

Conferencia Interamericana de Seguridad Social



**Centro Interamericano de
Estudios de Seguridad Social**

Este documento forma parte de la producción editorial del Centro Interamericano de Estudios de Seguridad Social (CIESS), órgano de docencia, capacitación e investigación de la Conferencia Interamericana de Seguridad Social (CISS)

Se permite su reproducción total o parcial, en copia digital o impresa; siempre y cuando se cite la fuente y se reconozca la autoría.

DONACION

CENTRO INTERAMERICANO DE ESTUDIOS
DE SEGURIDAD SOCIAL

DIVISION DE MEDICINA SOCIAL

TEMA: ELABORACION DE MATERIAL DIDACTICO PARA LA PREVENCIÓN Y
TRATAMIENTO DEL ESTRES USANDO LA TECNOLOGIA SIMPLIFICADA
EN LA ATENCION PRIMARIA A LA SALUD.

MEXICO, D.F., 31 DE MAYO DE 1991.

**BIBLIOTECA DEL CENTRO INTERAMERICANO
DE SEGURIDAD SOCIAL**

R E S P O N S A B L E S :

- GLORIA FLORES DIARTE
- MA. MIREYA VELAZQUEZ VARGAS
- EDILBERTO HERNANDEZ BASAVE
- RAFAEL MUÑOS BARRIOS
- JAIME RICARDO PRESIDENTE HERRARTE

A S E S O R A :

PROFA. MARIA EUGENIA GOMEZ

C O N T E N I D O

1. INTRODUCCION
2. JUSTIFICACION
3. OBJETIVOS
4. DESARROLLO DEL TEMA
5. MEDIDAS PARA COMBATIR EL ESTRES
6. PROCESO DE ELABORACION DE RECURSOS DIDACTICOS PARA LA APLICACION DE LA TECNOLOGIA SIMPLIFICADA
7. BIBLIOGRAFIA
8. CONCLUSIONES

I N T R O D U C C I O N

DESPUES DE 1978, CUANDO EL ALMA - ATA, LOS PAISES SIGNATARIOS CONVOCADOS POR LA O.M.S. SE COMPROMETE A DISEÑAR MODELOS NOVE DOSOS DE SALUD QUE PROPORCIONEN LOS SERVICIOS ESENCIALES DE ATENCION, QUE COADYUVEN A LOGRAR EL IDEAL DE "SALUD PARA TODOS EN EL AÑO 2000", SE EMPEZO A MANEJAR CON MAS INSISTENCIA Y PROPIEDAD LA NECESIDAD DE PARTICIPACION CONSCIENTE Y RESPONSABLE DE LA COMUNIDAD PARA ACEPTAR EL RETO DEL CUIDADO DE SU PROPIA SALUD. PARA TAL FIN SE DETERMINO COMO NECESARIO APLICAR LOS CONCEPTOS SIGUIENTES:

AUTOCUIDADO

AUTODESARROLLO

AUTOGESTORIA

NO DEPENDENCIA

AUTODETERMINACION

LO QUE TRAERA CONSIGO LA ADQUISICION DE NUEVOS RECURSOS MATERIA LES Y UNA NUEVA CULTURA DE SALUD.

LOS REQUERIMIENTOS PROPIOS DE ESTA ESTRATEGIA HIZO VER EL FONDO DEL PROBLEMA "UTILIZAR" LAS HERRAMIENTAS MAS ADECUADA Y LO QUE ES MAS IMPORTANTE, QUE SEAN CONOCIDAS, DOMINADAS Y ACEPTADAS POR LA COMUNIDAD".

LA TECNOLOGIA SIMPLIFICADA ES VALERSE OPTIMAMENTE DE LOS RECURSOS QUE SE TIENEN, CON UN SENTIDO SENCILLO Y PRACTICO,

USANDO LAS HERRAMIENTAS ADECUADAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE PARA QUE SE HAGA MAS EN EL MENOR TIEMPO, SE LOGRE MEJORAR LA CALIDAD DEL RECURSO DIDACTICO SIN AUMENTAR SIGNIFICATIVAMENTE EL COSTO Y SEA MENOS EL ESFUERZO HUMANO Y MAYOR EL RESULTADO DE LAS LABORES. PARA TAL FIN SE PROPONE TOMAR EN CUENTA, LOS SIGUIENTES PUNTOS:

- a) NO PERDER DE VISTA QUE LA DISTANCIA MAS CORTA ENTRE UN PRINCIPIO Y UN FIN ES LA LINEA RECTA.
- b) EL EXITO Y LA CALIDAD SE LOGRARA DE ACUERDO A COMO SE APROVECHEN Y MANEJEN LOS RECURSOS QUE SE TIENEN.
- c) CUALQUIER PROCESO DE ELABORACION DEL MATERIAL Y PRESENTACION LOGRARA EL FIN PROPUESTO, SIEMPRE Y CUANDO SE CONOZCA: EL MENSAJE, EL RECEPTOR, EL CANAL DE EMISION Y EL CANAL DE RECEPCION.
- d) EL PROMOTOR DE LA SALUD, APLICANDO LA TECNOLOGIA SIMPLIFICADA, NO SOLO DEBE DOMINAR LA CIENCIA MEDICA, DEBE SER UN BUEN ADMINISTRADOR DEL TIEMPO (COORDINACION DE TIEMPOS Y MOVIMIENTOS PARA MAYOR EFECTIVIDAD), CONOCER LOS PROBLEMAS SOCIOPOLITICOS, ECONOMICOS Y DE SALUD DE SU COMUNIDAD, LA HISTORIA DE LA MISMA Y LOS RECURSOS DE INFRAESTRUCTURA CON QUE CUENTA PARA EL EXITO DE SU PROGRAMA.
- e) CONOCER LOS PROGRAMAS Y RECURSOS DE OTROS SECTORES SOCIALES PUBLICOS Y PRIVADOS Y ESTABLECER LAS RELACIONES NECESARIAS PARA MUTUA AYUDA.

f) COORDINARSE CON ORGANIZACIONES PUBLICAS O PRIVADAS QUE UTILI-
SEN LA MEDICINA POPULAR- TRADICIONAL EN ASPECTOS DE SALUD -
PARA DESAROLLAR PROGRAMAS Y MATERIAL, CONJUNTAMENTE.

EL USO ADECUADO DE LOS RECURSOS DEL MEDIO AMBIENTE TANTO COMO, LA
IMAGINACION CREATIVA DE LOS INDIVIDUOS DE UNA COMUNIDAD, PARA
PREVENIR O RESOLVER PROBLEMAS DE SALUD MARCAN PAUTAS A SEGUIR
MUY IMPORTANTES SI SE SONSIDERA SOBRE TODO, QUE LAS TECNICAS Y
PROCESOS QUE SE USEN PARA LOGRAR EL OBJETIVO NO CONTRAVENGAN CON
LAS COSTUMBRES Y TRADICIONES DEL LUGAR. DE TAL FORMA QUE LOS +
USUARIOS DE LA TECNOLOGIA SIMPLIFICADA SEAN VERDADEROS PROMOTO
RES DE SALUD, MOTIVADAS A HACER NUEVOS PROGRAMAS; YA QUE LA ME
JOR INVERSION ESTA EN CAPACITAR PARA LA PREVENCION Y NO EN LA
CONSTRUCCION DE HOSPITALES.

PARA EDUCAR AL NUEVO PROMOTOR LOGRANDO QUE OBTENGA CLARIDAD SO
BRE LAS ESTRATEGIAS A SEGUIR Y SE CONVENZA DE QUE "SIEMPRE HAY
UNA MEJOR FORMA DE HACER LAS COSAS"; LA TECNOLOGIA SIMPLIFICA-
DA OFRECE EL TOMAR TODAS LAS VIVENCIAS DE LAS PERSONAS INTERE-
SADAS Y LAS EXPERIENCIAS OBTENIDAS EN OTROS PROGRAMAS, PREVI-
NIENDO LOS FACTORES NEGATIVOS QUE PUE DAN OBSTACULIZAR SU EXITO.
EN ESTE TRABAJO MOSTRAMOS Y APLICAMOS LA "TECNOLOGIA SIMPLIFICA
DA", SIN ESPERAR QUE SEA COMPLETAMENTE ACEPTADA; PERO DESEAMOS
QUE ESTE DOCUMENTO, LUSTRE LO QUE SE PUEDE HACER CON ELLA Y -
LES INQUIETE A INVESTIGAR NUEVAS ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA
SALUD Y EL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD, EN UNA FORMA SENCILLA Y
PRACTICA.

O B J E T I V O S G E N E R A L E S

- a) ELABORAR MATERIAL DIDACTICO, APLICANDO LA "TECNOLOGIA SIMPLIFICADA" EN PROGRAMAS DE ATENCION PRIMARIA A LA SALUD.

- b) DAR IDEAS Y METODOS DIDACTICOS PARA QUE SEA MAS FACILMENTE ASIMILADO EL CONTENIDO DE LA EXPOSICION O DE UN TEMA.

O B J E T I V O S E S P E C I F I C O S

INVITAR A LA PARTICIPAN ORGANIZADA DEL INDIVIDUO Y LA COLECTI
VIDAD PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE SALUD EN SU COMUNIDAD

APROVECHAR LOS RECURSOS DEL MEDIO AMBIENTE EN FORMA OPTIMA
PARA LA ELABORACION DEL MATERIAL DESEADO Y ASI ALCANZAR LOS
MEJORES RESULTADOS DEL PROGRAMA DE SALUD A BAJO COSTO.

PROMOVER Y PRESERVAR EL MEJOR NIVEL POSIBLE DE SALUD DEL INDI-
VIDUO, CON SU PARTICIPACION CONSCIENTE Y RESPONSABLE.

J U S T I F I C A C I O N

EN LOS TIEMPOS ACTUALES, ES MAS DIFICIL QUE EN EL PASADO ESTAR AL MARGEN DE LO QUE ACONTECE EN NUESTRA SOCIEDAD.

SABIDO ES EL VALOR DEL APOYO MUTUO, DE LA SOLIDARIDAD, DEL DAR Y RECIBIR AFECTO, DE CONOCER NUESTRAS LIMITACIONES Y LOS ALCAN CES QUE TENEMOS, PERO LO MAS IMPORTANTE ES SABER QUE JUNTOS PO DEMOS RESOLVER LOS PROBLEMAS BUSCANDO LA MEJOR SOLUCION.

EL ACELERADO CRECIMIENTO INDUSTRIAL QUE CONFORMA UNA CONFORMA - UNA DEFINIDA EPOCA DE LA HUMANIDAD, SE CARACTERIZA POR CAMBIAR EL APASIBLE ESTILO DE VIDA, POR OTRO PRESUROSO Y DE MULTIPLES AGITACIONES.

ASI TAMBIEN, LA DISPERSION DE LA POBLACION DEL CAMPO, CON SUS GRANDES PROBLEMATICAS HACIA LAS CIUDADES HA LLEVADO A LA TRANS FORMACION DE LOS CENTROS URBANOS POCO POBLADOS, A SER ASENTA- MIENTOS CAOTICOS, DENSAMENTE HABITADOS, CON GRAVE DETERIORO ECO LOGICO Y DESCOMPOSICION SOCIAL.

LO ANTERIOR PROVOCA INSEGURIDAD LO CUAL NOS COLOCA EN SIGNIFI- CATIVOS NIVELES DE "ESTRES", ACTUANDO COMPULSIVAMENTE Y LO PEOR ES QUE POCO A POCO SE ACUDE AL REFUGIO DE LAS ADICCIONES.

DE ESTA MANERA SE DEBE CONSIDERAR AL ESTRES COMO UN FACTOR ACE LERADO DE FUNCIONES QUE PRODUCEN DESGASTE, DETERIORO Y EN MU-- CHAS OCASIONES LA MUERTE.

MIENTRAS EL ESTRES SE DESARROLLA, LAS PERSONAS SUFREN. CRUZAN POR UN ESTADO DE INSATISFACCION PSICOLÓGICA ANTE UNA NECESIDAD Y ESTO PRODUCE ANGUSTIA Y EL DESEO DE SALIR A BUSCAR LOS SATIS

FACTORES HASTA LLEGAR A LA DEPENDENCIA DE LOS MISMOS, HACIENDO SU APARICION LAS DROGAS, EL ALCOHOL, TABAQUISMO, ETC.,

EL MEDIO LABORAL PUEDE PROPICIAR EL ESTRES Y SER CAUSANTE DE ADICCIONES. COMO EJEMPLO TENEMOS LOS SIGUIENTES CASOS:

- INGRESAR A UN EMPLEO NO DESEADO O QUE POCO SE DOMINA
- ESTAR EN CONDICIONES INSEGURAS EN EL AREA DE TRABAJO
- DEPENDER DE UNA ACTITUD AUTORITARIA DE LOS JEFES
- NO PARTICIPAR EN LA TOMA DE DECISIONES
- TENER MALAS RELACIONES INTERPERSONALES
- PERDER LA AUTOESTIMA
- OBTENER BAJOS SALARIOS
- SER INCONGRUENTES LOS OBJETIVOS PERSONALES Y LOS DE LA EMPRESA
- VIVIR EN UN AMBIENTE DE PRESION EN EL TRABAJO

ANTE ESTAS SITUACIONES VALE LA PENSA CITAR EL SIGUIENTE CONCEPTO DEL DR. DE LA FUENTE, INVESTIGADOR ESPAÑOL QUE HABLA SOBRE LOS PROPOSITOS SUPERIORES DEL HOMBRE, A LA LETRA DICE:

"EL SER HUMANO A DIFERENCIA DEL ANIMAL SE DA CUENTA DE SI MISMO Y SE VE FORZADO A PREGUNTARSE QUIEN ES Y A DONDE VA BUSCANDO SU INTEGRACION. PARA LOGRARLO NECESITA SOLEDAD PARA DESPUES -- FORMAR PARTE DEL GRUPO, CONSERVANDO SU INDIVIDUALIDAD, CAPTANDO AL MUNDO EMOCIONALMENTE POR MEDIO DEL AMOR E INTELECTUALMENTE POR MEDIO DE LA RAZON LOGRANDO HACER DE ESE MUNDO UN LUGAR DONDE SE SIENTA A GUSTO".

CAMINAR EN LINEA RECTA PARA LLEGAR A LA META QUE FIJA LA ANTERIOR EXPOSICION, PERMITIRA ALEJARSE DE LA SITUACION DE ESTRES

QUE DEFINIREMOS COMO "UNA ENFERMEDAD O SITUACION DE UN INDIVIDUO, QUE POR EXIGIRSE UN RENDIMIENTO MAYOR QUE EL NORMAL SEA PSIQUICO, EMOCIONAL O FISICO, PIERDE LA ARMONIA EN SU SER, ES DECIR PIERDE LA SALUD MENTAL Y ORGANICA".

CONOCIENDO EL CONCEPTO DEL SIGNIFICADO DE LA SALUD, QUE ES UN COMPLETO BIENESTAR BIOLÓGICO, PSICOSOCIAL Y EMOCIONAL DEL INDIVIDUO Y NO SOLO LA AUSENCIA DE LA ENFERMEDAD O INVALIDEZ (OMS). EL CONCEPTO DE ENFERMEDAD SE REFIERE A ENFERMEDAD FÍSICA (NO MENTAL) YA PODEMOS DEFINIR DEL TEMA QUE SE ESTA ESTUDIANDO LO QUE ES EL ESTRES DONDE SE CONSIDERA COMO UNA ENFERMEDAD INDIVIDUAL QUE REPERCUTE COMO PATOLOGIA SOCIAL Y SE VUELVE GENERALIZADA Y COMPARTIDA POR INDIVIDUOS INCAPACES DE DEJAR ACTUAR COMO MAQUINAS Y SER HOMBRES. (ERIK' FROM).

REGULAMENTE EL ESTRES SE ASOCIA CON ANGUSTIA, SEA CUALQUIER CLASE DE CARGA, PRESION O PENA.

NUESTRO CEREBRO NOS PERMITE MEDITAR SOBRE ACONTECIMIENTOS PASADOS O IMAGINAR, LOS FUTUROS Y MANTENER LAS SUSTANCIAS BIOQUÍMICAS CIRCULANTES DEL ESTRES. AHORA SE SABE QUE LOS ESTADOS EMOCIONALES, CUANDO CONTINUAN POR MUCHO TIEMPO, PUEDEN TENER EFECTOS PROFUNDOS EN EL CUERPO, A VECES AL GRADO DE LESIONAR LOS ORGANOS Y HACER PROPENSOS A INFECCIONES.

TRASTORNOS CAUSADOS POR EL ESTRES

SI LA PRESION ARTERIAL, PERMANECE ELEVADA Y LOS VASOS SANGUÍNEOS CONTRAÍDOS PUEDEN DAR LUGAR A UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.

SI EL ESTOMAGO PERMANECE CON SU RIEGO SANGUÍNEO DISMINUIDO Y SE CONGESTIONA LA MUCOSA, INTESTINAL PUEDEN SURGIR ULCERA, COLITIS, ESTREÑIMIENTO O DIARREA.

SI EN LOS PULMONES PERSISTE EL ESFUERZO POR OBTENER MAS AIRE

HABRA RESPIRACION ACELERADA (HIPERVENTILACION), CON MAREOS, DES
MAYOS O PUEDEN INTENSIFICARSE LOS PROBLEMAS DE ASMA.

CUANDO SE SOSTIENE LA TENSION MUSCULAR, PUEDE HABER DOLOR DE -
CABEZA, DE ESPALDA Y MUSCULAR: ESPECIALMENTE EN CUELLOS, HOMBROS
Y MIEMBROS PELVICOS.

LOS ALTOS NIVELES DE EXITACION DISMINUYEN LA FERTILICIDAD MEDIAN
TE CAMBIOS HORMONALES Y ASI MISMO CONTRIBUYEN ALGUNOS TRASTORNOS
MENSTRUALES.

EL ESTRES ES EL MECANISMO QUE PONE EN MARCHA TODO UN SISTEMA DE
ALARMA, RESISTENCIA Y AGOTAMIENTO, ANTE SITUACIONES, DEMANDAS -
O ESTIMULOS AMBIENTALES QUE AMENAZAN DESEQUILIBRAR AL ORGANISMO.

1. LA REACCION DE ALARMA: ANTE UNA DEMANDA DE ESTIMULOS DEL ME-
DIO AMBIENTE QUE AMENAZA LA HOMEOSTASIS (ESTADO DE CALMA Y
EQUILIBRIO EN EL ORGANISMO, EL SISTEMA NERVISOS Y EL ENDO-
CRINO SE ACTIVAN ENVIANDO A LA PITUITARIA Y ESTA A SU VEZ
A LAS SUPRARENALES, LA SEÑAL DE ALARMA.

HIPERVENTILACION (OXIGINANDO A LOS MUSCULOS PARA LA ACCION).

PUPILAS DILATADAS

RESPIRACION ACELERADA

LENTITUD DE PROCESO DIGESTIVO

MENTE ALERTA

2. ETAPA DE RESITENCIA: "EL INDIVIDUO PONE EN JUEGO SU MECANISU
MO DE RESPUESTA PARA REGRESAR AL EQUILIBRIO, ANTE LA CONTI-
NUIDAD O PERSISTENCIA DE LAS CONDICIONES DE ESTRES. SI ESTA
EN SITUACION FISIOLÓGICA SIN DESGASTE Y SU CAPACIDAD VITAL

ES BUENA. PORQUE HACE EJERCICIO, TOMA ALIMENTOS EN HORARIOS FISIOLÓGICOS Y OTROS HABITOS DE VIDA ADECUADOS, NO SE ALCOHOLIZA Y NO FUMA, SUS POSIBILIDADES DE REGRESAR A UN ESTADO DE EQUILIBRIO.

LA CAUSA DE ESE DESGASTE, PRESIPITA LA PRESENTACION DE PADECIMIENTOS QUE SE ACTIVAN CON EL IMPACTO PERMANENTE DEL ESTRES TALES COMO HIPERTENSION ARTELIAL, ULCERA PEPTICA, DIABETES, MIGRAÑAS, ASMA BRONQUIAL.

3. ETAPA DE DERRUMBE: PUEDE SER MORTAL, LA RECUPERACION DEL INDIVIDUO ES LENTA Y PENOSA SOBRE TODO PORQUE EXIGE UN CAMBIO DE HABITOS DE 180 GRADOS.

LAS CONSECUENCIAS MAS FRECUENTES DEL ESTRES SON: LAS ADICCIONES Y LAS ENFERMEDADES SECUNDARIAS.

LA ADICCION ES UNA CONDUCTA IRRACIONAL QUE LLEGAN A LO ABSURDO QUE PONEN EN PELIGRO SU SALUD FISICA Y MENTAL. RESULTADO EVIDENTE QUE LOS COMPORTAMIENTOS COMPULSIVOS DE CUALQUIER TIPO, TENIENDO LOS SIGUIENTES NIVELES DE EXPLICACION:

- a) PSICOLOGICO
- b) FISIOLÓGICO
- c) BIOQUIMICO
- d) SOCIOECONOMICO

LAS CAUSAS PROBABLES DE ADICCIONES SON LA PRESENCIA DE ESTADOS EMOCIONALES Y NEGATIVOS COMO:

- ANSIEDAD, ENTRES O DEPRESION
- PARA AFRONTAR RIESGOS
- PARA AUMENTAR LA CAPACIDAD DE AUTOFIRMACION

LAS PRINCIPALES ADICCIONES SON:

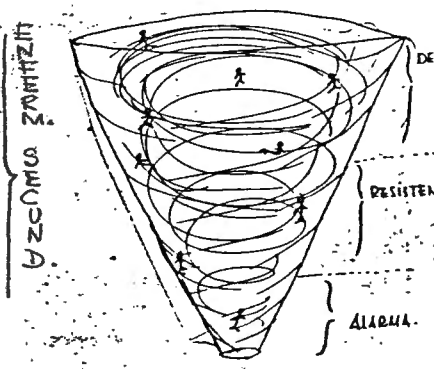
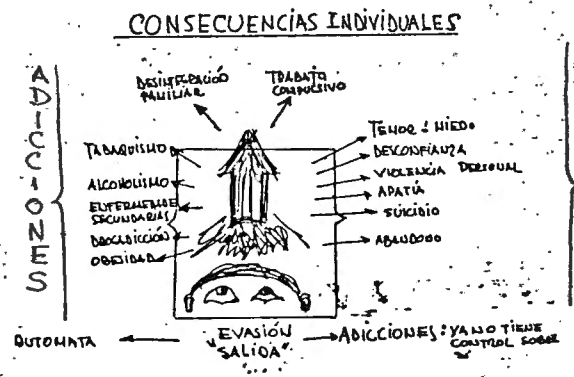
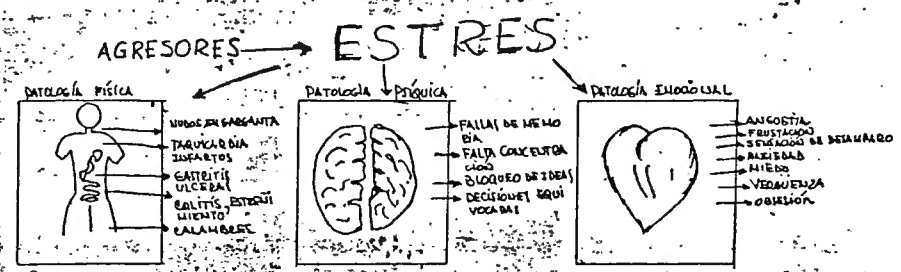
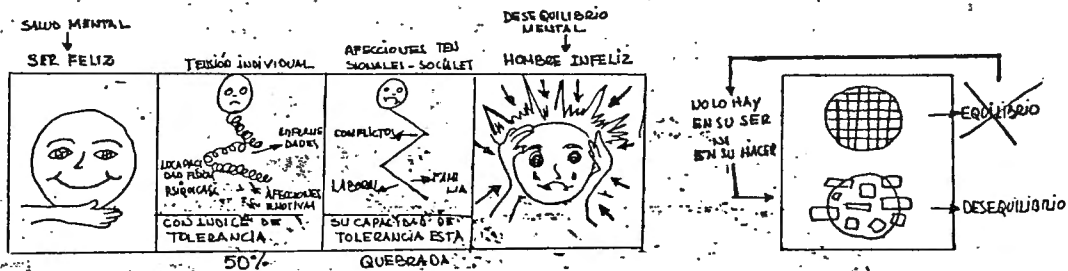
- a) TABAQUISMO
- b) SOBREALIMENTACION
- c) TRABAJO COMPULSIVO
- d) ALCOHOLISMO
- e) DROGRADICION

ADICCION Y TRABAJO: DEMANDA DE TRABAJO EXCESIVO O QUE LO REBASAN LAS CONDICIONES DEL RUIDO O FALTA DE ESPACIO.

LAS DIVERSAS CONDICIONES DE LA VIDA MODERNA EN SUS COMPLICACIONES DE LA FAMILIA Y DEL AREA LABORAL, LLEVAN A LAS PERSONAS Y GENERAR Y SOSTENER UN ALTO GRADO DE ESTRES.

EL ESTRES COMO RESPUESTA NATURAL DEL ORGANISMO LEJOS DE SER UTIL Y POSITIVO, SE CONVIERTE EN UNA SITUACION INDESEABLE QUE ACELERA LAS FUNCIONES Y SI NO SE INTERRUMPE PRODUCIRA DESGASTE, DETERIORO Y MUERTE COMO:

- TEMOR O MEDIO
- NEUROSIS
- DESCONFIANZA
- VIOLENCIA PERSONAL
- APATIA
- DESINTEGRACION FAMILIAR
- ABANDONO
- SUICIDIO



MEDIDAS PARA COMBATIR EL ESTRES

COMO YA SE MENCIONO EL SINDROME GENERAL DE ADAPTACION SE DESARROLLA EN TRES ETAPAS QUE SON: REACCION DE ALARMA, ETAPA DE RESISTENCIA Y ETAPA DE DESARROLLO O AGOTAMIENTO.

LA FALTA DE MECANISMO DE CONTROL EN LA RESPUESTA DEL ESTRES ANTE ESTIMULOS REPETITIVOS, CONDICIONA UN ESTADO DE DESVENTAJA CRECIENTE, HASTA VENCER LA RESISTENCIA VITAL DEL INDIVIDUO MANIFESTANDOSE EN ALGUNOS, ENFERMEDADES O ADICCIONES QUE PUEDEN ASENTUARSE SI NO SE REALIZAN LAS ACCIONES NECESARIAS PARA CONTRARRESTRARLAS.

FORMAS DE TRATAR EL ESTRES EN LAS DOS PRIMERAS FASES.

EN LA ETAPA DE ALARMA Y DE RESISTENCIA, PODEMOS APLICAR DIFERENTES ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO QUE NO AFECTAN NUESTRA SITUACION ECONOMICA Y QUE NOS AYUDAN A DISMINUIR EL ESTRES O A MANEJARLO EN FORMA POSITIVA, ALGUNAS DE ELLAS SON:

1. ALIMENTARSE ADECUADA Y REGULARMENTE, CON ALIMENTOS NUTRITIVOS Y ESTABLECIENDO HORARIO. SI EL ESTRES DE ALGUNA FORMA HA LOGRADO QUE SE DESARROLLE ALGUNA ADICCION COMO COMER COMPULSIVAMENTE, ALCOHOLISMO, TABAQUISMO, ETC., LE SUGERIMOS BUSCAR SUSTITUTOS ORALES COMO LA ZANAHORIA, FRUTAS, AGUA Y DULCES QUE SON SATISFACTORES QUE AYUDAN A DIMUNUIR SU ESTRES ASI COMO SU ADICCION.

2. CAMBIAR DE RUTINAS, EVITE AMIGOS QUE TENGAN ADICCIONES, HAGA EL USO ADECUADO DE SU TIEMPO LIBRE, PRACTIQUE DEPORTES, GIMNASIA, CAMPISMO, CAMINE, TROTE, CORRA, ESCRIBA, CULTIVE AFICCIONES COMO EL CINE, BAILE, JUEGOS DE MESA (AJEDREZ, DOMINO DAMAS CHINAS), ACUDA A FESTEJOS DE FAMILIARES Y AMIGOS, CON VIVA CON LOS SERES QUE LE RODEAN Y DISFRUTELOS. LA VIDA ES CORTA.

3. INTEGRARSE A GRUPOS QUE REALIZAN LABORES SOCIALES CON ESPIRITU DE SERVICIO, LA INTEGRACION CON ESTOS GRUPOS PERMITE AYUDAR A MUCHA GENTE QUE TIENE NECESIDAD DE AYUDA Y A LA VEZ NOS PERMITE SER UTILES A NUESTRA SOCIEDAD Y VALORAR QUE NUESTROS PROBLEMAS SON MINIMOS EN COMPARACION A LOS QUE TIENEN PERSONAS QUE SE ENCUENTRAN EN ASILOS DE ANCIANOS, EN LA ASOCIACION PRO-PARALITICO CEREBRAL, GUARDERIAS, HOSPITALES, ETC.

SI PARTICIPA EN GRUPOS DE AYUDA Y AUTO-AYUDA COMO ALCOHOLICOS ANONIMOS, ANTI-TABACO, ALANON, DIEZ MIL AMIGOS VA A PODER TENER OTRAS EXPECTATIVAS DE LA CALIDAD DE VIDA QUE PODEMOS DISFRUTAR.

4. REALICE TERAPIA OCUPACIONAL DE ACUERDO A SUS APTITUDES. ACUDA A LOS CENTROS DE SEGURIDAD SOCIAL, CENTROS DE EXTENSION DE CONOCIMIENTOS, ACADEMIAS PARTICULARES O CON AMISTADES DONDE TENGA OPORTUNIDAD DE BORDAR, TEJER, COCER O ACUDA A TALLERES DE CARPINTERIA, HERRERIA, PINTURA, ESCULTURA, DIBUJO, MANUALIDADES DIVERSAS, ETC.

5. DISFRUTE DEL AMOR Y LA SEXUALIDAD, DISFRUTE DEL AMOR DE SU FAMILIA, DE SUS HIJOS, DE SU PAREJA, ESTABLEZCA UNA VERDADERA COMUNICACION CON ELLOS. SI SENTIMOS EL AMOR, SI VIBRAMOS, PODEMOS DAR AMOR A TODOS LOS SERES QUE NOS RODEAN.
- LA SEXUALIDAD, MANEJADA CON RESPONSABILIDAD Y CRITERIO PERMITE QUE LAS RELACIONES DE PAREJA SE DESARROLLEN EN ARMONIA DANDO AL CONYUGE.
6. DISFRUTE SU NUCLEO FAMILIAR. SI NO SE TIENE LA CAPACIDAD PARA CONDUCIR ADECUADAMENTE EL GRUPO FAMILIAR SE SUFREN UNA SERIE DE TENSIONES, EJEMPLO: LA FAMILIA CON EDUCACION TRADICIONAL DONDE LAS INDICACIONES SON DADAS EN FORMA VERTICAL POR LOS PADRES, DONDE SE MANEJA UN "SISTEMA TRADICIONAL DE VALORES" COMO EL PODER, LA RELACION, EXITO, LA INTIMIDAD, LAS DECISIONES, ETC., LOS HIJOS Y EN ALGUNOS CASOS LA ESPOSA SON TRATADOS COMO SI NO TUVIERAN LA CAPACIDAD PARA REALIZAR LAS COSAS POR SI SOLOS, NO SE LES PERMITE PARTICIPAR EN LAS DECISIONES, NO SON ESCUCHADOS, ETC., ESTO CAUSA GRAN AFECCION, FRUSTRACION DE MOTIVACION PARA REALIZAR LAS COSAS Y HACE QUE LOS INTEGRANTES DE ESAS FAMILIAS VIVAN CON ANGUSTIA EN CONSTANTE TENSION Y POSTERIORMENTE SON CANDIDATOS A CONTRAER ENFERMEDADES O ADICCIONES DE LAS YA MENCIONADAS.

SOLUCIONES PRACTICAS, PARA EL CASO MENCIONADO ANTERIORMENTE, DAMOS LAS SIGUIENTES:

- a) EQUILIBRAR EL TRABAJO Y LA VIDA FAMILIAR, RECONOCER EL NIVEL DE ESTRES Y TOMAR ENTRE TODAS LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA DISMINUIRLO.
- b) APLICAR LA TECNICA DE DISTRIBUCION DEL TIEMPO, O SEA: 8 HORAS DE DESCANSO, 8 HORAS DE TRABAJO Y 8 HORAS DE ESPARCIMIENTO.
- c) DORMIR SUFICIENTE. EL SUEÑO ES DIFICIL DE RECUPERAR SOBRE TODO EN LAS PERSONAS QUE TRABAJAN; CIERTAMENTE PODEMOS ADAPTARNOS A DORMIR POCO, PERO SI ESTO NO ES SUFICIENTE PARA LAS NECESIDADES DEL ORGANISMO, TRAE COMO CONSECUENCIA AGOTAMIENTO, SIENDO MAS LENTOS EN LAS ACCIONES QUE SE REALIZAN Y MENOS PRODUCTIVOS, LO QUE CON EL TIEMPO VIENE A SER UNA CAUSA MAS DE ESTRES.

7. EVITAR INGERIR TOXICOS. EL CONSUMO DE DROGRAS Y EL ALCOHOL DEBE SER CONSIDERADA, COMO UN FACTOR DE RIESGO QUE AMENAZA A LOS NIÑOS, A LOS JOVENES Y SUS FAMILIAS.

EL GOBIERNO FEDERAL EN COMBINACION CON LOS DIFERENTES ESTADOS DE LA REPUBLICA SE HA PREOCUPADO DEL TRATAMIENTO DE QUIENES ABUSAN DE LAS DROGAS; SE HAN DIRIGIDO PROGRAMAS HACIA LA SUPERACION DE PROBLEMAS FISICOS Y MENTALES DE DEPENDENCIA, PERO TODAVIA NO SON SUFICIENTES DEBIDO AL GRAN COMERCIO QUE DE ELLOS EXISTE.

CONSIDERAMOS QUE UNA RESPONSABILIDAD NUESTRA ES BRINDAR APOYO A ESTOS PROGRAMAS PARA BIEN DE NUESTRO PAIS, HERMANOS, -

AMIGOS, HIJOS, ETC., PARA ELLO DEBEMOS PLANEAR ESTRATEGIAS —
DE PREVENCIÓN Y EDUCACION PARA LA SALUD, SOLICITANDO EL APO
YO DE ORGANISMOS ESTATALES, PRIVADOS Y GRUPOS RELIGIOSOS, —
ORGANIZANDOSE PARA INTEGRAR GRUPOS DE AYUDA Y AUTOAYUDA YA
MENCIONADOS CON ANTERIORIDAD.

8. REALIZAR EJERCICIOS DE: RELAJACION, RESPIRACION, MEDITACION
Y OTROS.

8.1 RELAJACION. ES UN PROCEDIMIENTO QUE PROPICIA UNA SERIE
DE CAMBIOS FISICOS QUE CONTRARRESTAN A LA EXALTACION —
FISIOLOGICA, ES DECIR, AL ESTRES.

ESTOS CAMBIOS INCLUYEN, COMO EN EL CASO DE LA MEDITACION,
UNA DISMINUCION DE LA FRECUENCIA DE LOS LATIDOS CARDIACOS
Y DE LA TANSION MUSCULAR, ASI COMO REDUCCION DE LOS NIVE-
LES DE LA PRESION SANGUINEA Y DEL RITMO DE LA RESPIRACION
PERO LO MEJOR DE TODO ES LA DISMINUCION DE LA TENSION —
PSIQUICA AL PRODUCIRSE UNA SENSACION PLACENTERA, TANTO
MENTAL COMO FISICA.

APRENDER A RELAJARSE ES UNA HABILIDAD, Y COMO OCURRE CON
OTRAS HABILIDADES, REQUIERE DISCIPLINA Y REGULARIDAD EN
LA PRACTICA DEL PROCEDIMIENTO; ES RECOMENDABLE REALIZAR
ESTA PRACTICA EN DOS SESIONES DIARIAS DE 30' CADA UNA,
LA REUNION DEBE REUNIR DETERMINADOS REQUISITOS (INDUMEN
TARIA LIGERA; SI ES POSIBLE, QUITARSE LOS ZAPATOS), SI
SE ENCUENTRA EN SU CENTRO DE TRABAJO BASTA CON AFLOJARSE
LA ROPA QUE SE CIÑE AL ABDOMEN, AL CUELLO Y AL PECHO.

SI SE DESEA PUEDE PONERSE MUSICA SUAVE "PARA RELAJACION"
ADECUANDO EL LUGAR CON POCA LUZ.

ANTES DE INICIAR LOS EJERCICIOS DE RELAJACION PROPIAMEN
TE DICHA, SE DEBEN HACER EJERCICIOS DE FLEXION Y EXTEN-
SION DEL TRONCO Y EXTREMIDADES, AMPLIOS Y LENTOS, CON
VISTA A PREPARAR AL CUERPO Y A LA MENTE PARA LO QUE RE-
LAJACION.

8.2 EJERCICIO DE RELAJACION

1. SIENTESE EN UNA SILLA EN UNA POSTURA COMODA.
2. CIERRE LOS OJOS
3. RELAJE PROFUNDAMENTE TODOS LOS MUSCULOS EMPEZANDO POR
LOS PIES Y ASCENDIENDO PROGRESIVAMENTE HASTA EL ROSTRO.
(MANTENGALOS RELAJADOS).
4. RESPIRE POR LA NARIZ, TOME CONCIENCIA DE SU RESPIRACION;
CUANDO EXALE, DIGA LA PALABRA "UNO", PERO EN SILENCIO.
5. CONTINUE ASI DURANTE 10 A 20 MINUTOS. (NO USE DESPER-
TADOR); CUANDO TERMINE, PERMANEZCA Y EN SILENCIO DURAN
TE VARIOS MINUTOS, AL PRINCIPIO CON LOS OJOS CERRADOS
Y DESPUES ABIERTOS, Y YA SE PODRA LEVANTAR.
6. NO SE PREOCUPE SI AL PRINCIPIO NO ALCANZA UN NIVEL PRO
DUZCA A SU PROPIO RITMO.

8.3 RESPIRACION

LA RESPIRACION ES ESENCIAL PARA LA VIDA. UNA RESPIRACION
CORRECTA ES UN ANTIDOTO CONTRA EL ESTRES.

LOS EJERCICIOS DE RESPIRACION HAN DEMOSTRADO SER UTILES
EN LA REDUCCION DE ALGUNOS SINTOMAS COMO: ANSIEDAD, DE--
PRESION, IRRITABILIDAD, TENSION MUSCULAR Y FATIGA. SE
UTILIZAN EN LA PREVENCION DE LA APNEA, DE LA HIPERVENTI
LACION, LA RESPIRACION SUPERFICIAL Y LA FRIALDAD DE LAS
MANOS Y DE LOS PIES.--

8.3.1. LA RESPIRACION NATURAL COMPLETA

LOS NIÑOS SALUDABLES Y LOS HOMBRES SALVAJES RESPIRAN DE ESTE MODO NATURAL. LOS HOMBRES CIVILIZADOS, CON SUS HORARIOS RIGIDOS Y SU VIDA SEDENTARIA Y ESTRESORA, HAN TENIDO A APARTARSE DE ESTA FORMA DE RESPIRACION. CON UN POCO DE PRACTICA, EL SIGUIENTE EJERCICIO DE YOGA PUEDE LLEGAR A CONVERTIRSE EN UN ACTO AUTOMATICO.

1. EMPIECE A PONERSE COMODO, DE PIE O SENTADO
2. RESPIRE POR LA NARIZ
3. AL INSPIRAR LLENE PRIMERO LAS PARTES MAS BAJAS DE SUS PULMONES. EL DIAFRAGMA PRESIONARA SU ABDOMEN HACIA AFUERA, PARA PERMITIR EL PASO -- DEL AIRE. EN SEGUNDO LUGAR, LLENE LA PARTE MEDIA DE LOS PULMONES, MIENTRAS LA PARTE INFERIOR DEL TORAX Y LAS ULTIMAS COSTILLAS SE EXPANDEN LIGERAMENTE PARA ACOMODAR EL AIRE QUE HAY EN SU INTERIOR. POR ULTIMO, LLENE LA PARTE SUPERIOR DE LOS PULMONES MIENTRAS ELEVA LIGERAMENTE EL PECHO Y META EL ABDOMEN HACIA ADENTRO. ESTOS TRES PASOS PUEDEN DESARROLLARSE EN UNA UNICA INHALACION SUAVE Y CONTINUADA QUE PUEDE LLEVARSE A CABO, CON UN POCO DE PRACTICA EN POCOS SEGUNDOS.
4. MANTENGA LA RESPIRACION UNOS POCOS SEGUNDOS.
5. AL ESPIRAR LENTAMENTE, META EL ABDOMEN LIGERAMENTE HACIA ADENTRO Y LEVANTELO SUAVEMENTE A MEDIDA QUE LOS PULMONES SE VAYAN VACIANDO. CUANDO HAYA REALIZADO LA ESPIRACION COMPLETA, RELAJE EL ABDOMEN Y EL TORAX.
6. AL FINAL DE LA FASE DE INHALACION, ELEVE LIGERAMENTE LOS HOMBROS Y CON ELLOS LAS CLAVICULAS, DE MODO QUE LOS VERTICES SUPERIORES DE LOS PULMONES SE LLENEN DE NUEVO DE AIRE FRESCO.

8.3.2. LA RESPIRACION PURIFICANTE

ESTE EJERCICIO NO SOLO LIMPIARA SUS PULMONES, SI NO QUE ESTIMULARA Y TONIFICARA TODO EL APARATO RESPIRATORIO, REFRESCANDO LA TOTALIDAD DEL ORGANISMO. PUEDE PRACTICARSE SOLO O EN COMBINACION CON OTROS

EJERCICIOS RESPIRATORIOS.

1. EMPIECE A PONERSE COMODO, DE PIE O SENTADO.
2. EFECTUE UNA RESPIRACION COMPLETA, TAL Y COMO SE DESCRIBE EN EL EJERCICIO ANTERIOR.
3. MANTENGA LA INSPIRACION UNOS POCOS SEGUNDOS.
4. FORME CON LOS LABIOS UN PEQUEÑO ORIFICIO Y EXPULSE POR EL UN POCO DE AIRE; HAGALO CON UN POCO DE FUERZA, EXACTAMENTE COMO SI ESTUVIERA SOPLANDO PAJA. DESCANSE UN MOMENTO Y LUEGO EXPULSE UN POCO MAS DE AIRE. REPITA EL PROCESO HASTA QUE HAYA ELIMINADO TODO EL AIRE EN PEQUEÑOS Y FUERTES SOPLOS.

8.3.3. EL ESTIMULANTE

HAGA ESTE EJERCICIO CUANDO SE SIENTA POCA ENERGIA ENTUMECIDO O EN ALGUN MOMENTO DIFICIL, CON EL ESTIMULARA LA RESPIRACION, LA CIRCULACION Y EL SISTEMA NERVIOSO.

1. PONGASE DE PIE CON LAS MANOS A LOS LADOS DEL CUERPO.
2. INSPIRE Y MANTENGA UNA RESPIRACION COMPLETA TAL COMO SE HA ESCRITO ANTES
3. LEVANTE LOS BRAZOS HACIA ADELANTE UTILIZANDO LA MINIMA ENERGIA POSIBLE PARA MANTENERLOS ELEVADOS Y, A LA VEZ, RELAJADOS.
4. LENTAMENTE, VAYA ACERCANDO LAS MANOS A LOS HOMBROS, FLEXIONANDO LOS BRAZOS GRADUALMENTE A MEDIDA QUE LO HAGA, CIERRE LENTAMENTE LAS MANOS, PARA QUE CUANDO LLEGUE A LOS HOMBROS TENGA LOS PUÑOS TAN APRETADOS COMO PUEDA.
5. MANTENGA LOS PUÑOS CERRADOS Y ESTIRE DE NUEVO LOS BRAZOS, LENTAMENTE.
6. CON LOS PUÑOS CERRADOS, ESTIRE LOS BRAZOS HACIA ATRAS, TAN DE PRISA COMO PUEDA, VARIAS VECES.
7. RELAJE LAS MANOS A LOS LADOS DEL CUERPO Y ESPIRE CON FUERZA POR LA BOCA.
8. PRACTIQUE UNAS CUANTAS RESPIRACIONES TAL Y COMO SE HA DESCRITO ANTERIORMENTE.
9. REPITA ESTE EJERCICIO VARIAS VECES, HASTA QUE EMPIECE A SENTIR SUS EFECTOS ESTIMULANTES.

8.3.4. LA MEDITACION

LA PALABRA MEDITACION, SE REFIERA A UN ESTADO DE CONCIENCIA PROVOCADO POR DIVERSAS TECNICAS QUE BUSCAN SEPARAR UN POCO AL INDIVIDUO DE SU VIDA DIARIA , APAGANDO SU CONCIENCIA ANALITICA NORMAL Y LOGRANDO UNA "PERSPECTIVA DE UNIDAD".

LOS EJERCICIOS DE MEDITACION PUEDEN SER DE VARIOS TIPOS. EN LA MEDITACION DENOMINADA CONCENTRATIVA SE INTENTA RESTRINGIR LA CONCIENCIA A UNA SOLA FUENTE INVARIABLE DE ESTIMULACION DURANTE CIERTO TIEMPO.

LOS QUE MEDITAN PUEDEN CONCENTRARSE FIJANDO LA MIRADA EN UN OBJETO, PONIENDO ATENCION EN ALGUN PROCESO COMO LA RESPIRACION, ESCUCHARSE A SI MISMO -- CANTANDO EN VOZ ALTA, O SIMPLEMENTE REPITIENDO EN FORMA SILENCIOSA UNA PALABRA O UNA FRASE.

EN EL ESTADO DE MEDITACION CONCENTRATIVA CESAN TODAS LAS PERCEPCIONES Y PENSAMIENTOS ACTIVOS DE NATURALEZA ANALITICA. ESTA SENSACION NO DURA MAS QUE ALGUNOS MINUTOS, PERO APARECE UN FENOMENO DESLIGADO DEL TIEMPO PARA EL PARTICIPANTE, QUIEN DESPUES SE SIENTE RENOVADO Y MEJOR CAPACITADO PARA EXPERIMENTAR LA VIDA DIRECTAMENTE.

¿QUE DECIR DE LOS EFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA MEDITACION?

¿ DE COMO LA MEDITACION REDUCE EL ESTRES?

DOS INVESTIGADORES, WALLACE Y BENSON, SOMETIERON A ESTUDIOS DE LABORATORIO A UN GRUPO DE MEDITACIONES, Y ENCONTRARON QUE DURANTE EL ACTO DE LA MEDITACION, EL CUERPO HUMANO SE CARACTERIZA POR UNA PAUTA DE ACTIVIDAD AMBIVALENTE: ALERTA A LA VEZ MUY RELAJADA. ESPECIFICAMENTE EL RITMO METABOLICO, EL CONSUMO DE OXIGENO, LA ELIMINACION DE BIOXIDO DE CARBONO Y EL RITMO Y VOLUMEN DE LA RESPIRACION SE ENCUENTRAN REDUCIDOS.

- EL RITMO CARDIACO TAMBIEN DISMINUYE SIGNIFICATIVAMENTE Y LA PRODUCCION DE UNA SUSTANCIA QUIMICA EN LA SANGRE, EL LACTATO DE SODIO, MUESTRA UN MARCADO DESCENSO (EL EXCESO DE LACTATO DE SODIO EN LA SANGRE ESTA ASOCIADO CON SENTIMIENTOS DE AN--GUSTIA INTERNA).

EL CEREBRO SIEMPRE TIENE UNA ACTIVIDAD ELECTRICA MIENTRAS EL INDIVIDUO ESTA VIVO, TANTO EN VIGILIA COMO DURANTE EL SUEÑO. DURANTE EL ESTADO DE MEDITACION, PREDOMINA EL RITMO ALFA DEL CEREBRO, - ES DECIR LA ACTIVIDAD ELECTRICA CEREBRAL DE MAXIMO REPOSO.

- AUN MAS, UNA ACTIVIDAD CEREBRAL ALFA SE RELACIONA CON SENTIMIENTOS DE PLACIDEZ, COMO SI EL CUERPO ESTUVIERA FLOTANDO EN UN AMBIENTE DE MUCHA --PAZ, CON SENSACION DE DESCANSO Y COMODIDAD.

COMO MEDITAR

ES ESPECIAL QUE USTED TENGA UN AMBIENTE TRANQUILO, EXENTO DE RUIDO PROVENIENTE DEL EXTERIOR, PARA HACER UNA BUENA SESION DE MEDITACION PUEDE PONER UNA MUSICA SUAVE DE FONDO.

EN ESTE AMBIENTE FISICO ASI LOGRANDO, PROCEDA A TRANQUILIZAR SU AMBIENTE INTERNO, PORQUE RECUERDE QUE LA MENTE TIENE QUE ESTAR LIBRE DE ESTIMULOS PROVENIENTES DE TODAS LAS OTRAS PARTES DEL CUERPO, INCLUYENDO LOS MUSCULOS. LA TENSION MUSCULAR REPRESENTA UNO DE LOS OBSTACULOS MAS GRANDES PARA UNA MEDITACION EXITOSA.

EJERCICIO DE MEDITACION

1. RELAJE SUS MUSCULOS DURANTE CINCO MINUTOS.
2. SIENTESE EN UNA SILLA, CON LOS PIES EN EL PISO, SIN CRUZAR LAS PIERNAS, CON LAS MANOS DESCANSANDO SOBRE LAS PIERNAS Y LOS DEDOS DE LAS MANOS LIGERAMENTE ABIERTOS.
3. SIENTASE LIBRE PARA MOVERSE SI ALGO LE ESTORBA.
4. NO ASUMA UNA POSICION INFLEXIBLE.
5. CONSERVE VERTICALMENTE LA CABEZA, EL CUELLO Y LA COLUMNA VERTEBRAL. PREVIAMENTE AFLOJE TODAS LAS PRENDAS QUE LE APRIETEN: ZAPATOS, CINTURON, CORBATAS, COLLARES, ETC.
6. LA SESION COMPLETA DEBE DURAR DE 20 A MINUTOS. ANTES DE EMPEZAR RELAJESE Y TENSE LIGERAMENTE LOS MUSCULOS DEL CUELLO. APOYE SU MENTON EN EL PECHO Y LUEGO REGRESELO A SU POSICION NORMAL. REPITA ESTO TRES VECES.
7. AHORA EXTIENDA LA CABEZA Y EL CUELLO HACIA LA ESPALDA. HAGA ESTO TRES VECES ROTELA TRES VECES EN UN SENTIDO, LUEGO OTRAS VE--

CES EN SENTIDO CONTRARIO.

8. RELAJE SU CUELLO Y DEJE CAER LIGERAMENTE LA CABEZA HACIA ADELANTE. SUBA LOS HOMBROS Y DEJELOS CAER (TRES VECES) SIENTESE QUIETO. CIERRE LOS OJOS.
9. CONCENTRESE PARA AQUIETAR LA MENTE. DIRIJA SUS PENSAMIENTOS LEJOS DE USTED MISMO, LEJOS DE SU VIDA, DE SU QUEHACER DIARIO.
10. SI PUSO MUSICA DE FONDO, DIRIJA SU ATENCION A ELLA, ESCUCHELA Y SIENTALA.
11. FLOTE CON ELLA COMO EN UNA IMAGINARIA NUBE QUE SE DESLIZA SUAVEMENTE EN EL FONDO DEL CIELO AZUL, COMO UNA HOJA QUE SE DESLIZA SUAVEMENTE MEDIANTE UN VIENTO AMABLE.
12. SENTIRA CIERTA PESADEZ EN BRAZOS Y PIERNAS, POSTERIORMENTE LIGEREZA ABSOLUTA SIGA ASI UNOS MINUTOS MAS. DESPUES, POCO A POCO, APRETANDO LAS MANOS Y MOVIENDO LOS DEDOS DE LOS PIES RECOBRARA EL ESTADO ARMONICO DEL CUERPO Y LA MENTE.

FORMAS DE TRATAR EL ESTRES EN LA ETAPA DE DERRUMBE O AGOTAMIENTO

CUANDO EL INDIVIDUO SE ENCUENTRA EN LA ETAPA DE DERRUMBE, REQUIERE ADEMAS DE LO MENCIONADO ANTERIORMENTE DE UN GRAN APOYO FAMILIAR, - LA ATENCION DE SU MEDIO FAMILIAR, ASI COMO DE MEDICOS ESPECIALIZADOS SEGUN SU PADECIMIENTO: PSICOLOGOS, PSIQUIATRAS, CARDIOLOGOS, - FISIOTERAPEUTAS, ETC., APLICACION DE TERAPIAS INDIVIDUALES, GRUPALES, PARTICIPACION EN CENTROS DE INTEGRACION Y REHABILITACION, GRUPOS DE AYUDA Y AUTO AYUDA Y TODAS LAS ACCIONES NECESARIAS DE ACUERDO A SU PROBLEMAS.

C O N C L U S I O N

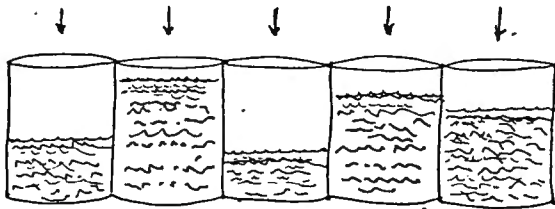
EL PROYECTO DE ELABORAR MATERIAL DIDACTICO PARA LA ATENCION PRIMARIA DE LA SALUD, UTILIZANDO TECNOLOGIA SIMPLIFICADA NOS LLEVO A UN DIAGNOSTICO DE NUESTRAS PROPIAS UNIDADES DE TRABAJO PREVIA A UNA RECOPIACION Y ANALISIS DE LOS DATOS QUE AL SER CONFRONTADOS NOS DIERA UN PROBLEMA EN COMUN. EN ESTE CASO FUE EL ESTRES, POR LO QUE PROCEDIMOS A DETERMINAR LOS RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS CON LOS QUE SE CONTABAN Y AGREGAR TODO LO NECESARIO A UN COSTO MINIMO, PARA REALIZAR ESTE TRABAJO DE GRUPO.

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL AL PRESENTAR ESTE MATERIAL ES QUE PUEDA SER DE UTILIDAD PARA EL EQUIPO DE SALUD POR LO PRACTICO, DINAMICO Y DE FACIL CAPTACION.

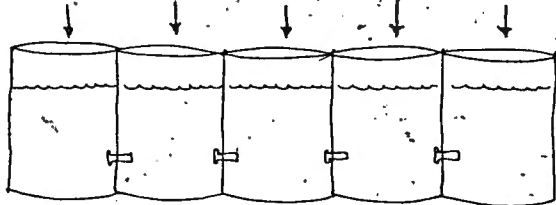
TECNOLOGIA SIMPLIFICADA "COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN"

TEORÍA DE LOS VASOS COMUNICANTES

SIN COMUNICACIÓN NI PARTICIPACIÓN

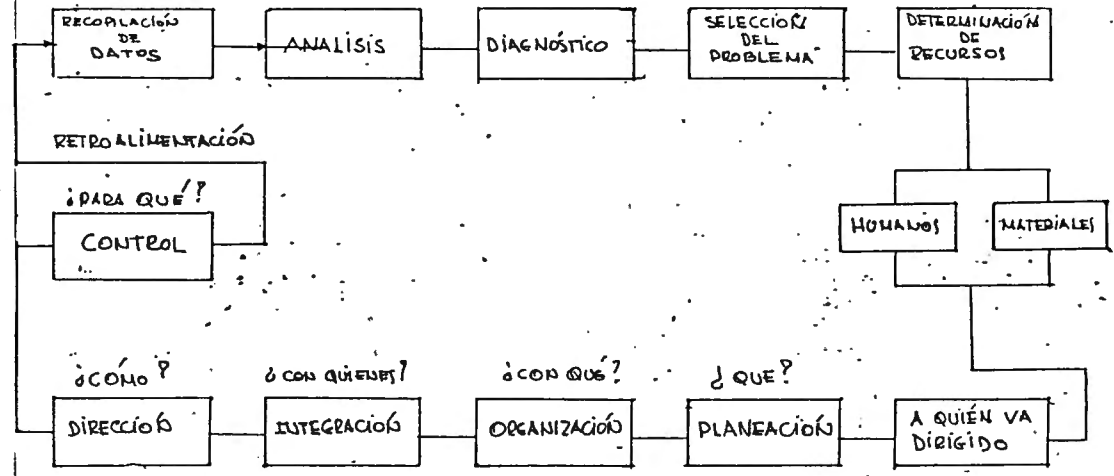


CON COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN



27446

PROCESO PARA LA ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO PARA LA "A.P.S." UTILIZANDO LA TECNOLOGÍA SIMPLIFICADA



B I B L I O G R A F I A

1. O.M.S., Declaración de Alma-Ata, Ginebra, 1978.
2. O.P.S., Salud para todos en el año 2000, Plan de acción para la instrumentación de las estrategias regionales, 1982
3. KROEBER, Apel y Luna Ronaldo, (compiladores), Atención primaria de salud, principios y métodos, O.P.S., Editorial Pax, México 1987.
4. WERRER, David y Boner Bill. Donde no hay doctor, Aprendiendo a promover la salud, Proyecto prójimo. Fundación Hesperian, Palo Alto, California, U.S.A., Centro de Estudios Educativos, A.C. México, 1984.
5. IVANCEVICH, John M., Matterson, Michael T. Estres y trabajo. Una perspectiva gerencial, México, D.F, 1989 2a. Ed. al español.
6. PEREZ, Toledo M.A. Vida o muerte, cómo controlarlo. Impresos Fonseca, México. 1990.
7. CIERDAN, Dolores, El estrés y la familia sana. Editorial Planeta, México, 1990.
8. DUSE, K. Girando. Drogas. Un estudio basado en hechos, Editorial Addison, Wesley, Iberoamericana, México, 1989.
9. RODRIGUEZ, D., José, Vandale Susan, Tecnología Médica para los países en vías de desarrollo: Lecciones para México, 1986