR LA MENTE.**

Generalmente se utiliza una orden de: "ya", "basta", o bien algún ruido fuerte, para interrumpir los pensamientos desagradables.

Se pueden dar tres explicaciones para el éxito de esta técnica:

1. La orden de "basta" sirve de castigo y la conducta castiga acaba por desaparecer.
2. Al mismo tiempo, la orden sirve de distractor, haciendo que el imperativo auto-ordenado resulte incompatible con los pensamientos obsesivos o fóbicos.
3. La detención del pensamiento es una respuesta positiva y puede seguirse de pensamientos substitutivos de tranquilización o bien de afirmaciones de autoaceptación.

***SE HA COMPROBADO QUE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y DE MIEDO INVARIABLEMENTE PRECEDEN A EMOCIONES DEL MISMO TIPO. SI SE PUEDEN CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS, LOS NIVELES DE ESTRÉS, PUEDEN REDUCIRSE DE FORMA IMPORTANTE.***

## INSTRUCCIONES

1. Identificación de los pensamientos estresores. Haga una lista y después numérelos orden "negatividad". Es decir los primeros de la lista serán los que mas efecto negativo y le causan, o los mas frecuentes, y así seguirán en orden decreciente.

2. Imaginación del pensamiento.

Cierre los ojos e intente imaginar una situación en la que es fácil que aparezca el pensamiento obsesivo, determinado. Trate de incluir tanto pensamientos normales como obsesivos, de modo que al detener los pensamientos estresores pueda seguir disfrutando de un flujo continuo de pensamientos saludables.

3. Interrupción del pensamiento.

Puede realizar inicialmente la interrupción del pensamiento, utilizando las siguientes técnicas: Ponga el despertador para que suene a los 3 minutos. Cierre los ojos, y proceda como se describe en el punto dos. Cuando oiga la alarma del despertador, grite "basta". También puede levantar la mano, hacer ruido con los dedos o levantarse. Luego vacíe la mente de todo lo que no sea pensamiento neutro. Fijese, después del "basta" un tiempo de unos 30 segundos durante el cual dejar la mente completamente en blanco. Si durante este tiempo reapareciera el pensamiento obsesivo, grite de nuevo "basta".

Grabe su voz pronunciando a intervalos de tiempo la palabra "basta" en voz alta (por ejemplo, tres minutos, dos , tres,..). Puede resultarle útil hacerlo de la siguiente forma: repita las ordenes de "basta" varias veces, a intervalos de cinco segundos entre una y otra. Después, proceda igual que con el despertador. Este procedimiento de grabar las ordenes en una cinta aumenta y fortalece su control sobre el pensamiento.

4. Otra forma de interrupción del pensamiento sin ayuda.

Ahora intente el control de su pensamiento sin la ayuda del despertador ni de la cinta.

Cuando aparezca el pensamiento no deseado, grite "basta".

Cuando ya logre detener los pensamientos de este modo, intente hacer lo mismo pero sin gritar, es decir pronunciando la palabra "basta" en un tono de voz normal.

Cuando logre el control de sus pensamientos pronunciando la orden en su tono de voz habitual, empiece a decir la palabra "basta" en voz muy baja, como en un susurro.

El siguiente paso es vocalizar la orden y después, cada vez que quiera detener un pensamiento, ha de imaginarse que oye la palabra "basta" en su mente. Tense las cuerdas vocales y mueva la lengua como si fuera pronunciar la palabra en voz alta. Una vez que consiga el éxito en este punto, esto significara que ya puede detener sus pensamientos tanto si esta solo como si se encuentra en publico, ya que no precisa emitir ningún sonido para ello.

#### 5. Sustitución del pensamiento.

Esta es la última fase de la técnica. En el lugar del pensamiento obsesivo debe colocar una afirmación positiva que resulte adecuada a la situación. Por ejemplo, si tiene miedo a volar, dígame sí mismo: "Se ve una vista fantástica desde aquí arriba".

## V. NUTRICIÓN Y EJERCICIO

Si ha llegado el momento de tomar la total conciencia y responsabilidad de mi cuerpo y mi salud física y mental, debo considerar a mi ser como un sistema completo, integral.

Otro aspecto básico para el adecuado funcionamiento del cuerpo son los insumos, los alimentos, las bebidas, los horarios, las cantidades: el balance.

En el organismo que se haya bajo estrés las necesidades de nutrientes aumente, especialmente las de calcio y vitaminas B. A la inversa, una dieta pobre en leche y en vegetales

condiciona una deficiencia de calcio; por tanto cuando la tensión desarrollada en los músculos haga que estos produzcan grandes cantidades de ácido láctico, no se dispondrá de suficiente calcio para contrarrestarlo. Esto hará que el individuo en cuestión se sienta más cansado, ansioso e irritable que si siguiera una dieta más equilibrada.

Para muchas personas que padecen insomnio, la solución no se encuentra en una pastilla para dormir sino en las espinacas, la leche y los ejercicios de relajación.

Esta sección pretende guiarlo a averiguar de que elementos resulta deficiente su dieta habitual o donde contribuyen sus hábitos alimentarios a desarrollar estrés. Es posible aprender a realizar cambios en la dieta que sirvan para afrontar mejor el estrés.

Para establecer la dieta ideal se requiere de paciencia, estudio y fuerza de voluntad pues cada persona tiene necesidades distintas en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física y condiciones especiales tales como embarazo o intolerancia a ciertos alimentos.

Comer de una forma correcta puede ayudar también a reducir la depresión, la irritabilidad, la ansiedad, dolores de cabeza, fatiga y el insomnio.

## **LOS DIEZ PASOS NECESARIOS PARA UNA BUENA NUTRICIÓN**

### **1. Comer alimentos variados.**

- Vegetales y frutas (4 raciones al día)
- Pan y cereales (4 raciones al día)
- Leche, queso y yoghurt (de 2 a 4 raciones al día)
- Carne, aves, pescado, huevos, judías y nueces (2 raciones al día)
- alcohol (0- 1 vaso de cerveza, vino o cóctel al día)
- Grasas y dulces (0)
- Cafeína (0)

2. Mantener el peso ideal.

La mejor dieta a seguir es la mas simple:

- Comer alimentos variados.
- Reducir las grasas, el azúcar, los dulces y el alcohol.
- Hacer ejercicio habitualmente.

Sugerencias para el "apetito incontrolable":

- Utilice los vegetales bajos en calorías entre comidas: apio, lechuga. También se sugiere la jícama.

- Media hora antes de comer y entre comidas tome agua carbónicas.

- Media hora antes de comer tome algún alimento que contenga carbohidratos, un vaso de jugo de tomate o toronja.

- Empiece cada comida con un aperitivo que llene mucho y sea bajo en calorías, como un caldo no espeso, unas varas de apio o un poco de ensalada preparada con aceite pobre en grasas.

3. Evite las grasas.

4. Consuma mas alimentos completos.

5. Evite el azúcar.

6. Evite el sodio.

7. Evite el alcohol.

8. Evite la cafeína.

9. Tome suplementos de vitaminas y minerales.

10. Coma frecuentemente y de forma tranquila.



Comer frecuentemente evita las tensiones que se asocian a la sensación de hambre y ayuda a mantener una concentración de glucosa en sangre más constante, lo que evita la aparición de los síntomas de hipoglucemia.

- Tómese un tiempo para comer.
- Coma despacio y disfrute los sabores, olores. Disfrute de la relajación tan natural que se siente al comer alimentos nutritivos en condiciones ambientales de completa tranquilidad. Disfrute la compañía de otras personas.
- Ingiera bocados pequeños mástíquelos bien para favorecer su digestión. Esto ayuda a evitar gastritis.
- Al comer evite las bebidas gaseosas que dificultan la digestión y acaparan un buen volumen del estómago, producen pesadez.
- Procure tomar agua media hora antes de comer y media hora después de comer.
- Evite comer cuando esté aburrido, de mal humor, ansioso o cansado. Estos estados alteran la variedad de alimentos que se ingieren, la cantidad, la forma de comer y la asimilación, todo esto de manera importante.
- A la hora de comer a comer. No vea televisión, lea, o haga actividades que puedan distraerle y hacerle comer de más.

## EJERCICIO

Una forma sencilla, efectiva y divertida de reducir el estrés es practicar el ejercicio. El ejercicio constituye una descarga natural para el organismo cuando este se encuentra en el estado de excitación del estrés.

Después del ejercicio intenso, el organismo vuelve a su estado natural de equilibrio, produciendo en el individuo la sensación de sentirse fresco y relajado.

El descanso será más relajado y profundo y por tanto más reparador.

La falta de ejercicio constituye un factor importante para generar enfermedades, obesidad, fatiga, tensión muscular, y depresión.

### **TIPOS DE EJERCICIO.**

Se conocen dos grandes categorías de ejercicios: los aerobios y los de baja intensidad.

El ejercicio aerobio consiste en la actividad sostenida y rítmica de los grandes grupos musculares, especialmente los de las piernas. Algunos de los mas populares son: correr, la marcha rápida, natación, ciclismo, baile, salto con cuerda, etc.

Este tipo de ejercicio demanda grandes cantidades de oxígeno por lo que producen aumento en la tasa cardíaca, de la frecuencia respiratoria y la relajación de los vasos sanguíneos secundarios, para permitir que llegue una mayor cantidad de sangre oxigenada a los musculos y responder al movimiento.

El propósito de estos ejercicios es el de fortalecer el aparato caradiovascular e incrementar la energía y el vigor del organismo.

El ejercicio aerobio debe irse practicando de forma gradual y sistemática y debe realizarse por lo menos 3 veces a la semana, 20 minutos por sesión, COMO MÍNIMO.

Es conveniente que analice sus gustos y posibilidades para que seleccione y programe su plan de ejercicio realista.

Ejercicio de baja intensidad.

Este tipo de ejercicio nos es lo suficientemente vigoroso ni prolongado para producir el efecto de entrenamiento del aerobio.

Puede realizarse para aumentar la fuerza y tonicidad muscular y la flexibilidad y movilidad articular, pero no actúa de una forma muy intensa sobre el aparato cardiovascular.

En el caso de una persona sedentaria este tipo de ejercicio puede prepararle para posteriores ejercicio aerobios con un mínimo de riesgo de accidente cardiovascular.

Algunos ejercicios de este tipo son: caminar a velocidad moderada, limpiar la casa, ir de compras, trabajos comunes de oficina y jardinería. Además de las actividades cotidianas mencionadas, hay tres distintas clases de ejercicios entre los que elegir:

#### Calisténicos.

Son ejercicios de estiramiento que mejoran la flexibilidad de todos los grupos musculares mayores. Pueden realizarse en casa y sin necesidad de ropa o aparatos especiales. Ejemplo de estos ejercicios son: tocar con las manos la punta de los zapatos, levantarse y sentarse varias veces y doblar las rodillas.

#### Isotónicos.

Estos ejercicios consisten en la contracción muscular contra un elemento de resistencia que se encuentra en movimiento, como es el levantamiento de pesas.

A los jóvenes los ayuda a modelar el cuerpo y lograr mayor fuerza muscular, a los grandes a aumentar y mantener el tono muscular tan necesario para proteger las articulaciones.

#### Isométricos.

Estos ejercicios requieren la contracción muscular para vencer una resistencia estática, como apretar el brazo contra la pared, o juntar las manos a la altura del pecho y empujar la una contra la otra.

Los ejercicios isométricos no aumentan la masa muscular sino la potencia.

#### Contraindicaciones.

Si usted no está acostumbrado a un programa de acondicionamiento físico, el comienzo brusco de un programa intenso de ejercicio aerobio puede ser contraproducente.

Es conveniente consultar al médico para que le realice un examen físico completo y de acuerdo con su peso, edad, tensión arterial, nivel de colesterol, le recomiende la mejor manera de iniciar un programa personal de ejercicio.

#### INSTRUCCIONES.

Una vez que determine su estado de salud y los recursos de posibilidades reales de elegir ejercicio, tiempo, lugar y forma en que lo practicara, es conveniente que elabore su programa de ejercicio y lleve un registro de este.

Existen dos obstáculos principales que salvar a la hora de emprender un programa para la realización de ejercicio: iniciarlo y continuarlo. Las siguientes sugerencias le ayudaran a continuar su programa hasta que este se convierta en algo tan automático como comer o dormir.

1. La graduación es la clave. Empiece por poco. No se agote nunca. El cuerpo le indicara con molestias cuando se sobrepase. El ejercicio es una diversión además de todo, no lo haga una tortura.
2. Registre sus progresos diarios y semanales. Compruebe mensualmente su peso y presión sanguínea.
3. Felicítase si mismo por realizar los objetivos que se ha impuesto. Permítase premios sencillos: una tarde en el cine, gastar dinero en un gusto personal, etc.
4. Fijese en los beneficios del ejercicio. Observe el estado de relajación y energía, la mejoría en la concentración y el descanso.
5. Coloque la lista de objetivos en casa u oficina. Cuelgue fotos suyas y de otros practicando su deporte favorito. Cuelgue también lemas o frases de animo.
6. Imagine lo que significará el éxito. Imagínese disfrutando de los beneficios del ejercicio: esbelto, con movimientos ágiles, radiante y saludable.

7. Busque apoyo en familia y amigos y localice a compañeros del deporte que practica. Si realiza el deporte de manera social en un club, con amigos, le será más divertido y motivante, se ayudarán a ser más constantes.

Para evitar lastimarse.

1. Utilice el equipo apropiado y ropa y zapatos especiales.
2. Dedique cinco minutos de calentamiento en los ejercicios aeróbicos y de tres a cinco minutos más para enfriamiento de los músculos.
3. No haga ejercicio cuando esté enfermo.
4. Detenga el ejercicio si nota algún síntoma raro.
5. No haga ejercicio hasta transcurridas por lo menos dos horas de una comida copiosa, y no coma hasta una hora después de haber terminado el ejercicio.
6. Evite fumar, sobre todo después de haber realizado un ejercicio.
7. Evite las duchas frías o muy calientes antes o después de hacer ejercicio.
8. Evite cualquier cambio brusco de temperatura después del ejercicio.
9. Evite los esfuerzos intensos en los cuales corra peligro de un ataque al corazón o de cualquier otro tipo.
10. A la hora de elegir donde y cuando hacer ejercicio, utilice su sentido común.  
Ejemplo: evite correr en un parque solitario al anochecer.

## **V. ESTRATEGIA PARA EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.**

Ahora usted ya conoce que es el estrés, cuáles son las causas que se lo provocan y algunas de las técnicas más sencillas para afrontar su estrés y equilibrar su cuerpo y su vida.

Para que este curso le sea de la mayor utilidad elabore un programa de las actividades que le ayudarán a equilibrar su forma de vida.

En primer termino, haga una lista de los problemas mas urgentes y severos que debe resolver en el corto plazo: su divorcio, situación económica, la cirugía pendiente, etc. Anote la solución y la fecha tentativa que se propone como meta.

En segundo lugar, haga una lista de las técnicas de control de estrés que pondrá en practica, duración de las sesiones y numero de veces a la semana que las realizara.

En tercer lugar, elabore una agenda "ideal" de la organización real de sus actividades, planear el tiempo para las actividades es básico para controlar el estrés.

En cuarto lugar, haga una lista de las 10 actividades que a usted, en lo personal, le agradara hacer mas en su vida. Incluya en su programa la realización de su primer deseo.

Por ejemplo: Aprender a tocar el piano.

Admitir y conocer sus propios deseos también le ayudara a sentirse mas realizado y feliz, esta es una parte importante para la autorrealización del ser humano.

Alcanzar una tranquilidad plena significa algo más que simplemente relajar los músculos en tensión y los nervios a flor de piel.

**LOGRAR UN ESTADO DE RELAJACIÓN PROFUNDO Y DURADERO  
REQUIERE QUE DESARROLLEMOS UNA SENSACIÓN DE PAZ EN  
NUESTRAS PARTES MAS INTERNAS.**

En la antigua China, los taoístas enseñaban que la sonrisa interna constante, la sonrisa dedicada a uno mismo, aseguraba la salud, la felicidad y la longevidad.

*Una sonrisa para si, es como tomar un baño de amor: te conviertes en tu  
mejor amigo.*

**VIVIR CON UNA SONRISA INTERIOR ES VIVIR EN  
ARMONÍA CON UNO MISMO.**

**BIBLIOGRAFÍA:**

- Bunnag, T. TAI CHI CHUAN. CAMINO DE LA CURACIÓN. Los libros de la liebre de marzo. Barcelona, España, 1992.
- Davis, M.; McKay, M; Eshelman, E. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Ediciones Roca. Barcelona, España, 1988.
- Ellis, A.; Abrahms, E., TERAPIA RACIONAL EMOTIVA. Editorial Pax. México, 1989.
- Gawain Shakti. VISUALIZACIÓN CREATIVA. Editorial Selector. México, 1991.
- Hay, Louise. TU PUEDES SANAR TU VIDA. Editorial Diana. México, 1993.
- Kinder, M. HACIA LA TRANQUILIDAD MENTAL. Javier Vergara Editor. México, 1991.

## INSTANTES

Si pudiera vivir nuevamente mi vida.

En la próxima trataría de cometer más errores.

No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido, de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad. Sería menos higiénico.

Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más ríos.

Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería más helados y menos habas, tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente cada minuto de su vida: claro que tuve momentos de alegría.

Pero si pudiera volver atrás trataría de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso esta hecha la vida, solo de momentos; no te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte sin un termómetro, un bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar descalzo a principios de la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño.

Daría más vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres y jugaría con más niños, si tuviera otra vez la vida por delante.

Pero ya ven, tengo 85 años y sé que me estoy muriendo.

*Jorge Luis Borges*