

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1 ANTECEDENTES HISTORICOS DEL ESTRES**

La palabra estrés apareció en el inglés medieval en la forma de distrés, que a su vez provenía del francés antiguo destresse (estar bajo estreches u opresión).

Con el paso de los siglos los hablantes del inglés empezaron a utilizar la palabra estrés sin perder la original distres. Por ello ambas resultan corrientes en el inglés moderno. La palabra hace referencia Aénfasis≡, Atensión≡ o Apresión≡, unas veces en sentido negativo u otras en sentido positivo; y la segunda a una situación de Adolor psíquico, sufrimiento o angustia siempre en sentido negativo≡. Por lo que afirman que las presiones psicológicas cuando son severas y prolongadas, pueden producir enfermedades físicas que surgen de las exigencias, ante las situaciones ambientales.

El estrés fue descrito por primera vez por T.R. GLYNN (1910) (Revista Neuropsychopharmacology today), en la Liverpool Medical Institution. Su idea del estrés se aplico a un grupo de trastornos denominados neurosis traumáticas (que luego dieron origen a los trastorno del estrés postraumáticos en los años 80s). Glynn (1998), pensaba que existía la siguiente secuencia: el trauma era

responsable del estrés y luego de los síntomas neuróticos.

En nuestro idioma, la palabra estrés tiene un significado similar al equivalente Aestar bajo presión≅, pero ha llegado desprovista del matiz positivo. No se dice Atengo tanto estrés que todo me está saliendo bien≅, por lo general, se menciona el término para indicar un estado emocional tan tenso que, precisamente, impide la correcta realización de ninguna tarea, debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, podemos entender este concepto como: **Aun conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimentan el organismo cuando se le somete a fuertes demandas**≅.

Otras definiciones tienen que ver con la reacción que presenta el individuo sometido a acontecimientos amenazantes o desafiantes tanto los cambios psicológicos como fisiológicos o conductuales que aparecen en la persona como es ascender en el trabajo, casarse, divorciarse, mudarse de casa o de ciudad, etc; evidentemente la psicología clínica centra su atención en aquellas condiciones que perjudican, en algún sentido, la salud o la vida de las personas.

El estrés tiene dos componentes básicos: los agentes estresantes, o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen y las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo entre los mencionados agentes.

Descubrir estrés en el ambiente es estudiar las condiciones estresantes en el ámbito laboral, que pretende descifrar cuestiones relativas a la cantidad de trabajo que el sujeto ha de realizar y las responsabilidades adquiridas.

## **2.1.1 CONCEPTUALIZACION**

### **ESTRES:**

- Es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas.
- La reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, es un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica. Es la preparación para el ataque o la huida, y es el comienzo de una serie de enfermedades.

## **2.2 CAUSAS DEL ESTRES**

Además de las alteraciones orgánicas, el estrés también provoca una serie de efectos que tienen que ver con los procesos mentales y conductuales, algunas de las situaciones que pueden estar ocasionando estrés son:

Las que no podemos controlar:

### **2.2.1 AMBIENTALES**

- Contaminación
- Ruidos,
- Temperaturas extremas
- Riesgos químicos
- Radiación

- Vibraciones
- Limitaciones Físicas.

Y aquellas un poco más controlables; pero afectan igualmente la salud mental y emocional:

### **2.2.2 EMOCIONALES**

- Frustraciones
- Insatisfacción
- Enfado, miedo, decepción
- Timidez, envidia, insomnio
- Posturas inadecuadas
- Presión por el tiempo
- No identificar claramente las prioridades
- Incapacidad para afrontar problemas
- Temor al fracaso
- Autoestima baja.
- Alimentación inadecuada.

### **2.2.3 FAMILIARES**

- Matrimonio
- Problemas Sexuales
- Embarazo

- Divorcio
- Separación de alguien con quien se tiene algún vínculo afectivo
- Enfermedad o muerte de un ser querido
- Conflicto con la pareja o los hijos
- Incertidumbre sobre el porvenir.

#### **2.2.4 SOCIALES**

- Crímenes
- Secuestros
- Cambios económicos
- Dificultades académicas
- Conflicto con los amigos
- Cólera por las injusticias
- Cambio de residencia
- Condiciones de vehículos
- Sedentarismo.

#### **2.2.5 LABORALES**

- Exceso o falta de trabajo
- Conflictos con los jefes
- Trabajos monótonos
- Jubilación

- Miedo a las sanciones
- Reto a un nuevo puesto
- Competencia con los compañeros
- Turnos nocturnos (Horarios repetidos)
- Trabajos extras
- Ascensos excesivos o insuficientes

Estudios recientes, realizados en Colombia a través del Ministerio de Salud, agruparon en cuatro las situaciones causantes del estrés: En la esfera social y cultural, en la esfera familiar, en la laboral y esfera individual.

Según el Doctor Julián Montes, (colombiano) especialista en estrés, dice que otros factores como el económico y de seguridad personal, en países como El Salvador que presentan altos índices de violencia, pobreza, que agravan el crecimiento del problema.

Cuando una persona tiene que preocuparse excesivamente por el sustento diario o por lo que pueda pasar en la calle, genera reacciones y actitudes propias del estrés.

## **2.3 TIPOS DE ESTRES**

HANS SELYE (Revista Salud-3, Conocer, Comprender y Controlar El Estrés. Dr. Roland Fayord, Editorial Safeliz, S.L.), el padre y descubridor del estrés, daba la definición siguiente: AEs la respuesta no especifica del organismo a toda exigencia que se le hace≡.

La exigencia puede ser de naturaleza física, psíquica, emocional, puede ser buena o mala.

La respuesta puede ser igualmente de naturaleza física y emocional. SELYE comparaba nuestro organismo a un banco que poseía un sistema de alarma. El agente estresante sería un ladrón que trata de dar el golpe y que puede introducirse ya sea por la puerta, la ventana, el tejado o el sótano. No importa la forma del ataque, la respuesta del banco será en todo caso la misma; puesta en marcha la alarma y aviso a la policía.

### **2.3.1 ESTRES FISICO**

Los síntomas, los cambios bioquímicos y las sensaciones de tensión que se experimentan durante la respuesta de estrés son prácticamente idénticos e indistinguibles con independencia del motivo que nos lleva a reaccionar de ese modo.

A nivel fisiológico la respuesta del organismo es la misma, la diferencia radica en la interpretación que hacemos de estos cambios en nuestro cuerpo y de como entendemos los acontecimiento que se producen en los trastornos. En definitiva el estrés no está determinado por el tipo de sensaciones experimentadas sino por el motivo al que atribuimos dichas sensaciones.

En los primeros pasos dados sobre el conocimiento de las reacciones del organismo ante el estrés uno de los pioneros de más renombre quien profundizó sobre el tema fue el endocrinólogo canadiense HANS SELYE (Enciclopedia de Psicología, Tomo III, Año 1999, pág. 476, Editorial Océano). Estableció el llamado Síndrome General de Adaptación (SGA), para explicar los cambios fisiológicos globales originados por el estrés.

Actualmente se sabe que existen mecanismos concretos a través de los cuales nuestro cuerpo responde a las situaciones de amenaza. Una vez que la persona haya identificado la señal de peligro son tres los sistemas o ejes que se ponen en marcha como reacción de estrés. Sistema Nervioso, el neuroendocrino y el endocrino.

El Sistema Nervioso Autónomo influye sobre las glándulas y los músculos de los órganos internos. Como un piloto automático, puede ser dominado concientemente, pero puede operar por su cuenta de manera autónoma para

organizar el funcionamiento interno desde el latido cardíaco a la digestión, pasando por la ventilación respiratoria. Se subdivide a su vez en sistema nervioso simpático, que prepara a la persona para la alerta ante estímulos que puedan alarmarla o irritarla, si así ocurre, el sistema simpático acelera el ritmo cardíaco, determinará que la digestión sea más lenta, elevará el nivel de glucosa en la sangre, dilatará las pupilas y disminuirá el calor interno con la transpiración, preparando el organismo para la acción. El Sistema Nervioso Autónomo es el primero en activarse en cuestión de segundos una vez identificada la amenaza, lo hace mediante la rama somática, responsable de la tensión muscular que pondrá en movimiento nuestro cuerpo y la rama simpática que a través de una sustancia llamada noradrenalina la cual es la encargada de transmitir los impulsos eléctricos de una neurona a otra, estimulan los órganos internos.

Pero si todo esto no se traduce a una acción instantánea las consecuencias a largo plazo pueden influir en trastornos cardiovasculares como: enfermedades cardíacas, apoplejia y daños al riñón, elevación de la presión arterial, el agravamiento de la diabetes y de la hipoglucemia.

### **2.3.2 ESTRES PSICOEMOCIONAL**

No es menos cierto que el estrés más extendido en nuestra época, y en nuestra sociedad jerarquizada es de naturaleza psicológica y emocional, pues es raro que se encuentre una solución sencilla y rápida frente a una situación

compleja. Hay que señalar que el choque emocional, puede ser en su intensidad más fuerte que la naturaleza de la emoción; un buen resultado inesperado en un examen o la noticia de un deceso pueden ser las causas de un estrés.

Considerando el estrés psicológico como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos, que pone en peligro su bienestar produciendo efectos perniciosos en el individuo, estos efectos varían de una persona a otra, pero lo más importantes se resumen de la siguiente manera.

#### Efectos Cognitivos:

- Decremento de periodo de la concentración y la atención.
- Aumento de la distractibilidad.
- Deterioro de la memoria a corto y largo plazo.
- Aumento de la frecuencia de errores
- Deterioro de la capacidad de organización y planeación a largo plazo.
- Aumento de los delirios y de trastorno de pensamiento.

#### Efectos Emocionales:

- Aumento de la tensión física y psicológica
- Aumento de la hipocondría.
- Aparecen cambios en los rasgos de personalidad

- Aumento de los problemas de personalidad existente
- Debilitamiento de las restricciones morales y emocionales
- Aparece depresión e impotencia.

#### Efectos Conductuales:

- Aumento de los problemas del habla
- Disminución de los intereses y entusiasmo
- Aumento del ausentismo
- Aumento del consumo de drogas
- Alteraciones de los patrones del sueño
- Las responsabilidades se depositan en los demás.
- Aparecen patrones de conducta excéntricos
- Pueden hacerse amenazas de suicidio.

### **2.3.3 EL ESTRÉS EN FUNCION DE LA PERSONALIDAD**

Las investigaciones de los psiquiatras americanos MEYER, FRIEDMANN y ROSENMANN (Revista Salud-3, Conocer, Comprender y Controlar El Estrés. Dr. Roland Fayord, pág. 9). Concuerdan en reconocer tres maneras de responder al estrés de acuerdo a tres tipos de personalidad:

El Tipo AA≅ Extravertido. Es una persona en la que la respuesta al estrés

es permanente, y a menudo de forma excesiva y explosiva, exterioriza siempre su tensión interna, es impaciente, detesta esperar, vive con el reloj en la mano, es amigable, impulsivo, agresivo y reacciona siempre con la acción. La secreción de adrenalina es muy intensa, lo que hace al tipo AA≅ poco sensible a las depresiones pero vulnerable a los accidentes cardiovasculares.

El Tipo AB≅, Equilibrado, este tipo de persona tiene un ritmo natural de estrés que utiliza para la resolución de sus problemas sin hacerlo a costa de los demás ni de ella misma.

El Tipo AC≅, Introverso, al contrario de los anteriores, esta persona interioriza su respuesta a las agresiones, esperando así dominarse y controlar el estrés. Se relaciona socialmente pero a costa de una gran tensión interna. Se trata de una falsa calma que esconde sus sufrimientos.

Biológicamente se produce en él una secreción masiva y prolongada de cortisol. Lo que disminuye las defensas inmunitarias. Este tipo está más bien predispuesto a la depresión nerviosa.

### **2.3.4 ESTRÉS MORAL Y ESPIRITUAL**

Mas allá de la situaciones de estrés hasta ahora presentadas, que son

bastante fáciles de analizar, hay otras que cada ser humano ha sentido, siente o sentirá un día en su vida. Su realidad no se puede cuestionar. Se presta difícilmente a análisis, pues, por su naturaleza interior es esencialmente subjetiva, es una experiencia íntimamente vivida y a menudo difícil de compartir y explicar.

Podemos llamarla como queramos: Experiencia moral, espiritual, existencialista, ética, metafísica. Proviene de esa dimensión propia del ser humano que le es conferida por el prodigioso desarrollo de su cerebro y que le proporciona a la vez el privilegio y la dificultad de poder proyectarse en el infinito, tanto en el espacio como en el tiempo, en definitiva pensar en términos de finalidad.

## **2.4 FASES DEL ESTRÉS**

Afortunadamente, el ser humano está dotado de la capacidad para detectar las señales que indican peligro. El estrés, desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres etapas:

### **2.4.1 FASE DE ALARMA**

Esta fase constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir al propio afectado que necesita ponerse en guardia. Una vez percibido la situación (ejemplo exceso de trabajo) el sujeto puede hacerle frente y resolverla

satisfactoriamente; con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse.

Tan solo cuando la barrera estresante lo supera, y se da cuenta que sus fuerzas no dan para más, puede decirse que el individuo toma conciencia del estrés existente, de modo que se sitúa en la fase de alarma.

Los eventos que producen la fase de alarma pueden ser:

- De naturaleza única: Una sola fuente de estrés, o
- De naturaleza polimorfa: Varias situaciones entremezcladas que producen estrés.

#### **2.4.2 FASE DE RESISTENCIA**

Cuando el estrés extiende su presencia más allá de la fase de alarma, la persona entra en la fase denominada de resistencia. Puede ser cuando el empresario intenta sacar adelante él mismo todo el trabajo atrasado; pero el día solo cuenta con veinticuatro horas y su capacidad tiene también un límite. Se frustra y sufre como consecuencia de la situación. Empieza a darse cuenta de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor. Tiene que hacer algo para salir adelante, pero no encuentra la forma. Está entrando en un círculo vicioso, por que su deseo de hacer el trabajo le da ánimo para afrontar; pero, desde un punto de vista realista, no es posible materialmente hacer tanto, sobre

todo cuando la situación va acompañada de ansiedad por un posible fracaso.

### **2.4.3 FASE DE AGOTAMIENTO**

La fase de agotamiento es la etapa terminal del estrés. Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad, y la depresión que pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga en este caso no tiene nada que ver con la que siente un agricultor al final de un día de labor. En el caso de este estresado empresario, la fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno. Normalmente va acompañado de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.

En cuanto a la ansiedad, el sujeto la vive frente a una multitud de situaciones; no solo ante la causa estresante, sino también ante experiencias que normalmente no le producían ansiedad.

Y en lo que se refiere a la depresión, carece de motivación para encontrar placenteras sus actividades, sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia si mismo cada vez más negativos.

En el caso del empresario, al llegar a esta fase, la de agotamiento, se encontraría en una situación física y psicológica bastante deteriorada. Trabajaría largas horas sin producir mucho, y volvería a casa para ser incapaz de descansar,

tardaría horas en conciliar el sueño. Por la mañana despertaría muy temprano, para solo pensar en la montaña de preocupaciones que le esperan en el trabajo.

Salir de esta situación requiere en la mayoría de los casos, el apoyo externo de la familia, el médico, el psicólogo o el psiquiatra. Por el contrario cuando se trata de estrés en las fases preliminares, la persona misma puede orientar su propia acción para prevenir la situación terminal del estrés.

Sin embargo una cantidad moderada de tensión vital de estrés, resulta saludable ya que ayuda alcanzar las más elevadas metas y a resolver los problemas más difíciles. (Ver anexo # 2).

HANS SELYE, afirma que la ausencia absoluta de estrés significa la muerte. Pues es necesario que ante cualquier proyecto o trabajo a realizar, exista una cierta tensión, que sirva de estímulo para alcanzar un buen rendimiento, que nos pueda proporcionar el éxito. Ahora bien, cuando la tensión es superior a la que podemos soportar nos estresamos, el rendimiento baja y la situación puede devenir explosiva.

## **2.5 SINTOMATOLOGIA DEL ESTRÉS**

La vida acelerada que se lleva, llena de preocupaciones y angustias, no permite detectar las variaciones en las respuestas del organismo, impidiendo

identificar claramente los síntomas que causan el estrés. Además, algunas de las respuestas son tan leves que pueden llegar a pasar inadvertidas o a confundirse con síntomas de otras enfermedades. Por esto y para evitar que se caiga en cuenta de que el problema es estrés sólo cuando la salud y las relaciones con los demás se vean seriamente deterioradas, es importante detectar a tiempo cuales son sus causas, síntomas y reacciones.

Probablemente, el organismo ha venido presentando una serie de síntomas que, inclusive, puede estar considerándose como algo Anatural≅ y no como lo que son en realidad respuestas fisiológicas y emocionales ante el estrés.

### **2.5.1 SINTOMAS FISICOS**

- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Sensación de hormigueo en brazos y piernas
- Alteraciones del ritmo menstrual
- Micciones frecuentes
- Migraña
- Erupciones cutáneas
- Dificultad Visual para enfocar

- Dolor abdominal espasmódico y diarrea
- Falta de la libido (inapetencia sexual)
- Ansiedad
- Estreñimiento
- Diarrea
- Salpullido (Neurodermatitis)
- Picazón y pérdida del cabello
- Palpitaciones
- Fatiga o cansancio

### **2.5.2 SINTOMAS PSICOLOGICOS DEL COMPORTAMIENTO**

- Indecisión y descontento injustificado
- Disminución de la calidad o cantidad de su trabajo
- Aumento en el tabaquismo
- Aumento en la dependencia de drogas, tranquilizantes y somníferos
- Exceso de comida o pérdida del apetito
- Insomnio.
- Pérdida del interés
- Falta del entusiasmo
- Impaciencia
- Sentirse tenso, desear estar en otro lugar

- Sentimiento de culpabilidad
- Distráido, olvidadizo.

## **2.6 ESTRÉS DE ROL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO**

En las últimas décadas, el estrés en el trabajo se ha convertido en uno de los problemas que más ha interesado a los psicólogos del trabajo y a las organizaciones. Esta es la razón por la cual se han llevado a cabo muchas investigaciones tratando de clasificar los determinantes efectos y otros factores que puedan tener un papel en el proceso de estrés de rol, tales como aspectos predisponentes, factores amortiguadores y estrategias de intervención. Por medio de estos estudios, los psicólogos han contribuido a que las organizaciones puedan llegar a ser menos estresantes, mejorando no sólo su eficacia organizacional, sino también la calidad de vida de sus miembros.

El rol desempeñado en la organizaciones pueden ser una fuente de estrés en el trabajo. El término rol puede ser definido como Aun conjunto de expectativas enviadas al ocupante de una posición particular por el mismo y por los emisores de rol, dentro y fuera de los limites de una organización≅.

El ocupante del rol también es llamado persona focal y junto con los

mencionados emisores del rol forman el conjunto de rol de la persona focal. Mediante demandas y expectativas emitidas, los miembros del conjunto de rol comunican a la persona focal como espera que ella desempeñe su rol. A veces, la persona focal recibe expectativas incompatible entre si, y a veces la información incluida en las expectativas enviadas no es suficiente para que la persona focal desempeñe adecuadamente su rol. La primera situación se denomina conflicto de rol y la segunda ambigüedad de rol.

El conflicto y la ambigüedad de rol. Se consideran las dos formas principales del estrés de rol. Se han asociado a consecuencias disfuncionales tanto para los individuos como para las organizaciones, tales como: tensión, insatisfacción laboral, propensión a abandonar la organización, ausentismo, sintomatología física y bajo rendimiento.

### **2.6.1 ANSIEDAD**

Con mucha frecuencia, el estresado presenta síntomas de ansiedad, como la aprensión, la preocupación, la tensión y el miedo por el futuro. En un sentido es natural que quien padezca estrés también experimente ansiedad.

La ansiedad es una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés. Es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones

inciertas; pero la ansiedad excesiva es una forma de neurosis que no beneficia ni al sujeto ni al que con él convive.

La Ansiedad es el sentimiento de temor difuso, desagradable, muchas veces vago acompañado de una o más sensaciones corporales recurrentes. Es una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante y permite a las personas que tome medidas para enfrentarse con la amenaza; la cual es desconocida, interna, futura, vaga y de origen conflictivo.

Desde el punto de vista de la sintomatología general, las alteraciones más destacadas de la ansiedad son:

- Los trastornos del sueño
- Tensión motora
- Hiperactividad automática
- Alteraciones del animo, etc.

### **2.6.2 DEPRESION**

La depresión es uno de los riesgos terminales del estrés. Es cuando el estrés a continuado más allá de su fase de alarma y se ha mantenido constante por mucho tiempo en la fase de resistencia, entrando finalmente en la de agotamiento conociendose esto como depresión, caracterizado por una alteración significativa del estado de ánimo, primordialmente compuesta de tristeza y ansiedad.

La depresión es una verdadera enfermedad con causa y síntomas muy verdaderos que ayudan a reconocerla. Puesto que todos somos diferentes, los síntomas pueden variar mucho de una persona a otra. Todas las persona no mostraran todos los síntomas, y todas no mostraran los mismos síntomas; pero los síntomas pueden afectar el funcionamiento cotidiano, y son persistentes. En cuanto a sintomatología la depresión describe un tono afectivo de tristeza acompañado de sentimientos de desamparo y amor propio reducido.

Al diagnosticar la depresión los médicos y psicólogos suelen considerar la severidad y duración de los síntomas, y si ocurren juntos. Entre los síntomas de depresión se incluyen:

- Pérdida del interés o de placer en actividades que antes se disfrutaban, tales como los pasatiempos y el sexo.
- Sentimiento de tristeza o irritación inusitados
- Disturbios del sueño tales como dificultades en dormir, despertar demasiado temprano, o demasiado tarde
- Dolores corporales: dolor de cabeza, de espalda, náuseas, estreñimiento
- Disminución de la capacidad para concentrarse
- Cambios del apetito
- Sentimientos de culpa o de inutilidad

- Sentirse más cansado de lo que solía
- Inquietud o inactividad notada por los demás
- Pensamientos de suicidio o muerte.

## **2.7 SISTEMAS ORGÁNICOS QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DE RELAJACION**

Es necesario conocer el cuerpo; ya que el individuo a través de él experimenta, aprende y vive su vida. puesto que se está íntimamente relacionando con el cuerpo, debería conocerse lo mejor posible.

A los especialistas en técnicas de relajación, el conocimiento del cuerpo y del lenguaje del cuidado de la salud permite acercarse más a la profesión médica que, hasta una fecha comparativamente reciente, ha asumido la responsabilidad total de la salud y del bienestar de la población. Al hacer esto, se puede aprender a hablar el mismo lenguaje para el beneficio del paciente.

Por último, pero no por ello menos importante, el conocimiento del cuerpo es necesario por que es lo que el paciente habitualmente presenta al terapeuta.

Si pudiese descomponer el cuerpo en unidades pequeñas, vería que está compuesta por millones de células. Si estas células fuesen desintegradas en moléculas y luego en átomos, encontrarían las más pequeñas unidades, las partículas sub-atómicas que son pautas vibrantes.

La sabiduría antigua enseñaba que los cuerpos humanos eran pautas de energía, que materia y energía son uno y lo mismo. por consiguiente, puesto que toda energía se origina desde la fuente de consciencia la energía es consciente. Esto tiene importante implicaciones para la curación, pues de ellos se desprende que cada pauta de energía será consciente, ya sea que se trate de una célula, de un órgano o de un cuerpo físico completo. También resulta que toda unidad de energía dentro de una pauta mayor, como un órgano estará en contacto con otra a través de los que se llama red de consciencia.

La consciencia de las partículas sub atómicas están afectadas por las energías que se dirigen hacia ellas en la forma de pensamiento. El hecho sorprendente de que el pensamiento influye sobre la materia en un nivel energético sustenta los hallazgos de la curación holística de que la mente y las emociones tienen un efecto profundo sobre la armonía del cuerpo, pues pueden alterar el comportamiento de sus componentes más diminutos, las mismas energías que van a construir su estructura y a formar su sistema interrelacionados.

La Célula es la unidad fundamental en todas las formas físicas de vida humana, animal y vegetal. todo lo que sucede en el cuerpo se produce como resultado de las actividades organizadas y coordinadas de las células.

Cuando las células actúan juntas para formar los órganos y los tejidos, constituyen los diversos sistemas y aparatos que componen el Atemplo del alma≡.

Cada uno de los aparatos y sistemas (Ver Anexo # 1) actúan de un modo coordinado para asegurar el funcionamiento ininterrumpido de nuestro cuerpo.

Cuando se conoce el cuerpo se está en condiciones de entender el magnifico equilibrio de sus sistemas y aparatos, para honrarlo y llegar a estar más positivamente implicado en el.

### **2.7.1 EL APARATO CIRCULATORIO**

Los músculos necesitan grandes cantidades de oxígeno y nutrientes para funcionar con eficiencia. Tales materiales sustentadores de la vida son transportados a todos los tejidos mediante el flujo de sangre en todo el cuerpo. El flujo es mantenido en marcha por el corazón, que actúa como una bomba. Las arterias transportan sangre oxigenada a las células y se llevan toda la sangre del corazón. El aparato circulatorio es una de las redes más importantes del cuerpo. Al relajarnos y comunicarnos con la sangre y el corazón podemos descubrir muchas cosas que se sumaran a la comprensión de la vida entre unos y otros.

### **2.7.2 EL APARATO DIGESTIVO**

Las personas necesitan alimento físico en la forma de comida y agua. El aparato digestivo permite procesar este alimento y extraer lo que el cuerpo necesita. El órgano excretor permite eliminar los productos de desecho de este proceso y de otras actividades corporales, como la de las células y los tejidos.

El proceso de la digestión es también favorecido por una buena respiración. A menos que suframos de un trastorno respiratorio como asma, no tenemos que pensar en la respiración. La respiración plena ayuda a la digestión y al sueño profundo.

### **2.7.3 SISTEMA NERVIOSO**

La mayor parte del control y la comunicación que se produce en el cuerpo es realizado por el sistema nervioso, que transmite su mensaje por medio de impulsos electroquímicos, mientras el cerebro actúa como el centro de control. La extensa red de nervios que derivan de la médula espinal permite al cerebro mantenerse en contacto con los demás sistemas corporales y procesar todo lo que nos sucede interna y externamente.

Se considera que el córtex cerebral es la zona más evolucionada del cerebro. Se ocupa de almacenar experiencias y del intercambio y procesamiento de los impulsos nerviosos.

### **2.7.4 SISTEMA ENDOCRINO**

El segundo de los dos importantes del sistema de control del cuerpo es la serie de glándulas endocrinas, (las glándulas sin conductos). El sistema endocrino transmite mensajes químicos en la forma de hormonas que son transportadas en el torrente sanguíneo.

Cuando la palabra hormona comenzó a utilizarse alrededor de 1905, se la tomaba como derivada de una palabra griega que quiere decir impulsar o excitar. Desde entonces se a descubierto que las hormonas pueden inhibir, así como estimular los procesos corporales. Pueden hacer más lenta o acelerar una actividad, producir efectos a corto o largo plazo, activar o desactivar un proceso. Todas estas reacciones son actividades por un sistema de reacción, que puede ser positiva o negativa, por lo que, una vez que se produce el efecto requerido, el sistema endocrino es siempre consciente del estado último de la situación y puede modificar cualquier proceso.

### **2.7.5 SISTEMA MUSCULAR**

Junto a los huesos y articulaciones del cuerpo los músculos forman el aparato locomotor, que hace posible el movimiento.

Los músculos, más de 400 son partes blandas que recubren el esqueleto, otros realizan funciones no relacionadas con el aparato locomotor, como las venas y las arterias que permiten la circulación de la sangre impulsada por el corazón.

Los músculos de la cabeza son generalmente de tamaño pequeño y se incluyen en dos grupos:

**Faciales y de la Mímica:**

Unidos a los huesos y a la piel de la cara, permiten adoptar las diferentes expresiones de la cara. Entre ellos están el orbicular de los ojos, el buccinador y el risorio.

**Masticadores:**

Permiten el movimiento del maxilar inferior, lo que posibilita la masticación de los alimentos.

Los músculos del cuello son gruesos y resistentes y tienen la función básica de recubrir los huesos que unen la cabeza al tronco y permiten la amplitud del movimiento de la cabeza.

El esternocleidomastoideo se encarga de los movimientos de flexión y rotación de la cabeza.

Los músculos del tórax, como los pectorales y los serratos ayudan a elevar los brazos y las costillas al momento de respirar, respectivamente. El diafragma se contrae al respirar aire; y los oblicuos al expulsarlo. En la zona del vientre se ubica el recto del abdomen que al contraerse permite doblar la cintura.

En las extremidades superiores, los deltoides (ubicados en el hombro) permiten levantar y desplazar los brazos, en el brazo el bíceps y tríceps permiten la flexión y extensión del antebrazo.

En las extremidades inferiores alrededor de la cadera se encuentran los glúteos que permiten que el tronco se mantenga erguido y que el ser humano pueda caminar sobre dos piernas. En la pierna, los gemelos y el sóleo permiten la flexión y extensión del pie al caminar. (Ver anexo # 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5)

## **2.8 TERAPIA DE RELAJACION**

### **2.8.1 HISTORIA**

La Psicología ha explorado las maneras de conseguir un estado de relajación ideal que permita afrontar el estrés de cada día. Esto ha dado lugar a diversas teorías sobre los orígenes de la ansiedad y los mecanismos necesarios para hacer que desaparezca de la vida de cada persona.

Las filosofías antiguas como Zen, Yoga y Sufismo (Las más modernas técnicas de relajación y autocontrol. Erick Corrt. Fapa Ediciones), ya siglos atrás, señalaron la importancia del estado del organismo, su efecto sobre la conciencia y su relación con el estrés. En este siglo, la psiquiatría occidental se ha visto influenciada en su estudio por la interacción entre el cuerpo y los estados emocionales, según Wilhelm Reich.

Dos teorías modernas que se refieren al cuerpo y su relación con el estrés emocional son las de la Gestalt y Frederick s. Perls y la terapia Bioenergética de Alexander Lowen.

Gestalt es un término Alemán que significa Ael todo, la totalidad≡, designa la escuela de pensamiento filosófico y psicológico de Berlín.

La Gestalt ha dado lugar a una nueva forma de terapia y de formación, de desarrollo de potencial humano, bajo un nombre célebre, La Gestalt Therapy, quien reconoce las dificultades y las neurosis como una no Acongruencia≡, y de la unidad del ser, como un surgimiento de una forma sobre un fondo y pone el acento en el modo en que los sentimientos son vivenciados aquí y ahora sobre el Acómo≡ y no sobre el Apor qué≡.

Perls (Nuevas terapias de grupo de A. Ancelin-Schutzenberger, Ediciones Pirámide, 1986, pág. 79). Piensa que toda la relación es proyectiva y debe integrarse en una interacción: si alguien me tortura, es que represento y acepto representar el papel de víctima y que obtengo por ello beneficio directo o secundario; los sentimientos con los que no se pueden vivir es preciso arrojarlos al cubo de la basura.

Alexander Lowen en (1963) (Un Arte de Curar. Jorge Carbajal, Editorial Norma, 1995, pág. 87) en Estados Unidos. Creó el análisis Bioenergético a partir de un descubrimiento de Reich y de su concepto de energía, utilizada y canalizada en Abioenergía≅.

### **2.8.2 BIOENERGETICA**

La física a denominado bioenergética al estudios de las leyes de la termodinámica en los organismos vivos. En el campo de la psicología se da el nombre de bioenergética a un sistema terapéutico que estudia como se inscriben las emociones en el cuerpo. Elaborado por Alexander Lowen. Históricamente el término se refiere a la concepción de una energía vital existentes en los organismos vivos, denominada: Prana, Chi, Orgón, entre otros nombres.

La bioenergética médica es una disciplina que promueve la integración entre las medicinas energéticas o vibratoriales, las práctica médicas tradicionales, y la medicina moderna. Rescatando lo mejor de cada territorio terapéutico para que desde lo más denso de la medicina convencional hasta lo más sutil de el alivio espiritual, puedan dentro de una práctica coherente estar al servicio de la comunidad.

La bioenergética parte del principio de que todo cuanto es, es conciencia o energía en diversas manifestaciones. Considera al ser humano como una unidad

de conciencia, como producto de la interacción de diferentes campos de energía que podríamos resumir en: Niveles físicos, emocional, mental y espiritual; concibe la enfermedad como consecuencia de la fricción entre estos niveles de conciencia. Eliminar estas fricciones, permitiendo libre flujo de la energía en el sistema, es uno de los propósitos de la bioenergética. Para ello considera el empleo de las herramientas terapéuticas que van desde el nivel mecánico, como en las medicinas manuales y químicas, así como en la medicina convencional; hasta la utilización de técnicas psicológicas y el alivio espiritual.

La bioenergética no desecha ningún instrumento, pues considera que el hombre es una unidad polifacética de fuerza y energía, en las que el trasplante oportuno de un órgano puede ser lo más importante en un momento dado, mientras que en otras circunstancias un sutil ajuste vertebral o una palabra de aliento puede ser la terapéutica más indicada para el mismo paciente.

En la práctica el fundamento básico de la bioenergética es el reconocimiento de la existencia de un cuerpo vital o energético; este representa el nivel de pasos e intercambio de todas las energías que circulan en un ser vivo. Es sensible, entre otros estímulos vibratorios sutiles, a la luz, el calor, el sonido, las formas y figuras, los campos electro magnéticos y las imágenes mentales, a los cuales reacciona sin necesidad de que tenga un contacto directo con la piel. Estos estímulos son las herramientas básicas de la terapia.

El postulado que funda el análisis Bioenergético radica en el paralelismo entre la dimensión psíquica y la dimensión corporal. Este paralelismo abre la puerta a la lectura del cuerpo y de su expresión. Toda tensión no expresada y reprimida en la infancia se transforma en tensión muscular permanente, inhibiendo un sentimiento. Por lo tanto se aprende a Aleer un cuerpo≡, a percibir los desequilibrios, nudos, tensiones musculares y a restaurar la energía.

Detectar y aliviar una tensión muscular es relajar el músculo y liberar el recuerdo, el afecto, descongelar la expresión, la acción, la interacción y permitir una reutilización de la energía bloqueada.

Las técnicas de relajación y terapias corporales sirven para que el paciente con ayuda del terapeuta aprenda métodos que le permita ir aumentando independientemente estados de relajación más profundos.

Las llamadas teorías fisiológicas ponen énfasis en las causas orgánicas de los estado de tensión y relajación.

En sus estudios analizan los diversos sistemas del cuerpo relacionados con las tensiones que solemos padecer: El sistema nervioso autónomo, el sistema nervioso endocrino y la musculatura esquelética.

## 2.9 CONCEPTO

Relajación: Técnica que pretende conseguir el decremento de la tensión muscular y, a su vez, neutralizar las sensaciones de estrés y ansiedad mediante la reducción de los síntomas somáticos que la acompañan (cardíacos, respiratorio, etc). El sujeto identifica una serie de músculos y se le entrena para que distinga entre las sensaciones de tensión y las de la relajación profunda promoviendo ensayos repetidos hasta conseguir los efectos deseados. Se han logrado excelentes resultados en el tratamiento de la tensión muscular, la ansiedad y los espasmos musculares. Es una estrategia muy utilizada para el control de las manifestaciones orgánicas del estrés.

Uno de sus representantes JACOBSON afirma que la liberación de la tensión en la musculatura esquelética tiene el efecto de calmar la mente. Por tanto el sistema neuromuscular es considerado como un mediador para el alivio del estrés y la ansiedad. El método JACOBSON conocido como *La Relajación Progresiva*, propone una serie de ejercicios en los cuales procedemos a tensar y luego a relajar cada uno de nuestros músculos de esta manera todos podemos liberar conscientemente las tensiones.

Otras teorías insisten en el origen psicológico de nuestras angustias. Entre ellas, las teorías cognoscitivas plantean que la tensión está relacionada con el

modo como interpretamos los acontecimientos de la vida. Es la manera de como vemos lo que sucede lo que condiciona como nos sentimos en relación a ello.

ELLIS (Las más modernas técnicas de relajación y autocontrol. Erick Corrt, Fapa Ediciones, 1998, pág. 5), psicoterapeuta de la escuela cognitiva afirma que es necesario que identifiquemos nuestras creencias irracionales para afrontarlas y crear alternativas más racionales. Algunas personas se basan en hechos aislados para sacar conclusiones generales. Por ejemplo alguien que concluye que si un amigo no lo invita a una fiesta es por que no lo quiere, y si no lo quiere es por que el es detestable. En este caso el individuo basa su propia valoración en un hecho aislado. se trata de identificar estas respuestas irracionales y analizar con objetividad.

Otro psicólogo de la escuela cognitiva BELL (Las más modernas técnicas de relajación y autocontrol. Erick Corrt, Fapa Ediciones, 1998, pág. 5), plantea que la ansiedad y la angustia nacen de modelos de pensamiento erróneo. Algunas personas tienden a magnificar sus debilidades y a considerar sus pequeños errores como desastres, se recrean en sus fracasos y menosprecian sus logros. En estos casos es imprescindible identificar estos pensamientos automáticos y confrontarlos con la realidad para modificarlos. Por ejemplo cuando una persona cree que nadie querrá darle empleo después de que alguien le ha rechazado una solicitud de trabajo; otras se culpan así mismas cada vez que algo sale mal, aunque la mayoría de las

veces no sea así. BELL, propone en estos casos identificar cuales son estos modelos irracionales y luego confrontarlos con la realidad; si la persona se hace consciente de lo irreal de sus suposiciones tendrá que modificar esos modelos.

Las teorías conductuales afirman que la conducta de cada persona está condicionada por los acontecimientos del ambiente que nos rodea. Considera que estas circunstancias llevan a los individuos a actuar de manera predecible.

Entre las terapias que proponen están: La relajación muscular progresiva, la meditación, concentración, visualización mental y la bioenergética, etc.

El terapeuta debe encontrar los métodos adecuados para el paciente. Aquí el terapeuta puede dirigir según los intereses y la situación del paciente entre una variedad de técnicas ya conocidas. En el transcurso del proyecto serán presentados diferentes métodos y el de aplicación en este estudio es el de Relajación Muscular Progresiva de JACOBSON.

## **2.10 RELAJACION PROGRESIVA DE JACOBSON**

Esta técnica consiste en la Relajación Progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración y la frecuencia respiratoria, y cuando se realiza de modo correcto puede llegar a tener el mismo efecto que un fármaco que actúa reduciendo la ansiedad y el estrés.

EDMOND JACOBSON (1929), publicó un libro titulado *Relajación Progresiva*, en el que describía su técnica de relajación muscular profunda, la cual no requería imaginación, fuerza de voluntad ni sugestión. Esta técnica está basada en la premisa de que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y actos de comportamientos de tensión muscular. Esta tensión fisiológica, a su vez, aumenta la sensación subjetiva de ansiedad. La relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica, y es incompatible con la ansiedad; el hábito de responder de una forma, anula el hábito de responder de otra.

La Relajación como método psicoterapéutico; consiste en la inhibición sistemática y gradual de las neuronas motrices-corticales y de las vías simpático adrenales, mediante la aplicación de diversos factores de acción psicofisiológica, tales como: Postura Corporal, Frases de tranquilización y formulaciones verbales especiales de contenido relajante.

El relajamiento progresivo de los músculos reduce las palpitations del pulso y la presión sanguínea, y además disminuye la respiración. El relajamiento muscular profundo puede servir como una pastilla tranquilizante, si se logra dominar la técnica exitosamente.

## **2.10.1 DESCRIPCION DE LA TÉCNICA DE RELAJACION PROGRESIVA DE JACOBSON**

Se busca un lugar solitario y tranquilo. Si lo hace al aire libre, escoja un lugar sin ruidos. El murmullo del agua y el canto de las aves, favorecen la relajación.

Si lo realiza en el interior de la casa, colóquese en el lugar o habitación tranquilo y asegúrese de que no lo interrumpen hasta que no haya concluido sus ejercicios. Si lo cree necesario, solicite la colaboración de su esposo (a) o de su madre, o una mejor amiga de confianza, para que atienda la puerta, el teléfono y los niños, si los tiene.

Cierre las ventanas o corra la cortinas para que la luz sea tenue y para aislarse del posible ruido de la calle.

Resulta útil poner música de fondo, muy suave y melodiosa, le ayudará a relajarse y si la pueden programar, le indicará el principio y el final del ejercicio.

Quítese cualquier prenda que oprima o moleste, póngase ropa amplia y cómoda o bien el camisón de dormir o pijama.

La posición adecuada es acostarse sobre una manta o colchoneta en el suelo. Colóquese un pequeño cojín o almohadilla sobre el cuello y otro debajo de las rodillas, que permanecerán semiflexionadas.

Si lo va hacer inmediatamente antes de dormir, lo puede llevar a cabo sobre la cama, siempre que el colchón no sea excesivamente blando.

Una vez acostado y bien cómodo, cierre los ojos. Procure borrar de su mente toda idea de preocupación. En esos momento no hay nada ni nadie importante únicamente está usted. Se encuentra solo y tranquilo y debe concentrarse en los músculos de su cuerpo.

### **El tiempo para dominar la Técnica**

Para obtener resultados óptimo es importante dedicar 20 o 30 minutos cada día para relajarse por un período de dos semanas consecutivas.

## **2.11 OTRAS TECNICAS DE RELAJACION**

### **2.11.1 MEDITACION**

HERBERT BENSON y KEITH WALLACE (Las más modernas técnicas de relajación y autocontrol. Erick Corrt, Fapa Ediciones, 1998, pág. 15), dos científicos americanos centraron sus estudios en los efectos físicos de las técnicas de meditación japonesa e hindúes, al final comprobaron los efectos relajantes de esta

práctica que llevaban a la reducción considerable de la actividad del sistema nervioso.

En el transcurso de la meditación se reduce al consumo de oxígeno del organismo, baja la tasa cardíaca y disminuyen los niveles sanguíneos del lactato. El lactato es una sustancia producida por el metabolismo de los músculos del esqueleto en situaciones de ansiedad y mucha tensión. La meditación produce también un aumento del riego sanguíneo. Todos estos aspectos son precisamente los que la hacen recomendable como método de relajación.

Según Rosemary Payne (Las más modernas técnicas de relajación y autocontrol. Erick Corrt, Fapa Ediciones, 1998, pág. 15), ALa meditación es una apertura del yo para revelar su mundo interior, sin conllevar al mismo tiempo ningún rastro de determinación ya que ello es ajeno al estado meditativo≡.

El objetivo principal de la meditación es vincular con el yo superior y la fuente espiritual. Esta solo puede producirse una vez que la mente está tranquila. Todas las técnicas de meditación efectiva conducen a la serenidad de la mente, al hacerlo, la meditación permite a la personalidad tomar contacto con el alma, suministrando un canal para su expresión.

Además de sus beneficios físicos, la meditación ha demostrado ser efectiva en el alivio del estrés y en la actualidad forma parte de los programas de manejo de estrés y relajación.

Es útil considerar la meditación como un proceso que consta de tres etapas:

- La primera es la Concentración: Es encontrar un foco adecuado para la mente.
- La segunda etapa se le conoce como Contemplación. Esta sucede cuando se interrumpe el flujo de concentración y el centro desarrolla su propia voluntad.

Con la práctica la mente se serena por completo y se establece el vínculo con la conciencia del alma.

- La tercera etapa se conoce en Yoga como: SAMADHI, el estado dicho de unidad. Es el verdadero estado meditativo.

La verdadera utilidad práctica de la meditación de manera que pueda ser eficaz de prevenir y controlar el estrés es:

- En primer lugar es un ejercicio mental beneficioso que conlleva el control del pensamiento. Los que practican la meditación de una manera habitual y sistemática adquieren un gran dominio sobre los que pasa por su conciencia, y en última instancia son ellos mismos los que escogen los motivos de sus pensamientos.

- En segundo lugar la meditación trae consigo relajación. Meditación y tensión son incompatibles por lo que al prevalecer la meditación sobreviene automáticamente la relajación muscular y afectiva.
- En tercer lugar la meditación hace la existencia del ser humano más equilibrada, pues tiende a compensar la posible deficiencia funcional del cerebro favoreciendo un uso equilibrado de todos los aspectos mentales.

Finalmente, la meditación ayuda al sujeto a despegarse de lo material de la vida cotidiana y tocar la dimensión espiritual.

Este aspecto espiritual de la existencia humana ha sido rechazado por muchas personas en nuestra civilización, sin darse cuenta de que su carencia provoca un desequilibrio a la totalidad del ser.

)Como meditar?. Dependiendo de los hábitos generales de vida que llevemos, nos resultará más o menos fácil practicar la meditación.

Es muy importante escoger el lugar y el momento adecuado para meditar. Lo ideal es meditar diariamente en el mismo lugar y a la misma hora.

Dependiendo del entorno puede hacerse en una habitación o en el exterior. De cualquier manera es necesario respetar los principios de regularidad y de silencio. La postura de meditación debe ser cómoda, pero no demasiado. Escoger

el punto de enfoque es asimismo importante. Se trata de elegir el objeto o experiencia al rededor del cual va a centrarse la meditación.

### **2.11.3 VISUALIZACION MENTAL**

Viaje hacia el Interior de uno mismo. Es bueno que de cuando en cuando usted haga un viaje hacia el interior de su mente; medite sobre quien es, cuales son sus circunstancias. Quizá si está estresado encuentre que lo que le rodea no le gusta, quizá llegue a la conclusión de que necesita un cambio. Quizá tenga que hacerse fuerte y aprender a vivir con lo que tiene y lo que usted es. Reconocernos en los fueros internos con valentía es el primer principio del autocontrol personal, es a través de la mente como podemos ejercer un gran influjo sobre nosotros mismos. A nivel psicológico podemos generar una diversidad de estados subjetivos que nos pueden beneficiar tanto en el ámbito mental como en el corporal. Y es que el ser humano vive entre esas dos ordenes vitales: su cuerpo y su mente. Todas las cosas que nos rodean nos afectan en esos dos ordenes inseparables. Una única realidad, que es la del mundo psicosomático.

Todos los día logre estar a solas con usted mismo durante un tiempo que considere prudente, encuentre un rato para la meditación y el silencio. le vendrá muy bien para generar un mayor control sobre usted mismo. Cuando trate de meditar, de relajarse, procure estar sumido sobre usted misma, pero a la vez con

bienestar corporal. En esa situación procure relajar cada músculo de su cuerpo y tener una respiración rítmica y profunda, cuando usted sienta que está relajado y que la tensión de cuerpo ha disminuido es el momento de que ponga en marcha su capacidad para la visualización mental. Esto supone simplemente que usted logre inducirse imágenes y situaciones subjetivas que le permitan estar bien y tomar conciencia de usted mismo.

El objetivo fundamental de la técnica de visualización mental consiste en dominar las vivencias mente-cuerpo, o cuerpo-mente estableciendo la base de estados especiales de conciencia. Tocando incluso el mundo del cambio y mejoras de las actitudes personales y también la mejora de la calidad del estado corporal.

Con esta técnica expresamos la idea de generar condiciones internas que van más allá de la propia situación en la que disfrutamos de ese estado. Podríamos utilizarla para dejar de fumar, para controlar un estado de ansiedad pasajero o permanente, una depresión de índole diverso, para descansar simplemente y eliminar el estrés.

#### **2.11.4 CONTROL DE LA RESPIRACION**

La respiración es una función vital la cual no todo el mundo maneja correctamente por las condiciones de vida actuales.

La mayoría de la gente no respira adecuadamente y emplea solo una pequeña parte de sus pulmones, a menudo debido a factores tales como: estrés, mala postura y falta de ejercicios. Con las técnicas de control de la respiración se pretende que las personas aprendan a utilizar todos los elementos que constituyen la respiración.

### **2.11.5 COMO FUNCIONA LA RESPIRACION**

- Sientese cómodo y concéntrese en su respiración. Observe lo que hace su cuerpo mientras respira de un modo rítmico y suave.
- Vea si puede identificar las partes del cuerpo que están implicadas en el proceso.

### **2.11.6 RESPIRACION PLENA**

Este ejercicio debería ser grabado o bien podría leerselo su pareja:

- Sientese cómodo con los pies planos sobre el suelo observe su respiración permita que se vuelva lenta, profunda y suave.
- Observe lo que hacen su pecho y su abdomen. La respiración plena implica el movimiento del abdomen. Ponga las manos allí e imagine un globo que va hacer llenado y luego vaseado totalmente.

- Cuando aspire lentamente por la nariz, permite que el globo se llene dejando que el abdomen se infle en forma gradual hacia a fuera, no fuerce.
- Expire mientras siente el globo de su abdomen se desinfla. Una vez más, no fuerce, sino que vacíe lentamente.
- Haga este ejercicio tres veces. Observe lo que siente cuando respira de este modo.
- Ahora repita con otras tres respiraciones plenas, esta vez contenga la respiración durante una cuenta de tres.
- Cuente hasta tres después de la respiración, antes de la próxima aspiración.

La respiración plena ayuda a la digestión y al sueño profundo es útil cuando se necesita serenarse y pensar con claridad utilicela cuando se sienta deprimido o desdichado también es útil en medio de una caminata rápida. Si ha hecho una pausa para respirar.

### **2.11.7 CONCENTRACION**

La AConcentración≡, según dice PANTAJALI (Tesis de Psicología. Molina, Castillo Rosa Rosario y otras), en sus aforismos del Yoga, Aconsiste en fijar firmemente la mente en algún objeto particular, la meditación es un fluir continuo del pensamiento sobre aquel objeto≡. En la concentración está uno Ade lado de aca≡ del objeto concreto, en tanto que en la meditación va uno más allá de los

límites de las manifestaciones terrestres, la capacidad de concentrarse es la señal del genio; la capacidad de meditar es inicio de santidad. Naturalmente varían el grado de profundidad en la concentración y la meditación según de quien se trate.

Hay personas que no pueden estar sin distraerse más de unos cuantos segundos seguidos, en tanto que otras son capaces de permanecer concentrados en un solo punto durante horas enteras; esto depende de la disposición natural del individuo y también de su práctica y entrenamiento. Nuestra mente es en verdad casi la única fuente de nuestros placeres y dolores, de nuestros fracasos y éxitos, de nuestro bienestar y de nuestras enfermedades. Por que también nuestras dolencias físicas tienen muchas veces su origen en nuestro estado mental. Cerca del ochenta por ciento de nuestras enfermedades se dice que tienen un origen psicosomático.

Esto vale por si solo más que cuanto se quiere decir sobre la materia, por que significa que de cada diez individuos enfermos, ocho padecen dolencias que sean originado en su mente, bien sea por el miedo, por la preocupación, por la ira, los celos u otras emociones nocivas.

Esto no quiere decir que la enfermedad consecuencia de estos estados emocionales y mentales no sea totalmente real y verdadera. Con frecuencia

pueden tratarse sus síntomas terapéuticamente. Pero sin embargo, la cura radical no podría realizarse jamás sino a través de la mente, puesto que ahí es donde reside la verdadera razón de trastornos.

Si supiésemos concentrarnos y hacer buen uso de nuestra mente, nuestra vida sería muchas veces totalmente distinta, no solo nos liberaríamos de los temores que nos asaltan diariamente, sino que triunfaríamos en cualquier cosa que propusiésemos hacer, lo mismo si se trata del campo del arte, que el de la ciencia o el de los negocios, la política o el de las relaciones personales. La persona que ha dominado el arte de la concentración generalmente desarrolla además una personalidad magnética, vibrante y dinámica, hacia la cual se sienten arrastrados los que tratan con él.

### **2.11.8 IMAGINACION**

Para reducir el estrés de forma significativa, contamos con la ayuda de un arma poderosa: La imaginación.

La utilización del pensamiento para el tratamiento de los síntomas físicos fue popular hacia finales de este siglo por el farmacéutico francés (Emil Coué), que creía que el poder de la imaginación era incluso superior al de la voluntad.

Aunque es difícil conseguir un estado de relajación, 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.

Coué (Las más modernas técnicas de relajación y autocontrol. Erick Corrt, Fapa Ediciones, 1998, pág. 22), afirmaba igualmente que todos nuestros pensamientos acaban haciéndose realidad. Así por ejemplo, si pensamos en tristes, acabamos sintiéndonos tristes; si se tienen pensamientos ansiosos se acaba por estar ansioso. Para sobre ponerse a estos sentimientos de tristeza y de ansiedad hay que concentrar la mente en imágenes positivas para alcanzar sus efectos curativos.

Coué, aconsejaba a sus pacientes que tomaran una posición cómoda y relajada, cerraran los ojos y practicaran una relajación general de todos los músculos. En el momento en que empezarán a entrar en un estado de Asemi-inconciencia≡ deberán evocar una idea que expresara algún deseo, de este modo los niveles conscientes o inconscientes de la mente quedan fusionados permitiendo al inconsciente convertir un deseo en realidad.

Existen diferentes formas de estimular la imaginación :

1. **Visualización:** por medio de esta técnica podrá concentrarse mientras minimiza al máximo sus pensamientos, emociones y dolor físico.
2. **Imágenes dirigidas:** Esta técnica representa otra forma de emplear la

imaginación para lograr la relajación ; en este ejercicio puede recurrir a algún pariente o amigo para que lea las instrucciones.

3. **Escuchar música:** Es una de las formas más corrientes de relajación. Dado que cada persona otorga un sentido distinto a cada música ,es importante que cuando quiera escucharla para relajarse elija una que sea tranquila y suave.