

Protocolo de educación  
para la salud:

# estrés

*Un espacio para la  
reflexión compartida*

GOVERN  
de les ILLES  
BALEARS

[www.illesbalears.cat](http://www.illesbalears.cat)

Conselleria de  
Salut i Consum



Protocolo de educación  
para la salud:

# **estrés**

*Un espacio para la  
reflexión compartida*



**Edición:**

Gerencia de Atención Primaria de Mallorca

**Autoria:**

**Maria Antònia Font Oliver.** Enfermera. Gabinete Técnico de la Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

**Mercè Gomila Mas.** Enfermera. Centro de Salud Son Pisà. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

**Maria del Carme Vidal Mangas.** Enfermera. Centro de Salud Xaloc. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

**Teresa Estrades Llinàs.** Médica de familia. Centro de Salud Son Sierra - La Vileta. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

**Isabel Salvador Sánchez.** Psicóloga clínica. Unidad de Salud Mental Infantojuvenil. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

Las autoras de este documento son miembros de la Comisión Técnica de Formadores de Formadores y Asesores en Educación para la Salud de la Gerencia de Atención Primaria de Mallorca.

**Revisión:**

**Eugenia Carandell Jäger.** Médica de familia. Gabinete Técnico de la Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

**Maria Clara Vidal Thomàs.** Enfermera. Gabinete Técnico de la Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

**Maria Magdalena Ribot Cabrer.** Subdirectora de Enfermería. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

**Maria Concepció Bardolet i Casas.** Psiquiatra (Hospital Universitario Son Dureta). Coordinadora de la Unidad de Salud Mental Son Pisà. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

**Neus Salas Valero.** Enfermera. Centro de Salud Manacor. Miembro del grupo de formadores de formadores y asesores en educación para la salud de la Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo.

**Revisión lingüística:**

**Bartomeu Riera Rodríguez.** Asesor lingüístico. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud y Consumo

**Diseño y maquetación:**

Toni Mora (osloestudi)

**Impresión:**

Gráficas Terrasa

DL: PM-990-2010

ISBN: 978-84-693-3601-4

Protocolo de educación  
para la salud:

# **estrés**

*Un espacio para la  
reflexión compartida*





# Índice de contenidos

Presentación .....	6
<b>I. Introducción .....</b>	<b>7</b>
<b>II. Generalidades .....</b>	<b>9</b>
A) Concepto de <i>estrés</i> .....	9
B) Control del estrés .....	10
<b>III. Análisis de la situación .....</b>	<b>11</b>
<b>IV. Población diana .....</b>	<b>12</b>
<b>V. Intervenciones en educación para la salud .....</b>	<b>12</b>
A) Consejo/información .....	13
B) Educación individual .....	15
C) Educación grupal .....	22
D) Promoción de la salud .....	31
<b>VI. Evaluación .....</b>	<b>32</b>
<b>VII. Bibliografía .....</b>	<b>33</b>
<b>VIII. Anexo: Guión de observación y evaluación de la estructura del taller .....</b>	<b>35</b>





## Presentación

La atención primaria de salud prevé la atención sanitaria no solo respecto a las actividades asistenciales diagnósticas y terapéuticas de los procesos agudos y crónicos, sino también a aquellas otras de promoción de la salud, educación sanitaria y prevención de las enfermedades.

Tal como muestra la recientemente publicada *Encuesta de salud de las Islas Baleares*, en nuestra comunidad alrededor de una cuarta parte de la población asegura que se siente en riesgo de sufrir un trastorno mental.

En el primer nivel asistencial, los profesionales ofrecen un abordaje multidisciplinario para resolver la gran mayoría de los problemas de salud de la ciudadanía y también los que derivan del estilo de vida —como el caso del estrés—, y lo hace atendiendo tanto a los aspectos biológicos como a los psíquicos y los sociales. Todos estos aspectos detallados determinan la percepción de salud de la ciudadanía y, por tanto, tienen una importancia primordial en la atención primaria.

Con *Protocolo de educación para la salud: el estrés*, que tiene en sus manos, ofrecemos apoyo formativo a los profesionales del primer nivel asistencial con el fin de ayudar a las personas que manifiestan sufrir situaciones de estrés a controlarlo de manera eficaz. La Gerencia de Atención Primaria de Mallorca persigue de esta manera que las personas sean cada vez más responsables de su salud una vez que dispongan de medios y de formación para afrontar situaciones como la del estrés.

Estamos convencidos de que este documento resultará muy provechoso para la atención de nuestros pacientes.

Atanasio García Pineda



# 1. Introducción

En la atención primaria de salud, muchas de las demandas de los pacientes están relacionadas con el estrés y la ansiedad y con la relación de estos con el nivel de salud y la calidad de vida, ya que presentan manifestaciones y/o síntomas inespecíficos o poco definidos que plantean la idea de una etiología psicosocial sin patología de salud mental y que muchas veces denominamos estrés.<sup>(1)</sup>

Aunque resulta muy difícil encontrar cifras que determinen la cantidad de personas a las que se ha diagnosticado estrés en las Islas Baleares puesto que no existe como tal diagnóstico en ninguna de las codificaciones que se utilizan habitualmente en nuestro medio (CIE-9, NANDA), se puede asumir una cierta superposición con el diagnóstico de ansiedad del CIE-9; en cambio, resulta más difícil hacer esta afirmación en el caso de los diagnósticos de la NANDA utilizados en enfermería, ya que el diagnóstico de estrés se puede superponer a otros, que pueden ser de relaciones, valores, elección.

Se propone un abordaje de este problema de salud a causa de su relación directa con la reducción de la calidad de vida de las personas,<sup>(1)</sup> con la prescripción y el consumo de tranquilizantes y con la iatrogenia que supone (deterioro de la memoria, adicción y aumento del riesgo de caídas y fracturas).<sup>(2)</sup>

Según datos de la Encuesta de salud de las Islas Baleares (ESIB 07), el consumo de tranquilizantes ha aumentado en los últimos años en nuestra comunidad. Según la Encuesta de 2001, el consumo de tranquilizantes durante las últimas dos semanas fue del 10,1 %; en 2007, este consumo fue del 16,5 %, cifra que superó la media estatal, que se situó en el 14%.<sup>(3)</sup>

Otras comunidades autónomas han desarrollado experiencias de éxito en el abordaje de este problema a partir de la metodología de educación para la salud, teniendo en cuenta que el estrés —como otros problemas de salud que afectan a nuestra sociedad— está condicionado por el sistema actual de hábitos y de estilos de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define estilo de vida como la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida, los patrones personales de comportamiento y las situaciones específicas de la vida de las personas y de las comunidades. Asimismo, recomienda el modelo de promoción y educación para la salud con la finalidad de ayudar a las personas a hacer elecciones acertadas en su estilo de vida y desarrollar autocuidados para conseguir más control sobre su salud.<sup>(1)</sup>

Desde la creación de los centros de salud y la adopción de la propuesta de la OMS respecto a la metodología de trabajo, la participación ciudadana en los cuidados de su propia salud integral es una pieza clave de este modelo. Así pues, la promoción de la salud y la intervención comunitaria son dos de los pilares asistenciales en la atención primaria.<sup>(4)</sup>



Partimos, pues, de estos dos principios básicos para elaborar un protocolo de educación para la salud para controlar el estrés que sea adecuado para aplicarlo, tanto individualmente como en grupos, a partir de un consejo breve o de una intervención más avanzada. La finalidad de todas las intervenciones en educación para la salud es la misma, ya que facilita el desarrollo del potencial personal y social de las personas y el afrontar de manera activa los retos del ambiente.

Sabemos que hay poca diferencia de eficacia entre la educación para la salud individual o la educación grupal y que cada una tiene ventajas e inconvenientes en cuanto a la disponibilidad de las personas a la hora de participar en la una o en la otra. Pero es importante remarcar que la educación grupal permite economizar personal y tiempo y favorece el intercambio de experiencias entre las personas integrantes del grupo.<sup>(5)</sup> Aun así, escoger una opción u otra lo decide quien participa.

El marco teórico de esta intervención está formado por la teoría del aprendizaje significativo y por el modelo de promoción y educación para la salud. La primera parte de los conocimientos previos de la persona y permite la comprensión y la aplicación en situaciones reales de lo que se ha aprendido. Se basa en el principio de que la información por sí misma no genera cambios de comportamiento y que hay que acompañarla de una capacitación por medio de métodos interactivos de entrenamiento en las habilidades personales y sociales, ya que el aprendizaje no se compone solo de representaciones personales, sino que intervienen igualmente la actividad social y la experiencia compartida.<sup>(6)</sup>

Respecto al modelo de promoción y educación para la salud, parte del principio de que para generar cambios saludables en el estilo de vida de las personas es necesario capacitarlas para que adquieran más control sobre los factores determinantes de su salud a partir de la mejora en las áreas personales (conocimientos, habilidades y emociones) y en los factores de su entorno próximo y social.

Este protocolo está enmarcado en la Estrategia de salud mental del Sistema Nacional de Salud, concretamente en la línea estratégica de la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades mentales, a causa de la relación directa que hay entre esta intervención y la reducción de los costes sociales y económicos.<sup>(7)</sup> Sale a luz con el objetivo de ser una herramienta útil para los profesionales de la salud que trabajan en la atención primaria para mejorar la salud mental de los ciudadanos en general que manifiestan o en los cuales se detectan dificultades para controlar el estrés.

Consideramos oportuno remarcar la importancia de los cuentos que hemos incorporado a este documento como material para la reflexión personal: tienen la función de facilitar a las personas la comprensión de los hechos sin vivirlos directamente, sino a partir de una clara representación simbólica interior del éxito. Además, un cuento, una fábula o una anécdota tienen la capacidad de ser cien veces más recordados que mil explicaciones teóricas.<sup>(8)</sup>



## II. Generalidades

### A) Concepto de *estrés*

El estrés es una reacción fisiológica normal y sana útil para afrontar los retos de la vida. Es una respuesta adaptada que produce en nuestro organismo una tensión física, psíquica y de comportamiento y nos prepara para la acción.<sup>(9)</sup>

En el ámbito de las ciencias de la salud, está suficientemente demostrada la influencia del medio externo sobre el interno, de manera que el externo puede ser el causante de múltiples perturbaciones en el interno. Por ello los organismos más evolucionados están provistos de un complejo conjunto de sistemas fisiológicos con el objetivo de amortiguar los efectos nocivos. La respuesta adaptativa de esta amenaza sería el estrés, entendido como lucha o como huida.

Las dificultades se presentan cuando la persona no puede afrontar la situación estresante o huir de ella o cuando no consigue resolverla: en ese momento empezamos a hablar de los factores psicológicos del estrés.



#### *El león y la cebra*

Sobrevivir en la sabana nunca ha sido fácil: bien lo saben el león y la cebra. ¡Qué lejos quedan, en los momentos en que la cebra está herida, los recuerdos del día anterior! Pacía tranquilamente por el prado y el león dormía plácidamente a la sombra de un baobab: un bucólico estado de equilibrio. Pero hoy el león se esconde entre las altas hierbas para observarla y prepararse para atacarla. La cebra sabe que es una presa fácil porque está herida; sabe con certeza —por el conocimiento que le da el instinto— que no es momento de lamerse las heridas ni de lamentarse de la mala suerte: es hora de huir.<sup>(10)</sup>

En el ámbito de la física, estrés significa ‘presión’: cuando sobre un cuerpo se coloca un peso, este ejerce presión sobre aquél. El cuerpo resiste la presión si es asequible a su capacidad de resistencia; si se aumenta progresivamente la presión, se observa que empieza a resistirse, de manera que si se sigue incrementando el peso, el cuerpo se romperá: el peso habrá sido superior a la capacidad de resistencia del cuerpo.<sup>(9)</sup>

Se podría equiparar presión a tensión. No podemos olvidar que vivimos en una sociedad que pretende que todo sea fácil, instantáneo, sin tiempo para pensar o decidir. Por tanto, sin presión o tensión que haga cuestionar qué pasa ni el estilo de vida que llevamos nos plantearíamos buscar nuevas maneras para abordar las situaciones con el fin de cambiarlas mejorándolas.

El estrés es una reacción normal, necesaria para la vida; pero es necesario que aprendamos a detectar el nivel y el control del estrés que nos aporta vitalidad y el nivel que nos aboca a los síntomas y a la enfermedad.<sup>(9)</sup>

Así pues, se pueden definir dos tipos de estrés:

- *Positivo*: nos permite desarrollar nuestras capacidades y aprender algunas nuevas, y alcanzar nuestras metas.
- *Negativo*: surge sin que haya retos o bien dura mucho tiempo después de la exposición a la situación estresante y/o no nos ayuda a vivir mejor, sino que nos perjudica.



El estrés puede producir trastornos psíquicos y físicos que se pueden agrupar con manifestaciones cognitivas, emocionales, físicas y del comportamiento que pueden afectar a nuestra calidad de vida.

<sup>(11)</sup> En la década de los años 40, Hans Selye argumentó que algunos trastornos físicos —como el asma, la hipertensión arterial, la migraña, etc.— son manifestaciones físicas de una tensión psicológica excesiva.<sup>(9)</sup> Actualmente se sabe que las causas de estos trastornos son multifactoriales, por lo que el estrés podría ser considerado un cofactor de enfermedad más que una causa.<sup>(12)</sup>

El estrés puede tener las manifestaciones siguientes:

- *Cognitivas*: dificultad para concentrarse, pensamientos relacionados con una autoestima baja (“No puedo”, “No sirvo”, “No me lo merezco”), preocupaciones sobre el futuro, temores, dificultad para recordar.
- *Emocionales*: irritabilidad, ansiedad, preocupación, tristeza, depresión, estados de ánimo cambiantes.
- *Físicas*: tensiones musculares, sudoración, temblores, sensación de boca seca, cansancio, pérdida del apetito, aumento de la frecuencia urinaria, diarrea, dolor de cabeza, problemas para dormir, mayor susceptibilidad a las enfermedades, ya que el estrés prolongado disminuye la capacidad de respuesta del sistema inmunológico.
- *Del comportamiento*: aumento del consumo de alcohol, de tabaco y/o de otras sustancias tóxicas, impulsividad, tendencia a los accidentes, llantos sin causa, tendencia a aplazar las tareas cotidianas.

Las fuentes productoras de estrés pueden provenir del entorno sociocultural, de las características individuales de cada persona, de la etapa de la vida o de la situación específica del sujeto y del tipo de estímulo estresante y sus características. Lo que establece la diferencia entre una persona y otra sometidas a los mismos estímulos es cómo percibe cada una el estímulo concreto. Aunque se podría decir que hay circunstancias en la vida que afectan a todo el mundo de manera parecida —la muerte de una persona querida, un divorcio o una separación, un cambio de domicilio, incluso el nacimiento de un hijo—,<sup>(13)</sup> también podemos afirmar que las personas que disponen de más recursos psicosociales están más preparadas para hacer frente a los retos y a las complejidades de la vida y para interactuar con más éxito con el entorno social<sup>(11)</sup>



### El león del lago

Un león se acercó hasta un lago de aguas cristalinas para saciar la sed. Cuando estuvo cerca vio su cara reflejada en el agua y pensó: “Vaya, este lago debe de ser de este león. He de tener mucho cuidado con él”. Atemorizado, se retiró. Pero tenía tanta sed que volvió. Y volvía a estar “aquel león”. ¿Qué podía hacer? La sed lo devoraba y no había ningún otro lago cerca. Retrocedió, pero volvió a intentarlo; y, al ver a “aquel león”, abriendo la boca le mostró los dientes de un modo amenazador. Pero al ver que “aquel otro león” hacía lo mismo, sintió terror y se largó corriendo. ¡Pero tenía tanta sed! Lo intentó unas cuantas veces más, pero siempre huía asustado. Como tenía una sed cada vez más intensa, finalmente tomó la decisión de beber del agua del lago pasara lo que pasase, y así lo hizo. Y al meter la cabeza dentro del agua, ¡“aquel león” desapareció!<sup>(10)</sup>

## B) Control del estrés

El control del estrés forma parte de la estrategia que la OMS puso en marcha en 1993 bajo el nombre *Iniciativa internacional para la educación en habilidades para la vida en los colegios*. Se trata de diez habilidades psicosociales formuladas para ser promovidas en el ámbito escolar con la finalidad de que niños y jóvenes puedan adquirir competencias psicosociales para afrontar en salud los retos de la vida diaria<sup>(11)(14)</sup>



Hoy en día, el enfoque de la adquisición de habilidades para una vida saludable forma parte del contenido de todos los programas de promoción y educación para la salud, independientemente del grupo de población al que vayan dirigidos.

Las diez habilidades para la vida propuestas son estas: 1) autoconocimiento, 2) empatía, 3) comunicación asertiva, 4) relaciones interpersonales, 5) toma de decisiones, 6) solución de problemas y conflictos, 7) pensamiento creativo, 8) pensamiento crítico, 9) control de emociones y sentimientos, y 10) control de tensiones y del estrés.

En líneas generales, el entrenamiento en el control del estrés debe responder a las necesidades educativas detectadas, que se pueden agrupar así:

- *Estrés personal*: ayudar a diferenciar las respuestas de tensión y/o ansiedad positivas de las de una acumulación excesiva, y analizar sus causas. Es necesario saber responder si el estrés es debido a un acontecimiento concreto que la persona está viviendo o si tiene más que ver con cómo es esa persona.
- *Cómo se puede controlar*: ayudar a saber cómo se puede controlar el estrés y a desarrollar habilidades para utilizar técnicas concretas.
- *Plan personal*: elaborar un plan para controlar mejor el estrés dependiendo de las necesidades y de la situación personal de cada persona, y aplicarlas.<sup>(15)</sup>

### III. Análisis de la situación

A la hora de planificar una intervención en educación para la salud hay que conocer las necesidades de la población a atender. Es necesario analizar los factores personales y sociales que influyen en los comportamientos de las personas;<sup>(15)</sup> por tanto, la información que a continuación detallamos hace referencia a los patrones de comportamiento más frecuentes relacionados con el estrés.

Ya que los problemas de salud principales que afectan a la sociedad están condicionados por los estilos de vida de las personas, las condiciones en que viven y trabajan pueden provocar un gran impacto sobre su salud. La rapidez en los cambios de valores, de roles, etc., comporta no saber resolver o afrontar situaciones cotidianas y, por tanto, gran confusión y conflictos en el día a día. A menudo, los adultos esperan una normalidad que tiene que ver con algunos de los parámetros (experiencias, valores, modelos...) vividos en la infancia, pero que difícilmente tienen valor en nuestra sociedad tecnificada y científica, además del choque que provoca la normalidad que nos muestran los medios de comunicación en referencia a los modelos socioculturales actuales.<sup>(16)</sup>

Las necesidades de las personas van más allá de las meras condiciones materiales: sentirse valoradas y queridas, útiles y necesitadas, que tienen el apoyo de un entorno próximo (la familia y las amistades) y social (mantener un nivel de control sobre un trabajo —que, si es valioso, mucho mejor—, un ocio satisfactorio...). Teniéndolo en cuenta, conseguir manejarse entre el mundo personal —sentimientos, emociones, conocimientos, comportamientos— y el exterior —relaciones afectivas y sociales— no resulta una tarea fácil para una gran parte de la gente.



Los recursos personales y las habilidades interpersonales y/o de relaciones son factores importantes para conseguir un buen control del estrés.

Por tanto, el patrón de relaciones y cómo estas se estructuran; la valoración de la diversidad y de la pluralidad; asumir a los demás con sus puntos de vista; relacionarse a partir de lo que los demás piensan, sienten o hacen y no de la atribución que les hacemos ni del significado que para nosotros tienen los hechos o las situaciones que viven, todo ello puede favorecer una mejor adaptación al estrés.<sup>(1)</sup>

Las personas con una buena autoestima, con autoconocimiento y confianza en ellas mismas y que son críticas con la presión social para desarrollar estilos de vida estresantes pueden tener menos posibilidades de mantener respuestas problemáticas de ansiedad.<sup>(1)</sup>

En una situación de estrés es muy normal que se active el sistema neurológico: el sistema simpático provoca un aumento de la frecuencia cardíaca, se tensan los músculos o se nos altera la respiración. Puede pasar que, cuando las personas perciben estas señales, interpreten que algo malo les pasará, y por ello lo viven y lo sienten como una amenaza. Hay personas que tienen una facilidad enorme para activar el sistema simpático e incluso para tenerlo activado crónicamente. Diversos estudios en este campo demuestran que ciertas conductas se producen durante periodos de estrés; así pues, es frecuente que algunas personas aumenten el consumo de tabaco si son fumadoras o bien de alcohol, que tomen pastillas tranquilizantes, que incrementen la ingestión de comida...<sup>(17)</sup>

Las personas que no se sienten desbordadas por el estrés suelen activar el sistema simpático cuando es necesario y lo desactivan cuando no lo es: lo activan cuando tienen que afrontar un problema, una tarea o una actividad que les exige estar estimulados, y lo inactivan cuando necesitan descansar, dormir o recrearse plácidamente en los placeres de la vida y del ocio.<sup>(10)</sup>

En definitiva, los aspectos psicosociales, inherentes a cada persona, pueden ser determinantes para afrontar o no el estrés de manera eficaz <sup>(1)</sup>

## IV. Población diana

Las personas candidatas a participar son las que, habiendo acudido a las consultas de la atención primaria, manifiesten algún trastorno físico y psíquico relacionado con la ansiedad, la tensión o el estrés, o bien que se encuentren en situaciones vitales sugerentes de estrés (véase más arriba “Concepto de estrés”), y que demuestren interés y voluntad de cambiar para mejorar su situación. Quedan excluidas las personas que están en estudio para diagnóstico o reciben tratamiento para este problema en una unidad de salud mental.



## V. Intervenciones en educación para la salud

En la atención primaria de salud podemos ofrecer cuatro tipos de intervenciones en educación para la salud para controlar el estrés en particular y mejorar el estilo de vida en general:

- A) *Consejo/información*: es una intervención breve que se dirige a cualquier persona aprovechando una consulta profesional de demanda o una programada.
- B) *Educación individual*: serie organizada de consultas educativas programadas y pactadas entre un profesional y un usuario. En este protocolo hemos diseñado seis consultas.
- C) *Educación en grupo*: es una serie de sesiones programadas dirigidas a un grupo de personas con el fin de mejorar las capacidades para abordar determinados problemas o temas de salud. En este protocolo hemos diseñado sesiones.
- D) *Promoción de la salud*: aborda las capacidades de las personas pero también de su entorno social, que influye en su salud, además de la educación para la salud.<sup>(15)</sup>

El contenido de cada una de estas intervenciones va en la línea de profundizar en menor o mayor grado en los contenidos psicosociales para el desarrollo personal. El planteamiento educativo es el que se detalla en las guías de educación para la salud editadas por el Instituto de Salud Pública de Navarra,<sup>(15)</sup> que se fundamenta en la estrategia de promoción y educación para la salud de la OMS. Se trata del fomento y del aprendizaje de recursos y de habilidades personales y sociales para afrontar la vida.

El objetivo general de todas las intervenciones ha de ser capacitar a las personas para el desarrollo personal y social a fin de que adquieran habilidad en el control del estrés y fomentando el deseo de cambio.



### Fomentando el deseo

Había un niño a quien le gustaba mucho que le contasen historias. Cuando cumplió quince años, su hermana mayor decidió contarle cada noche una parte de una historia. Al estilo de Scheherazada en *Las mil y una noches*, nunca terminaba de contarle lo que pasaba y siempre dejaba la historia en un punto culminante. Una noche, el joven se rebeló y le exigió que terminara de contar el cuento. Entonces ella se sacó un libro de la manga y le dijo “aquí está lo que buscas”. Esa noche, él se comió literalmente el libro y desde entonces todas las noches, y a veces de día, abre las páginas de muchos libros buscando el mundo que ahí se narra.<sup>(18)</sup>

### A) Consejo/información

El consejo sobre el estrés aplicado en el transcurso de una intervención breve consiste en una información personalizada sobre los beneficios de una vida tranquila y controlada comparándolos con los riesgos de una tensión mantenida. Esta información debe ir acompañada de una propuesta de cambio.

La intervención breve es muy adecuada para ser desarrollada en las consultas de atención primaria aprovechando una consulta que no tiene por qué ser específicamente de este tema, ya que hace falta poco tiempo para hacerla (de 3 a 5 minutos) y ha demostrado que es muy efectiva si se sigue la metodología.<sup>(15)</sup>



## 1. Objetivo

Animar a las personas a desarrollar un cambio saludable en el estilo de vida reforzando los elementos positivos.

## 2. Etapas y metodología del consejo breve

a) Se pregunta al usuario sobre su estilo de vida y se registra la información:

1. En la situación del usuario se pueden acumular tensiones: *¿Cómo se encuentra?*
2. Registro en la historia clínica.

b) Se le aconseja un cambio → información + motivación:

Saber identificar la influencia del estrés en la forma de vivir del usuario puede mejorar su salud:  
*¿Ha pensado en esta posibilidad?*

En el trabajo de educación para la salud, los profesionales educadores tienen que adquirir conocimientos, habilidades y actitudes adecuados para acompañar a la persona o al grupo en su proceso de desarrollo personal. Por tanto, la información que detallamos en el párrafo siguiente es necesaria para cualquier intervención en educación para la salud, ya sea en forma de consejo breve, de educación individual o de educación en grupo.<sup>(15)</sup>

El consejo es más eficaz si la información y la motivación cumplen algunas características que tienen que ver con algunos principios básicos de la comunicación en el campo de la salud desde la visión positiva y, por tanto, dejando de lado las pretensiones de persuasión y homogeneización.<sup>(18)</sup>

### *Características de una información eficiente*

- Exactitud, veracidad y adecuación a la evidencia científica del momento.
- Flexibilidad de acuerdo con los cambios en las verdades científicas, resultado de las investigaciones que desarrollan a lo largo de los años. Por ejemplo, un poco de estrés no es perjudicial...
- Expresada de manera práctica, centrada en los beneficios y en la utilidad de trabajar esa habilidad.
- Centrada en el usuario, en sus conocimientos previos, en el nivel sociocultural, en la situación, en las necesidades, en las decisiones...
- Bidireccional, participada, verificando la claridad y la comprensión.
- Biopsicosocial.

### *Características de la motivación*

- Propuesta de cambio concreto y personalizado.
- Se trata de una orientación –más que de una prescripción– hecha desde el interés por el paciente o usuario.
- Motivación positiva: valorar, animar y reforzar

La información o el consejo son más eficaces si se desarrollan en un marco de relación de respeto, aceptación y empatía hacia el usuario y estableciendo un proceso de comunicación escuchándolo y emitiendo mensajes verbales y no verbales sugerentes de animarlo e invitarlo a intentar hacer un cambio.

Ello permite que el usuario mueva sus propios recursos y tome sus decisiones. Son necesarios la participación activa de quien aprende y un rol profesional de ayuda, apoyo, facilitador —más que un rol diagnóstico, terapéutico, prescriptivo o directivo—, siempre dentro del estilo personal de cada profesional.<sup>(15)</sup>



Una herramienta básica para el rol de ayuda es la comunicación. Hay al menos dos elementos básicos en el proceso de comunicación:

- *Recoger mensajes*: escucha, recepción y comprensión de la situación del usuario, de las necesidades, de las demandas, de los intereses, de las emociones...
- *Emitir mensajes*: aportarle la información que necesite, conectando.

Una clave importante que hay que tener en cuenta en la emisión del mensaje es que debe cumplir los tres requisitos básicos de la emisión eficiente:

- Va dirigido a *una* sola persona concreta: es personalizado; la precisión es un apoyo para la claridad y la calidad del producto.
- Tiene *una* sola propuesta concreta de cambio: no pretende aturdir a la persona; por tanto, el mensaje ha de incluir la propuesta de cambio de un solo comportamiento (además, tiene que resultar razonable y aplicable). Permite que la persona identifique con claridad qué se le propone; además, debe ser coherente en el proceso natural de aprendizaje de las personas (aprenden paso a paso, de manera gradual y madurando las situaciones; no se aprende a saltos, sino a pequeños pasos).
- Propone *múltiples* beneficios: se trata de que la persona se dé cuenta de que tiene mucho que ganar con el comportamiento propuesto. Ahí es donde adquiere importancia la capacidad de la persona educadora de transmitir esos beneficios, ya que hace falta una buena dosis de humor, de creatividad y de habilidades en lenguaje sensual (el que entra a través de todos los sentidos) para transmitir los beneficios no solo con palabras, sino con imágenes, música, gestos. El verdadero reto es que los beneficios se sientan emocionalmente y no solo a través del oído.<sup>(18)</sup>

c) Se entrega el folleto correspondiente: *En este folleto encontrará información que le puede ser útil sobre el estrés y cómo afrontarlo. Le animo a leerlo y a decirme qué opina.*

A causa de la brevedad del consejo, entregar un folleto —u otro tipo de material— facilita que aumente el tiempo de contacto entre la información y el usuario. Ello permite reducir la pérdida de información que se produce en el mensaje y favorece la elevación de la curva estándar del olvido.

d) Se da ayuda, si hace falta: *Si necesita algo más, cuente conmigo. Además, si desea profundizar sobre el control del estrés, podemos ofrecerle ayuda individual o en grupo.*

Si el usuario siente la necesidad de cambiar, se lo ha pensado, tiene recursos, etc., un consejo puede llevarlo a hacer el cambio. En otras ocasiones hay que ofrecerle ayuda y ampliar las actividades informativas y educativas: educación individual intensiva o grupal.

## B) Educación individual

Es una intervención programada y planificada que se lleva a cabo individualmente y durante una serie de consultas sucesivas en las que se trabajan los objetivos y los contenidos educativos de manera personalizada, centrándose en los problemas y en las necesidades específicas de cada usuario. En este protocolo hemos diseñado 6 consultas con una duración que oscila entre 10 y 20 minutos.



## 1. Objetivos

- a) Expresar, reorganizar y compartir conocimientos, experiencias y actitudes en relación al estrés.
- b) Analizar las posibles fuentes del estrés.
- c) Identificar las manifestaciones del estrés y analizar los comportamientos que desencadena.
- d) Elaborar un plan personal para controlar el estrés.
- e) Aprender a descargar la tensión física practicando habilidades en técnicas de relajación.

## 2. Sesiones

### a) *Primera sesión*

#### 1) Presentaciones iniciales y presentación de la estructura de las sesiones

Una vez que haya llevado a cabo la captación y los saludos iniciales, presente el programa de sesiones y la propuesta de la intervención a partir de un contrato formativo para garantizar la implicación de ambas partes y alcanzar los objetivos.

#### 2) Identificar las fuentes de la tensión. Concepto de *estrés*. Exposición participada

En esta primera sesión es importante introducirse en el tema a partir de la identificación de las fuentes del estrés en el día a día. ¿Qué situaciones producen tensión al usuario? ¿Cómo siente esta tensión? Ayúdele a diferenciar los síntomas físicos de los emocionales y, a partir de las manifestaciones, construyan el concepto de estrés haciendo un recorrido sobre este concepto y sus manifestaciones (véase más arriba “Concepto de estrés”).

Es importante que toda la información que dé sea de manera participada, introduciendo preguntas que promuevan la autorreflexión. Por ejemplo: *¿Qué piensa usted que es el estrés? ¿Cree que le perjudica? ¿Desde cuándo nota esa tensión?*

#### 3) Técnica de relajación

Al terminar cada sesión puede practicar con el usuario una técnica de relajación para que la aplique en casa.



#### Ejercicio 1: técnica de relajación rápida

Inspire profundamente, espire todo el aire rápidamente emitiendo un sonido de alivio en el momento de la espiración y relaje todo el cuerpo. Suspire.<sup>(19)</sup> Es importante que practique esta técnica un par de veces al día. Para acordarse de hacerla, puede relacionarla con una actividad que haga muchas veces al día, como lavarse las manos, beber agua...

#### 4) Propuesta para la reflexión en casa

Proponga al usuario que elabore una lista de los síntomas emocionales y físicos del estrés y que practique diariamente la técnica de relajación. Dígale que anote los síntomas ordenados de mayor a menor intensidad, si es posible.

Una vez que el usuario ha identificado el estrés y las diferencias entre el estrés que facilita las tareas y el que produce disfunciones, la propuesta es que piense durante la semana y que amplíe e identifique los síntomas. Un elemento que puede ayudarlo en esta reflexión es facilitarle un cuento (por ejemplo, el cuento del león y la cebra, que aparece más arriba).



Terminen la sesión acordando la fecha y la hora para la siguiente.

## b) Segunda sesión

### 1) Saludos iniciales

Inicie la segunda sesión saludando al usuario y pregúntele cómo se ha encontrado y qué recuerda más de lo que hablaron en la sesión anterior.

Recoja la lista sobre los síntomas y ayude al usuario a identificar las posibles fuentes. Investigue sobre cómo le ha ido la técnica de relajación.

Observe cuáles son los síntomas que el usuario aporta: ¿son emocionales o físicos? ¿Son la consecuencia de una tensión vital momentánea o crónica?

Una vez que hayan identificado los síntomas emocionales y físicos y les hayan dado nombre, reflexione con el usuario sobre el hecho de que a menudo los problemas que no se identifican como tal pueden llegar a hacerse crónicos y/o somatizarse.

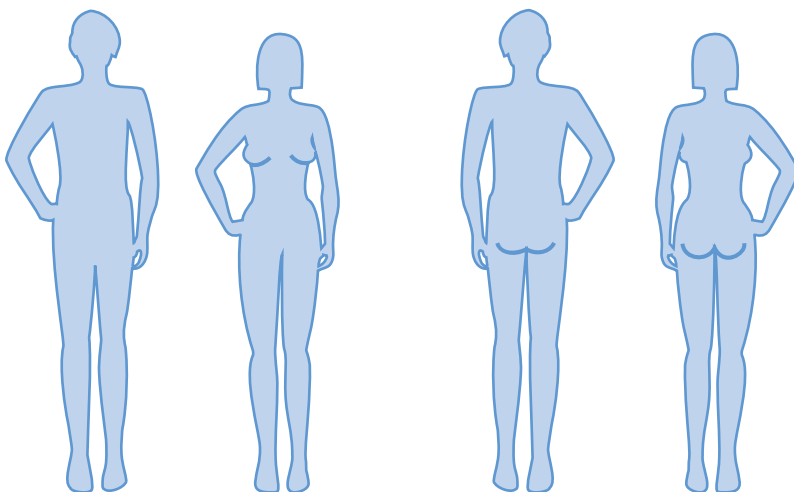
### 2) “¿Dónde me encuentro?”. Expresión y análisis

Con la ayuda del perfil de una silueta (véase el ejercicio 2), reflejen las zonas dolorosas y/o que dan molestias o tensión y márquenlas en color rojo o naranja, y en amarillo las que se relacionan con el estrés.

Teniendo en cuenta los síntomas que el usuario expresa, dediquen un rato a reflexionar sobre cuáles pueden ser las causas o los factores influyentes. ¿Coinciden con las causas del estrés?



### Ejercicio 2: “¿Dónde me encuentro?”





Es importante aceptar la situación que el usuario vive, no criticarla ni rechazarla. Es esencial la actitud de escucha activa. <sup>(15)</sup>

### 3) Manifestaciones del estrés. Exposición participada

Una vez identificadas las manifestaciones físicas, ayude al usuario a identificar las cognitivas, las emocionales y las del comportamiento (véase más arriba “Concepto de *estrés*”), a reconocer y vivir los sentimientos que provocan las situaciones cotidianas y a darse el tiempo necesario para cambiarlo. Puede utilizar el cuento siguiente como ejemplo para su exposición (también se puede utilizar para la reflexión durante la semana).



#### *El sabio ermitaño*

Había una vez un ermitaño sabio a quien la gente acudía a contarle sus problemas y a pedirle consejo. Un hombre del pueblo tenía una yegua; un día se le escapó y el hombre se fue llorando al ermitaño a contarle lo que había pasado:

—Mira qué desgracia me ha pasado: ¡se me ha escapado la yegua!

—¿Y eso es bueno o malo? —respondió el sabio.

El hombre de la yegua no entendía nada y pensó: “Este sabio es uno poco extraño; pues, claro está que es malo, ¡qué pregunta tan absurda!”.

Al cabo de pocas semanas la yegua apareció, y lo hizo acompañada de un robusto semental salvaje de pura sangre; además, estaba embarazada. El dueño de la yegua se puso contento: ahora tenía tres caballos en lugar de uno, así que se fue corriendo a contar sus alegrías al ermitaño.

—¿Te acuerdas de mi yegua? ¡Pues ha vuelto! ¡Y además está embarazada y ha vuelto con un caballo formidable!

—¿Y eso es bueno o malo? —volvió responder al sabio.

Ahora sí que el hombre de la yegua no entendía nada de nada. Empezaba a pensar que el ermitaño no era tan sabio como decía la gente. Pues claro que era una noticia estupenda... y así se lo dijo. Mientras, el sabio pensaba en silencio.

Al cabo de poco tiempo, nació el potro. El hijo del dueño de los caballos se hizo inseparable del potro y le gustaba mucho cabalgar en su lomo. Hasta que un día el niño se cayó del caballo y se partió una pierna. Entonces el dueño de los caballos decidió volver a visitar al ermitaño para contarle sus desventuras.

—¡No sabes qué tragedia nos ha pasado! ¿Te acuerdas de la yegua que se había escapado y había vuelto embarazada? Pues a mi hijo le gustaba mucho cabalgar el potro que nació; ahora se ha caído y se ha partido una pierna. Empiezo a pensar que quizás habría sido mejor que la yegua no hubiera vuelto nunca.

El ermitaño lo miró sonriendo con un brillo en los ojos y volvió a repetir su respuesta:

—¿Y crees que eso es bueno o malo?



El hombre se fue un poco enfadado sin saber qué pensar: le parecía que esa respuesta era absurda y que el ermitaño tal vez estaba un poco loco. Pero era verdad que el hecho de que la yegua volviese, que al principio le había parecido una buena noticia, había sido la causa de que su hijo se partiese una pierna, y por eso tal vez no había sido tan bueno que la yegua hubiese vuelto. Sin embargo, ¿qué podía tener de bueno que su hijo se hubiese caído?

Al cabo de poco tiempo se declaró una guerra contra el país vecino y vinieron a todos los pueblos para reclutar hombres y niños. El hijo del dueño del caballo se pudo librar del reclutamiento y de ir a la guerra gracias a que estaba herido y tenía una pierna rota, y que por eso no sería útil en el frente de batalla. Cuando el dueño de los caballos se disponía a volver a consultar al sabio, se detuvo a meditar y pudo apreciar cuánta razón tenía el sabio en preguntar si lo que sucedió era bueno o malo.<sup>(10)</sup>

Tenga presente que en el cambio de una situación hay un primer paso: identificar, reconocer, vivir los sentimientos y darse el tiempo necesario. Cuanto más escuchado (reconocido, valorado) se sienta el usuario, más podrá escucharse él mismo en los aspectos que puedan ser difíciles de su propia vida.<sup>(15)</sup>

#### 4) Técnica de relajación:

Ayude al usuario a identificar los beneficios de aplicar las técnicas para reducir las tensiones físicas y practiquen la técnica que le enseñó el primer día. Si el usuario ya la tiene asumida, amplíe el aspecto de la relajación profundizando en la técnica de la respiración profunda.



#### Ejercicio 3: técnica de la respiración profunda

- Cierre los ojos y observe el aire que entra y sale. Unos instantes.
- Cierre los ojos, respire con calma sin acelerarse. Suelte todo el peso del cuerpo, relájese. Sienta cómo los movimientos respiratorios provocan un masaje interior suave y continuo.
- Escuche lo que siente. Haga una serie de respiraciones profundas.
- ¿Cómo es ahora su respiración? ¿Qué siente? ¿Siente un aflojamiento o una distensión? Si la respuesta es sí, lo ha conseguido.<sup>(20)</sup>

#### 5) Propuesta para la reflexión en casa

Puede darle al usuario el cuento para que reflexione. Propóngale que lleve en casa un diario sobre la distribución del tiempo real y sobre cómo le gustaría distribuir ese tiempo, todo ello con el objetivo de reflexionar sobre cómo invierte su tiempo y como preparación de la sesión siguiente. Anímelo a continuar trabajando todos los días las técnicas de la relajación que han practicado.

Termine la sesión acordando la fecha y la hora para la siguiente.

### c) Tercera sesión

#### 1) Saludos iniciales

De la bienvenida al usuario, pregúntale cómo está y cómo ha ido la semana y repasen aquello en que tenía que trabajar en casa: la distribución del tiempo y las técnicas de relajación practicadas hasta ahora. Recoja las impresiones del usuario sobre el cuento, que aporta la importancia del tiempo, entre otras cosas



- 2) **Identifiquen los aspectos positivos y los negativos de la distribución de tareas del usuario. Habilidades.** Inicien las reflexiones a partir de la distribución del tiempo que ha hecho. ¿Hay equilibrio entre la actividad y el descanso? Propóngale que reflexione sobre la distribución del descanso. ¿Qué dificultades encuentra el usuario en el día a día? ¿Cuáles considera que podría mejorar?

Es importante recoger todas las reflexiones anotándolas en un papel con el fin de devolver lo que el usuario ha dicho.

A continuación puede introducir la actividad a partir de las reflexiones siguientes: para obtener satisfacción de la vida, los humanos necesitan dar, amar y compartir tanto como recibir, defender la privacidad y proteger lo que les pertenece.<sup>(17)</sup>

### 3) **Descubrir y compartir lo que gusta al usuario. Análisis**

Facilite al usuario la lista de actividades agradables (véase el ejercicio 4, adaptado de MacPhillamy y Lewinsohn[22]) y propóngale que, en casa, identifique las tres más importantes con el objetivo de reflexionar sobre qué cosas, actividades o situaciones vive y qué puede aprovechar para disfrutar de ello a partir de cosas sencillas y que lo pueden ayudar a evitar el estrés. Si lo considera oportuno, puede añadir otras actividades que no figuren a la lista.



#### **Ejercicio 4: señale las tres actividades agradables que considere más importantes**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| - Acariciar   | - Estar relajado/relajada                             | - Que me pidan ayuda o consejo                                      |
| - Alabar a alguien                                    | - Hacer bien un trabajo                               | - Recibir mensajes  |
| - Aprender de alguien                                 | - Hacer un trabajo de manera personal                 | - Respirar aire puro  |
| - Besar   | - Ir a un restaurante                                 | - Risa  |
| - Comer algo bueno                                    | - Ir en avión   | - Sentarse al sol   |
| - Conducir con habilidad                              | - Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro   | - Ser consciente de ser sexualmente atractivo/attractiva            |
| - Conocer a alguien                                   | - Llevar ropa limpia                                  | - Ser popular en una reunión  |
| - Conversar de manera abierta y franca                | - Mirar el cielo, las nubes o una tormenta            | - Sonreír a las otras personas                                      |
| - Crear arte (pintar, esculpir, escribir...)          | - Observar a las otras personas                       | - Tener paz y tranquilidad  |
| - Dar largas caminatas                                | - Oír la presencia de Dios a la vida                  | - Tener relaciones sexuales   |
| - Decir algo claramente                               | - Pensar en algo bueno para el futuro                 | - Tener tiempo libre  |
| - Divertir a las otras personas                       | - Pensar en la gente que me gusta                     | - Tener una conversación animada                                    |
| - Dormir bien por la noche                            | - Planear u organizar algo                            | - Tomar un café con amigos y amigas                                 |
| - Escuchar chistes                                    | - Planear un viaje o unas vacaciones                  | - Trabajar  |
| - Escuchar la radio                                   | - Que me alaben o me digan que he hecho una cosa bien | - Trabajar  |
| - Escuchar música                                     | - Que me digan cuánto me aman                         | - Ver a viejos amigos   |
| - Estar con alguien a quien quiera                    |   | - Ver animales salvajes   |
| - Estar con amigos y amigas.                          |   | - Ver que a la familia o a las amistades les pasan cosas agradables |
| - Estar con animales                                  |   | - Ver un paisaje agradable  |
| - Estar con gente feliz                               |   | - Vestir bien   |
| - Estar con gente que muestre interés por lo que digo |   |   |



#### 4) Técnica de relajación

Continúe ampliando los ejercicios para reducir la tensión física. Conviene que el usuario practique la técnica siguiente en una postura cómoda.



##### Ejercicio 5: técnica de la respiración ampliada

Con la nuca relajada y la cabeza en el eje de la columna, inspire aire ampliamente y espírelo, más caliente, por la nariz; relájese.

Observe cómo sube el vientre, se separan las costillas y suben las clavículas. Una buena respiración debe ser integral (pulmones vacíos con la finalidad de poder absorber el máximo de aire fresco hasta que se llenen). La mayoría de las personas olvida vaciar la parte inferior de los pulmones y por eso los residuos de carbónico que se acumulan no son expulsados completamente.

- 1) Inspire y después espire por la nariz y hundiendo el vientre.
- 2) Inspire por la nariz imaginando que hincha un globo situado en el interior del cuerpo, debajo de las costillas. ¿Qué pasa con el diafragma? Baje hacia los intestinos haciendo un masaje suave, y también el hígado, el bazo... El vientre se levanta naturalmente, sin esfuerzo voluntario.
- 3) Deshinche el globo espirando por la nariz. El diafragma sube y hace un masaje al corazón y a los pulmones. El vientre baja por sí mismo (puede comprobarlo poniendo una mano sobre el estómago y la otra sobre el vientre).<sup>(20)</sup>

Con este ejercicio es posible que al principio del estudio de la respiración se produzca algún mareo inofensivo a causa del flujo desacostumbrado de oxígeno hacia los tejidos. Si se da el caso, basta que el usuario esté tranquilo durante unos instantes y que después continúe sin hacer esfuerzos (la respiración tiene que ser siempre cómoda y no forzada). Si el mareo persiste, el usuario puede levantar las piernas durante unos segundos. También se pueden producir mareos en el momento de incorporarse después de haber hecho las respiraciones; por eso es importante que se incorpore lentamente.

#### 5) Propuesta para la reflexión en casa

Despídanse hasta la próxima visita, facilite al usuario la hoja con la lista de las actividades agradables y anímelo a practicar los ejercicios de relajación en cualquier lugar o momento del día. Facilítele también el texto siguiente para que reflexione.



##### Definición de amante

El amante es quien nos apasiona, quien ocupa nuestro pensamiento antes de dormirmos y también quien a veces no nos deja dormir. El amante es quien nos vuelve distraídos ante el entorno, quien nos permite saber que la vida tiene motivación y sentido. A veces, encontramos al amante en nuestra pareja, en la investigación científica, en la literatura, en la música, en la política, en el deporte, en el trabajo cuando es vocacional, en la necesidad de trascender espiritualmente, en la amistad, en la buena mesa, en el estudio, en una afición.<sup>(10)</sup>

#### d) Cuarta sesión

##### 1) Saludos iniciales

Dé la bienvenida al usuario, pregúntele cómo está y qué utilidad considera que tiene en su vida diaria el trabajo que están haciendo. Comenten la definición de *amante*.



En este punto de la intervención haga una parada especial para reflexionar sobre cómo está interpretando el usuario todo aquello en que trabaja. Es el momento de aclarar las dudas que le puedan dificultar la comprensión de las actividades en que irán profundizando. Es importante recapitular: en primer lugar, que hasta ahora han trabajado con el concepto de estrés, con los factores que influyen en el estrés y con las manifestaciones del estrés y, en segundo lugar, que han introducido diversas técnicas para aprender a controlarlo (las técnicas de relajación, el ejercicio sobre las actividades agradables, la expresión de las emociones y la identificación de las manifestaciones del estrés). Remarque que en adelante trabajarán con más profundidad aspectos de la propia persona que tienen que ver con el yo y aspectos que tienen que ver con las relaciones interpersonales.

Anime al usuario a comentar el ejercicio sobre las actividades agradables y pregúntele si lo ha ayudado a reflexionar. Investigue si el usuario ha incorporado en el día a día alguna de las actividades que ha escogido.

## 2) Cuestionario de autoestima. Investigación

Inicie la intervención de esta sesión a partir de algunas cuestiones como “¿Cómo se ve?”, “¿Cómo se valora?”, “¿Se quiere?”, “¿Se siente contento/contenta con usted mismo/misma?”.

A partir de esta sesión se trata de incluir aspectos que tienen que ver con la propia persona y con la relación con los otros. Enlazando con las respuestas del usuario, propóngale responder el cuestionario siguiente. Conviene que sea el propio usuario quien identifique el nombre de este test como de *autoestima*.



### Ejercicio 6: en cada columna, señale la casilla con la que esté de acuerdo

	<i>Siempre</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1. Me siento alegre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Me siento incómodo/incómoda con la gente que no conozco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me siento dependiente de los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me siento triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me siento cómodo/cómoda con la gente desconocida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cuando las cosas salen mal, es por mi culpa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Siento que soy agradable a los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Es bueno cometer errores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Si las cosas salen bien, es gracias a mis esfuerzos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Resulto agradable a los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Hacer lo que los demás quieren es necesario para sentirme aceptado/aceptada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Todo me sale mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuestionario adaptado de Toro, C. <sup>(23)</sup>



Este cuestionario se utiliza con la finalidad de la reflexión personal. No se pretende analizar las respuestas, sino las reflexiones generales que saquen de ellas, que es lo que comentarán una vez contestado.

### 3) Qué es la autoestima. Exposición participada

A partir del cuestionario, introduzca lo que es la autoestima (ejercicio 7). Cierre la sesión con un cuento, El elefante del circo, para reflexionar durante la semana.



#### Ejercicio 7: la autoestima

La autoestima es un sentimiento valorativo de uno mismo, es decir, cómo cada uno piensa y evalúa el conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales de su personalidad.

Es importante desarrollar una autoestima adecuada, es decir, la más realista y positiva posible; ello permite a cada uno descubrir sus recursos personales y utilizarlos debidamente, y también sus deficiencias para aceptarlas y superarlas en la medida de sus posibilidades.

Las bases de la autoestima son las siguientes:

- *Autoconcepto*: imagen de sí mismo y del mundo personal (cognitivo y sexual).
- *Autoaceptación*: sentimiento de tener un yo del que uno no debe que avergonzarse ni esconderse.

La autoestima es el requisito indispensable para unas relaciones interpersonales sanas. La persona va creciendo y formando su autoestima, primero dentro del ambiente familiar; después, el colegio y la sociedad en general influirán en el desarrollo de la propia autoestima.

La autoestima baja está relacionada con una distorsión del pensamiento (manera inadecuada de pensar) por un conjunto de mecanismos:

- *Sobregeneralización*: a partir de un hecho aislado se crean conclusiones generales. *He fracasado una vez: ¡siempre fracasaré!*
- *Designación global*: se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en lugar de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió. *¡Qué loco estoy!*
- *Filtrado negativo*: ver las cosas fijándose solo en los aspectos negativos.
- *Pensamiento polarizado*: pensamiento de todo o nada; se llevan las cosas a los extremos. *Es blanco o negro, estás conmigo o contra mí.*
- *Autoacusación*: sentirse culpable de todo, tanto si se es responsable de lo que ha pasado como si no.
- *Personalización*: sentir que todo lo que sucede alrededor tiene que ver con uno mismo.
- *Proyección*: creer que los demás ven las cosas como uno mismo.
- *Falacias de control*: sentir que uno no tiene el control sobre nada (que se es una víctima desamparada) o que tiene el control sobre todo.<sup>(24)</sup>



### El elefante del circo

Cuando era niño, me encantaba el circo. Y del circo, lo que más me gustaba eran los elefantes. Durante la función, esa gran bestia mostraba, con su gran peso y su tamaño, la fuerza descomunal que tenía... Pero después de la actuación y hasta antes de volver al escenario, el elefante estaba sujeto sólo con una cadenita que le ataba la gran pata a una estaca clavada en el suelo. Me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar de cuajo un árbol, podría tirar de la estaca con facilidad y escaparse. Entonces, ¿qué lo mantenía sujeto? ¿Por qué no se escapaba?

Hice preguntas sobre este misterio del elefante y me explicaron lo siguiente: “El elefante del circo no se escapa porque lo han sujetado a una estaca similar desde que era muy pequeño”. Me imaginé ese pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en ese momento el elefantito luchó, tiró y sudó intentado soltarse. Y, a pesar de todo, no lo consiguió. La estaca era demasiado fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a intentarlo, y también al día siguiente y al otro... Hasta que un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. El animal enorme y poderoso que vemos en el circo no se escapa porque cree —¡pobre!— que no puede hacerlo. Y aun peor: nunca más, nunca más intentó poner a prueba su fuerza una vez más.<sup>(8)</sup>

#### 4) Técnica de relajación

Finalmente proponga un nuevo ejercicio para reducir las tensiones incorporando la reflexión. Atenuar las tensiones físicas también contribuye a disminuir las emocionales. Habilidades: ejercicio de visualización (véase el ejercicio 8).



#### Ejercicio 8: ejercicio de visualización

A partir de la técnica anterior, introduzca esta nueva, con la que se incorpora la relajación muscular.

Respire profundamente tres veces, después centre su atención en los pies e imagine y sienta cómo pesan y se relajan. Espire y relájese.

Siga subiendo: ahora observe las piernas y repita el ejercicio de imaginar cómo pesan y se relajan. Ascienda aun más por el cuerpo y pase por los glúteos, la cintura, el abdomen, el pecho, los hombros, y también los brazos y las manos, siempre respirando profundamente.

A continuación, centre toda la atención en el cuello y después pase a la cara, la boca y la frente. Inspire, espire y relaje la musculatura que visualiza. Continúe con toda la cabeza, siempre respirando profundamente. Finalmente, observe cómo pesa y se relaja todo el cuerpo y termine haciendo tres respiraciones profundas.<sup>(20)</sup>

#### 5) Propuesta para la reflexión en casa

Proponga al usuario que practique el ejercicio de visualización y facilítele el decálogo de la autoestima (véase el ejercicio 9) y también el cuento del elefante del circo para que reflexione.



### Ejercicio 9: decálogo para mejorar la autoestima

1. Autoevaluación y aceptación intentando cambiar, si es posible, una parte de lo que no me gusta. Autoconocimiento. Confiar en mí mismo. Descubrir los puntos fuertes.
2. Control de los pensamientos negativos y distorsiones cognitivas.
3. No exigirme demasiado y darme premios. No al 10 en todo: no exigirme la perfección. No ser hipercrítico conmigo mismo. Mirarme con amor y humor.
4. No idealizar a las otras personas ni compararme con ellas.
5. No buscar la aprobación de las otras personas.
6. Aprender de los errores y tolerar y positivar las situaciones o las cosas que salen mal.
7. Afrontar los problemas de cara, sin aplazarlos pero sin angustiarme, practicando nuevas soluciones o comportamientos.
8. Aceptar el propio cuerpo y cuidarlo. Amarme, acariciarme.
9. Ser autónomo/autónoma y controlar mi vida.
10. Atención y cuidados de las necesidades reales físicas propias, de tiempo, de ocio, intelectuales, psicológicas...<sup>(25)</sup>

Modificado de López de los Mozos y B. Francoy.

## e) Quinta sesión

### 1) Saludos iniciales

Inicien la sesión con los saludos iniciales y pregunte al usuario si ha tenido dificultades en los ejercicios de relajación. Pregúntele también su opinión sobre el decálogo de autoestima y qué relación ve entre la autoestima y el estrés. Asimismo, comenten el cuento y su relación con los temas tratados.

A continuación, profundicen en la sesión a partir de la importancia de las relaciones preguntándole qué considera necesario para relacionarse. Priorice la comunicación como herramienta clave para mejorar las relaciones y tener un buen control de los conflictos.

### 2) Elementos necesarios para una buena comunicación

Pregunte al usuario qué considera necesario para mantener una buena comunicación. Investiguen sobre su experiencia.

### 3) La comunicación. Exposición participada

Investigue sobre qué tipos de comunicación conoce el usuario y cuáles utiliza más a menudo. A partir de esta técnica, introduzca la habilidad de la conversación a partir de una historia (véase el ejercicio 10). Aplique esta herramienta como propuesta para conseguir unas relaciones interpersonales mejores.



### Ejercicio 10: desarrollo de la exposición

Dicen que los primeros intentos de comunicación entre los humanos fueron sonidos guturales parecidos a la música. De hecho, así es como los niños empiezan a comunicarse poco después de llegar al mundo con el objetivo de expresar emociones. A medida que crecen y perfeccionan este arte, se observan dos vertientes.

La primera se refiere a la comunicación a partir de dar órdenes, muy frecuente en el discurso diario, especialmente cuando se trata de educar: consiste en repetir constantemente lo que se tiene que hacer, sin fijarse en la persona que escucha y con el objetivo de que los demás hagan lo que se considera que tienen que hacer; esto se llama *cantaleta* (o *dar la lata*).

La segunda se refiere a la comunicación como atracción, a partir de la simpatía y del talento y queriendo devolver a los mensajes de manera madura, pensarlos para incorporarlos a la vida diaria; se llama *encanto* y siempre tiene en cuenta a la persona que escucha.

La comunicación con encanto no pretende transformar a la otra persona y hacerla a la propia imagen, sino mostrar la magia de lo que es diferente de cada uno. La *cantinelita* despierta resistencias, se repite una vez y otra, del mismo modo que es ignorada; el encanto establece las condiciones mínimas para que se pueda alcanzar una buena comunicación. La diferencia principal entre ambas vertientes es que la *CANTINELA* pretende *CONVENCER*, mientras que con el *ENCANTO* se pretende *CONVERSAR*.<sup>(18)</sup>

#### 4) Conversación con encanto. Lección participada y técnica de habilidades

La conversación con encanto se refiere a la que reúne humor, sorpresa y lenguaje sensual. Muestre al usuario diferentes maneras de comunicar con encanto a partir de ejemplos. Propóngale que reflexione sobre una experiencia propia con encanto para la sesión siguiente.

Es importante introducir la actividad poniendo un ejemplo de alguna situación propia que cumpla las características de comunicación con encanto. Por ejemplo, se podría argumentar que para la salud alimenticia es importante controlar la ingesta de grasas y de carbohidratos. Pero este tipo de conversación no se desarrolla con lenguaje sensual, ya que ni las grasas ni los carbohidratos se pueden interpretar a partir de los sentidos. Pero todo cambia describiendo un plato elaborado de tal manera que se pueda oler y visualizar con la imaginación y que promueva el deseo.

#### 5) Técnica de relajación

A partir de las técnicas trabajadas en los días anteriores, amplíelas proponiendo la técnica siguiente, que consiste en combinar la respiración con la relajación de cada músculo del cuerpo a partir de visualizaciones.



### Ejercicio 11: técnica de relajación

- Haga este ejercicio con una postura y ropa cómodas, con luz suave y música tranquila.
- Empiece el ejercicio haciendo movimientos rotatorios suaves con la cabeza, los pies y las manos. Respire profundamente.
- Respire lentamente e imagine un cielo azul, sin nubes. Recuerde la sensación de aire puro cuando el cielo está claro. Disfrute de esa sensación.
- Ahora dibuje en ese cielo un océano inmenso y profundo. Escuche las suaves olas.
- A continuación, añada a ese dibujo el amanecer y la salida del sol. Imagine la sensación de frescor y de renovación que transmite el alba en todos y cada uno de los días de la vida.
- Disfrute de esta sensación durante un rato.
- Para terminar, visualice todo el conjunto y durante unos minutos disfrute de la serenidad que siente cuando está totalmente relajado/relajada.<sup>(26)</sup>

### 6) Propuesta para la reflexión en casa

Proponga al usuario que, para la sesión siguiente, aporte una situación que sea consecuencia de la experiencia personal con encanto y facilítele el cuento siguiente para que reflexione.



### Cuento del viajero

Después de un largo y difícil camino, un viajero llegó a un pueblo donde tenía que pasar los años siguientes. Preocupado por la manera de ser de la gente del lugar, se acercó a un viejo que descansaba bajo un árbol y, sin saludarlo, le preguntó:

—¿Cómo es la gente de este lugar? Es que vengo a vivir aquí, y donde yo vivía las personas eran complicadas y agresivas.

—Aquí la gente es igual —respondió sin mirarlo. Después continuó descansando y el viajero reanudó el camino.

Unas horas más tarde, otro viajero también se acercó al anciano.

—Buenos días, señor, disculpe la molestia —dijo— Vengo a vivir a este pueblo y me gustaría saber cómo es la gente, porque donde yo vivía las personas eran atentas, generosas y sencillas.

—Aquí la gente es igual —respondió el anciano levantando la cabeza y sonriéndole.

Un hombre que había oído las dos conversaciones se dirigió al viejo.

—¿Cómo es posible dar dos respuestas iguales a preguntas tan diferentes? —le preguntó.

—En lugar de preguntarte cómo te tratan las personas que te rodean —le respondió—, es mejor que te preguntes cómo las tratas tú a ellas. A la larga, la gente acaba comportándose contigo como tú lo haces con ella.<sup>(10)</sup>



## f) Sexta sesión

### 1) Saludos iniciales

Después de los saludos iniciales y a partir del cuento para la reflexión, resuma todo lo que han comentado durante las sesiones anteriores, con la finalidad de aclarar dudas.

### 2) Elementos necesarios para una relación de calidad

Empiece preguntando al usuario qué considera necesario para tener una relación de calidad entre las personas. Anote sus respuestas con el fin de introducir la actividad siguiente.

### 3) Contestar cuestionarios

Facilite al usuario los tres cuestionarios de las páginas siguientes para que los conteste —puede hacerlo en la consulta o en casa— con el objetivo de reflexionar sobre la calidad de sus relaciones.

Si deciden que el usuario responda los cuestionarios en casa, proponemos que cambie la quinta sesión por la sexta, de manera que en la última sesión puedan comentar las respuestas a los cuestionarios y terminen con la comunicación como herramienta para las relaciones interpersonales.



### Ejercicio 12: ¿quién hace qué? (señale la casilla que corresponde a cada persona)

Tareas	Yo					
CBarrer						
Cocinar						
Comprar muebles						
Comprar ropa						
Coser						
Cuidar a los niños						
Fregar						
Hacer la cama						
Hacer la compra						
Lavar la ropa						
Limpiar						
Limpiar los baños						
Llevar las cuentas						
Pintar						
Planchar						
Poner y quitar la mesa						
Quedarse en casa con un enfermo						
Quitar el polvo						
Reparar las luces						
Reparar los grifos						
Tender la ropa						
Tirar la basura						



### Ejercicio 13: investigar los espacios personales (señale la casilla correspondiente)

<i>Espacios personales y compartidos</i>	<i>Yo</i>					
Aficiones						
Deportes						
Escuchar música						
Estudios						
Fiestas						
Ir a bailar						
Ir al cine						
Leer la prensa						
Leer libros						
Pasear						
Salir a cenar						
Salir con amigos y/o amigas						
Salir de copas						
Salir de excursión						
Trabajo fuera de casa						
Ver informativos en la televisión						
Ver películas en la televisión						



### Ejercicio 14: ¿qué recibo de quién? (señale la casilla correspondiente)

<i>Yo recibo...</i>	<i>de mí mismo</i>					
Abrazos						
Ánimos						
Atención						
Ayuda						
Besos						
Bofetadas						
Bromas						
Caricias						
Comprensión						
Consuelo						
Conversación						
Cosquillas						
Enfado						
Frases tiernas						
Gritos						
Información de la vida amorosa y sexual						
Opiniones						

Una vez contestados los cuestionarios, hagan una reflexión sobre la importancia de este material para el bienestar propio en relación a los demás.



#### 4) Técnica de relajación

Para el último día, proponga al usuario aplicar la técnica de relajación que más le haya gustado de todas las practicadas.

La elección de la técnica de relajación que más ha gustado al usuario es una información que le servirá a usted para la evaluación.

#### 5) Resumen final y evaluación de la intervención

Una vez resumidas todas las sesiones, pida al usuario que remarque qué le ha gustado más y qué considera más útil de todo aquello de que hayan tratado.

#### 6) Propuesta de reflexión para las despedidas

Despídase del usuario y facilítele el cuento siguiente para que reflexione. Proponemos que envuelva el cuento y se lo dé como regalo, poniendo la dedicatoria que aparece a continuación del cuento.



#### *Cuento del anciano*

Había en Cracovia un anciano piadoso y solidario que se llamaba Izy. Durante algunas noches soñó que viajaba a Praga y que debajo de un puente cavaba un pozo, de donde sacaba un tesoro que le proporcionaba bienestar y tranquilidad para toda la vida. Al principio, Izy no dio importancia al sueño, pero cuando se repitió durante algunas semanas, decidió ir a Praga.

Después de buscar aquel puente durante seis días, lo encontró. Todo era igual que en el sueño: el río, el puente, el árbol bajo el cual tenía que cavar... Solo había un detalle que no había aparecido en el sueño: el puente era vigilado noche y día por un soldado de la guardia imperial. El viejo no encontró ninguna razón para mentirle; por eso le explicó que había llegado desde una ciudad muy lejana porque había soñado que en Praga, debajo de un puente como aquel, había un tesoro escondido.

El guardia se puso a reír.

—Has viajado mucho por una estupidez —le dijo—. Desde hace tres años yo sueño todas las noches que en Cracovia, bajo la cocina de un viejo loco llamado Izy, hay un tesoro enterrado. ¡Ja ja ja! ¿Crees que debería ir a buscar al tal Izy?

Izy le dio amablemente las gracias al guardia y volvió a casa. Cuando llegó, cavó un pozo bajo la cocina y encontró el tesoro que siempre había estado enterrado ahí.<sup>(8)</sup>

La respuesta a las preguntas que nos formulamos en el día a día está dentro de cada uno. La persona educadora solo indica dónde hay que ir a buscarla.

*Jorge Bucay* <sup>(8)</sup>



## C) Educación grupal

Es una intervención programada y planificada que se hace en grupo durante una serie de consultas sucesivas. Por medio de la educación grupal creamos la oportunidad de compartir experiencias entre las personas que componen el grupo, ya que cuando nos juntamos con otras personas se puede ver que hay mucho más de lo que vemos en principio.<sup>(18)</sup>

Sí lo que ves se ajusta a medida a la realidad que te conviene a ti... ¡desconfía de tus ojos!<sup>(16)</sup>

Se han programado 6 sesiones. El tiempo aproximado de duración de cada una de las sesiones programadas oscila entre 60 y 70 minutos

### 1. Objetivos

1. Expresar, reorganizar y compartir conocimientos, experiencias y actitudes en relación al estrés.
2. Conocer y analizar los factores relacionados con el estrés y cómo repercuten en la salud.
3. Conocer e identificar las manifestaciones del estrés.
4. Expresar y compartir con el grupo las emociones que provoca el estrés.
5. Reconocer y valorar los recursos personales de autoconcepto y autoestima, necesarios para un buen control del estrés.
6. Desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes para mantener relaciones interpersonales de calidad profundizando en las técnicas de comunicación y gestión de conflictos.
7. Elaborar un plan para poder llevar a cabo actividades agradables.
8. Aprender a descargar la tensión física practicando habilidades en técnicas de relajación.

Recomendamos que vea el diseño de la intervención en consejo breve y educación individual, ya que hemos descrito técnicas, cuentos, etc., que pueden serle útiles para la intervención grupal, además de ejercicios para los usuarios.

### 2. Sesiones

#### 1. *Primera sesión: concepto y fuentes del estrés*

##### 1) Presentación y contrato formativo

Dé la bienvenida al grupo y preséntese. A continuación, exponga los objetivos del taller, el número de sesiones y el contenido. Es importante que remarque que se trata de un taller en que es primordial la participación de todo el mundo; por tanto, insista en la importancia de la puntualidad y pida que le avise quien no pueda acudir.

Es necesario tener previamente preparados la sala (las sillas colocadas, la iluminación, la temperatura, etc.) y todo el material necesario.



## 2) Presentación de los participantes. Técnica de presentación

La presentación de los participantes puede hacerse siguiendo la técnica de que cada persona se presente: deben decir su nombre, la razón por la cual han decidido participar en el taller, cómo se sienten en este momento y sus aficiones. Una alternativa a la presentación sería que los participantes se presentasen por parejas (pero evitando que se sienten juntas las personas que se conozcan mucho). En este caso hay que hacer las mismas preguntas. Después será un miembro de la pareja quien presente y cuente lo que le haya respondido el otro.<sup>(27)</sup>

La finalidad de esta técnica de presentación —además de conseguir que el grupo se conozca— es reducir los miedos iniciales que todo el mundo tiene al empezar una actividad en grupo y facilitar que los participantes expresen sus sentimientos y sus aficiones personales.

Es importante que anote todo lo que se va comentando, especialmente los sentimientos o las emociones que expresan cuando contestan a la pregunta de cómo se sienten, y también que tome nota de las aficiones de cada uno, ya que será información que utilizará a lo largo del taller.

## 3) Introducción del concepto de estrés. Lluvia de ideas

Puede empezar la definición de estrés a partir de una secuencia de una película; le recomendamos las siguientes:

- Historia de lo nuestro (versión original: *The story of us*; versión en catalán: *El nostre amor*), dirigida por Rob Reiner y protagonizada —entre otros— por Michelle Pfeiffer i Bruce Willis. Visionen la escena en que la mujer recuerda un día en que estaba en casa con sus dos hijos y la lavadora se averió.
- Seis días y siete noches (versión original: *Six days seven nights*; versión en catalán: *Sis dies i set nits*), dirigida por Ivan Reitman y protagonizada —entre otros— por Temuera Morrison i Harrison Ford. Visionen la escena en que vuelan en avioneta en medio de una tormenta.
- También pueden visionar un concierto de rock o cualquier otra situación que el educador considere estresante, teniendo en cuenta las características del grupo con el que trabaja.

Partiendo de la escena de la película o de la situación estresante, facilite que el grupo haga aportaciones para definir el estrés. Las aportaciones se pueden anotar o bien se puede hacer oralmente.

Con esta técnica, el educador no juzga ni filtra ninguna aportación, ya que todas son válidas. Eso facilita la participación de todo el grupo.

Una vez aplicada esta técnica, resuma las aportaciones, con lo cual las devuelve al grupo. Intente agrupar las que hacen referencia a la parte positiva del estrés y separarlas de las que se refieren a la parte negativa. También pueden agruparlas según las que hacen referencia a manifestaciones cognitivas, emocionales, físicas o del comportamiento.

## 4) Concepto de estrés. Exposición participada

El desarrollo de esta sesión corresponde al concepto de *estrés* que hemos detallado al principio de esta guía.



La lección o exposición participada tiene una parte de rejilla y otra parte de lección. Esto quiere decir que durante la exposición debe introducir el tema haciendo preguntas al grupo e investigar continuamente lo que sabe al respecto. También es importante que haga referencia a lo que ya se ha dicho hasta entonces y quién lo ha dicho.

### 5) Fuentes del estrés. Exposición participada y análisis

Continúe con la presentación haciendo una parada antes de exponer las fuentes del estrés y aplique una técnica en que el grupo analizará las fuentes del estrés con la ayuda de una pelota y un globo.

El ejercicio consiste en utilizar un globo hinchado previamente, pero no demasiado; recomendamos que tenga preparados diferentes globos hinchados, unos más y otros menos. Pida a una persona del grupo que se siente sobre un globo hinchado a medias; se trata de que no explote a la primera. A continuación, pida a otra persona que se siente haciendo más presión; ahora sí que tiene que explotar. Finalmente, saque una pelota blanda (de tela o de goma medio deshinchada) y pida a la persona que ha hecho estallar el globo y también a otras que se sienten encima. Inicien un debate sobre lo que ha pasado.

Al final, sintetízelo remarcando que cada persona (símil globo-pelota) reacciona de manera diferente a los estímulos externos y que un mismo estímulo puede influir de manera diferente en cada persona.

### 6) Iniciación a las técnicas de relajación. Técnica de relajación rápida.

Inicie esta parte preguntando si alguien ha practicado alguna técnica de relajación; explique conjuntamente qué es una técnica de relajación y adelante que en cada sesión aprenderán una.

Pregunte a los participantes si ven la importancia de saber relajarse y por qué. Enséñeles que la relajación consiste en un conjunto de recursos para liberar el cuerpo de la tensión acumulada. Hay muchas técnicas diferentes; cada persona debe encontrar la que le vaya mejor, tanto por motivos de preferencias como por la posibilidad de practicarla.<sup>(22)</sup> Es importante insistir en que la relajación requiere un aprendizaje y que no se trata de una técnica que resulte fácil para todo el mundo (pueden practicar el ejercicio 1 de la primera sesión individual).

### 7) Despedidas y resumen

Cierre la sesión preguntando si hay alguna duda e invitando a los participantes a la sesión siguiente, recordándoles el día y la hora. Puede facilitarles el cuento del león y la cebrá (véase, más arriba, “Concepto de *estrés*”).

## 2. Segunda sesión: manifestaciones físicas, emocionales cognitivas y de comportamiento del estrés

### 1) Bienvenida y recordatorio de la sesión anterior

Empiece la sesión con los saludos iniciales y preguntando a los participantes cómo han pasado la semana, etc.

Proponga una técnica de recordatorio de los nombres de todos los participantes: cada persona ha de decir el nombre de la persona que tiene a cada lado, derecho e izquierdo.



Continúen con el recordatorio de la primera sesión: pida que cada cual diga una palabra que defina la primera sesión, siguiendo una rueda de intervención.

Hay múltiples técnicas de presentación o de iniciación adecuadas.<sup>(27)</sup> Cada educador puede escoger la que se adapte mejor a su rol, siempre que dé la bienvenida y haga un recordatorio para afianzar contenidos.

## 2) Manifestaciones físicas del estrés. “¿Dónde me encuentro?”. Expresión y análisis.

Con la ayuda del perfil de una silueta (véase el ejercicio 2 de la segunda sesión individual), marquen con color rojo o naranja las zonas dolorosas y/o que dan molestias o tensión y en amarillo las que se relacionan con el estrés.

Teniendo en cuenta los síntomas que el usuario expresa, dediquen un rato a reflexionar sobre cuáles pueden ser las causas o los factores influyentes. ¿Coinciden con las causas del estrés?

## 3) Manifestaciones emocionales, cognitivas y del comportamiento. El caso de Jordi. Análisis.

Con este ejercicio pretendemos que las personas identifiquen las manifestaciones cognitivas, emocionales y de comportamiento del estrés, además de las físicas.

Dé a cada participante una copia del ejercicio del caso de Jordi (ejercicio 3). Hagales leer el texto y, en grupos pequeños, responder a las cuestiones que figuran al final del texto. Terminen el ejercicio con una puesta en común en un grupo mayor.



### Ejercicio 15: el caso de Jordi

Jordi es un hombre de unos cincuenta años que vive con su mujer, Marta, sus tres hijos y Maria, la madre de Marta, que está enferma. Compraron la casa hace años, cuando los hijos aún no habían nacido, y ahora con tanta gente se les ha quedado pequeña. El ambiente familiar es bueno, aunque les cuesta asumir la enfermedad de Maria y cuidarla les supone a veces un sobreesfuerzo y cierta tensión.

Hace mucho tiempo que Jordi trabaja en la misma empresa, y pertenece a la sección sindical. Tiene amigos y compañeros con quien se lleva bien. Últimamente le cuesta ir a trabajar. Ahora es el encargado de su sección, en la cual se ha introducido maquinaria nueva; ello le supone más responsabilidad y más horas de trabajo.

Está preocupado: las horas del día no le bastan para todo lo que quiere hacer y siempre le quedan cosas pendientes. A veces se olvida de las cosas; cree que es porque no presta suficiente atención a lo que le dicen. Siempre ha tenido confianza en sí mismo, pero ya no sabe si fiarse. Se pregunta si debe de estar enfermo o si realmente no está preparado para el trabajo que hace. Le cuesta dormir y, cuando lo consigue, se despierta en mitad de la noche pensando en el trabajo y en su suegra, y piensa qué pasaría con Marta y con sus hijos si se pone enfermo. A veces incluso le entran ganas de llorar.



Últimamente tiene dolor de estómago. Ha dejado de tomar café y de comer alimentos pesados, pero no mejora. Cada tarde sufre dolor de cabeza; él lo explica como si tuviera “la cabeza y la nuca llenos”; incluso le cuesta girar bien la cabeza. Marta nota que Jordi está de mal humor y no parece contento: el día anterior él discutió a gritos con un conductor porque le obligó a frenar bruscamente. Ella le dice que pida cita con el médico, pero le responde que no tiene tiempo de ir, que son cosas de la edad y que cuando era más joven eso no le pasaba.

Cuestiones:

1. ¿Podría ser real la historia de Jordi?
2. ¿Qué manifestaciones físicas y emocionales aparecen?
3. ¿Qué manifestaciones cognitivas y de comportamiento aparecen?

Fuente: caso adaptado de la obra *Riesgos y estilos de vida saludables*.<sup>(1)</sup>

#### 4) Técnica de relajación y despedidas

Ayude a identificar los beneficios de aplicar las técnicas para reducir las tensiones físicas y practiquen la técnica aprendida en la primera sesión. Si el grupo ya la tiene asumida, amplíe la materia introduciendo la técnica de las respiraciones profundas (véase el ejercicio 3 de la segunda sesión individual).

Cada vez que practique una técnica de relajación debe conseguir un ambiente cálido procurando que la luz no sea excesiva, que la temperatura ambiental sea agradable y, si es posible, que haya música relajante de fondo. La persona que dirige la relajación debe hacerlo con un tono de voz moderado y pausado.

Termine la sesión con las despedidas habituales e invitando a los participantes a asistir a la sesión siguiente, recordándoles el día y la hora. Puede facilitarles el cuento del sabio ermitaño, que encontrará más arriba (al final de la segunda sesión individual).

### 3. Tercera sesión: cómo se puede mejorar el estrés

#### 1) Bienvenida y recordatorio de la sesión anterior. Técnica de iniciación

Inicie la sesión con los saludos de siempre y preguntando a los asistentes cómo ha ido la semana y si han podido practicar algo de lo que han trabajado hasta el momento. Enlázelo con el recordatorio de las sesiones anteriores. Pregunte si hay alguna cuestión que deba aclarar y comenten el cuento que dio para reflexionar.

Reflexione con el grupo —haciendo referencia al cuento del sabio ermitaño— sobre que las cosas que pasan no son ni buenas ni malas y que cuando se experimenta el éxito no se llega a ver que lo que hoy es motivo de lamento mañana puede ser motivo de felicidad, y viceversa.

También es importante explicar que resulta del todo imposible prever las secuencias de acontecimientos que se pueden generar con lo que cada uno hace, y que resulta del todo inútil lamentarse



por no haber actuado de otra manera en el pasado, porque nunca se sabrá qué fenómenos habrían ocurrido y si estos habrían sido *buenos o malos*. Teniendo en cuenta que nunca se puede saber si lo que ocurre será bueno o malo para el futuro, lo que se puede hacer es aceptar los acontecimientos tal y como vienen y continuar caminando por la vida dirigiendo los pasos hacia donde se decida hacerlo.

A partir de lo anterior, presente la tarea del día, que consiste en identificar cómo se puede mejorar el estrés.

## 2) Descubrir y compartir qué gusta a cada cual. Análisis

Puede introducir este ejercicio mostrando al grupo las aficiones que cada cual mencionó en la primera sesión durante las presentaciones (puede llevarlo preparado en una diapositiva o en un póster).

Facilite a cada participante la lista de actividades agradables (véase el ejercicio 4 de la tercera sesión individual) y proponga que individualmente cada cual escoja tres, con el objetivo de reflexionar sobre qué cosas, actividades o situaciones pueden vivir que les resulten agradables.

Una vez escogidas tres actividades agradables, hay que hacer grupos pequeños, cada uno de los cuales debe consensuar y escoger tres de las actividades que considere que son las más adecuadas. El objetivo de esta técnica grupal es empezar a practicar habilidades de comunicación y de relación interpersonal, además de consensuar actividades para poder hacer grupales.

Una vez terminado el ejercicio, un portavoz de cada grupo debe comunicar al resto de los grupos sobre qué actividades han llegado a un consenso y explicar si han surgido dificultades a la hora de negociarlo y ponerse de acuerdo.

## 3) Técnica de relajación y técnica de habilidades

Continúen con la dinámica de las sesiones anteriores, ampliando la materia de las técnicas de relajación. Empiecen con la respiración y vayan incorporando la relajación de todos los músculos del cuerpo. Conviene que esta técnica se haga en una postura cómoda (véase el ejercicio 5 de la tercera sesión individual).

## 4) Resumen y despedidas. Exposición

Hagan un resumen devolviendo al grupo lo que han trabajado y anime a los participantes a practicar alguna actividad agradable de la lista. Puede facilitarles el texto de la definición de amante (véase la definición al final de la tercera sesión individual) para reflexionar.

# 4. Cuarta sesión: autoestima. Concepto y técnicas para la mejora

## 1) Saludo y resumen de la sesión anterior. Investigación

Inicie la sesión dando la bienvenida a los miembros del grupo. Pregúnteles qué recuerdan de la sesión anterior e intente que todos participen. Investiguen si han practicado alguna actividad agradable de la lista de la sesión anterior.

A continuación, presente la sesión enlazando con las sesiones anteriores a partir de lo que ya se ha dicho en el recordatorio. Puede introducirla preguntando qué técnicas han practicado estos días para aprender a controlar el estrés. Continúe con la misma dinámica de ir ampliando los recursos.



Es importante remarcar que hasta ahora han trabajado el concepto de *estrés*, sus manifestaciones y los factores que influyen en él, además de haber introducido una serie de técnicas para aprender a controlarlo, como las técnicas de relajación, las de actividades agradables, la expresión de emociones y la identificación de las manifestaciones del estrés. También debe remarcar que a partir de hoy trabajarán más profundamente los aspectos de la propia persona, que tienen que ver con el yo, y los aspectos que tienen que ver con las relaciones interpersonales. Intente no introducir la palabra *autoestima* y facilite que el grupo la identifique después de hacer el cuestionario.

## 2) Autoconcepto de autoestima. Análisis

Entregue a los participantes un cuestionario de autovaloración para trabajar este concepto (véase el ejercicio 6 de la cuarta sesión individual). Es importante que deje claro que este cuestionario es personal y que no debe compartirse con el resto del grupo: cada participante ha de responder su propio cuestionario.

Una vez que todo el mundo haya terminado, pregunte al grupo qué tipo de cuestionario han respondido, qué les ha sugerido este tipo de preguntas y si consideran que es útil hacer esta actividad como reflexión personal. Después, pregunte cómo definen la autoestima y por qué es útil trabajarla.

Cree un ambiente agradable mientras contestan el cuestionario (por ejemplo, ponga música suave).

## 3) Concepto de autoestima. Exposición participada

Continúe introduciendo ahora el concepto de autoestima con una breve exposición (véase el ejercicio 7 de la cuarta sesión individual).

## 4) Aumentar la autoestima. Habilidades

Después de la valoración individual y de la exposición, anime al grupo a hacer otro ejercicio: la técnica para aumentar la autoestima. El objetivo es aprender a cambiar comportamientos, estilos de vida... con la finalidad de aumentar la autoestima.

Proponga al grupo que se distribuya en grupos pequeños. El trabajo consiste en elaborar un proyecto conjuntamente. Puede ofrecerles como ejemplos de un proyecto ser menos tímidos, hacer más deporte...



### Ejercicio 16: pasos para elaborar el proyecto<sup>(28)</sup>

1. Plantear una meta clara y concreta, que tiene que ser sincera, personal, realista, divisible (pasos) y medible. Siguiendo el ejemplo: superar la timidez / hacer deporte.
2. Tareas que tienen que llevarse a cabo para conseguir la meta.
3. Organizar las tareas en el orden en que deben hacerse, empezando por la más fácil y terminando por la más difícil.
4. Poner en marcha las tareas.
5. Evaluación realista de los logros.

Ejemplo:

1. Meta: superar la timidez.



## 2. Tareas para conseguirlo:

- Saludar a gente que conozcáis
- Unirse a grupos de compañeros durante el tiempo de recreo
- Iniciar conversaciones con los compañeros
- Hacer preguntas al profesor
- Iniciar conversaciones con desconocidos

## 3. Organización de las tareas (empezar por las más fáciles y avanzar hacia las más difíciles).

### 1. Saludar a gente que conozcáis

### 2. Unirse a grupos de compañeros durante el tiempo de recreo

### 3. Iniciar conversaciones con los compañeros

### 4. Hacer preguntas al profesor

### 5. Iniciar conversaciones con desconocidos

Conceda a los participantes 20 minutos para que cada subgrupo elabore el proyecto. Después, un portavoz de cada subgrupo debe presentar los proyectos al resto de los grupos en conjunto.

Al terminar la presentación del ejercicio pregunte a los participantes qué les ha parecido, qué dificultades han tenido para elaborar el proyecto y si consideran que les puede servir para continuar los cambios que desean.

En el momento de la exposición de los proyectos, el observador del grupo tiene que estar muy atento a las distorsiones del pensamiento (véase el ejercicio 7), que pueden impedir el aumento de la autoestima.

Invite a los participantes a elaborar en casa su propio proyecto para mejorar su estilo de vida.

## 5) Técnica de relajación

A partir de las técnicas trabajadas los días anteriores, amplíelas y proponga la siguiente, que hace referencia a una relajación más completa.



### Ejercicio 17: técnica de relajación

Paso 1: Preparación: busque un lugar tranquilo donde no le molesten y cree un ambiente silencioso y con luz suave. Adopte una postura cómoda.

Paso 2: Instauración de tranquilidad: empiece el ejercicio pensando que realmente está tranquilo. Pronuncie mentalmente estas palabras “me siento tranquilo/tranquila” e interiorícelas. Esto quiere decir que a medida que va pronunciándolas tiene que empezar a sentirse mejor, más sosegado, y se convertirán en un estado de ánimo a partir de simples palabras.

Paso 3: Fase de pesadez: a continuación debe pensar las palabras clave “mis piernas son pesadas”. A medida que va repitiéndolas y asimilándolas se transformen en una sensación real de pesadez. Tiene que hacer este ejercicio con todas las partes del cuerpo, empezando por la parte inferior y yendo en sentido ascendente. Debe tener una sensación real de pesadez de todo el cuerpo.



- Paso 4: Fase de calor: en esta fase las palabras clave son “mi pierna derecha está caliente”. Aplique este proceso con todas las partes del cuerpo y en orden ascendente.
- Paso 5: Fase de regulación cardíaca: se pretende regular el ritmo cardíaco a partir de las palabras “mi corazón sigue un ritmo constante y vigoroso”.
- Paso 6: Fase de regulación respiratoria: ahora las palabras clave son “mi respiración es tranquila”. Respire como le apetezca mientras repite estas palabras. No pase a la fase siguiente si la respiración no lleva un ritmo tranquilo y natural.
- Paso 7: Fase de regulación de las vísceras abdominales: las palabras clave son “mi barriga irradia calor”. Repítalas hasta que se conviertan en una sensación corporal real.
- Paso 8: Fase de regulación cefálica: las palabras clave son “tengo un frescor agradable en la frente”. Repítalas verbalmente hasta conseguir tener esa sensación; cuando lo haya conseguido, el ejercicio habrá terminado.

Le aconsejamos que haga una integración progresiva al estado normal.<sup>(26)</sup>

#### 6) Despedidas y resumen; exposición

Resuma las conclusiones de todo aquello en que han trabajado y despídanse. Proponga un cuento para reflexionar (por ejemplo, el cuento del elefante del circo descrito en la cuarta sesión de la intervención individual).

### 5. *Quinta sesión: la comunicación*

#### 1) Saludo y resumen de la sesión anterior; lluvia de ideas

Inicie la sesión dando la bienvenida a todos los miembros del grupo y preguntando cómo se encuentran. Anime a alguien que haga el recordatorio de la sesión anterior.

Introduzca la sesión de hoy a partir de lo anterior preguntando al grupo qué importancia tiene trabajar la autoestima para conseguir un buen control del estrés; a continuación, inicie el tema de la importancia de las relaciones y pregunte a los participantes qué consideran necesario para relacionarse priorizando la comunicación.

#### 2) Practicar la comunicación. Habilidades

Inicie esta parte preguntando a los participantes qué consideran necesario para conseguir una buena comunicación y qué tipos de comunicación conocen.

Pida dos personas voluntarias, a quien individualmente debe dar las claves siguientes:

- Persona voluntaria 1: debe hacer una representación en la que explique a la otra qué es un teléfono móvil.
- Persona voluntaria 2: nunca ha oído hablar de un teléfono. Donde vive no existe tal aparato.
- El resto del grupo observa el proceso de comunicación.



Al terminar la representación, pregunte a cada una de las personas cómo se han sentido; finalmente, el grupo debe aportar su observación. Es necesario que remarquen cómo se ha llevado a cabo la comunicación, tanto la verbal como la no verbal.

Continúe la sesión preguntando a los participantes qué habilidades consideran necesarias para que haya una buena comunicación entre dos personas y qué dificulta la comunicación. Escriba las ideas que van sugiriendo con el fin de construir el concepto *comunicación* y las características de una buena comunicación.

### 3) Lección participada: habilidades de comunicación

Con esta lección, a partir de una presentación de comunicación en forma de historia se pretende completar lo que no se haya dicho (véase el ejercicio 10 de la quinta sesión individual).

### 4) Conversación con encanto. Lección participada y técnica de habilidades

La conversación con encanto se refiere a la que reúne humor, sorpresa y lenguaje sensual. Muestre a los participantes diferentes maneras de comunicarse con encanto a partir de ejemplos de anuncios publicitarios, escenas de películas, etc. A continuación, proponga a los participantes que hagan un ejercicio individual en el que deben pensar y escribir un hecho extraído de su experiencia que describa una conversación con encanto. Pasados unos minutos, proponga que se reúnan en grupos y que cada grupo escoja una situación de las trabajadas individualmente que reúna las tres características de la comunicación con encanto (humor, sorpresa y lenguaje sensual).<sup>(18)</sup>

Es importante introducir la actividad poniendo un ejemplo de alguna situación propia que cumpla las características de comunicación con encanto. Se podría argumentar que para la salud alimenticia es importante controlar la ingesta de grasas y de carbohidratos. Pero este tipo de conversación no se desarrolla con lenguaje sensual, ya que ni las grasas ni los carbohidratos se pueden interpretar a partir de los sentidos. Pero todo cambia describiendo un plato elaborado de tal manera que se pueda oler y visualizar con la imaginación y que promueva el deseo.

### 5) Relajación; ejercicio de habilidades

Continúen con los ejercicios de relajación trabajados en las sesiones anteriores. Proponga a los participantes hacer el ejercicio que haya gustado más al grupo entre los que han hecho hasta el momento.

### 6) Despedidas y resumen; exposición

Cierre la sesión resumiendo todo aquello en lo que han trabajado y despídanse hasta la sesión siguiente. Puede proponer al grupo un cuento para reflexionar (por ejemplo, el cuento del viajero, que encontrará en la sesión quinta de la intervención individual).

## 6. Sexta sesión

### 1) Saludo y resumen de la sesión anterior

Después de la bienvenida, empiecen la sesión haciendo un resumen de lo que trabajaron en la sesión anterior.



Puede introducir la sesión de hoy a partir de la técnica introductoria del tema, que debería tratar según describimos a continuación: pida a los participantes que se levanten y se coloquen formando un círculo; cada persona debe poner la mano izquierda con la palma mirando hacia arriba y la mano derecha con la palma hacia abajo. A continuación, hay que superponer cada mano con la mano de la persona que cada uno tiene a su lado y pida que las manos derechas hagan una caricia en las manos izquierdas; al final, tienen que darse un apretón de manos.

## 2) Introducción a las habilidades interpersonales. Lluvia de ideas.

Introduzca esta parte de la sesión a partir de la importancia de las relaciones para nuestro bienestar y llegando a la comunicación como herramienta clave para las relaciones. A continuación, pida a los participantes que digan qué consideran necesario para tener una relación de calidad entre las personas y anótelos todo a fin de introducir la actividad siguiente.

## 3) Técnicas de “quien hace qué, investigar los espacios personales” y “qué recibo de quién”.

Es necesario que los participantes trabajen de manera individual con los cuestionarios para esta actividad (los encontrará en la sesión sexta de la intervención individual). Ponga música de fondo mientras los responden. Al terminar, deben hacer una puesta en común de lo que les han parecido.

## 4) Lección participada sobre relaciones interpersonales

A partir de las conclusiones de los cuestionarios, introduzca el tema de las relaciones interpersonales.



### Ejercicio 18: las relaciones interpersonales

Las personas humanas en soledad no existen, ya que las relaciones son necesarias para cubrir las necesidades básicas. Una relación se produce cuando hay una motivación común, un deseo, un proyecto y un interés. Además, tiene que haber una predisposición al éxito de la relación. Las relaciones dependen de nuestra capacidad para desarrollar todo nuestro potencial humano; por tanto, necesitamos conocer, expresar, escuchar, entender y respetar a la otra persona. El límite de toda relación se encuentra en la imposición de una parte sobre la otra.

La comunicación es la herramienta que utilizamos en nuestras relaciones, ya sea verbal o no verbal; pero para profundizar en las relaciones hay que tener en cuenta los aspectos siguientes:

1. *Dar y recibir. Reforzar*: se trata de decir cosas agradables y positivas escogiendo el momento adecuado y con sinceridad. También hace referencia a cómo recibimos las cosas de los demás, de manera que las aceptamos para poder entender cómo nos ven. Reforzar consiste en valorar a la otra persona por lo que hace bien, lo que nos gusta, lo que nos provoca satisfacción y, sobre todo, lo que queremos que repita, ya que este es el objetivo del refuerzo.

2. *Pedir y hacer favores. Plantear opiniones*: durante nuestras relaciones se dan múltiples situaciones en que tenemos que pedir favores, ya que así es como damos a entender a los otros nuestras necesidades. Es importante que formulemos nuestra petición de manera clara, amable y considerada, y entendiendo que la otra persona siempre tiene derecho a decir que no.<sup>(29)</sup>



### 5) Relajación con la técnica de la canción infantil “Manteca de iguana”.

Proponga esta técnica explicando que usted considera que resume todas las técnicas trabajadas. Ponga la música y sigan las instrucciones.<sup>(30)</sup>

Puede sustituir esta técnica por cualquier otra que incluya la relajación completa combinada con música divertida y con un poco de baile, que es la combinación que se propone con “Manteca de iguana”.

### 6) Despedida y evaluación de la sesión grupal

Antes de la despedida, recomendamos que haga una rueda grupal en que cada uno de los participantes pueda expresar qué le ha gustado más de todo aquello en que han trabajado (aparte de esto, pida que contesten el cuestionario de evaluación). También es adecuado hacer una evaluación de la estructura del taller (lugar, horario, docentes que han participado) y del proceso (descripción del desarrollo de las sesiones y de la participación).



#### Ejercicio 19: propuesta de evaluación de resultados

Les agradeceremos que contesten este cuestionario anónimo, que servirá para valorar la calidad de las sesiones y mejorarlas.

1. ¿Cree que las sesiones han sido útiles?  Nada  Poco  Bastante  Mucho
2. ¿Han sido aprovechables los contenidos trabajados?  Nada  Poco  Bastante  Mucho
3. ¿Ha sido claro y fácil de entender el lenguaje que se ha utilizado?  Nada  Poco  Bastante  Mucho
4. ¿Ha ayudado el material utilizado a entender mejor el contenido de las sesiones?  Nada  Poco  Bastante  Mucho
5. ¿Ha sido adecuado el número de sesiones?  Nada  Poco  Bastante  Mucho
6. ¿Cambiaría algún aspecto de las sesiones?  Sí  Cuál? .....  
.....  
.....  
 No  N/C
7. ¿Qué destacaría como más interesante y positivo de todo lo que se ha comentado durante estas semanas?  
.....  
.....  
.....
8. ¿Recomendaría este taller a algún amigo?  No  Sí  Sí, y con gran interés
9. ¿Qué le diría?  
.....  
.....  
.....  
.....



## D) Promoción de la salud

Aunque en este protocolo hemos elaborado de manera más detallada las tres primeras intervenciones en educación para la salud con el fin de ayudar a la ciudadanía a controlar el estrés, queremos remarcar la importancia de tener en cuenta la promoción de la salud y la intervención comunitaria en todas las intervenciones que realizamos de educación para la salud, de manera que nos planteamos conocer profundamente las necesidades de la comunidad y, a partir de ahí y en coordinación con otros recursos comunitarios, fomentamos la participación de la ciudadanía en los cuidados de su salud a partir del empoderamiento, dejando que pueda incidir y tomar posición de manera activa en el desarrollo personal y social con todo el derecho que le corresponde de información y formación.<sup>(31)</sup>

Una propuesta de promoción de la salud para el control del estrés debería incluir, entre otros, los aspectos siguientes:<sup>(15)</sup>

- a) *Las diferentes intervenciones en educación para la salud que se llevan a cabo.*
- b) *La acción comunitaria a realizar:*
  - Coordinación con instituciones y otros agentes comunitarios, como asociaciones de vecinos, centros educativos...
  - Organización de diferentes actividades de ocio y recreo.
  - Organización de actividades culturales relacionadas con el tema —concurso de fotografía, de relatos, etc.— enmarcadas en fiestas y ferias de la localidad.
- c) *Medidas de información y comunicación:*
  - Difusión e información en revistas, prensa, radios y/o televisiones locales sobre las acciones realizadas.
- d) *Medidas políticas o técnico-administrativas:*
  - Reorientación de los servicios de salud y de los servicios sociales hacia la humanización de la asistencia.
  - Participación de la ciudadanía en las decisiones que le afectan.
  - Formación de los profesionales.
  - Difusión de los servicios preventivos y educativos sobre el estrés.



## VI. Evaluación

Todas las intervenciones que realizamos deben ser evaluadas por los participantes y por los docentes. La evaluación de los participantes se puede conseguir a partir de un cuestionario con el que se evalúe la consecución de los objetivos educativos planteados y el grado de satisfacción como participante. La evaluación de los docentes puede ser a cargo de una persona observadora externa y/o de las personas docentes.

Se puede hacer la evaluación al final de cada sesión, al final de la intervención y/o después de un tiempo desde la intervención educativa:

- a) Evaluación de la estructura: local, horario, duración y recursos didácticos (Véase anexo 1).
- b) Evaluación del proceso: asistencia, participación, grado de consecución de la finalidad, adecuación de los objetivos planteados y de las actividades asociadas.
- c) Evaluación de los resultados: corresponde a la consecución de los objetivos planteados.

Los instrumentos para hacer la evaluación pueden ser la observación directa, los cuestionarios y las entrevistas a las personas



## VII. Bibliografía

1. Echauri Ozcoidi, M. (coord.). *Educación en salud, experiencias de educación para la salud en atención primaria*. Vol. 1 *Riesgos y estilos de vida saludables*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 1998.
2. Vicens C, Fiol F. *La deshabitación de las benzodiacepinas*. FMC. Form med Contin Aten Prim. 2008;15:40-2 (Vicens, Fiol FMC 2008;15 (1):40-2).
3. Cabeza, E. [et al.]. ESIB07: *Enquesta de Salut de les Illes Balears*. Palma: Govern de les Illes Balears, 2009. Disponible en: <[www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST450Z164053&id=64053](http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST450Z164053&id=64053)> [Consulta: 3 mayo 2010].
4. Astray Coloma, L. (coord.) *Recomendaciones PACAP: ¿Cómo iniciar un proceso de intervención y participación comunitaria desde un centro de salud?*. Madrid: Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, 2003. Disponible en: <[www.pacap.net/es/recomendaciones/recomendaciones.pdf](http://www.pacap.net/es/recomendaciones/recomendaciones.pdf)> [Consulta: 3 mayo 2010].
5. De Cabo, A, [et al.]. *Revisión sistemática: cambiar hábitos ¿Educación para la salud grupal o individual?* Valladolid: Junta de Castilla y León, s. a. Disponible en: <[www.salud.jcyl.es/sanidad/cm/profesionales/images?locale=en\\_UK&textOnly=false&idMmedia=94401](http://www.salud.jcyl.es/sanidad/cm/profesionales/images?locale=en_UK&textOnly=false&idMmedia=94401)> [Consulta: 3 mayo 2010].
6. Díaz, F; Hernández, G. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. 2a Ed. México: McCraw-Hill Interamericana, 2002.
7. Ministerio De Sanidad Y Consumo. *Estrategia en salud mental del Sistema Nacional de Salud*. Madrid, 2007. Disponible en: <[www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/salud\\_mental/ESTRATEGIA\\_SALUD\\_MENTAL\\_SNS\\_PAG\\_WEB.pdf](http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/salud_mental/ESTRATEGIA_SALUD_MENTAL_SNS_PAG_WEB.pdf)> [Consulta: 3 mayo 2010].
8. Bucay, J. *Escolta'm*. 2a ed. Barcelona: La Magrana, 2004.
9. Palmero, F.; Brevia, A. *Estrés: de la adaptación a la enfermedad*. Valencia: Promolibro, 1998.
10. Costa, M.; Aguado, Z.; Cestona, I. *El estrés y... el arte de amargarnos la vida*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid, 2008. Disponible en: <[www.munimadrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Ficheros%20Publicaciones%20ISP/Estres\\_arte\\_amargarnos\\_2009.pdf](http://www.munimadrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Ficheros%20Publicaciones%20ISP/Estres_arte_amargarnos_2009.pdf)> [Consulta: 3 mayo 2010].
11. Mantilla, L; Chahín, I.D. *Habilidades para la vida: manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao: EDEX, 2006.
12. Levi, L. *Psychosocial environmental factors and psychosocially mediated effects of physical environmental factors*. Scand J Work Environ Health 1997; 23 suppl3:47-52. Disponible en: <[www.sjweh.fi/download.php?abstract\\_id=242&file\\_nro=1](http://www.sjweh.fi/download.php?abstract_id=242&file_nro=1)> [Consulta: 3 mayo 2010].
13. González de Rivera JL, Revuelta A. *La valoración de sucesos vitales: adaptación española de la escala de Holm*. Psiquis Año: 1983;. Vol. 4 Páginas 20-25. Disponible en: <[www.psicoter.es/pdf/83\\_A032\\_02.pdf](http://www.psicoter.es/pdf/83_A032_02.pdf)> [Consulta: 3 mayo 2010].
14. Ministerio De Sanidad Y Consumo. *La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud*. Madrid, 2003. Disponible en: <[www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Parte\\_1.pdf](http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Parte_1.pdf)> <[www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Parte\\_2.pdf](http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Parte_2.pdf)> [Consulta: 3 mayo 2010].
15. Perez, M. J. [et al.]. *Manual de educación para la salud*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2006.
16. Gómez, P. *La educación, un rompecabezas*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2003.
17. Beech, H. R.; Burns, L. E. *Tratamiento del estrés: un enfoque comportamental*. Madrid: Alhambra, 1986.



18. Herrera, G.; Chahín, I.D. *La fiesta de la conversación*. Bilbao: EDEX, 2007.
19. *Aprende a relajarte* [en línea]. <[www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre\\_relajacion.php](http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.php)> [Consulta: 3 mayo 2010].
20. Sendowski, Y. *Gimnasia suave*. Buenos Aires: Paidós, 1987.
21. Bauman, Z. *L'art de la vida: de la vida com a obra d'art*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2009.
22. Mac Phillamy D J, Lewinsohn PM (1982). *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 50, 363-380
23. Toro, Cirilo. *Autoestima: autoexamen* [en línea]. 1994. <[http://members.tripod.com/~pirata\\_2/autoestima.htm](http://members.tripod.com/~pirata_2/autoestima.htm)> [Consulta: 3 mayo 2010].
24. Ruiz, P. J. *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Madrid: Ministerio Sanidad y Consumo, 2004. Disponible en: <[www.infodisclm.com/documentos/salud/adolescentes\\_smental.pdf](http://www.infodisclm.com/documentos/salud/adolescentes_smental.pdf)> [Consulta: 3 mayo 2010].
25. López De Los Mozos, A.; Francoy, B. *15 claves para mejorar la autoestima* [en línea]. Lucena (Córdoba): IES Boabdil. <[www.juntadeandalucia.es/averroes/ies\\_boabdil/departamentos/autoestima.htm](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/ies_boabdil/departamentos/autoestima.htm)> [Consulta: 3 mayo 2010].
26. *Ejercicios de relajación* [en línea]. Buenos Aires: Formarse, 2000-2010. <[http://formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios\\_relajacion.htm](http://formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_relajacion.htm)> [Consulta: 3 mayo 2010].
27. Aguilar, M. J. *Cómo animar a un grupo: técnicas grupales*. Madrid: CCS, 2006.
28. Marcuello, Ángel Antonio. *Autoestima y superación* [en línea]. <[www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml)> [Consulta: 3 mayo 2010].
29. Ayuntamiento De San Sebastián De Los Reyes. *Resolución de conflictos y trabajo en equipo: el arte de relacionarse en el trabajo y en la vida*. San Sebastián de los Reyes (Madrid), 2007. [Consulta: 3 mayo 2010].  
Campamento de jóvenes de la iglesia Jesucristo Fuente de Redención. Danza de “Manteca de iguana” [en línea]. <[www.youtube.com/watch?v=dxakCLA6pxU&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=dxakCLA6pxU&feature=related)> [Consulta: 3 mayo 2010].
31. Gómez, M. *La promoción de la salud, la participación y el empoderamiento*. Medellín (Colombia): Universidad de Antioquia, 2004. Disponible en: <<http://docencia.udea.edu.co/vicedocencia/trabajos/gloria/hipertexto.rtf>> [Consulta: 3 mayo 2010].



# VIII. Anexo: Guión de observación y evaluación de la estructura del taller

La persona observadora tiene que evaluar los aspectos siguientes de cada sesión:

## Guión de observación

Sesión n.º..... Fecha (DD/MM/AAAA): .....

Nombre del observador/observadora: .....

- ¿Se han realizado las actividades en forma y tiempo previstos?  Sí  No
- ¿Han sido útiles las técnicas utilizadas?  Sí  No
- ¿Se han adecuado al grupo?  Sí  No
- ¿Se ha presentado y gestionado adecuadamente la sesión?  Sí  No
- ¿Cómo ha sido el clima de la sesión (tipo de comunicación/estilo personal/técnicas de gestión del educador / de la educadora)?:  
.....  
.....  
.....

- ¿Cómo han participado las personas asistentes?:  
.....  
.....

- Otras observaciones:  
.....  
.....  
.....

## Evaluación de la estructura del taller

- ¿Ha sido adecuado el lugar donde se ha realizado el taller?  Sí  No
- ¿Han sido adecuados el horario y la duración del taller?  Sí  No
- ¿Han sido adecuados los recursos didácticos?  Sí  No
- Observaciones:

.....  
.....  
.....







**Govern  
de les Illes Balears**

Atenció Primària de Mallorca