



## Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

### UNIDAD 2.3 EVITAR EL TEDIO Y DEFENDERSE DEL ESTRÉS

- Una vez dentro de la unidad, te encontrarás con una serie de actividades encaminadas a reforzar el aprendizaje (consisten en preguntas de reflexión, en análisis de casos, en cuestionarios de autoconocimiento, etc). Estas actividades serán revisadas por tu tutor, sirviendo de evaluación práctica del curso. Las reconocerás fácilmente porque se encuentran en un formato diferente al resto del contenido, en un recuadro coloreado, teniendo como peculiaridad el que deben ser respondidas en el propio sistema. Para poder pasar a la unidad siguiente, deberás terminar las actividades de la unidad anterior. Formará parte de la calificación final; en concreto, supone el 30% de la calificación final.
- Al final de cada una de las unidades, te encontrarás con un enlace que te llevará a un cuestionario de evaluación, que servirá de **evaluación teórica** del curso. La nota final del curso se hallará con la media de todos estos cuestionarios de evaluación, siendo la máxima nota un 5. De los 5 puntos restantes, 3 corresponden a las actividades prácticas y los otros 2, a la asistencia y participación activa en el curso (*medidas, automáticamente, a través del software "Psicoaula", recogiendo la participación en foros, chat, uso del correo, número de horas empleadas en las unidades, etc.*)
- En el enlace "**Espacio Tutorial**" del menú de la parte izquierda, encontrarás mayor información acerca del curso y de la unidad correspondiente, además de indicaciones de cómo funciona Psicoaula y algunas preguntas frecuentes acerca del software.
- Para cualquier duda, aclaración o ayuda, no dudes en contactar con los tutores utilizando las herramientas de comunicación que te ofrece el software "Psicoaula".
- También puedes plantear tus dudas, para una respuesta más rápida, a través del correo electrónico [info@tafor.net](mailto:info@tafor.net) y/o a través de los teléfonos **922 255 149** y **902 106 758**.

#### REMARQUES

■ **BIENVENID@** al curso de **Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**. Ésta es la Unidad 2.3: **Evitar el tedio y defenderse del estrés**. Para navegar por la unidad, utiliza los botones de la parte superior o inferior derecha.

■ El botón **ÍNDICE** te llevará al temario de la unidad, pudiendo desplazarte rápidamente por la misma.

■ El botón **MAPA CONCEPTUAL** te llevará a un esquema gráfico de la unidad.

■ El botón **ESPACIO TUTORIAL** te posibilitará descargarte artículos relacionados, consultar la bibliografía, etc.

■ Pulsando el botón **METADATA** accederás a información sobre la unidad.



## UNIDADES DEL CURSO "Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés"

- 1.1 La naturaleza de las emociones
- 1.2 La naturaleza de las emociones II: emociones básicas
- 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?
- 1.4 ¿Soy inteligente emocionalmente?
- 1.5 Mejorando mi inteligencia emocional I: La expresión y comprensión de las emociones
- 1.6 Mejorando mi inteligencia emocional II: Técnicas de encauce y regulación emocional
- 1.7 Las inteligencias alternativas
- 1.8 La Autoconfianza I: definiciones
- 1.9 La Autoconfianza II: aplicaciones
- 2.1 ¿Qué es el estrés?
- 2.2 El estrés en el trabajo
- ▶ **2.3 Evitar el tedio y defenderse del estrés**
- 2.4 Frustración y estrés
- 2.5 Los estilos de afrontamiento ante los problemas
- 2.6 La superación y realización en el trabajo

### ÍNDICE DE LA UNIDAD 2.3

#### 1. INTRODUCCIÓN ▶▶

##### 1.1 ¿Qué es un trabajo tedioso? ▶▶

#### 2. CAUSAS QUE ORIGINAN TEDIO EN EL TRABAJO ▶▶

#### 3. CAUSAS EXTERNAS QUE LLEGAN A PRODUCIR TEDIO ▶▶

##### 3.1 La misma actividad ▶▶

##### 3.2 Trabajo mecánico y sencillo ▶▶

### REMARQUES

▶ Pulsando sobre este icono ▶▶, podrás acceder directamente al punto al que hace referencia, lo que te permite moverte por los contenidos de una manera libre y rápida.

- 3.3 Ambiente físico no comfortable ➡
- 3.4 Ambiente social no comfortable ➡
- 3.5 Bajo sueldo ➡
- 3.6 Poco tiempo libre o de ocio ➡
- 3.7 Presión laboral o de otro tipo que produce inicialmente estrés y luego se convierte en apatía ➡

#### 4. CAUSAS INTERNAS QUE LLEGAN A PRODUCIR TEDIO ➡

- 4.1 Falta de motivación intrínseca por la tarea ➡
- 4.2 Falta de valoración del trabajo por parte de los demás o la no consideración de su puesto o valía ➡
- 4.3 Problemas personales interferentes ➡
- 4.4 Frustraciones o errores y falta de tolerancia para ello ➡
- 4.5 Enfermedad, malestar o cansancio físico ➡
- 4.6 Falta de sentido de la existencia y del trabajo ➡
- 4.7 Falta de capacidad para automotivarse e ilusionarse ➡
- 4.8 Focalización en las carencias ➡
- 4.9 Anticipación aversiva o anticipación de esfuerzo y costo, e incluso, hipercontrol anticipatorio ➡
- 4.10 Falta de herramientas operativas ➡

#### 5. ALTERNATIVAS PARA COMBATIR EL TEDIO ➡

#### 6. DEFENDERSE DEL ESTRÉS ➡

- 6.1 Medidas preventivas ➡

#### 7. TÉCNICAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS ➡

- 7.1 Técnica del bombeo ➡
  - 7.1.1 Diferentes momentos de la técnica de bombeo ➡
  - 7.1.2 Fases de la técnica de bombeo ➡
  - 7.1.3 ¿Cuáles son las ventajas de la técnica de bombeo? ➡
- 7.2 La ducha terapéutica ➡
- 7.3 La respiración ➡
  - 7.3.1 ¿Cuál es el lugar más idóneo para llevar a cabo esta técnica? ➡
  - 7.3.2 ¿Qué posición debo adoptar para realizar la técnica? ➡
  - 7.3.3 ¿Cómo se lleva a cabo esta técnica? ➡
- 7.4 La relajación progresiva ➡
  - 7.4.1 ¿Cómo se lleva a cabo esta técnica? ➡
- 7.5 La nutrición y el ejercicio ➡
  - 7.5.1 ¿Cómo se lleva a cabo la técnica de la nutrición? ➡
  - 7.5.2 Beneficios del ejercicio físico ➡

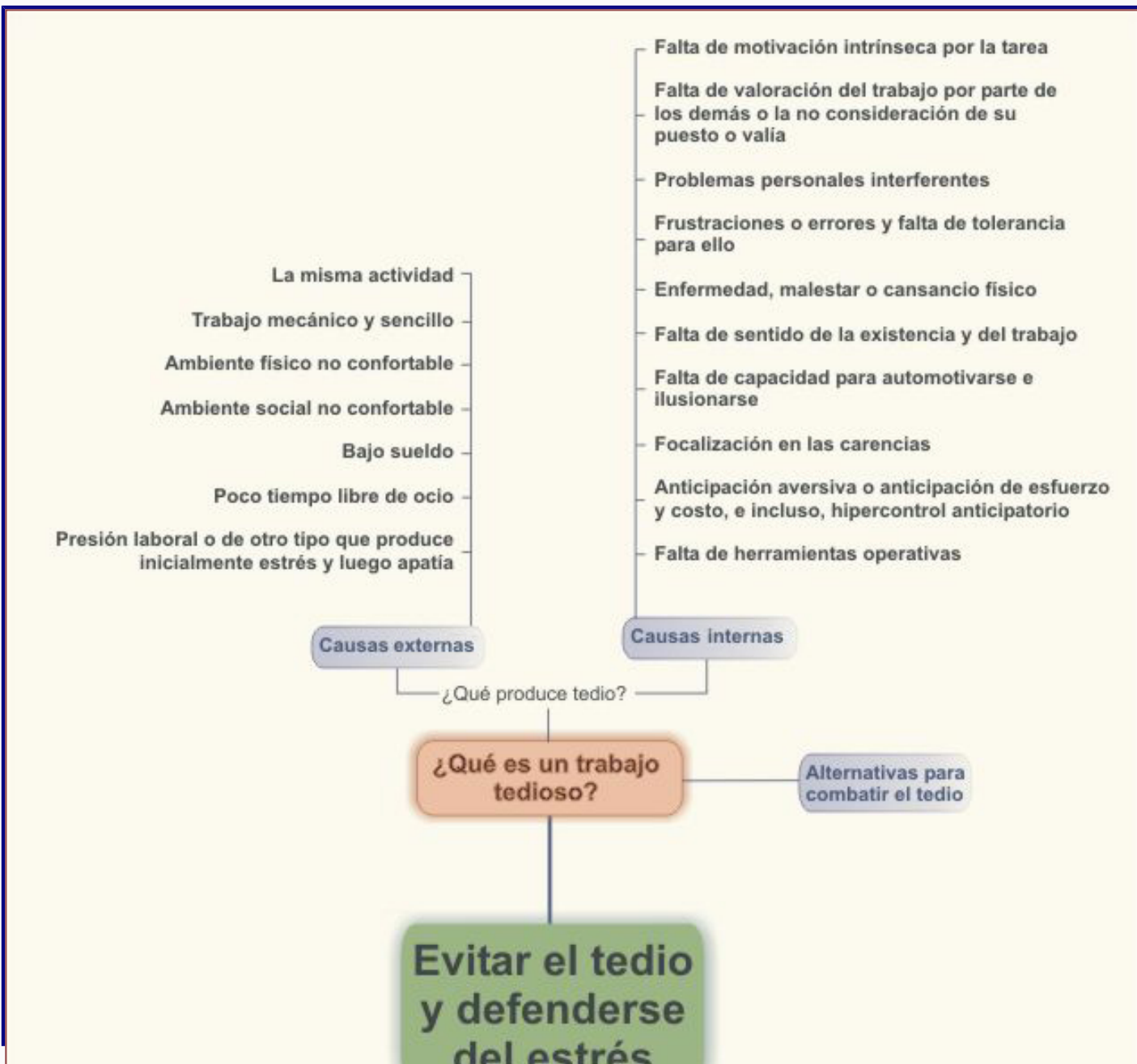


**Índice**

### MAPA CONCEPTUAL

### REMARQUES

■ Acude al **mapa conceptual** siempre que desees y cada vez que te encuentres perdido en la unidad. Te dará una visión nítida y esquematizada de todos los contenidos tratados en la unidad.



# del estrés

## Técnicas para combatir el estrés



Mapa  
Conceptual



## METADATA

### Universidad de Salamanca:

---

#### Directora Académica

- Silvia Fernández Rivas  
Profesora Asociada de La Universidad de Salamanca

### Coordinador de los cursos de formación:

---

- Sergio Blanc Chueca

### Responsable de los cursos del País Vasco:

---

- Iñaki Etxeberria Garmendia

### Equipo Técnico del Instituto Tafor Psicotecnia:

---

#### Equipo Técnico

- Sergio Blanc Chueca
- Juan Francisco García González
- Juan Miguel Martín Peña
- Walter Martín Waló
- M<sup>a</sup> del Mar Vera Ramos

#### Equipo de Actualización

- Efraín González Linares
- Noelia Morín Pérez

#### Tutores

- Sergio Blanc Chueca

## REMARQUES

■ En los metadata se presentan las referencias de **autoría y otros datos de interés** respecto de la unidad.

👤 María Goretti Fernández Santos

**Título de la Unidad Didáctica:**

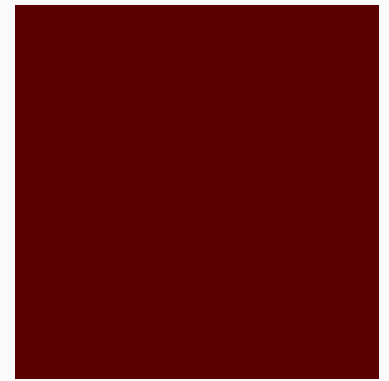
---

👤 Evitar el tedio y defenderse del estrés.

**Título del Curso:**

---

👤 Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



**Metadata**

índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

# 1. INTRODUCCIÓN

Hacer frente a un trabajo que se ha convertido en rutinario y aburrido tiene efectos negativos sobre nosotros, ya que nos genera desgastes y fatiga psíquica que pueden llegar a convertirse en estrés.

## 1.1 ¿Qué es un trabajo tedioso?

La Real Academia Española de la Lengua define **tedio** como *"Aburrimiento extremo o estado de ánimo del que soporta algo o a alguien que no le interesa. Fuerte rechazo o desagrado que se siente por algo"*. Si nos ceñimos a esta definición y la aplicamos al mundo del trabajo, podemos deducir que desarrollar las mismas tareas día tras día, sin que nos aporten ningún incentivo, convierte nuestro trabajo en repetitivo y aburrido, llegándonos a generar una actitud excesivamente desganada y apática, hasta el punto que se ha hecho conocida la expresión, ante un desempeño laboral de ese tipo, como un trabajo tedioso.

Ana es una profesora de Lengua que lleva unos siete años en la profesión y se siente harta de la docencia. Incluso, se plantea dejar la profesión y dedicarse a otra cosa. Tiene la sensación de que es una máquina que siempre repite lo mismo y que no encuentra ningún incentivo para afrontar cada clase. En los inicios de su profesión mantenía, al menos, la ilusión por preparar las clases y hablar con sus alumnos. Actualmente, esa ilusión ha desaparecido. Ya no tiene necesidad de preparar las clases, ya que sabe perfectamente lo que tiene que dar en cada momento y, cada vez, entiende menos a sus alumnos. Por lo tanto, todo se ha convertido en rutina y en gran aburrimiento.



### REMARQUES

La rutina realmente no existe; somos nosotros la que la creamos.



La persona evolucionada está siempre abierta a la posibilidad del cambio, no se encasilla ni encasilla a los demás. El encasillamiento es una manera de rehuirse a las experiencias nuevas, de seguir siempre en la vieja rutina. El encasillamiento se consigue poniéndose etiquetas a sí mismo y poniéndoselas a los demás.

Ana tiene muchas posibilidades para seguir realizándose en clase, pero, para ello, debe generar proyectos e

implicarse más en la realidad de sus alumnos. Debe alimentar la idea de que su trabajo es decisivo en la actual y futura vida de sus alumnos. Es un reto para ella ayudarlos a mejorar como personas. Debe profundizar en conocer cuáles son sus aspectos positivos y negativos. Para ello, debe potenciar todos sus aspectos positivos y ayudarlos a corregir los negativos.

Ana tiene la posibilidad de generar proyectos ilusionantes teniendo en cuenta la clase en su conjunto, planteándose objetivos de perfeccionamiento, tanteando nuevos procedimientos o haciendo un seguimiento de los resultados.

En esta unidad pretendemos darte algunas pistas que te puedan ayudar a conocer lo que son el tedio y el estrés, con el fin de que puedas defenderte de ellos. Empezaremos por plantearnos cuáles son las **causas que hacen que un trabajo se convierta en tedioso**. Pulsa en el botón de avance para continuar.

## 2. CAUSAS QUE ORIGINAN TEDIO EN EL TRABAJO

**Frases célebres**

*El hijo de las largas convivencias desapasionadas es el tedio.*  
W. Fernández Flores

*Si se examinan bien los diversos efectos del tedio, se descubrirá que éste nos hace faltar a más deberes que el interés.*  
La Rochefoucauld

*El tedio es la más corriente forma de suicidio.*  
O. S. Marden

*Cuando se está bajo la acción del tedio es útil abstenerse de toda introspección.*  
Stendhal

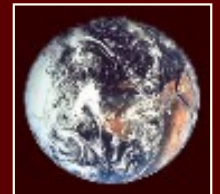
*Contra el tedio, sólo el trabajo tiene eficacia. Las diversiones no son más que un paliativo.*  
A. A.

Que un trabajo se llegue a convertir en aburrido, rutinario, monótono, etc., se debe a dos tipos de causas: **externas** e **internas**.

CAUSAS EXTERNAS	CAUSAS INTERNAS

### REMARQUES

- Algunos motivos internos que nos pueden llegar a producir tedio son:
  - Falta de valoración de la actividad, falta de retos o logros...
  - Problemas afectivos, familiares, económicos, etc.
  - Estar pendiente de lo que no tengo y no de lo que tengo.
  - Muchos de estos motivos llegan a generar ansiedad, que se convierte, como defensa, en apatía ("paso").



- La misma actividad.
- Trabajo mecánico y sencillo.
- Ambiente físico no confortable.
- Ambiente social no agradable.
- Bajo sueldo.
- Poco tiempo libre o de ocio.
- Presión laboral o de otro tipo que produce inicialmente estrés y luego se convierte en apatía.

- Falta de motivación intrínseca por la tarea.
- Falta de valoración del trabajo por parte de los demás o la no consideración del puesto o valía.
- Problemas personales interferentes.
- Frustraciones o errores y falta de tolerancia para ello.
- Enfermedad, malestar o cansancio físico.
- Falta de sentido de la existencia y del trabajo.
- Falta de capacidad para automotivarse e ilusionarse.
- Focalización en la carencia.
- Anticipación aversiva o anticipación de esfuerzo y costo, e incluso, hipercontrol anticipatorio.
- Falta de herramientas operativas.

A continuación, trataremos más en detalle estos dos tipos de causas, pero antes vas realizar la siguiente actividad. Pulsa para avanzar en la unidad.

**ACTIVIDAD 33. Mi valoración sobre el tedio.**

Realiza esta breve actividad.

**1. ¿Cuál de las siguientes frases citadas es la que más te convence y por qué?**

1. El hijo de las largas convivencias desapasionadas es el tedio (W. Fernández Flores)
2. Si se examinan bien los diversos efectos del tedio, se descubrirá que éste nos hace faltar a más deberes que el interés (La Rochefoucauld)
3. El tedio es la más corriente forma de suicidio (O. S. Marden)
4. Cuando se está bajo la acción del tedio es útil abstenerse de toda introspección (Stendhal)
5. Contra el tedio, sólo el trabajo tiene eficacia. Las diversiones no son más que un paliativo (A.A.).

**2. ¿Cuáles son las dos causas externas del tedio a las que les das más importancia y por qué?** Más abajo tienes la lista de causas externas.

**3. ¿Cuáles son las dos causas internas del tedio a las que les das más importancia y por qué?** Más abajo tienes la lista de causas internas.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

**REMARQUES**

■ El tedio o aburrimiento es, muchas veces, la reacción emocional negativa ante una realidad o un mundo personal que es vivido con falta de sentido.

■ Por lo tanto, el tedio, muchas veces, no tiene que ver con el trabajo que se realiza, sino con la vida que se vive. Lo que ocurre es que el trabajo es la ocasión para expresar ese tedio vital.

Pistas para la pregunta 2 y 3:

CAUSAS EXTERNAS	CAUSAS INTERNAS

- La misma actividad.
- Trabajo mecánico y sencillo.
- Ambiente físico no confortable.
- Ambiente social no agradable.
- Bajo sueldo.
- Poco tiempo libre o de ocio.
- Presión laboral o de otro tipo que produce inicialmente estrés y luego se convierte en apatía.

- Falta de motivación intrínseca por la tarea.
- Falta de valoración del trabajo por parte de los demás o la no consideración del puesto o valía.
- Problemas personales interferentes.
- Frustraciones o errores y falta de tolerancia para ello.
- Enfermedad, malestar o cansancio físico.
- Falta de sentido de la existencia y del trabajo.
- Falta de capacidad para automotivarse e ilusionarse.
- Focalización en la carencia.
- Anticipación aversiva o anticipación de esfuerzo y costo, e incluso, hipercontrol anticipatorio.
- Falta de herramientas operativas.

Avanza en la unidad para tratar el siguiente punto, las **causas externas que producen tedio**.

### 3. CAUSAS EXTERNAS QUE LLEGAN A PRODUCIR TEDIO

Como hemos visto en el punto anterior, existen diferentes causas externas que pueden llegar a producir que nuestro trabajo se vuelva aburrido y repetitivo. Te mostraremos cada una de ellas por separado.

#### 3.1 La misma actividad

La repetición o reiteración de una misma actividad en su misma forma puede llegar a convertir en aburrido e indiferente nuestro trabajo.

Una persona que trabaja en la ventanilla de un banco y su actividad se limita a recoger y dar cantidades de dinero o a recoger documentos y firmarlos cliente tras cliente... Este trabajo puede parecer tedioso, pero si se plantea de forma distinta puede dejar de serlo. Por ejemplo, intentando buscar interactuar con los clientes.

#### 3.2 Trabajo mecánico y sencillo

Realizar tareas simples, elementales y mecánicas.

Un monitor de gimnasio que repite una misma tabla de ejercicio en cada una de sus clases. Un ascensorista cuya única tarea es la de apretar un botón para que los clientes suban de planta dentro del hotel. Este tipo de tareas repercute en las posibilidades de buscar desafíos y mejoras en nuestro trabajo.

#### 3.3 Ambiente físico no confortable

Llevar a cabo nuestro trabajo en un lugar donde no contemos con el espacio suficiente para poder realizar la actividad correctamente, falta de higiene, mala decoración, etc.

Un trabajador que desempeña su labor en una organización donde no cuenta con un despacho para él, no hay buena iluminación y el mobiliario existente es incómodo, la decoración es tétrica, etc. En definitiva, unas condiciones impropias para poder llevar a cabo correctamente esa actividad.

#### 3.4 Ambiente social no agradable

### REMARQUES

Has llegado a sentir el deseo de "pasar" de todo, de sentirte desganado, aburrido con lo que estás haciendo. Si ése es el caso, estás atrapado por el tedio y debes buscar romper esa monotonía laboral.



Cuando la relación con las personas de tu entorno de trabajo no es fluida, sino tensa y desagradable.

Cuando un profesor tiene algún tipo de divergencia con alguno de sus compañeros, alumnos, padres o director del centro, esto le crea malestar en su trabajo.

Continúa con el resto de puntos en la siguiente página.



### 3.5 Bajo sueldo

Una falta de incentivos que ayuden al trabajador a implicarse con su trabajo es un factor importante que hay que tener en cuenta. También se debe saber que no existe una correlación fija entre subida de sueldo y mayor implicación, es decir, que no siempre con un aumento de sueldo se obtiene una mayor implicación por parte del trabajador.

Un trabajador que se encuentra aburrido e insatisfecho con su trabajo y en el que cree que no obtiene la compensación económica suficiente en relación con el esfuerzo que realiza, si obtuviera un aumento de sueldo, se encontraría más motivado e ilusionado con el mismo. Pero, en el caso de aquellos trabajadores que, aun obteniendo un sueldo que cubre todas sus expectativas, se encuentran descontentos y desganados con su trabajo, aunque reciban un aumento de sueldo no se conseguirá que su implicación aumente.

### 3.6 Poco tiempo libre o de ocio

El contar con poco tiempo para descansar produce en el trabajador un sentimiento de rechazo y hastío hacia su trabajo.

Un empleado que, después de terminar su jornada diaria, se lleva trabajo para terminar en casa por las tardes y los fines de semana y que cuenta con muy poco tiempo para disfrutar de otros aspectos de la vida, puede llegar a crear un sentimiento de reactancia hacia la actividad que desarrolla.

### 3.7 Presión laboral o de otro tipo que produce inicialmente estrés y luego se convierte en apatía

Desempeñar un trabajo donde se está en tensión y se exige o impone la realización de tareas en un período determinado de tiempo.

Una secretaria que trabaja diariamente con la obligación de cumplir una agenda establecida, teniendo que realizar las tareas en un período de tiempo determinado y que le es de exigido cumplimiento.

## REMARQUES

❏ No has de ver todos estos puntos aislados. Ten en cuenta que un trabajo se convierte en aburrido o monótono debido a uno o más aspectos procedentes de causas externas e internas.

# EL TEDIO

1. La misma actividad
2. Trabajo mecánico y sencillo
3. Ambiente físico no confortable
4. Ambiente social no agradable
5. Bajo sueldo
6. Poco tiempo libre o de ocio
7. Presión laboral o de otro tipo

Causas  
externas

Con este punto damos por terminada toda la clasificación que hace referencia a las causas externas que nos llegan a producir tedio. Avanza a la siguiente página para ver en este caso las **causas internas**.

## 4. CAUSAS INTERNAS QUE LLEGAN A PRODUCIR TEDIO

No sólo existen aspectos externos que influyen a la hora de que un trabajo se convierta en aburrido, rutinario, etc. También nuestra actitud y forma de afrontar las tareas tiene mucho que ver en esa transformación. A continuación, te detallaremos todos los aspectos internos que influyen en el tedio.

### 4.1 Falta de motivación intrínseca por la tarea

Aquí queremos hacer hincapié en que cuando realizamos una tarea tenemos que disfrutar de ella por la misma acción de la tarea, valorar la actividad, marcarnos logros o retos, es decir, tener vocación por lo que hacemos. Por ejemplo, un pintor debe disfrutar no tanto por la venta de un cuadro que por la misma acción de pintar un cuadro. Tenemos que plantearnos buscar mejorar nuestro trabajo, marcarnos objetivos y metas a conseguir, etc.

### 4.2 Falta de valoración del trabajo por parte de los demás o la no consideración de su puesto o valía

Cuando en nuestro trabajo nos esforzamos por realizarlo lo mejor posible y nos encontramos motivados para ello, pero nuestros superiores o compañeros de trabajo no contribuyen a esta motivación al no reconocer nuestro esfuerzo y trabajo. Esta actitud ante nosotros repercute negativamente erosionándonos y consumiendo nuestra vitalidad para afrontar nuevas tareas. En casos extremos estaríamos ante lo que se denomina **Mobbing**.

*"El mobbing consiste en una estrategia de intimidación dirigida a una determinada persona en su entorno laboral de manera sistemática (al menos una vez a la semana) y reiterada en un largo período (por lo menos 6 meses)." Leymann, H. (1984)*

El mobbing provoca en la víctima un daño enorme que se ve reflejado en una pérdida gradual de la fe y confianza en sí misma y que repercute en diferentes aspectos de nuestra vida. El mobbing puede ser llevado a cabo por jefes o superiores, o por los propios compañeros. Existen dos formas de hostigamiento, una activa y otra pasiva. La primera hace referencia a actos como gritos, insultos humillaciones en público, obstaculización del trabajo con el objetivo de disminuir nuestra eficacia, etc. La segunda va más en la línea de

## REMARQUES

Un apunte de reflexión es la falta de reconocimiento y valoración del trabajo y esfuerzo que suele sufrir el personal que trabaja para la Administración Pública, pues, en la mayoría de las ocasiones, pasa desapercibido. Esto ocurre cuando se trabaja para una institución o una empresa de grandes dimensiones, en la que los trabajadores se quedan en el anonimato. En cambio, para ellos es muy importante que sus responsables lleguen a valorar sus tareas, incluso en sentido crítico, sintiendo que se les tiene en cuenta.

restricciones al uso de material o equipos, inaccesibilidad a datos e información que es de vital importancia para la realización de nuestro trabajo, erradicación de la comunicación, etc.

### 4.3 Problemas personales interferentes

En muchas ocasiones, nos encontramos con problemas afectivos, familiares, económicos, etc., que influyen en nuestro estado de ánimo, creándonos interferencias en nuestro trabajo.

### 4.4 Frustraciones o errores y falta de tolerancia para ello

En la medida en que una persona sea más exigente con su trabajo, mayor dificultad encontrará. La apatía está muy relacionada con la rabia y la tristeza, y estas dos últimas, con la frustración.

### 4.5 Enfermedad, malestar o cansancio físico

Síntomas psicósomáticos como dolor de cabeza, dolores estomacales, agotamiento, disminución de las defensas de nuestro organismo, etc., provocan malestar en el trabajador.

Continúa con la unidad para seguir viendo el resto de ***causas internas que generan tedio***.

#### 4.6 Falta de sentido de la existencia y del trabajo

Cuando una persona es apática en el trabajo lo es también en la vida. No encuentra sentido a lo que hace y crea un vacío existencial. En este apartado te recomendamos leas un artículo que se encuentra en el Espacio Tutorial "*El Hombre en Busca de Sentido*". [Pulsa aquí](#) para verlo o ve directamente al Espacio Tutorial.

#### 4.7 Falta de capacidad para automotivarse e ilusionarse

La falta de automotivación en el trabajo provoca a la aparición del tedio. De vez en cuando debemos darnos ánimos, pensar en los resultados, decirnos que aunque encontremos dificultades, poco a poco las tareas se harán más fáciles, etc.

#### 4.8 Focalización en las carencias

Éste es un [molde mental](#), Pedro Hernández Hernández (2002), que refleja la focalización en aspectos de los que se carece, a pesar de lo que se tiene. Muchas personas no están contentas con el trabajo o la actividad que tienen, no disfrutan de lo que tienen, sino que están siempre apesadumbrados por lo que no tienen.

#### 4.9 Anticipación aversiva o anticipación de esfuerzo y costo, e incluso hipercontrol anticipatorio

Todos estos moldes mentales recogen situaciones que nos llegan a generar ansiedad. Imaginar imágenes o ideas negativas, que nos lleguen a aterrorizar y atormentar, anticipar e imaginar sacrificios, penalidades o esfuerzos, e incluso, querer controlar anticipadamente la realidad con el pensamiento. Todo esto nos provoca un mayor aburrimiento en el trabajo y un sentimiento de hundimiento y malestar que nos desmotiva. Vemos las tareas como montañas infranqueables que nos van desgastando con el tiempo.

#### 4.10 Falta de herramientas operativas

Éste es el caso en el que le damos vueltas a las cosas en exceso y nos falla la previsión y supervisión de nuestro trabajo.

Una persona que no es operativa con su trabajo, se encuentra con que éste se le echa encima,

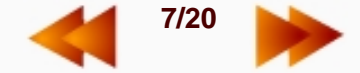
### REMARKES

Con la precisión y supervisión queremos hacer hincapié en la necesidad de ser cuidadoso y revisar lo que se está haciendo y lo que se ha hecho. No debemos caer en el error de dar por supuesto que todo está bajo nuestro control y evitar dejar cabos sin atar.



amontonándose y cada vez encuentra mayor dificultad para poder abordarlo. En este caso le están fallando herramientas operativas, como pueden ser la previsión y supervisión de las tareas, lo que le provoca desmotivación.

Pulsa en el botón de avance para ir a la próxima página y continuar con la unidad. En este caso veremos las **alternativas** que podemos tener **para combatir el tedio**.





Observa lo que son los **moldes** y lee detenidamente cómo cada una de las nueve dimensiones, que agrupa distintos moldes, manifiesta las principales posturas que adoptamos con nuestros pensamientos y emociones cuando nos situamos ante la realidad.

**REMARQUES**

■ **Recogido de:** P. Hernández "Guanir". (2002), Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional. La Laguna, Tafor Publicaciones S.L.



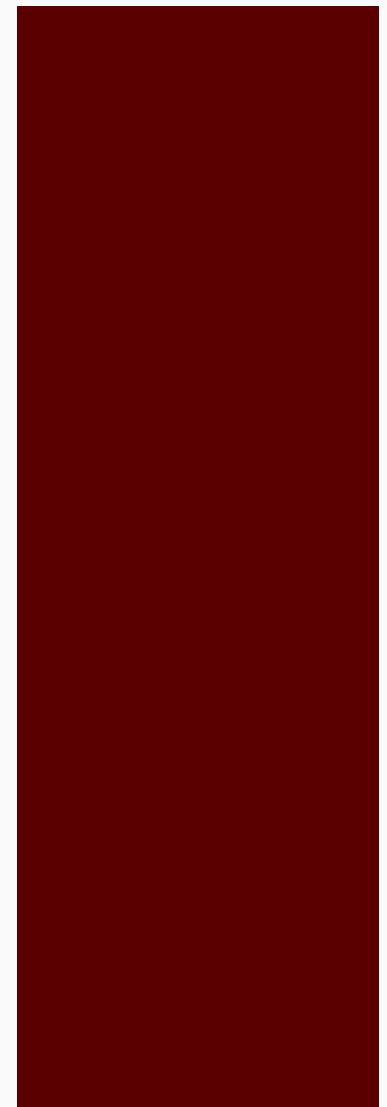
**Moldes Mentales son...**

- "Lentes" o "cámaras de cine" con las que captamos e interpretamos, de forma subjetiva y peculiar, el mundo.
- Modos habituales de anticipar, reaccionar, valorar, interpretar o predecir la realidad cognitiva y afectivamente.
- Se denominan "moldes", porque no se refieren al contenido, sino al "continente" o formato que configura el pensamiento.
- También son "moldes" porque equivalen a formas más o menos fijas que se han ido construyendo a través de las predisposiciones y el aprendizaje, es decir, son hábitos mentales.

**Las nueve dimensiones que agrupan a los 30 moldes mentales**

Pueden actuar produciendo...	Esto significa...
<b>Distanciamiento vital</b>	Es la perspectiva mental por la que se tiende a exagerar la función reflexiva y de control del pensamiento, no implicándose en la vida y pudiendo ser ineficaz y entorpecedor con el sobreenálisis.
<b>Distorsión de la realidad</b>	La atención se focaliza en lo negativo, en los inconvenientes, en pegos y minucias, en lo que falta, en lo que no se tiene, a pesar de que existan muchas cosas positivas. Se tiende a anticipar, exagerar e imaginar peligros, problemas, fracasos... o conflictos relacionados con las personas.

<b>Desconexión de la realidad</b>	Es la perspectiva mental por la que se tiende a desviar la atención, olvidar o provocar fantasías opuestas ante los problemas, así como desconectar los sentimientos, desimplicarse o ver las cosas de manera fría y distante para no sufrir.
<b>Incompatibilidad cognitiva</b>	Es la perspectiva mental que impide tolerar o encajar las contrariedades, tendiendo a desplazar o desviar la insatisfacción hacia otros aspectos o realidades, más que a esforzarse en encontrar alternativas de solución.
<b>Inoperancia</b>	Ésta es la perspectiva mental que tiende a planteamientos de dispersión, planteamientos irreales o argumentos evitativos, con falta de planificación realista, supervisión y afianzamiento de lo que se realiza.
<b>Atribución Externa</b>	Ésta es la perspectiva mental por la que se atribuyen los éxitos y fracasos a realidades externas respecto a la propia responsabilidad, tales como: los otros, la magia, los enemigos o el propio temperamento.
<b>Optimización Autocrítica</b>	Ésta es la perspectiva mental por la que se tiende a atribuir los éxitos y fracasos a la propia responsabilidad. Especialmente, ante los fallos, se consideran las estrategias o procedimientos, el trabajo y el esfuerzo empleado.
<b>Optimización Preparatoria</b>	Ésta es la perspectiva mental a través de la que las personas se auto-fomentan fuerza de voluntad, prevén las condiciones y el escenario de actuación, se auto-administran ánimos y refuerzos, preparan y encauzan sus emociones, al tiempo que enfocan la acción de una manera optimista y constructiva.
<b>Optimización Auto-potenciadora</b>	Ésta es la perspectiva mental por la que se potencia el propio poder personal, anticipando posibles éxitos, atribuyendo los éxitos a la propia responsabilidad, automotivándose y transformando sus propios pensamientos y sentimientos de forma constructiva y fructífera.



## 5. ALTERNATIVAS PARA COMBATIR EL TEDIO

Son las causas internas que originan tedio sobre las que podemos ejercer un mayor control y actuación. Por lo tanto, haremos hincapié en ellas como medidas para combatirlo. Para ello:

- Debemos emplear la previsión y supervisión en nuestro trabajo. Con ello conseguiremos evitar la acumulación de trabajo y una mayor distribución y eficacia del mismo.
- Ver lo que hacemos con una mayor vocación. Valorar nuestro trabajo, ponernos retos que debemos cumplir, buscar disfrutar con lo que estamos haciendo, etc.
- Ser conscientes de que no somos máquinas y cometemos errores. Debemos ser tolerantes y no ser demasiado exigentes con nosotros mismos.
- Buscar la forma de separar los problemas personales de nuestro trabajo y viceversa.
- Darnos ánimos y recompensarnos por lo que hacemos bien.
- Intentar buscar sentido a todo lo que hacemos y no focalizarnos en cosas que no tenemos.
- No anticipar las tareas negativamente, como algo que nos va a costar mucho llevar a cabo.

### ACTIVIDAD 34. Mi trabajo me produce tedio.

Realiza esta breve actividad.

1. ¿Alguna vez has sentido que te aburres con lo que haces o, por el contrario, te diviertes y te sientes a gusto haciéndolo? ¿Cómo definirías la actividad que desempeñas? ¿Cuáles crees que son las causas que originan la forma de ver tu trabajo?
2. ¿Éstas satisfecho/a con lo que haces? ¿Tomas alguna medida para evitar el tedio? ¿Cuáles son?
3. ¿Cómo valoras el tedio? ¿Crees que es algo importante o, por el contrario, no lo ves relevante? ¿Crees que lo que has visto hasta ahora te ayuda o no te

## REMARQUES

■ Variar de actividades te ayudará a combatir el tedio y te proporcionará mayor beneficio.

■ Tener aficiones sirve para evadirnos del trabajo. Tendríamos que elegir un hobby que, además de relajarnos y de hacernos disfrutar, requiera la interacción con otras personas.



■ Es necesario planificar las tareas a desarrollar cada jornada, preferiblemente al final

aporta nada?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

del día anterior, con el fin de no navegar sin rumbo y dejar que la soledad y la angustia se apoderen de nosotros.

Con todo lo visto, damos por finalizado lo relacionado con el tedio. Ahora empezaremos a ver ***cómo podemos defendernos del estrés***, el otro punto a tratar dentro de esta unidad. Continúa avanzando.

## 6. DEFENDERSE DEL ESTRÉS

Lo primero que queremos dejar claro es que no se puede escapar de todas las situaciones estresantes que nos encontramos en nuestra vida ni prevenir plenamente nuestra respuesta innata a las amenazas. Lo que sí podemos conseguir es aprender a hacer frente a nuestras reacciones corrientes ante el estrés.

Las situaciones de estrés que duran poco y no son frecuentes representan un mínimo riesgo. Cuando éstas continúan sin resolverse, el cuerpo permanece en un estado constante de activación que repercute en la tasa de desgaste de los sistemas biológicos y la habilidad del cuerpo para sobreponerse y defenderse se puede ver seriamente comprometida. Todo ello origina un aumento de riesgo de enfermedad.

Lo que intentamos conseguir con esta unidad es reducir los síntomas que pueden producir el estrés, empleando para ello técnicas de relajación y de reducción del mismo. Empezaremos con la realización de la siguiente actividad. En ella se propone que hagas el siguiente test: "Inventario de Experiencias Recientes", elaborado por el doctor Thomas Holmes, de la escuela de Medicina de la Universidad de Washington en Seattle. Con él, puedes medir tu grado de estrés producido en el último año (*Técnicas de autocontrol emocional*. Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman. Ediciones Martínez Roca, 1985).

Realiza la siguiente actividad para continuar con la unidad

### ACTIVIDAD 35. Mi nivel de estrés.

Lee cuidadosamente cada uno de los cambios que se describen y piensa si se han producido en tu vida durante este último año. Fíjate en que lo importante es si hay cambios (**¡por más o por menos!**). A continuación, señala en el espacio indicado el número de veces que cada uno de los acontecimientos que se describen se ha producido en los últimos dos años.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

## REMARQUES

Una vez que interpretamos los estímulos que recibimos como amenazantes, son los centros de regulación del organismo los que deciden cómo actuar ante ellos, enfrentándose o escapando de la amenaza. De ahí la importancia de cómo valoramos esos estímulos, pues es decisivo para desencadenar, intensificar o atenuar el estrés.



## Feedback

Cuanto más cambios registres, mayor es la probabilidad de enfermarse. De aquellas personas con una puntuación de 300 referida al cambio y a los impactos sufridos en el último año, por lo menos un 80%, según los expertos, tendrá más probabilidad de caer enfermo en un futuro próximo. De aquellas personas con una puntuación entre 150 y 299, al menos un 50% podrá enfermarse en el mismo período de tiempo. Mientras que de aquellas personas con una puntuación inferior a 150, sólo un 30% tiene probabilidad de caer enfermo. Por lo tanto, cuanto más alta haya sido la puntuación, mayor será el esfuerzo que tendrás que realizar para conservar tu salud.

La enfermedad se relaciona con el sistema inmunológico, éste con el sistema nervioso y el sistema nervioso con la información que manejamos y, más que con la información que manejamos, con el modo de manejar esa información. Justo aquí es donde se encuentran los **moldes cognitivo-afectivos**, en cuanto son los modos en que procesamos la información, es decir, los modos con que aprendemos a mirar y a interpretar la realidad.

## Actividad final

### ACTIVIDAD 35-B. Mi Valoración sobre el nivel de estrés.

Responde a las siguientes preguntas:

1. Analiza todas las cuestiones del test e indica: **¿Cuál de las cuestiones te ha parecido más extraña como factor de estrés? ¿Por qué?**
2. Como has podido observar, los expertos consideran como factor potencial de enfermedad cualquier cambio, incluidos los cambios positivos. Hasta se indica el hecho de ir de vacaciones. **¿Por qué influye el cambio? ¿Por qué las vacaciones pueden ser causa de estrés?**
3. Si analizas las puntuaciones asignadas a cada cuestión, te darás cuenta de que las que tienen **mayor similitud de contenido** entre sí **con más peso** son las que tienen que ver:

**En primer lugar con...**

## REMARQUES

■ La explicación de por qué el estrés aumenta el riesgo de enfermedad se puede considerar en el siguiente informe:

- Componentes del sistema inmune reciben de las fibras nerviosas informaciones transmitidas por una red –el sistema nervioso simpático– a través del cual el cerebro regula los órganos y los vasos sanguíneos. Y muchos de estos componentes del sistema inmune producen hormonas u otras moléculas señalizadoras que interactúan con las áreas clave de respuesta al estrés del cerebro.

■ Cuando los bucles que producen esas interacciones están bien coordinadas y funcionan con precisión, la respuesta al estrés mantiene el cuerpo humano en equilibrio, conservando la energía,

**En segundo lugar...**

**En tercer lugar...**

Indícalas y razona la explicación que le das a esto.

**4. En relación con tus resultados, ¿cuál es tu apreciación personal?** Indica si te preocupan, si son alarmantes, si son adecuados, si te pueden ayudar o no... Cualquier observación es interesante.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

luchando contra los intrusos. Sin embargo, cuando este conjunto se disocia, las consecuencias pueden ser muy graves.

Sigue avanzando para considerar qué medidas preventivas debes tomar.

## 6.1 Medidas preventivas

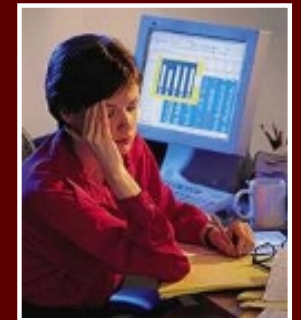
Sugerencias que pueden ser útiles para el uso del Inventario de Experiencias Recientes, **sugeridas por Thomas H. Homes\***.

1. Debes familiarizarte con los acontecimientos que tienen lugar en la vida de las personas y con el cambio que supone.
2. Coloca el "Inventario de Experiencias" en un lugar donde lo pueda ver tu propia familia con facilidad.
3. Con un poco de práctica, puedes llegar a reconocer el momento en que un acontecimiento determinado tiene lugar.
4. Piensa en el significado que cada acontecimiento tiene para nosotros e identifica las sensaciones que experimentas.
5. Piensa cómo puedes adaptarte mejor a los cambios.
6. Emplea todo el tiempo que te sea necesario para tomar una decisión.
7. Procura anticipar y planear de antemano todos los acontecimientos que sean posibles.
8. Mantén la tranquilidad. Con algo de práctica, incluso, lo puedes conseguir cuando tengas prisa.
9. Considera la realización de las distintas tareas diarias como quehaceres de la vida y no como obstáculos insalvables que tienes la certeza de que no vas a poder llevar a cabo.

\* © 1976 by Thomas H. Homes, M.D.  
 Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento  
 Escuela de Medicina de la Universidad de Washington  
 Seattle, Washington 98195  
 (Técnicas de autocontrol emocional. M. Davis, M. Mckay,  
 E. R. Eshelman. Ediciones Martínez Roca, S.A. 2001.)

## REMARQUES

■ Conocer nuestro organismo es el inicio para el reconocimiento y la posterior lucha por la reducción del estrés.



■ Existen varias teorías modernas que relacionan el cuerpo con el estrés emocional, por ejemplo, la terapia de la Gestalt de Fritz Perls y la terapia bioenergética de Alexander Lowen.

**En segundo lugar...**

**En tercer lugar...**

Indícalas y razona la explicación que le das a esto.

4. **En relación con tus resultados, ¿cuál es tu apreciación personal?** Indica si te preocupan, si son alarmantes, si son adecuados, si te pueden ayudar o no... Cualquier observación es interesante.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

luchando contra los intrusos. Sin embargo, cuando este conjunto se disocia, las consecuencias pueden ser muy graves.

Sigue avanzando para considerar qué medidas preventivas debes tomar.

## 7. TÉCNICAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS



Existe una gran diversidad de técnicas de relajación y cada vez existe una mayor demanda de ellas como herramientas para combatir el estrés y las prisas en continuo aumento dentro de nuestra sociedad. Con ellas se busca dar una respuesta a los diferentes síntomas de malestar psicológico que nos provoca toda esta vorágine. Con este capítulo intentaremos mostrarte un gran número de técnicas que podrás emplear como medidas para combatir el estrés. Entre otras te mostraremos:

- La Técnica de Bombeo.
- La Ducha terapéutica.
- La respiración.
- La relajación progresiva.
- La nutrición y el ejercicio físico.

Debes saber que existen otras técnicas, pero nosotros hemos hecho una selección de las que creemos que son más importantes.

Empezaremos con la **Técnica del Bombeo**. Pulsa en los botones de avance para cambiar de página.

### REMARQUES

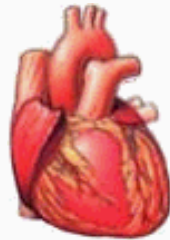
En 1912, Schultz elabora los principios del entrenamiento autógeno, utilizando las observaciones en el uso de la hipnosis, la cual dominaba a la perfección.



## 7.1 La Técnica de Bombeo

P. Hernández (2002) propone esta técnica como un medio sencillo, pero integrador de los distintos componentes del psiquismo para superar las vivencias negativas y potenciar el propio control personal. El punto central consiste en evocar pensamientos, emociones y moldes cognitivos, para someterlos a una situación de tensión-distensión, con el objetivo de extinguirlos o atenuarlos, siendo sustituidos por ideas y estados emocionales de agrado y competencia.

Se emplea el término “Bombeo” para expresar las distintas acciones de flujo-reflujo o compresión-descompresión que hay que mantener con la mente, removiendo las ideas y emociones.

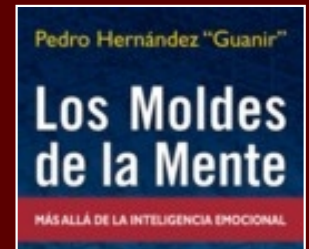


### 7.1.1 Diferentes momentos de la técnica de bombeo

1. Asociar o hacer aflorar ideas y emociones negativas (flujo), seguido del análisis y la reestructuración (reflujo). Se trata de evocar todos los elementos molestos, especialmente las emociones, tratando de encontrar posibles causas y remedios, pero no quedándose en esta fase puramente cognitiva.
2. Absorber todas esas ideas y emociones al modo de una aspiradora y elevarlas a su máxima tensión hasta ser comprimidas (flujo), como si operara el émbolo de un motor, para después vivir el proceso de descompresión (reflujo).
3. Fase de infusión o inyección de ideas positivas (flujo), para luego alcanzar un estado placentero a través de la meditación (reflujo).

## REMARQUES

La Técnica de Bombeo es una técnica sintetizadora de varias técnicas de cambio. Es sencilla y fácil de usar, pero además es muy efectiva.



La Técnica de Bombeo guarda ciertas similitudes con la Asociación Libre, la Reestructuración Cognitiva, el Afrontamiento del Estrés, la Tensión y Distensión Cognitivo-emocional, la Inundación, la Desensibilización Sistemática, la Visualización y la Meditación, entre otros.

## 7.1.2 Fases de la técnica de bombeo

Esta técnica de relajación consta de 6 fases que se deben llevar a cabo para una correcta realización. Éstas son:

- 1. Asociación libre de ideas, imágenes y emociones:** Intentas evocar libremente todos los pensamientos y emociones en torno a un tema que te es objeto de preocupación, estimulando, de forma especial, la búsqueda de pensamientos simbólicos. Una manera práctica de hacerlo es preguntarte: ¿Qué me preocupa?... ¿Qué me fastidia o da rabia?... ¿Qué me pone triste?... ¿Qué me produce miedo?... ¿Qué me produce culpa o molestia?...
- 2. Análisis y explicación de los desajustes:** Dejando la asociación libre y utilizando el material evocado, intentas encontrar las posibles causas y explicaciones del desajuste, reconstruyendo una nueva visión del problema, así como la intención de cambio.
- 3. Compresión extrema de la carga cognitivo-emocional:** En esta fase, que constituye el corazón del bombeo, recoges todas las ideas, imágenes, moldes y emociones negativas que quieres modificar, como un paquete candente de emocionalidad, mientras aspiras profundamente, apretando los puños y ascendiendo visualmente a lo alto de una elevada montaña, manteniendo vivo y tenso todo el paquete ideomocional, mientras aguantas el proceso de aspiración.

Avanza a la siguiente página para continuar con las **Fases** de la Técnica de Bombeo.

**4. Descompresión-relajación:** Mientras espiras y te relajas muscularmente, visualizas ir descendiendo por la montaña suavemente hasta llegar a la orilla de una playa, donde suavemente llegan las olas, el salitre del mar, la caricia del sol, la radiante luminosidad azul del cielo, fundiéndose todo tu cuerpo con la naturaleza. Una alternativa a la playa, para los que lo prefieran, puede ser un prado verde.

*Las fases 3 y 4 se repiten hasta que hayas extinguido los pensamientos, moldes y emociones negativas.*

**5. Infusión de ideas y emociones positivas:** Una vez que hayas alcanzado la relajación necesaria, intentas visualizar una luz potente, como un rayo láser, como un haz de luz o como una cascada luminosa que recorre tu cuerpo a través de la columna vertebral y el cerebro, irradiando de luz a todos los órganos y células. Una vez lograda esa visualización, te infundes a ti mismo ideas de paz, de alegría, de fuerza, de poder o de competencia, sintiéndote por encima de todas las cosas.

**6. Meditación de dominio:** En esta última fase, tratas de contemplar tu propio cuerpo, tu propia respiración, el disfrute de cada una de las zonas y órganos corporales, la sensación de bienestar, los propios sentimientos y la vivencia de dominio sobre el cuerpo, sobre los sentimientos y sobre el mundo en general, sintiéndote victorioso.

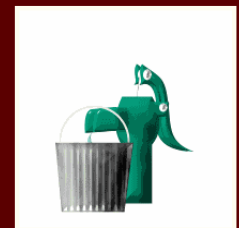
## REMARQUES

■ ¿Cuáles son las dificultades que presenta la Técnica de Bombeo?

En principio son pocas y de fácil superación:

**1)** Dificultad para que se cree el hábito de practicarla, ya que al ser tan sencilla, incluso, se puede llegar a devaluarla y, por lo tanto, a no practicarla.

**2)** Que realmente se quiera modificar lo que aparentemente se propone; por ejemplo, pretender eliminar la rabia es, de alguna forma, admitir la comprensión y el perdón hacia la persona que nos ha ofendido.



**3)** Representar de



forma viva e intensa las imágenes, pensamientos y sentimientos que se agrupan en el momento de la compresión.

4) Puede haber personas que no se relajen suficientemente en el momento de la descompresión, de la infusión o de la meditación, por lo que necesitan hacer, además, ejercicios de relajación.

### 7.1.3 ¿Cuáles son las ventajas de la Técnica de Bombeo?

La Técnica de Bombeo tiene varias ventajas. Es una técnica con la que se obtienen buenos resultados en un breve espacio de tiempo. Además, se puede emplear en cualquier momento de tensión, miedo, tristeza, rabia o estado de ánimo negativo que quieras eliminar, e incluso, la puedes emplear en cualquier intento de modificación de tus propios moldes o pensamientos inadecuados.

Avanza para seguir con otra de las técnicas para combatir el estrés, la **Ducha Terapéutica**.

## 7.2 La Ducha Terapéutica

La **Ducha Terapéutica**, también propuesta por P. Hernández, es una técnica cognitivo-conductual muy sencilla que puedes utilizar para complementar la Técnica del Bombeo. De hecho, comparte el mismo núcleo fundamental. Es, sobre todo, útil en personas o en ocasiones en que se está sometido a pensamientos reiterativos u obsesivos.

Al igual que en la “Técnica del Bombeo”, el objetivo fundamental es revivir pensamientos y emociones negativas, para intensificarlos al máximo, con todo tipo de detalles, imágenes y, sobre todo, suscitando emociones, acompañándolos en este caso con la sensación momentánea y desagradable del agua fría. Se llevan a un extremo de elevada intensidad cognitiva, afectiva y física, casi dolorosa, que se asocia aquí con un elemento doloroso, para luego entrar en una fase placentera y relajada, asociándola a la ausencia de del pensamiento obsesivo.



De forma específica, hay que decir que la ducha terapéutica consiste en revivir, en un momento determinado, mientras te duchas con agua caliente o tibia, todos aquellos pensamientos y sentimientos que te resultan negativos o desagradables. Y en el momento en que los estás vivenciando más intensamente, abres el chorro de agua fría.

### REMARQUES

#### La importancia de la Ducha Terapéutica

■ **Valor gratificante** que, a nivel fisiológico, tiene la ducha, pues nos ofrece una sensación de confort y de bienestar corporal, que se asocia con la liberación de lo negativo.

■ **Carácter simbólico** de la ducha en ese contexto, pues aflora la idea de purificación y de carga positiva tras el agua fría y el placer del agua caliente.



■ **Carácter cognitivo-**

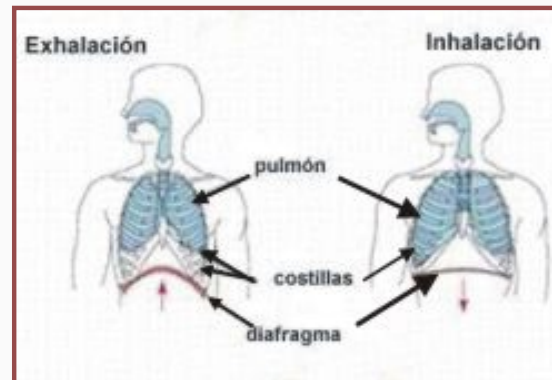
Con ello se produce un **efecto de evitación** y, por lo tanto, de “**detención del pensamiento**”, cambiando, a continuación, el agua fría por caliente. Esto se repite todas las veces que se requieran hasta que desaparezcan las vivencias negativas. El paso al agua caliente es placentero, con lo que se asocia la anulación de pensamientos, moldes o emociones negativos con esta sensación agradable. Pero, además, hay un segundo momento y es cuando el agua tibia o caliente se estabiliza para cargarse de sensaciones agradables, de energía positiva y de "mirar hacia adelante" con ilusión y poder. Este método es muy eficaz, sobre todo, si lo complementas con el del Bombeo, tal y como lo hemos comprobado en la práctica terapéutica.

En la siguiente página veremos otra técnica: **la Respiración**.

**conductual**, actuando la ducha fría de estímulo aversivo al suscitarse el pensamiento molesto.

## 7.3 La Respiración

La **respiración** es una técnica de relajación básica empleada en los tratamientos de ansiedad, depresión, estrés, fatiga, etc. Aunque bien es cierto que todos respiramos, muy pocas personas conservan unos hábitos de respiración correctos, debido esencialmente al actual ritmo de vida que llevamos y que favorece la respiración incompleta, no utilizando la total capacidad de los pulmones, y esto es fundamental para una buena salud física y mental.



Lo que se intenta conseguir con esta técnica es facilitar un control voluntario sobre la respiración y automatizarlo para que se pueda utilizar frente a situaciones de estrés. Empezaremos por explicarte lo que debes hacer para ponerla en práctica.

### 7.3.1 ¿Cuál es el lugar más idóneo para llevar a cabo esta técnica?

Debemos buscar un lugar tranquilo, poco ruidoso y alejado en la medida de lo posible de cualquier tipo de estímulo exterior que nos pueda perturbar. También debemos tener en cuenta que el mismo debe mantener un nivel moderado de temperatura y luminosidad, ya que esto facilitará la relajación.

## REMARQUES

❏ Cuando la sangre no puede oxigenarse porque el aire que llega a los pulmones es insuficiente, no se puede purificar. Por lo tanto, nuestro organismo se va intoxicando lentamente.



❏ La falta de oxígeno en la sangre beneficia estados de ansiedad, depresión y fatiga. Además, puede amplificar una situación que vemos como estresante.

❏ Cuando empleemos esta técnica, deberemos procurar llevar una vestimenta no muy ajustada, ya que puede

Continúa en la siguiente página para seguir avanzando en la utilización de esta técnica.

interferir en el proceso de la misma, e incluso, ser una fuente de tensión extra.

### 7.3.2 ¿Qué posición debo adoptar para realizar la técnica?

Existen varias posiciones posibles que puedes utilizar para llevar a cabo esta técnica. Elige la que te parezca más cómoda para ti. Éstas son:

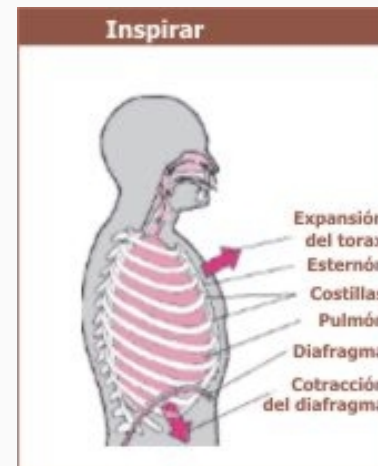
- 1) Acostado sobre la cama o en el mismo suelo, con los brazos y las piernas ligeramente separados del cuerpo.
- 2) Sentado en un sillón confortable y con brazos. En este caso emplearemos apoyos para las piernas y pies.
- 3) Sentados en un taburete o un asiento sin respaldo, e incluso, de pie.

### 7.3.3 ¿Cómo se lleva a cabo esta técnica?

Intentaremos explicarla en varios pasos.

- 1) Adopta una posición cómoda. Puede ser acostado, sentado, e incluso, de pie.

2) Respira por la nariz. *Primero*, inspira y llena la parte inferior de los pulmones. Para ello te puedes ayudar colocando una mano en el vientre y otra encima del estómago. Ten en cuenta que, mientras realizas el ejercicio, debes percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no sobre la que tienes colocada sobre el estómago. *Segundo*, llena la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior y del tórax y las últimas costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en su interior. En este caso, debes notar primero movimiento en la mano del abdomen y, después, en la del vientre. *Por último*, llena la parte superior de los pulmones mientras sacas pecho y mueves un poco los hombros hacia atrás. Esta inspiración debe ser llevada a cabo en una única inhalación suave de pocos segundos.



## REMARQUES

Este ejercicio de relajación es muy fácil de aprender y puede experimentar resultados inmediatos, pero para alcanzar efectos más profundos puede darse el caso de tener que practicar esta técnica durante varios meses.

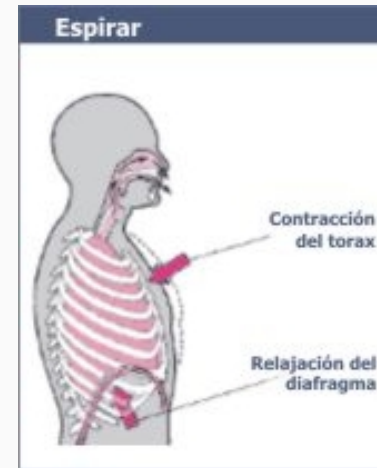


Los ejercicios de respiración han resultado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga.

Con este paso lo que se busca es que la persona llene primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

3) Procura mantener la respiración unos pocos segundos. Luego, tienes que espirarla lenta y silenciosamente, evitando hacerlo de forma brusca.

4) Por último, después de realizar la espiración, debemos relajar el abdomen y el tórax, para comenzar de nuevo.



A continuación veremos otra de las técnicas, la **Relajación Progresiva** y en qué consiste.

## 7.4 La relajación progresiva

Esta técnica se basa en el indicio de respuesta, de nuestro organismo ante la ansiedad o el estrés, que genera pensamientos y actos que conllevan una tensión muscular. Por lo tanto, esta técnica busca incidir sobre esa **tensión** y **distensión** de los músculos corporales, relajándolos y transmitiendo esa relajación a la mente.

La relajación progresiva permite diferenciar entre los distintos grupos musculares y entre la sensación de tensión y distensión. Para poderla llevar a cabo debes procurar estar sentado y con la cabeza apoyada en alguna superficie. También se aconseja tener una música suave y relajante de fondo durante la sesión. Cada músculo se tensa (de 5 a 7 segundos) y, luego, se relaja (de 20 a 30 segundos). El tiempo de entrenamiento estimado en la relajación progresiva para lograr resultados es de una a dos semanas en sesiones de 15 minutos cada día.

### 7.4.1 ¿Cómo se lleva a cabo esta técnica?

La expondremos a través de diferentes pasos:

- 1) Sentado/a en la silla, cierra ambos puños, tensando los bíceps y los antebrazos tan fuerte como puedas durante 5 ó 7 segundos. Luego, relájalos durante 20 ó 30 segundos. Repite esta secuencia unas 3 ó 4 veces, memorizando la diferencia existente entre cuando los brazos están relajados y cuando están tensos.
- 2) Arruga la frente al mismo tiempo que mueves la cabeza, haciendo presión, en el sentido de las agujas del reloj y, luego, al revés. Después de los 7 segundos, relaja la frente y el cuello. Repite esto unas 3 ó 4 veces.
- 3) Ahora arruga los músculos de la cara, frunce el entrecejo, cierra los ojos con fuerza, aprieta los labios, la lengua contra el paladar y encoge los hombros. Hazlo durante unos 7 segundos y, luego, relaja. Repite esta secuencia unas 3 ó 4 veces.
- 4) Luego, inspira profundamente cogiendo aire; primero, con el estómago y, luego, con el pecho. Mantenlo dentro un par de segundos y luego espira, suelta el aire de golpe. Repite esta respiración unas 3 ó 4 veces.
- 5) Extiende los pies hacia delante y hacia arriba, estirando los dedos hacia ti, tensando así las

## REMARQUES

Con la relajación progresiva se han conseguido excelentes resultados en el tratamiento de la tensión muscular, la ansiedad, el estrés, la depresión, el tartamudeo, la fatiga y otras dolencias.



Esta técnica fue creada por **Edmond Jacobson** en 1929, a través de la publicación de su libro *Relajación Progresiva*.

espinillas. Luego, relaja los pies y déjalos caer en el suelo. Repite esta acción 3 ó 4 veces.

Una vez concluyas la sesión, cierra los ojos y **recorre mentalmente todo tu cuerpo**. Vivencia la relajación, la paz. Si percibes aún síntomas de tensión en tu cuerpo, vuelve a repetir el ejercicio de relajación sobre ese grupo de músculos.

Continúa con la unidad para ver la última de las técnicas que te hemos propuesto para combatir el estrés: ***La nutrición y el ejercicio físico***.

## 7.5 La Nutrición y el Ejercicio Físico

Una correcta alimentación unida a la práctica de algún tipo de ejercicio físico es una combinación muy efectiva para combatir y prevenir el estrés.

Cuando nos vemos inmersos en un estado de estrés, nuestro organismo necesitan un mayor número de nutrientes, especialmente **calcio** y **vitamina B**, que obtenemos a través de la leche y los vegetales. La falta de estos elementos nos provoca cansancio, irritabilidad y ansiedad que podemos evitar siguiendo una dieta equilibrada.

Del mismo modo, el **ejercicio físico** contribuye a la reducción del estrés, puesto que constituye una descarga natural de nuestro cuerpo para la eliminación de estados de excitación.

### 7.5.1 ¿Cómo se lleva a cabo la Técnica de Nutrición?

1) **Comiendo alimentos variados:** Nuestro organismo necesita un variado número de nutrientes: *vitaminas, minerales, proteínas, ácidos grasos esenciales, carbohidratos*, etc. No existe ningún alimento que los reúna a todos. Por eso, cuanto mayor sea la variedad consumida, menor será la probabilidad de desarrollar algún tipo de deficiencia o exceso de algún nutriente.

2) **Manteniendo, en la medida de lo posible, un peso ideal:** Un sobrepeso influye de diversas formas en nuestro organismo. Se asocia con la *hipertensión, el colesterol, enfermedades cardio y cerebrovasculares*, etc. Además, puede llegar a ser una amenaza para nuestra autoestima, debido a los patrones de belleza que actualmente prevalecen en nuestra sociedad. También contribuye a la aparición del estrés, al reducir nuestra capacidad para enfrentarnos a estímulos de nuestro ambiente. Para evitar la obesidad, debemos llevar una alimentación variada, reduciendo grasas, azúcares, alcohol, etc. y, por supuesto, hacer ejercicio.

3) **Evitando el consumo excesivo de grasas:** Las grasas son unos elementos esenciales dentro de la dieta, pero cuando su consumo es excesivo se convierten en dañinas. Debemos evitar el consumo de alimentos con alto contenido en **grasas saturadas** (mantequilla, margarina, chocolate, leche no descremada, helados, carnes ricas en grasas, etc.), debido a que este tipo de grasas tiende a elevar el nivel de colesterol en la sangre y favorecer enfermedades de tipo cardiovascular.

## REMARQUES

■ La falta de ejercicio físico contribuye a la aparición de enfermedades cardiovasculares, obesidad, fatiga, tensión muscular, etc.

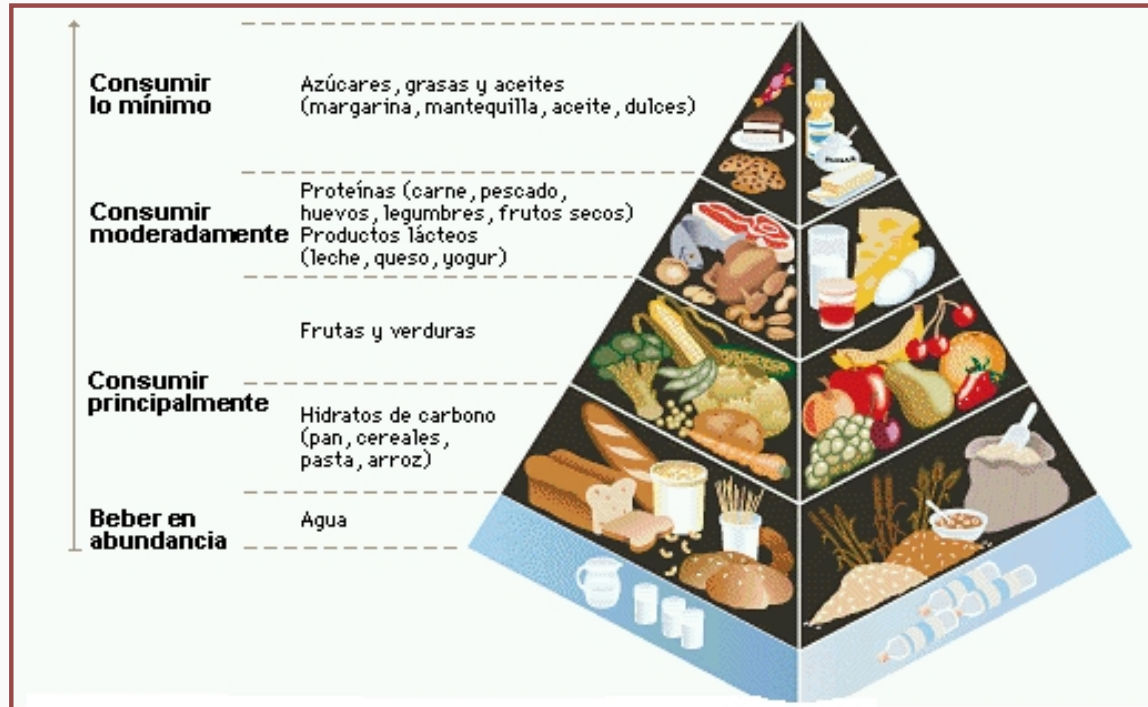


■ Las espinacas, la leche y los ejercicios de relajación son unos complementos muy efectivos para el insomnio.

■ Para obtener unos hábitos alimenticios

4) **Reduciendo todo lo posible el consumo de cafeína:** La cafeína actúa como un estimulante que provoca una respuesta de nuestro organismo ante una situación de "*lucha o huida*", empleando un alto consumo de vitamina B. Debemos evitar consumir alimentos ricos en cafeína (café, chocolate, etc.).

5) **Comiendo de forma frecuente y tranquilamente:** Es muy recomendable realizar, especialmente bajo los efectos del estrés, entre 4 ó 5 comidas ligeras al día. De esta forma podemos evitar la tensión asociada a la sensación de hambre y una concentración más regular de glucosa en la sangre.



Sigue avanzando a la siguiente página para ver, *los beneficios del ejercicio físico*.

correctos, deberán transcurrir entre 3 y 6 meses, aunque sus efectos se pueden percibir pasados unos días después de producirse los cambios importantes en la dieta normal.

## 7.5.2 Beneficios del ejercicio físico

La práctica de ejercicio físico contribuye de una forma sencilla y eficaz a reducir el estrés de nuestras vidas. Se produce por el consumo que el ejercicio ejerce sobre grandes cantidades de oxígeno que genera un aumento de la tasa cardiaca, de la frecuencia respiratoria y de relax de nuestros vasos sanguíneos.

Debemos tener en cuenta que, si no ejercemos habitualmente ningún tipo de ejercicio y si no contamos con las condiciones físicas óptimas, debemos empezar por practicar un tipo de ejercicio básico que nos permita conseguir un aumento de fuerza muscular y flexibilidad articular. De esa forma evitamos cualquier tipo de accidente cardiovascular. Una vez tengamos el fondo físico necesario, podemos empezar a practicar *jogging*, *natación*, *bicicleta*, *baile*, etc.



La realización de un ejercicio adecuado y regular contribuye a liberar tensión muscular, temblores, quemar calorías, contener el apetito, la fatiga, el insomnio, etc.

Hemos llegado al final de esta unidad. A continuación, podrás realizar la **Evaluación Final** de la misma. Para ello [pulsa aquí](#) o en el botón superior derecho para hacerla.

## REMARQUES

Con la práctica de ejercicio físico se busca ir fortaleciendo gradualmente el aparato cardiovascular y, del mismo modo, aumentar la forma, energía y vigor de nuestro cuerpo.



La rutina de ejercicios deberá ser adecuada, tomando en cuenta la edad y condición de salud de cada persona, por lo que un control oportuno del estado de salud realizado por el médico ayudará a determinar las necesidades o limitaciones del ejercicio a realizar.