CUADERNO de TAREAS

PROGRAMA
de
REDUCCIÓN de ESTRÉS
y
RELAJACIÓN

PRESTANDO ATENCIÓN

Presencia-mental en la respiración

La práctica de la **presencia-mental** es fundamental para mejorar la salud. **Presencia-mental** significa prestar atención de una determinada manera: de forma deliberada, en el momento presente y sin enjuiciar. Este tipo de atención alimenta una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente. La **presencia-mental** en la propia respiración puede ser la llave para movilizar los recursos interiores y exteriores de la persona. Poniendo nuestra atención en la respiración logramos paulatinamente dominar más efectivamente el cuerpo y mente, especialmente en circunstancias de estrés, dolor o miedo.

La **presencia-mental** en la respiración significa estar atento a las sensaciones de la propia respiración, a notar su flujo hacia adentro y hacia afuera mientras inspiras y espiras. Se puede poner atención a las sensaciones a nivel de las fosas nasales, el pecho y/o abdomen y a las sensaciones en general de la respiración en el cuerpo.

La conciencia de la respiración es útil de diferentes maneras:

1. Ayuda a la persona a estar centrada y consciente en el **presente**. Literalmente, el momento presente es el único en el cual estamos viviendo, y en el cual tenemos la posibilidad de escoger responder de una manera nueva a algo, sin perder el control.

2. Conectarse con la respiración es una forma práctica y confiable de hacer más lento el ritmo personal, de moderar la urgencia de los sucesos del día, los compromisos, las responsabilidades, los quehaceres y también aquietar el ímpetu de la propia mente.

3. Seguir la respiración pone a la persona en contacto inmediato con el cuerpo y mente. El simple hecho de hacerse más consciente de la respiración nos permite sentir más realmente, más vivamente, más conectados con nuestra propia realidad, con nuestra unidad esencial.

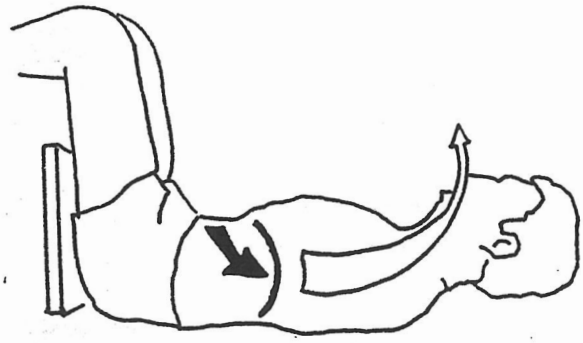
Además, cuando practicamos la respiración abdominal tal y como se ilustra en el dibujo de abajo, podemos llegar a experimentar una sensación de comodidad. El respirar se convierte en una manera simple y poderosa de relajarse.

Respiración abdominal

POSTURA DEL ASTRONAUTA

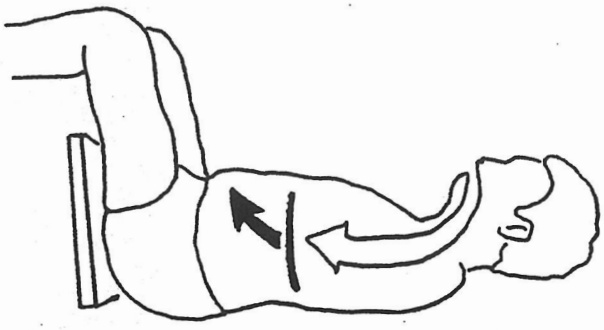
A. espira

La barriga o abdomen desciende,
al salir el aire del cuerpo.
(Estómago hundido)



B. inspira

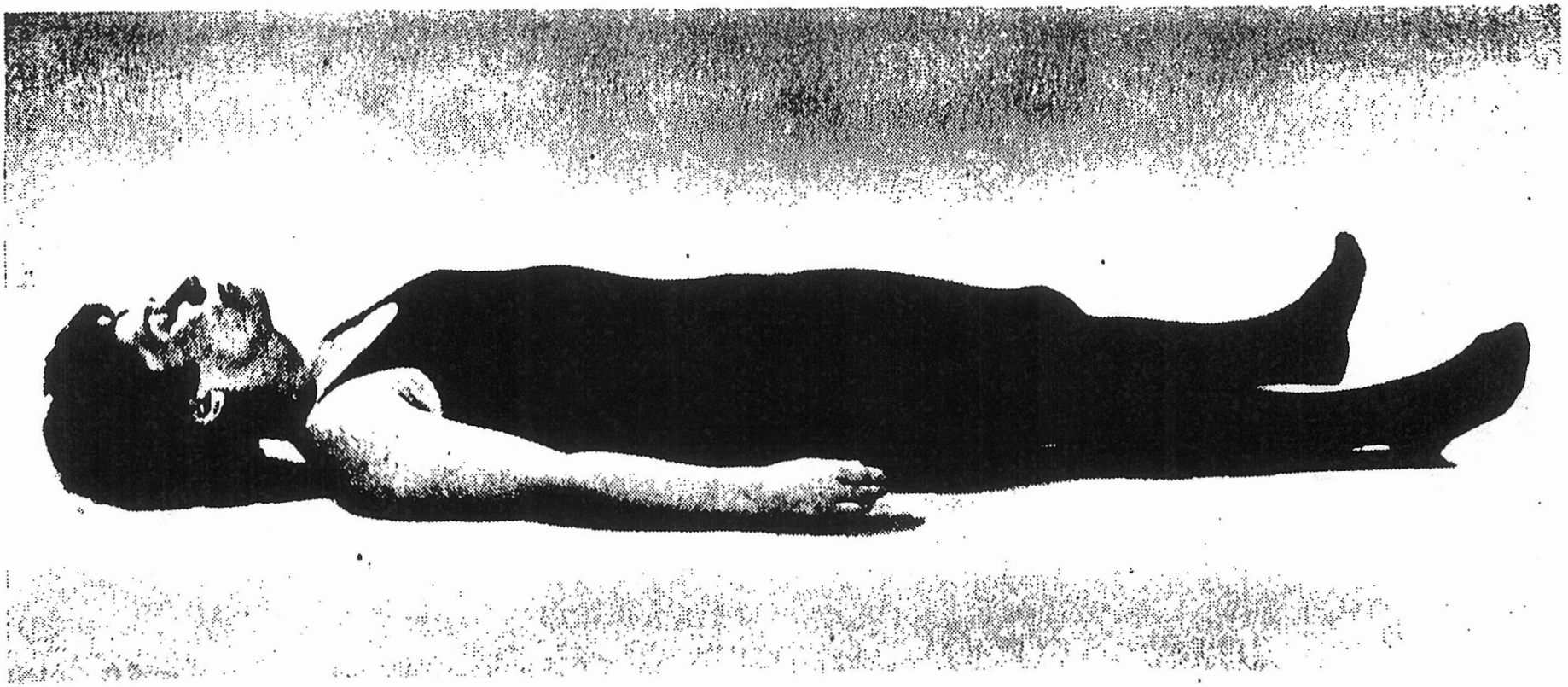
La barriga o abdomen se infla,
al entrar el aire en el cuerpo.
(Estómago prominente)



Dibujo de:

J. Borysenko, Minding the Body, Mending the Mind, Addison Wesley, 1987.

EXPLORACIÓN GUIADA DEL CUERPO
(escanado corporal)

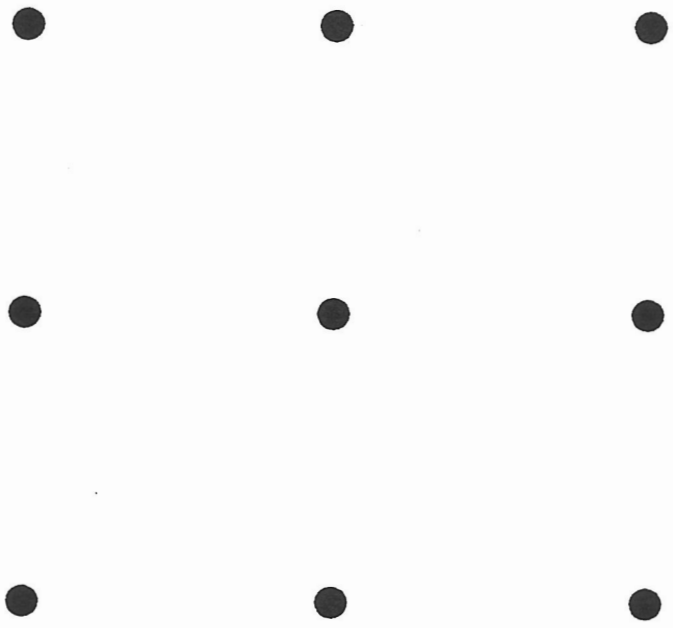


La postura de relajación más clásica y más conocida en occidente, es la postura del cadáver (savasana). Los pies se apartan ligeramente uno de otro. Los brazos están extendidos fláccidamente a lo largo del cuerpo. Las palmas de las manos miran hacia arriba o están ligeramente desviadas hacia el interior, los dedos semidoblados. La cabeza debe estar muy cuidadosamente apoyada en el suelo en una posición tal que no se produzcan contracturas en la nuca durante la relajación. Acostarse en una superficie dura sobre una manta doblada o una colchoneta. Si es necesario coloque una almohada bajo las rodillas y una toalla enrollada bajo el cuello para reducir tensiones en la espalda.

FORMAS DE VER

LOS NUEVE PUNTOS

Conecte estos nueve puntos con 4 rayas, sin levantar el lápiz del papel y sin sobremarcar ninguna raya:



Una fábula contemporánea

Arroyoarriba, Arroyoabajo.

Hace mucho tiempo que los pobladores de Arroyoabajo recuerdan haber visto el primer cuerpo flotando en el río. Algunos ancianos recuerdan lo primitivo de las instalaciones que tenían y los procedimientos para manejar esa clase de situaciones. Dicen que a veces se necesitaban horas para sacar a diez personas del río, y aún entonces sólo unas cuantas sobrevivían.

Aunque el número de víctimas en el río ha aumentado notablemente en los últimos años, los buenos habitantes del Arroyoabajo han respondido admirablemente al reto. Su sistema de rescate no tiene igual: la mayoría de la gente descubierta en las aguas turbulentas es asistida en 20 minutos, algunas personas en menos de diez. Sólo un pequeño número se ahogan cada día antes de que la ayuda pueda llegar, un gran avance comparado con la manera en que se solía hacer.

Pregúntale a la gente de Arroyoabajo y te dirán con orgullo del nuevo hospital a la orilla del río, la flotilla de barcos de rescate listos para servir con prontitud, los planes integrales de salud para coordinar la fuerza de trabajo necesario, y el gran número de nadadores altamente entrenados listos para arriesgar sus vidas para salvar a las víctimas de la furiosa corriente. Es verdad que cuesta mucho, pero, según los pobladores de Arroyoabajo, qué más puede hacer la gente decente excepto proveer cuanto sea necesario para los casos en que vidas humanas están en peligro.

Oh, algunas personas de Arroyoabajo ya se lo han preguntado de vez en cuando, pero la mayoría de la gente muestra poco interés por lo que está sucediendo en Arroyoarriba. Al parecer, hay tanto que hacer para rescatar a las personas que se han caído al río, que nadie tiene tiempo para averiguar cual es la razón por la que esto está sucediendo. Así son las cosas algunas veces.

Donald Ardell
Alto nivel de bienestar: una alternativa a doctores, drogas y enfermedades.

Esta es la respuesta de los Indios a los colonos de Virginia que habían propuesto el educar a seis muchachos Indios en el Colegio Williamsburg en 1774:

Nosotros sabemos el elevado respeto que ustedes tienen por las enseñanzas impartidas en sus Universidades, y que la manutención de nuestros muchachos, durante su estancia con ustedes, les resulta muy costosa. Es por eso que estamos convencidos de sus buenas intenciones en esta oferta, cosa que agradecemos de corazón. Pero ustedes, que son gente sabia, deben saber que Naciones diferentes conciben las cosas de forma diferente; y es por esto que no nos disgusta, el que nuestras ideas sobre este tipo de educación no coincidan con las de ustedes. Nosotros ya sabíamos sobre esto. Varios de nuestros jóvenes asistieron en el pasado a varios de los colegios de las provincias del norte; fueron instruidos en todas vuestras ciencias; pero cuando volvieron a casa, no sabían correr, eran ignorantes sobre la forma de vivir en la jungla, ...totalmente inútiles como cazadores, guerreros, ni siquiera consejeros, en definitiva buenos para nada. Sin embargo, no dejamos de respetar vuestra generosa oferta, pero hemos decidido no aceptarla; y para hacerles ver nuestro gesto apreciativo, invitamos a los Señores de Virginia, que nos manden a doce de sus jóvenes, y nosotros nos ocuparemos de educarles, instruirles en todo lo que sabemos, y convertirlos en auténticos hombres.

Percepción de momentos y sentimientos agradables y desagradables

Si pudiera vivir mi vida otra vez

Me gustaría cometer más errores la próxima vez. Relajarme, ser más flexible. Sería más chistosa que lo que he sido durante este viaje. Tomaría menos cosas seriamente. Me arriesgaría más. Escalaría más montañas y nadaría en más ríos. Comería más helados y menos frijoles. Tal vez tendría más problemas reales pero menos imaginarios.

¿Entiendes? soy una de esas personas que viven razonable y cuerdamente hora tras hora. Pero, he tenido mis momentos, y si tuviera que hacerlo otra vez, tendría más de mis momentos. De hecho, trataría de no tener nada más que mis momentos. Sólo momentos, uno tras otro, en lugar de vivir tantos años con la mente en el mañana. He sido de esas personas que no van a ningún lado sin un termómetro, una botella de agua caliente, un impermeable y un paracaídas. Si tuviera que hacerlo otra vez, viajaría con menos cosas.

Si tuviera otra vida para vivirla, andaría descalza nada más llegar la primavera y permanecería así hasta ya adentrado el otoño. Iría a más bailes. Me montaría en más carruseles. Recogería más margaritas.

Nadine Stair
85 años de edad
Louisville, Kentucky

Relax

EXPERIENCIAS PLACENTERAS

EXPERIENCIAS PLACENTERAS	¿Cuál fue la experiencia?	¿Eras conciente del sentimiento placentero mientras el evento estaba ocurriendo?	¿Cómo se sintió tu cuerpo durante esta experiencia?. Explica en detalle.	¿Qué estados de ánimo, sentimientos, y pensamientos acompañaron esta experiencia?	¿Qué pensamientos atravesaron tu mente mientras escribias esto?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					

EXPERIENCIAS PLACENTERAS

EXPERIENCIAS PLACENTERAS (continuación)	¿Cuál fue la experiencia?	¿Eras conciente del sentimiento placentero mientras el evento estaba ocurriendo?	¿Cómo se sintió tu cuerpo durante esta experiencia?. Explica en detalle.	¿Qué estados de ánimo, sentimientos, y pensamientos acompañaron esta experiencia?	¿Qué pensamientos atravesaron tu mente mientras escribias esto?
Viernes					
Sábado					
Domingo					

EXPERIENCIAS DESAGRADABLES

EXPERIENCIAS DESAGRADABLES	¿Cuál fue la experiencia?	¿Eras consciente del sentimiento desagradable mientras el evento estaba ocurriendo?	¿Cómo se sintió tu cuerpo durante esta experiencia?. Explica en detalle.	¿Qué estados de ánimo, sentimientos, y pensamientos acompañaron esta experiencia?	¿Qué pensamientos atravesaron tu mente mientras escribias esto?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					

EXPERIENCIAS DESAGRADABLES

EXPERIENCIAS DESAGRADABLES (continuación)	¿Cuál fue la experiencia?	¿Eras consciente del sentimiento desagradable mientras el evento estaba ocurriendo?	¿Cómo se sintió tu cuerpo durante esta experiencia?. Explica en detalle.	¿Qué estados de ánimo, sentimientos, y pensamientos acompañaron esta experiencia?	¿Qué pensamientos atravesaron tu mente mientras escribias esto?
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Ejercicios corporales de flexibilidad hechos con atención

Muchos de nosotros nos resistimos a hacer ejercicio físico porque esto conlleva molestias y fatigas, quizás se necesiten equipos especiales, o que otras personas nos ayuden, o que vayamos a un lugar especial para hacer los ejercicios. Si esta es tu situación, los ejercicios corporales de flexibilidad hechos con atención son la práctica que has estado esperando.

Los ejercicios de flexibilidad hechos con atención son una forma de meditación, y cuando se hacen regularmente son una disciplina excelente de mente y cuerpo para aquellas personas que desean alcanzar un nivel más alto de salud.

Los ejercicios corporales de flexibilidad son una serie de posturas hechas con presencia-mental y con conciencia de la respiración. Estos se aprenden fácilmente y tienen efectos extraordinarios si se practican regularmente. Los que nosotros practicamos son extremamente suaves. La práctica regular aumentará la flexibilidad muscular y esquelética, la fuerza y el equilibrio, y además te ayudará a entrar en un estado profundo de relajación y claridad mental. Como resultado de estos ejercicios, muchas personas experimentan una mayor serenidad en todos los aspectos de la vida, mejoran la circulación, consiguen una figura más firme y se enferman menos.

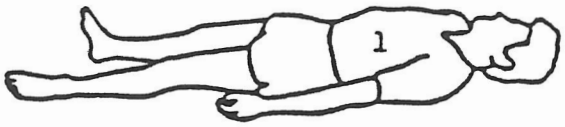
Se recomienda practicar los ejercicios corporales de flexibilidad con la misma atención que cuando meditamos; es decir, manteniendo la atención en el momento presente, en lo que está sucediendo, sin tratar de llegar a ningún sitio, permitiendote ser tal como eres, y evitando el emitir juicios sobre ti mismo/a. Muévete lenta y conscientemente. Los ejercicios corporales de flexibilidad hechos con atención exigen que explores tus límites, sin sobrepasarlos. Tu función es mantenerte dentro de esos límites, respirando. Esto implica hacer caso a tu cuerpo, escuchando los mensajes que te indique, cuándo debes detenerte y cuándo debes evitar una postura que no es conveniente a tu condición particular.

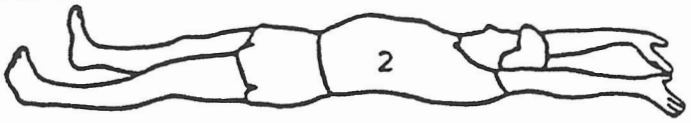
Los ejercicios corporales de flexibilidad hechos con atención no requieren equipos especiales y se pueden hacer en cualquier sitio. Los puedes aprender de la cinta del Programa de Reducción de Estrés y luego crear tus propias posturas o añadir otras ideas de libros y clases. Es divertido hacerlos música suave. Explora todo esto con atención.

Jon Kabat-Zinn
UMMHC

SECUENCIAS DE POSTURAS

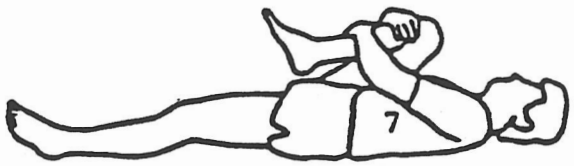
CINTA DE CASETE Nº 1





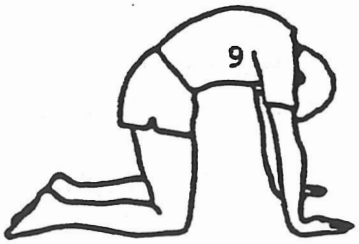
LA PARTE BAJA
DE LA ESPALDA
PRESIONANDO
SOBRE EL PISO

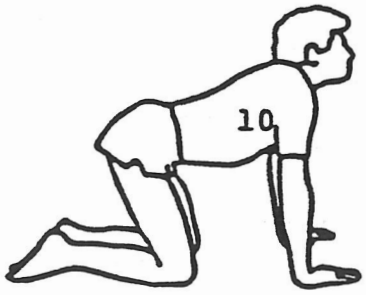
LA PARTE BAJA
DE LA ESPALDA
ARQUEADA

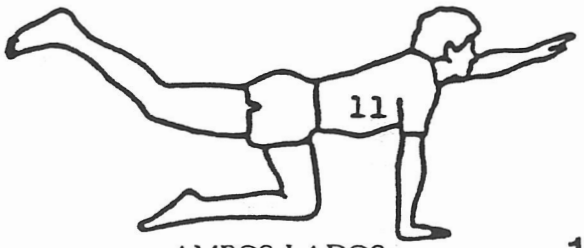


AMBOS LADOS

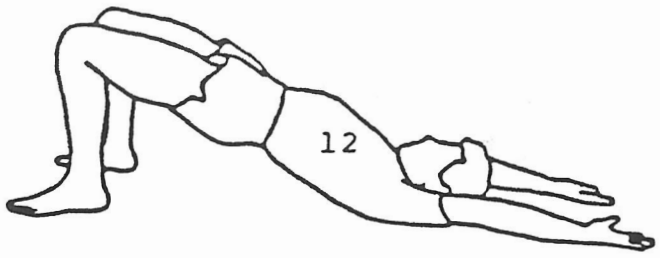
AMBOS LADOS

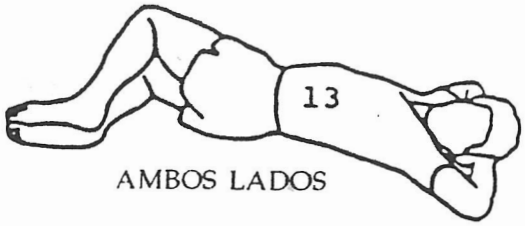




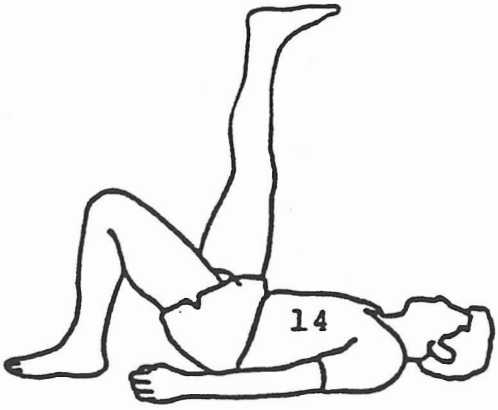


AMBOS LADOS

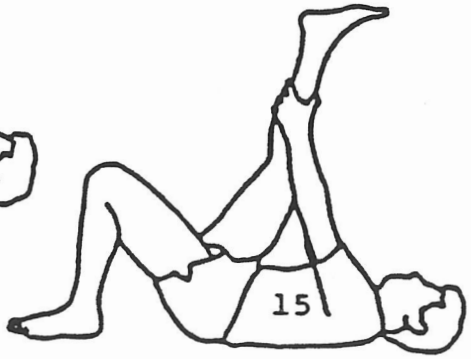


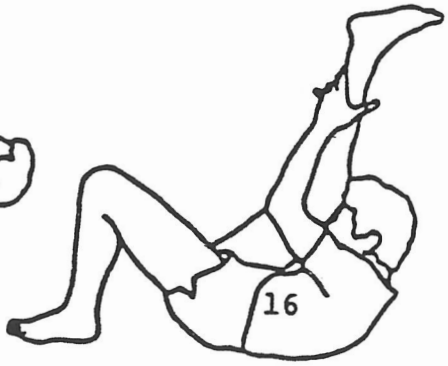


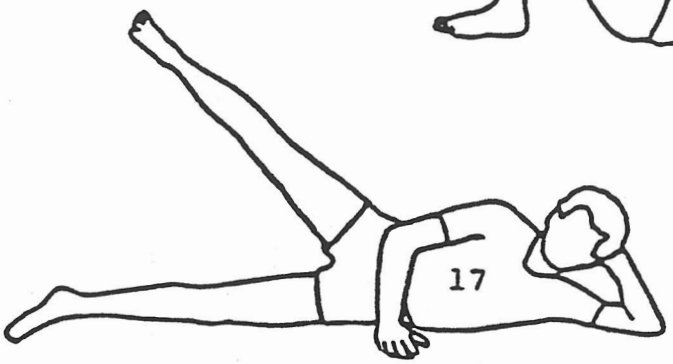
AMBOS LADOS



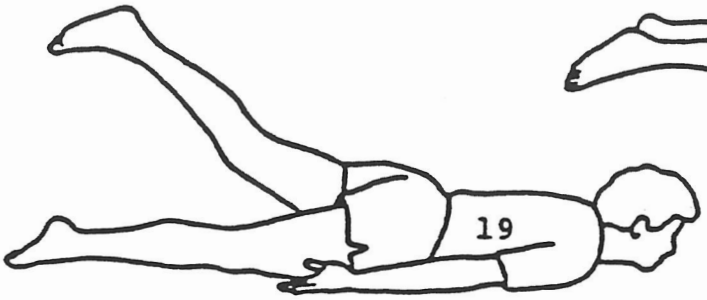
AMBOS LADOS



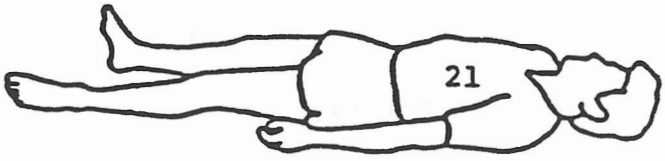




AMBOS LADOS



AMBOS LADOS

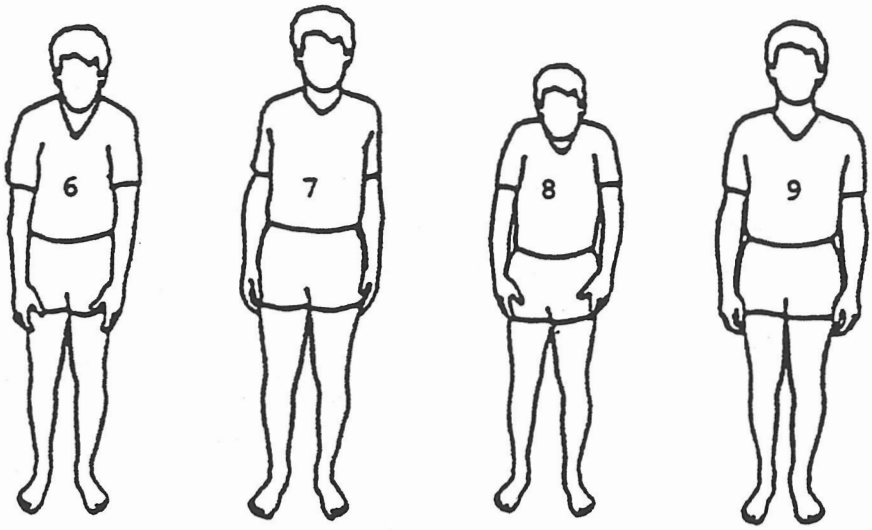


SECUENCIAS DE POSTURAS

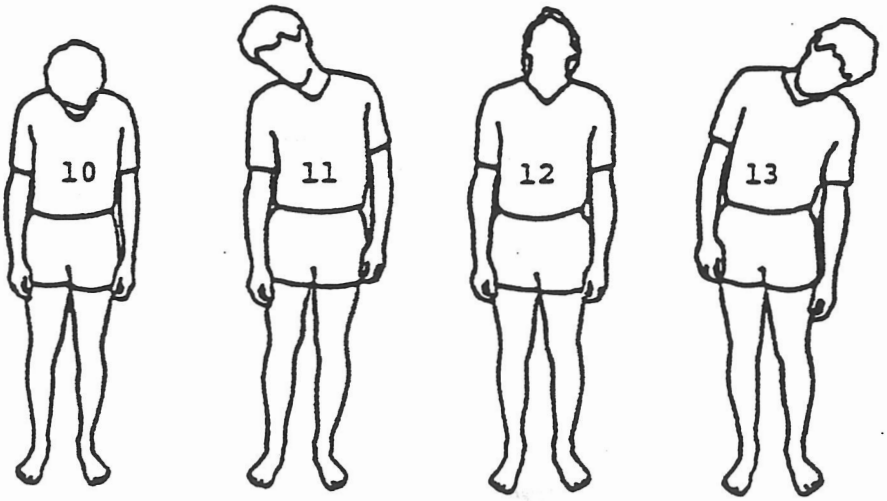
CINTA DE CASETE Nº 2

AMBOS LADOS

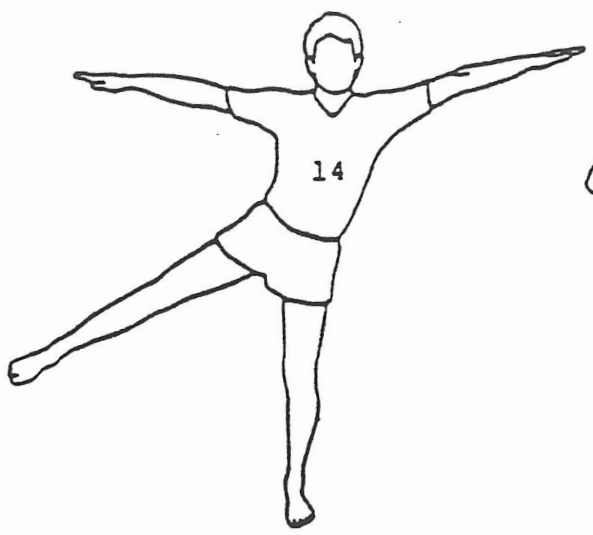
AMBOS LADOS



ROTACIONES DE HOMBROS

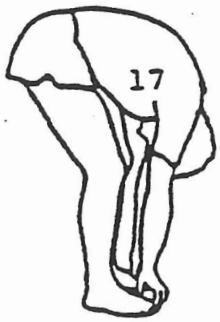


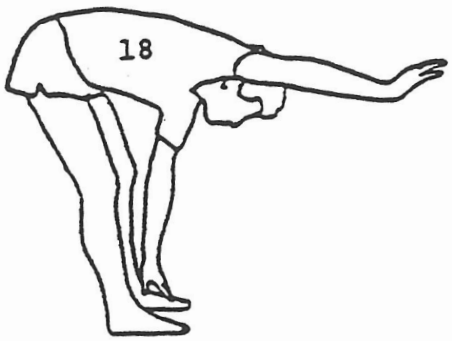
ROTACIONES DE CUELLO

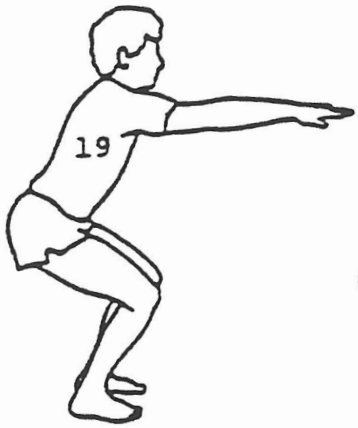

14

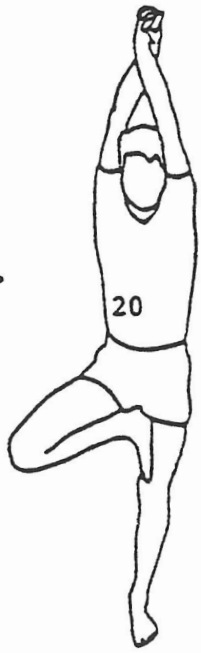
15

16

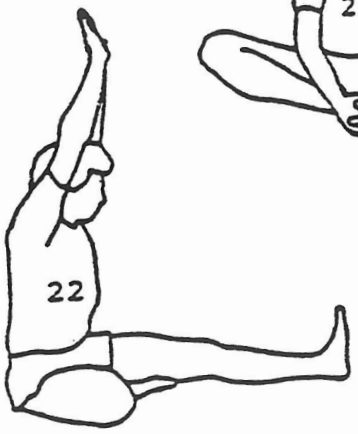

17


18

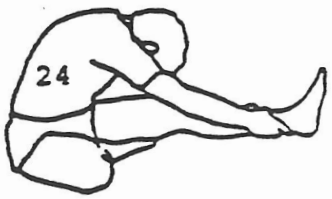

19


20

21


22

23


24

25

Estrés, reactividad al estrés y resistencia al estrés

Artículo del *Boston Globe* del 1º de noviembre de 1980:

Después del rescate:

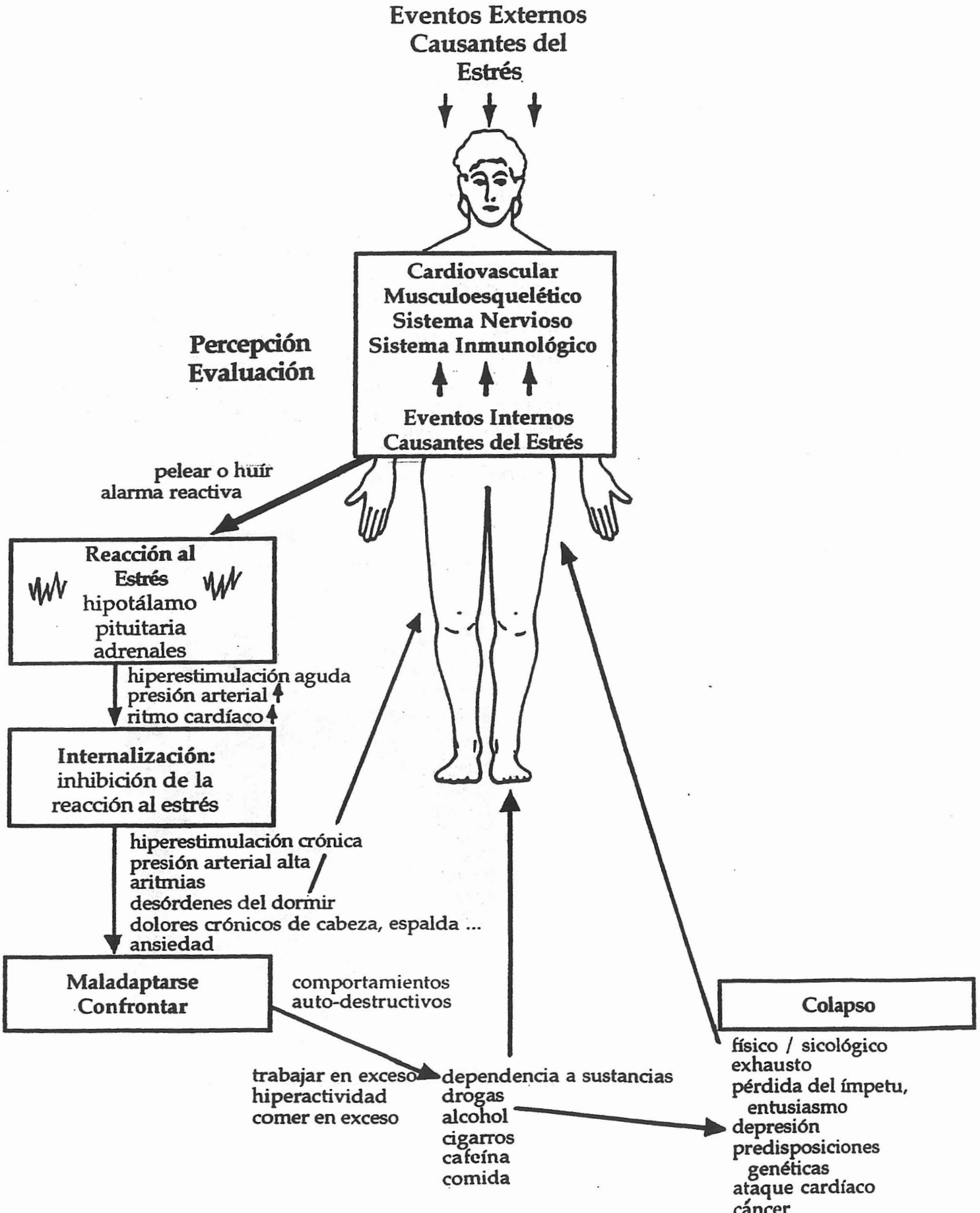
Arnold Lemerand de Southgate, Michigan, tiene 56 años y sufrió un infarto hace seis años. Como consecuencia, a él no le gusta levantar objetos pesados. Sin embargo, esta semana cuando **Philip Toth**, de 5 años, se encontró atrapado debajo de una tubería de hierro, Lemerand levantó fácilmente la tubería y rescató al niño. Mientras la levantaba, pensó para sí que la tubería tenía que pesar unas 300 ó 400 libras. Realmente pesaba 1800 libras, casi una tonelada. Después, Lemerand, sus hijos adultos, periodístas y unos policías intentaron levantar la tubería pero no pudieron. Lemerand y el niño se ven aquí después del rescate.

THE BOSTON GLOBE

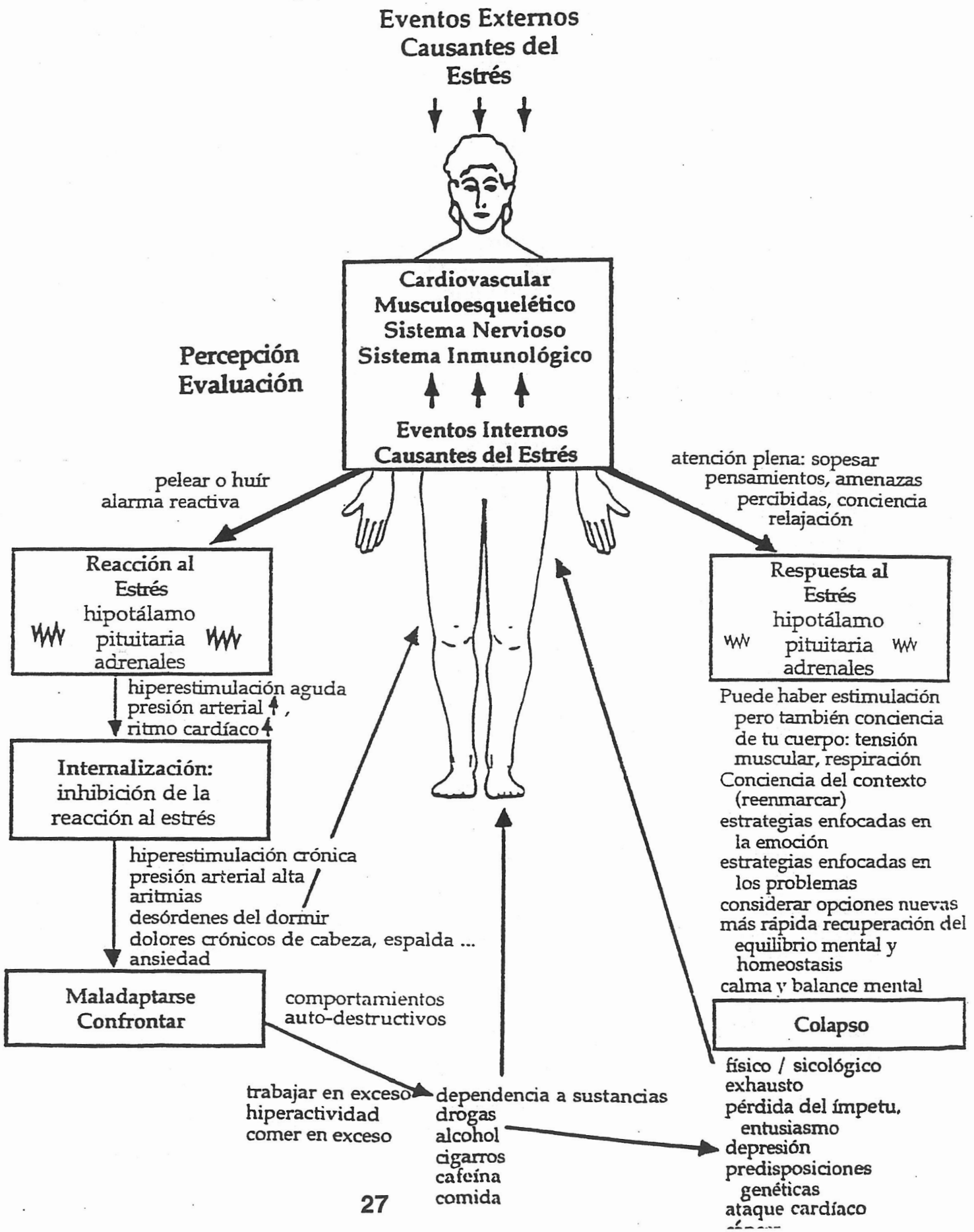
NAMES & FA

AFTER THE RESCUE AP PHOTO

EL CICLO DE REACCIÓN ANTE EL ESTRÉS



CONFRONTANDO EL ESTRÉS
RESPONDER en lugar de REACCIONAR



PRESENCIA-MENTAL Y DOMINIO EN EL LUGAR DE TRABAJO

21 PRACTICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN TUS ACTIVIDADES DIARIAS

Las "21 prácticas" que siguen son simplemente un mapa. Te deseo paz y bienestar mientras exploras el territorio y descubres tus propias "prácticas."

1) Reserva unos minutos cada mañana para estar contigo mismo/a para estar en silencio y meditar sentado/a o acostado/a ....contempla a través de la ventana, escucha los sonidos de la naturaleza o da un paseo lentamente.

2) Mientras el automóvil se calienta, dedica un minuto para poner atención en la respiración.

3) Mientras manejas, date cuenta de la tensión del cuerpo, por ejemplo, las manos agarradas con presión sobre el volante, los hombros levantados, el estómago apretado, etc....Relájalos conscientemente. ¿Estar tenso te ayuda a manejar mejor? ¿Qué pasa si te relajas mientras manejas?

4) Anímate a no poner la radio y manténte contigo mismo/a.

5) Quédate en el carril de la derecha y manténte por debajo del límite de velocidad.

6) Cuando te detengas en una señal de STOP o en una luz de tráfico, lleva tu atención a la respiración o al cielo... árboles, etc.,

7) Una vez estacionado el automóvil o listo para iniciar tus tareas, toma un momento para orientarte sobre tus actividades para hoy .

8) Mientras estás sentado en tu escritorio, frente al teclado de tu computadora, o cualquier otra máquina o instrumento, etc., con el que desarrollas tus actividades diarias, observa las sensaciones y niveles de tensión del cuerpo, tratando de relajarte conscientemente, dejando ir el exceso de tensión.

9) Usa los descansos para relajarte de verdad, en lugar de simplemente parar. Por ejemplo, en vez de fumar un cigarrillo o tomar un café, da un paseo de 1 ó 2 minutos, o siéntate frente a tu escritorio y recupérate.

10) El cambiar de ambiente a la hora del almuerzo, puede ser muy útil....

11) ... o cierra la puerta (si tienes una) y tómate unos minutos para relajarte conscientemente.

12) Decide detenerte de 1 a 3 minutos cada hora durante la jornada de trabajo. Notando conscientemente tu respiración y tus sensaciones corporales. Usa esos momentos para reagruparte y recuperarte.

13) Usa indicativos que te recuerden la importancia de centrarte en ti mismo/a durante el día, ej.: el sonido del teléfono, el retrato de un ser querido, etc.."

14) Toma un rato durante el almuerzo o el descanso para compartirlo con compañeros cercanos. Escoge temas que no están relacionados con el trabajo.

15) Escoge comer en silencio una o dos veces por semana. Usa este tiempo para comer lentamente y estar contigo mismo/a.

16) Al final del día de trabajo, repasa las actividades que hiciste durante el día, reconociéndote y felicitándote por los logros y prepara una lista de actividades para mañana.

17) Pon atención cuando camines hacia el auto - al respirar el aire fresco. Nota la sensación de calor o frío de tu cuerpo - aceptando esta sensación en lugar de resistirla. Escucha los sonidos de la calle. ¿Puedes caminar sin sentirte apresurado?

18) Mientras se calienta el automóvil, siéntate en silencio y haz una transición consciente de tu trabajo a casa -- tómate un momento para simplemente ser; disfrútalo unos segundos. Y como la mayoría de nosotros, ¡ahora te estás dirigiendo a tu próximo trabajo -- el hogar!.

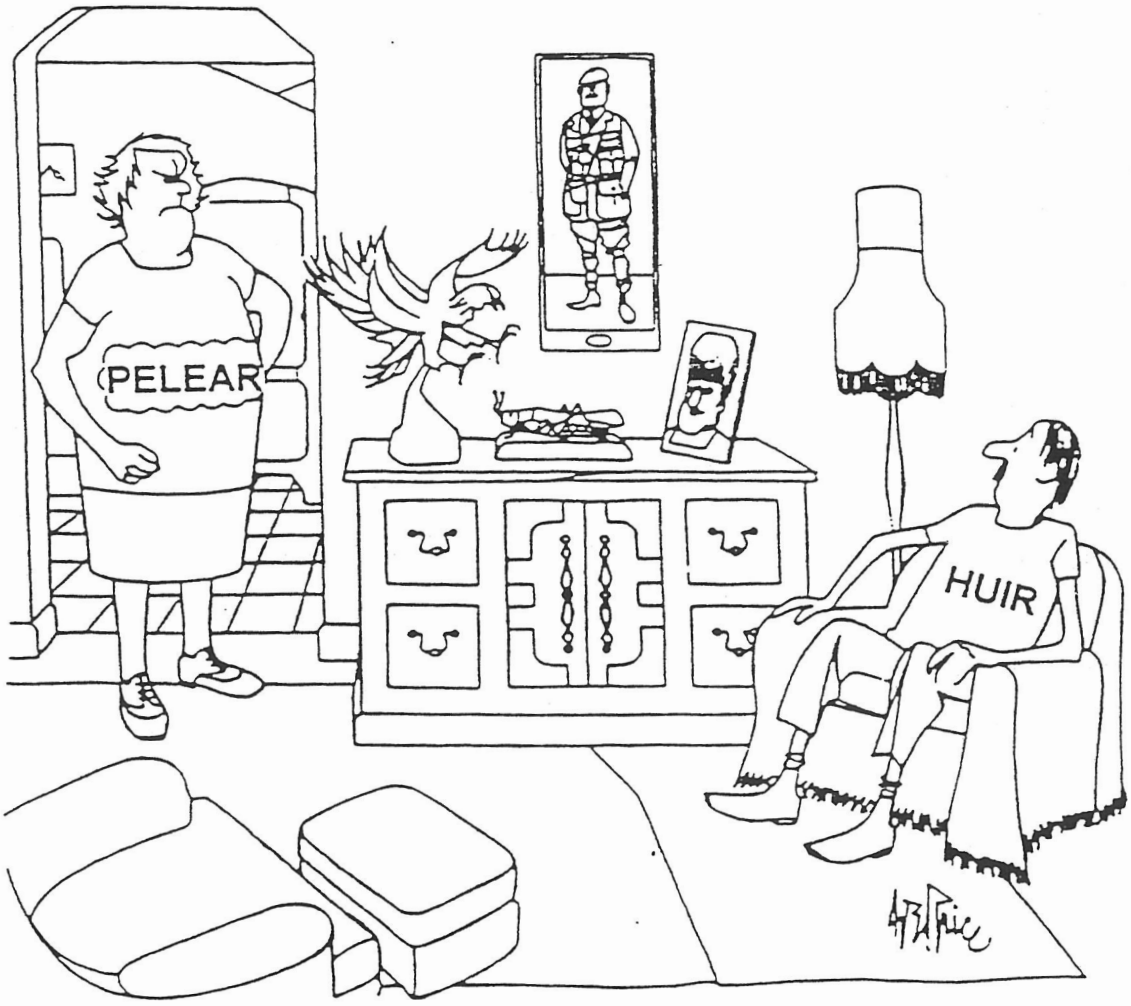
19) Mientras manejas, observa si te estás apresurando. ¿Cómo te hace sentirte esto? ¿Qué puedes hacer al respecto? Recuerda que tienes más control del que te imaginas.

20) Cuando estaciones el auto en el garaje o en la calle, tómate un minuto para volver al presente. Prepárate para estar con los miembros de tu familia.

21) Cámbiate de ropa al llegar a casa; esto te ayudará a hacer una suave transición a tu próximo "papel" - tómate al menos 5 minutos para hacer esto. Saluda a cada miembro de la familia -- céntrate en el hogar. Si es posible, tomate de 5 a 10 minutos para estar callado, sin hacer nada.

Saki Santorelli - CFM - UMMHC

COMUNICACIÓN



New Yo[illegible] Magazine

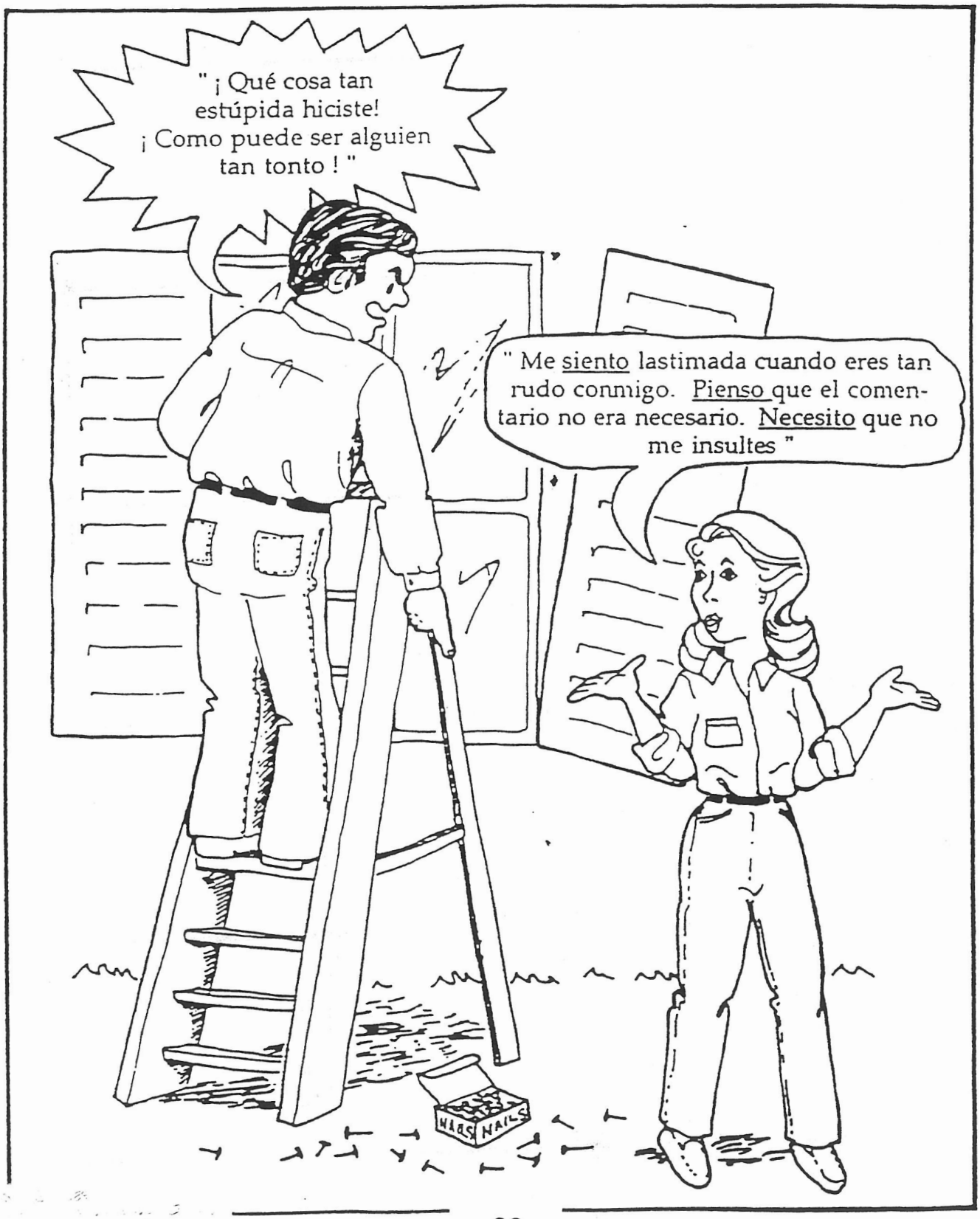
Ejercicios de comunicación

Describe la comunicación. ¿Con quien? ¿Qué tema?	¿Cómo surgió la dificultad?	¿Qué es lo que realmente querias de la persona o situación? ¿Qué obtuviste	¿Que quería la otra persona o personas? ¿Qué obtuvo o obtuvieron?	¿Cómo te sentiste durante este momento y después?	¿Ya resolviste el asunto? ¿Cómo?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					

Describe la comunicación. ¿Con quien? ¿Qué tema?	¿Cómo surgió la dificultad?	¿Qué es lo que realmente querias de la persona o situación? ¿Qué obtuviste	¿Que quería la otra persona o personas? ¿Qué obtuvo o obtuvieron?	¿Cómo te sentiste durante este momento y después?	¿Ya resolviste el asunto? ¿Cómo?
Viernes					
Sábado					
Domingo					

USA ORACIONES CON EL PRONOMBRE " YO "

Cuando quieras pedir algo, hacer una crítica o sugerencia: usa oraciones con el pronombre " yo " mientras hablas tranquilamente y explicas como piensas y te sientes personalmente.



Métodos de Comunicación

1. APLACAR PARA QUE LA OTRA PERSONA NO SE ENOJE.

El aplacador siempre habla para quedar bien, tratando de complacer, disculpándose, nunca estando en desacuerdo, sin importar la situación. El aplacador es un adulador. Habla como si no pudiera hacer nada por si mismo; necesita siempre alguien que se lo apruebe.

2. ACUSAR DE FORMA QUE LA OTRA PERSONA TE CONSIDERE FUERTE. (SI SE VA SERÁ SU CULPA Y NO LA TUYA).

El acusador es un buscador de faltas, un dictador, un "mandón". Actúa con si fuera superior y aparece siempre diciendo, "si no fuera por ti todo estaría bien." El sentimiento interno es de tensión en músculos y órganos. La presión sanguínea aumenta. La voz es dura, tensa y frecuentemente estridente y alta.

3. CALCULAR DE FORMA QUE EL MENSAJE INDIQUE QUE ESTÁS DISPUESTO A MANEJAR LA AMENAZA COMO SI FUERA INOFENSIVA, Y ESTÁS TRATANDO DE MOSTRAR TU VALIA USANDO PALABRAS IMPRESIONANTES.

El calculador es una persona muy correcta, muy razonable, y no muestra ningún sentimiento. Es tranquila, fría y compuesta. Se puede comparar a una computadora o a un diccionario. El cuerpo se percibe seco, a menudo frío y ausente. La voz es monótona, seca, y las palabras tienden a ser abstractas.

4. DISTRAERSE PARA IGNORAR LA AMENAZA, ACTUANDO COMO SI ESTA NO EXISTIERA. (QUIZAS ESTA DESAPAREZCA SI UNO MANTIENE ESA ACTITUD).

Lo que el "distraído" diga o haga carecerá de importancia para lo que otros digan o hagan. Sus opiniones se presentan vagas o fuera de lugar. Sus sentimientos internos son como de mareo. La voz suele ser cantarina, con frecuencia fuera de tono con las palabras, y estas pueden subir y bajar sin razón porque no están centradas en ningún sitio

5. EQUILIBRADO O FLUYENTE

En esta respuesta todas las partes del mensaje apuntan en la misma dirección --- la voz dice palabras que coinciden con la expresión facial, la posición corporal y el tono de voz. Las relaciones son fáciles, libres y honestas, y existen pocas amenazas a la auto estima. Con esta respuesta no hay necesidad de culpar, convertirse en un calculador, ni estar en movimiento perpetuo.

Virginia Satir

"Evita los absolutos"

Cambía tus "debe y "debería" por "me gustaría" y "preferiría"

COMPARACIÓN DE LOS COMPORTAMIENTOS PASIVO, ASERTIVO Y AGRESIVO

COMPORTAMIENTO VERBAL

PASIVO
Evitas decir lo que quieres, piensas o sientes. Si hablas lo haces de tal manera que te menosprecias. Son frecuentes las palabras de disculpa con significados escondidos. Tu comunicación es como una cortina de humo de palabras vagas o silencio. Usas con frecuencia "ya sabes", "es que..." "quiero decir...", "supongo", y "lo siento". Permites que otros decidan por ti.

ASERTIVO
Dices sinceramente lo que quieres, sientes y piensas de forma directa y amable. Escoges por ti mismo. Te comunicas con tacto y humor. Usas frases con el pronombre "yo". Tus palabras son claras y objetivas. Son pocas y bien escogidas.

AGRESIVO
Dices lo que quieres, piensas y sientes pero a costa de otros. Usas palabras duras y frases con el pronombre "tu" que etiquetan y culpan. Estás lleno de amenazas o acusaciones y siempre tienes que estar por encima de los otros. Eliges por otros.

COMPORTAMIENTO NO VERBAL

PASIVO
Usas acciones en lugar de palabras. Esperas que alguien adivine lo que quieres. Te expresas como si no creyeras en lo que dices. Tu voz es débil, titubeante y suave. Susurras de forma monótona. Miras hacia un lado o hacia abajo. Casi siempre asientes con la cabeza lo que otros dicen. Te sientas o te sitúas tan lejos como puedes de otra persona. No sabes que hacer con las manos, con frecuencia estas están temblorosas y húmedas. Apareces incómodo, fuera de lugar, y estás tenso e inhibido.

ASERTIVO
Escuchas con atención. Tus gestos son tranquilos y confiados. Comunicas interés y fortaleza. Tu voz es segura, afectuosa y expresiva. Miras directamente a la otra persona, pero sin fijar la vista. Te sitúas frente a frente. Tus manos están relajadas. Tu cabeza está erguida y te inclinas hacia la otra persona. Tu expresión es relajada.

AGRESIVO
Despliegas exageradamente tu fuerza. Eres pedante. Tienes un aire de superioridad. Tu voz es tensa, fuerte, fría o exigente. Mantienes un "silencio mortal". Tu mirada es angosta y fría. Traspasas al otro con la mirada. Intimidas con tu postura de "gallo peleón". Tus manos están en las caderas (en jarras) y te sitúas casi encima del otro. Tienes los puños cerrados o apuntas con tus dedos a la otra persona. Estás tenso y se te ve enojado.

APARENTES METAS Y SENTIMIENTOS

..... ····· METAS ····· .....

PASIVO
Complacer, caerle bien a todos.

ASERTIVO
Comunicar, ser respetado

AGRESIVO
Dominar o humillar.

..... ····· SENTIMIENTOS ····· .....

PASIVO
Te sientes ansioso, ignorado, lastimado, manipulado y decepcionado contigo mismo. Frecuentemente estás furioso y más tarde lleno de resentimiento

ASERTIVO
Te sientes seguro y exitoso. Te sientes bien contigo en el momento y después. Te sientes al mando, tienes respeto por ti mismo y sabes cual es tu meta.

AGRESIVO
Te sientes con derecho, en control y superior. A veces te sientes avergonzado y egoísta más tarde.

.....	·APARENTES GANANCIAS·	.....
PASIVO Evitas situaciones desagradables, conflictos, tensiones a corto plazo, y confrontaciones. No tienes que responsabilizarte por tus opciones.	ASERTIVO Te sientes bien. Te sientes respetado por los demás. Tu autoconfianza mejora. Eliges por ti mismo. Las relaciones con otros son mejoradas. Tienes pocos malestares físicos ahora o después. Estás en contacto con tus sentimientos.	AGRESIVO Puedes desahogar tu ira. Consigues sentirte al mando. Te sientes superior.
.....	·EFECTOS EN LOS DEMÁS·	.....
PASIVO Se sienten culpables, superiores, frustrados o incluso enojados.	ASERTIVO Se sienten respetados o valorados. Se sienten libres para expresarse.	AGRESIVO Se sienten humillados, despreciados o lastimados.
.....	·····SENTIMIENTOS DE ····· OTROS HACIA TI	.....
PASIVO Se sienten irritados. Te tienen pena y desprecio. Se sienten frustrados o disgustados contigo. Te pierden el respeto porque dejas que los demás te pisen y no tienes una opinión.	ASERTIVO Normalmente te respetan, confían en ti y te valoran. Saben cuál es tu postura.	AGRESIVO Se sienten lastimados, defensivos, humillados o enojados. Te tienen resentimiento, desconfianza y miedo. Es posible que quieran vengarse.

RESULTADOS PROBABLES DE CADA TIPO DE COMPORTAMIENTO

PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
No consigues lo que quieres. Si logras conseguir lo que quieres, es de forma indirecta. Te sientes deshonesto emocionalmente. Otros alcanzan sus metas a costa tuya. Tus derechos son violados. Tu ira crece y tú o bien la reprimes o la rediriges a personas más débiles. Puede ser que te sientas sin ganas de hacer nada, sufras en silencio, actúas con descuido, o te haces olvidadizo. Eres manipulado. La soledad y el aislamiento pueden llegar a formar parte de tu vida.	Con frecuencia consigues lo que quieres si esto razonable. Con frecuencia logras tus metas. Aumentas tu dignidad. Te sientes bien. Conviertes situaciones perdidas en situaciones ganadas. Los resultados están determinados por negociaciones con perceptiva. Tus derechos y los de los demás son respetados.	Frecuentemente consigues lo que quieres pero a costa de otros. Lastimas a otros eligiendo por ellos y tratándolos como niños. Otros sienten el derecho a vengarse. Puede que tengas dificultades para relajarte ahora o más tarde.

Instrucciones:
Identifica cada una de las siguientes situaciones como: AS ertiva, P asiva, AG resiva.

La situación en la que te puedes encontrar:	Lo que puedes decir o hacer:
1) Estás viendo una película pero la gente sentada delante de ti no te deja oír.	Te quedas sentado y molesto, refunfuñando
2) En una reunión una persona te interrumpe frecuentemente cuando estás hablando.	Miras a la persona firmemente y dices:"Disculpe, me gustaría terminar lo que estoy diciendo."
3) Te gustaría un aumento de sueldo (salario)	Apareces indeciso en la oficina de tu jefe y dices, "¿Me gustaría si es que usted cree que... bueno, ..ah,..si es posible que me suba el sueldo?"
4) Acabas de hablar con tu jefe habiéndole sugerido una idea para mejorar la organización de trabajo en la oficina. El te dice que es una buena idea y que va a pedirle a otro que la ponga en práctica.	Pones tus brazos en jarras en actitud de reto y gritas, "Esta sugerencia es mía, y no voy a permitir que otro se la acredite.
5) Has planeado una noche de tranquilidad solo en tu casa. Un pariente llama y te pide que le cuides el bebé.	Tu contestas con afecto y al mismo tiempo con firmeza: "Esta noche la reservé para mí, por lo que no te podré cuidar el bebé.
6) Tus padres o suegros llaman y dicen que van de camino a tu casa. Tu estás muy atareado.	Enojado dices, "Siempre llaman dos minutos antes de venir y esperan que deje todo para atenderles"
7) Dos empleados de tu oficina están hablando de asuntos personales. El trabajo se acumula. Otros empleados se quejan. Tu eres el supervisor.	Llamas a los empleados implicados y frente a ellos les dices."Se lo fácil que es no darse cuenta de como pasa el tiempo al hablar con un un amigo. El trabajo se está acumulando. Hablar durante el descanso.
8) Un buen amigo, siempre llega tarde después de haber quedado para hacer algo juntos. No le has dicho nada en varias semanas.	Cuando tu amigo llega das la impresión de que vas a explotar. Le dices: ¡"Llegas siempre tarde"!
9) El día y la hora para una reunión semanal es decidida. La hora no es buena para ti. Lo decidido no te permitirá asistir a las reuniones de forma regular.	Cuando se pregunta sobre la hora, susurras en voz baja "Creo que está bien. Faltaré con frecuencia, pero si esto acomoda a los demás está bien conmigo".
10) Eres la única mujer (u hombre) en un grupo de hombres (mujeres). Se te pide que seas tu quien tome notas.	Respondes: "Estoy dispuesto a hacer mi parte y tomar apuntes esta vez. Pero quiero que hagamos turnos en el futuro.

RESPUESTAS:

1. P	5. AS	9. P
2. AS	6. AG	10. AS
3. P	7. AS	
4. AG	8. AG.	

Reprinted from: Stress Management: A Comprehensive Guide to Wellness, E. Charlesworth & R. Nathan, Biobehavioral Press, Texas, 1982

"Como decir No"

Puedes decir "no" sin sentirte culpable o enojado más tarde.

DIETA Y NUTRICIÓN

COMER BIEN

Una dieta equilibrada puede mejorar su estado de ánimo y su forma física, darle más energía, alimentar sus músculos, mejorar la circulación, prevenir enfermedades, reforzar el sistema inmunodefensivo y hacer que se sienta más capaz de enfrentarse a las tensiones de la vida diaria. Es importante que coma siempre a la misma hora e intente que sea tres veces al día, aunque puede picar algo entre horas. Comer debería ser una experiencia agradable y relajante, así que tómese su tiempo, coma en la mesa y disfrute de la comida.

MAS FIBRA Y MENOS GRASA

A lo largo de los años, las pautas recomendadas para comer mejor han ido variando a medida que los expertos descubrían más cosas sobre las ventajas de la fibra y los efectos negativos del exceso de grasas.

La fibra es el residuo indigerible de las plantas que comemos, compuesta por hidratos de carbono demasiado complejos para nuestro sistema digestivo. La cantidad adecuada de fibra en la dieta favorece la salud digestiva, ya que nos hace tener movimientos de vientre regulares y mejora el ambiente bioquímico del intestino grueso. Algunos tipos de fibra también benefician al sistema cardiovascular al ayudar al cuerpo a eliminar colesterol. En los países donde se consume muy poca fibra hay índices más elevados de cáncer de colon, y viceversa. Si no comemos suficiente fibra, el sistema digestivo no funciona de forma óptima, lo que puede afectar de varias maneras la capacidad curativa.

Las principales fuentes de fibra alimentaria son las frutas, verdura y cereales integrales. La fibra insoluble, como la del salvado de trigo, es un importante regulador del intestino. La fibra soluble, como la del salvado de avena, contribuye a eliminar el colesterol. Algunas personas que necesitan fibra para regular los movimientos intestinales la toman en forma de suplemento, como salvado o zaragatona (semilla cuya cáscara es fibrosa). Pero lo más fácil es comer más fruta y verdura, cereales integrales, copos y pan hecho con cereales integrales, alimentos que además ofrecen otros beneficios.

Nuestras madres tenían razón cuando nos decían que nos comiéramos la verdura. Por lo visto, las verduras y las frutas ofrecen importante protección contra el cáncer, las enfermedades cardiacas y otras dolencias comunes, y sobre todo favorecen la inmunidad y la curación.

Las grasas son mezclas de ácidos grasos y son de tres tipos. Los ácidos grasos insaturados tiene uno (monoinsaturados) o más (poliinsaturados) átomos, y los ácidos grasos saturados.

Las grasas compuestas principalmente por ácidos grasos saturados son sólidas a temperatura ambiente, y cuanto mayor es el contenido de grasa saturada, mayor es la temperatura a la que se derriten. Las grasa animales son muy saturadas, como también lo son dos aceites vegetales: el aceite de coco y el de nuez de palma. En el extremo opuesto de este espectro químico están los aceites vegetales poliinsaturados, todos los cuales se conservan líquidos a temperaturas más frías. Cuanto más baja es la temperatura a la que se produce la solidificación, mayor es el grado de insaturación. Los aceites de maíz, soja, sésamo, girasol y cártamo son ejemplos de grasas poliinsaturadas. En el medio del espectro están los aceites vegetales compuestos principalmente por ácidos grasos monoinsaturados; ejemplos son los aceites de oliva, de colza, de cacahuete (maní) y de aguacate.

Hoy en día los médicos convencionales que se interesan por la nutrición nos dan dos tipos de consejos respecto a las grasas en la comida. Nos dicen que reduzcamos la cantidad total de grasa que comemos, y que reduzcamos también la cantidad de grasas saturadas.

Las principales fuentes de grasa saturada son las carnes de buey, cerdo, cordero, pollo con piel, pato, leche entera y productos hechos con leche entera (sobre todo queso, mantequilla y nata), y los alimentos procesados producidos con aceites tropicales (de palma y de coco). De todas éstas, la grasa de la carne de buey podría ser la más peligrosa para la salud. Hay además fuentes no naturales de grasa saturada: la margarina, la manteca vegetal sólida, y todos los alimentos procesados preparados con aceites parcialmente hidrogenados. En estos productos, los aceites vegetales líquidos han sido saturados artificialmente con hidrógeno para hacerlos sólidos o semisólidos a temperatura ambiente y aumentar su resistencia al deterioro. Por muy buenos que sean los aceites que entran en este proceso, el resultado es saturado y un riego para la salud cardiovascular.

Evidentemente, la manera más fácil de eliminar la grasa de la dieta es reducir el consumo de alimentos de origen animal, sobre todo la carne y productos derivados de leche entera. Además, deberíamos eliminar las fuentes de aceites tropicales y aceites solidificados artificialmente, que son muy peligrosos para la salud.

¿Qué podemos comer entonces? Los aceites vegetales que sean predominantemente monoinsaturados (de oliva, de colza, maní, aguacate) no representan el riesgo cardiovascular de las grasas saturadas ni los riesgos de cáncer de los poliinsaturados. De entre estos, el de oliva es el más saludable.

FUENTES DE PROTEINAS

Proteínas. Necesitamos proteínas para producir tejido nuevo, para crecer y para mantener y reparar los tejidos. Las proteínas son moléculas complejas, que se forman a partir de aminoácidos, algunos de los cuales son elementos nutritivos esenciales que el cuerpo no puede fabricar y debe recibirlo de los alimentos. La carencia de proteínas es causa de atrofia en el desarrollo y de gran deterioro de la capacidad sanadora; pero en nuestra sociedad no existe prácticamente la carencia de proteínas. En realidad la mayoría de la gente consume demasiadas proteínas, lo cual también puede tener un efecto adverso en la salud, y muchos de nosotros obtenemos las proteínas de fuentes muy dudosas.

La mayoría de la gente obtiene las proteínas de alimentos de origen animal: carne, pescado, huevos, leche y productos lácteos. Las fuentes vegetales son las legumbres, los cereales y algunos frutos secos. Una diferencia importante entre las fuentes animal y vegetal es que estas últimas son menos concentradas. Por ejemplo, las proteínas presentes en las legumbres están diluidas por féculas comestibles y fibra indigerible, de modo que hay que comer mayor cantidad de proteína vegetal para obtener el equivalente a una porción de alimento de origen animal.

Cuando se consumen más proteínas de lo que necesita el cuerpo para fabricar y reparar tejidos, éstas se usan como fuente de energía, como combustible, pero las proteínas no son el combustible ideal para el cuerpo. Dado que las moléculas proteicas son grandes y complicadas, su digestión y metabolismo exigen más trabajo que la digestión y metabolismo de los hidratos de carbono y las grasas. Así pues, las proteínas son combustibles menos eficientes: la relación entre el trabajo requerido y la energía producida no es tan favorable como la de los otros elementos nutritivos. Una consecuencia práctica es que si se sigue una dieta muy rica en proteínas, el cuerpo tiene muchísimo más trabajo y queda menos energía disponible para la curación.

¿Qué cantidad de proteína es excesiva? Cantidades notablemente pequeñas son suficientes para satisfacer las necesidades de un adulto normal, unos 60 gramos de alimento proteínico al día. En nuestra sociedad son muchas las personas que toman más de esa cantidad en cada comida. En general, si hace una comida proteínica al día, es decir, una comida con un plato principal de carne, pollo, pescado, huevos o tofu, probablemente eso sea suficiente. Trate de realizar otras comidas con platos de hidratos de carbono y verduras: verduras salteadas con arroz, o pasta con verduras, o ensalada con pan. Reducir el consumo de proteínas va a dejarle energía libre, ahorrarle trabajo extra a su sistema digestivo y, sobre todo, al hígado y los riñones, y va a proteger de irritación a su sistema inmunitario.

Recomendaciones para una dieta curativa:

• *Reduzca la cantidad total de grasas*, eliminando las frituras, moderando el consumo de papas fritas, frutos secos, aguacates, mantequilla, queso y otros alimentos muy ricos en grasa, y aprendiendo a modificar recetas para reducir la grasa en sus platos favoritos. Lea las etiquetas de los productos que compre, para saber su contenido de grasa, y trate de mantener el consumo de grasa en un promedio de veinte a treinta por ciento del total de calorías.

• *Haga un esfuerzo especial por reducir las grasas saturadas* de la dieta, reduciendo de modo importante la carne, las aves con piel, la leche entera y sus derivados, la mantequilla, la margarina, las mantecas vegetales y todos los productos hechos con aceites tropicales y aceites parcialmente hidrogenados.

• *Elimine de la dieta los aceites vegetales poliinsaturados*, evitando los aceites de cártamo, de girasol, de maíz, de soja, de maní y de algodón, y los productos hechos con ellos.

• *Aprenda a hacer del aceite de oliva su grasa principal*, con preferencia la clase virgen extra, con todo el sabor.

• *Aprenda a identificar y evitar todas las fuentes de ácidos grasos trans*: margarinas, mantecas vegetales solidificadas, y todos los productos que contienen cualquier tipo de aceite parcialmente hidrogenado.

• *Aumente el consumo de ácidos grasos omega-3* comiendo con regularidad los pescados que lo contienen (salmón, sardinas o arenques dos o tres veces por semana), aceite de cáñamo o de lino, o harina de lino.

• *Coma menos proteínas.* Aprenda a reconocer las fuentes de la proteínas que come y redúzcalas. Ejercítese en preparar comidas que no giren alrededor de alimento proteínicos densos.

• *Comience a reemplazar la proteína de origen animal por proteínas de pescado y de soja.* Al hacer esto va a reducir su exposición a las toxinas y a otros elementos nocivos presentes en las carnes, aves y leche, a la vez que va a aprovechar los beneficios de los componentes favorecedores de la salud del pescado y la soja.

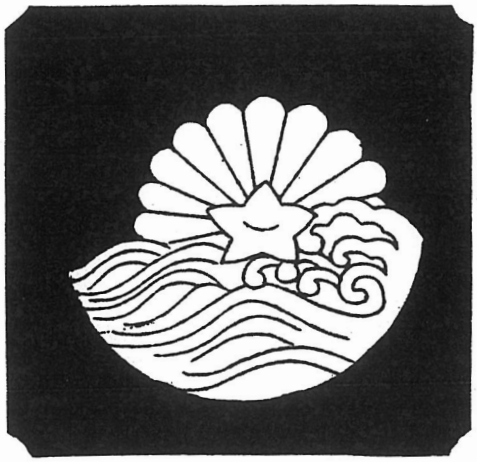
• *Coma más frutas y verduras de todo tipo.*

• *Coma más cereales integrales y productos elaborados con ellos.*

Estas recomendaciones son prácticas, sensatas y probablemente usted ya las conoce. También es bastante importante repetirlas porque son los mínimos esenciales de una dieta sana. No exigen convertirse en un maniático de la comida ni renunciar a todo lo que a uno le gusta. Además, basándome en mis conocimiento y experiencia, puedo asegurarle que ayudarán a su sistema sanador a trabajar con más eficacia.

Seleccionado del libro La Curación Espontánea del Dr. Andrew Weil, como una guía práctica para una dieta curativa. Durante el curso de reducción de estrés dedicaremos tiempo para explorar la importancia de una dieta sana, y otras fuentes informativas que puedan ser más adecuadas a su estado de salud personal.

• • • • • • •

"QUE SU VIDA ESTE LLENA DE MOMENTOS DE CLARIDAD, SALUD,Y BIENESTAR"

Nota: El material de este cuaderno de tareas del Programa de Reducción de Estrés en español, ha sido traducido, seleccionado y editado por Fernando A. de Torrijos. Agosto, 1998.