Pausas para la Salud

Manejo adecuado del estrés y programa personal de autocuidado para las y los trabajadores del Indesol

Vivir Mejor

SEDESOL

Gobierno Federal

Gobierno Federal

SEDESOL

Pausas para la Salud

Manejo adecuado del estrés y programa personal de autocuidado para las y los trabajadores del Indesol

Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social

Vivir Mejor

Heriberto Félix Guerra
Secretario de Desarrollo Social

Ana María León Miravalles
Titular del Instituto Nacional
de Desarrollo Social (Indesol)

María Cristina Padilla Dieste
Directora General Adjunta de Equidad de Género
y Proyectos Estratégicos para el Desarrollo

María del Rosario Campos Beltrán
Directora de Equidad de Género
y Desarrollo en la Política Social

Amanda del Rocío Llivichuzhca Pillco
Subdirectora de Atención y Prevención
de la Violencia contra las Mujeres

Septiembre de 2012

Secretaría de Desarrollo Social
Pausas para la Salud.
Manejo adecuado del estrés
y programa personal de autocuidado
para las y los trabajadores del Indesol

© Instituto Nacional de Desarrollo Social (Indesol)
2ª Cerrada de Belisario Domínguez 40,
Col. Del Carmen, Del. Coyoacán,
C. P. 04100, México D. F.,

Impreso en México / Printed in México

Se autoriza la reproducción del material contenido en esta obra citando la fuente.

Contenido

Introducción
1. La cotidianidad y el estrés
1. 1. Identifica tu nivel de estrés
1. 2. El clima laboral
1. 2.1. El ambiente de trabajo: Salud y seguridad laboral
2. Principios para la autoayuda y el manejo positivo del estrés
2. 1. Cuidando mi sueño
2. 2. Cuidando mi alimentación
2. 3. Relajándome ante el estrés
2. 4. Atendiendo mi postura en la oficina
2. 4. 1. Haciendo pausas para la salud en mi lugar de trabajo
2. 5. Ejercicio regular
2. 6. Equilibrio entre mi tiempo de trabajo y mi tiempo libre
2. 6. 1. Conciliación entre la vida personal, familiar y laboral
2. 7. Plan de autocuidado
2. 7. 1. El equilibrio entre los intereses profesionales y personales
Bibliografía

Introducción

La publicación **Pausas para la Salud** está dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Desarrollo Social (Indesol) y busca fomentar el autocuidado en las y los servidores públicos, a través de la implementación de acciones que fomenten la realización de pausas en la jornada laboral que posibiliten hacer rutinas breves de ejercicios, prácticas de convivencia y autocuidado que impacten en mejorar la salud y en realizar un adecuado manejo del estrés.

Se elabora en el marco de la implementación del Modelo de Equidad de Género (MEG), el Programa de Cultura Institucional, la Norma Mexicana para la Igualdad Laboral entre Mujeres y Hombres y el Programa para la Igualdad entre Mujeres y Hombres de la Sedesol, órganos desconcentrados y entidades sectorizadas (Proigualdad-Sedesol), cuya implementación supone impulsar acciones que favorezcan un clima laboral sano, con igualdad de oportunidades, libre de maltrato y discriminación.

En diversos países se ha descubierto que el rendimiento laboral está en estrecha relación con la calidad que guarda el clima de trabajo y la salud de sus trabajadores y trabajadoras en la cotidianidad.

En el Instituto Nacional de Desarrollo Social (Indesol), ha surgido la inquietud de organizar y realizar acciones que beneficien a sus trabajadores y trabajadoras, en el ámbito profesional, laboral, personal y familiar, no sólo como parte de los requisitos del Programa de Cultura Institucional o de la instrumentación del MEG, sino a través de sugerencias que el mismo personal realizó en las encuestas sobre clima laboral en 2008-2011 que la Secretaría de la Función Pública y el Instituto Nacional de las Mujeres promovieron en el Indesol y en 258 dependencias y entidades de la Administración Pública Federal; además de las propuestas elaboradas por el personal del Indesol en las mesas de trabajo de la presentación de la Política de Equidad del Indesol realizada el 25 de mayo de 2010, así como en los diversos diagnósticos del Modelo de Equidad de Género que se han realizado anualmente desde 2010, a la fecha.

El programa "Pausas para la Salud" busca responder al interés por tener una mejor calidad de vida de las y los trabajadores del Indesol. Está diseñado para practicarse en forma individual y/o en equipos. Busca optimizar el tiempo a través del autocuidado en varias esferas: cuidando nuestra postura, ofreciendo series de ejercicios que ayudan a conservar nuestro cuerpo saludable después de un tiempo prolongado de estar sentadas/os en nuestras sillas. A su vez, invita a tomar medidas para favorecer una sana alimentación, manejar adecuadamente el estrés laboral y fomentar un adecuado clima laboral.

Esperamos que este material te sea de utilidad y recuerda que la frecuencia con que practiques lo que aquí te proponemos, queda en tus manos.

Por último, cabe agradecer la participación de la Dra. María del Rosario Campos Beltrán, Directora de Equidad de Género y Desarrollo en la Política Social, y de la Lic. Siomara Heredia Escudero, Jefa de Departamento de Seguimiento a Procesos Jurídicos de la Oficina de Orientación en Materia de Violencia Familiar, por la elaboración del presente documento; al C. Oscar Páez Montaño, Enlace de Alta Responsabilidad, por la compilación bibliográfica que ayudó a su elaboración; a la Lic. Paola Reynoso Cano, Secretaria Técnica de Comunicación y Difusión, por el diseño del mismo; al Lic. Alfonso Edén Pérez Martínez, Subdirector de Información e Imagen, por las fotografías que se presentan como ejemplo de los ejercicios que se pueden realizar durante la jornada laboral; así como a la Lic. Jacqueline Andrés Martínez, Jefa de Departamento de Procesamiento de Datos Estadísticos, y al Lic. Irad Galindo Gutiérrez, Subdirector de Organización, por el modelaje de los ejercicios que se muestran en las fotografías en comento.

1. La cotidianidad y el estrés

La vida moderna en las grandes ciudades se encuentra ligada a prisas, congestionamientos, contratiempos, agendas apretadas, caos vial, ruidos excesivos, tensiones, aislamiento y fomento del individualismo. En esa constante carrera de "llegar a tiempo", a veces no nos detenemos a observar y saborear los pequeños detalles, los momentos que nos llenan de paz y a disfrutar verdaderamente de nosotros/as mismos/as, nuestra familia, pareja, amistades, la naturaleza y el entorno. Lo que se traduce en un deterioro de la calidad de vida si no tomamos medidas de autocuidado que nos permitan recuperar el tiempo para tener un sueño reparador, un despertar optimista y ver cada día como una oportunidad y no vivirlo como una pesadilla.

¿Qué tanto esa tensión que acumulamos nos impide a veces dormir o estar tranquilas/os y saludables? Se ha comprobado que tanto el estrés como el insomnio incrementan la tendencia a tener accidentes, favorecen la aparición de trastornos como: migrañas, dolores de cabeza, úlceras de estomago, estreñimiento, colitis, gastritis, alteraciones cardíacas, hipertensión y asma.

Ganarnos la vida no implica que vivamos solo para trabajar, es necesario reorientar nuestra escala de valores y dar a cada aspecto de la vida su justo valor para descubrir que podemos convertir nuestro trabajo en un disfrute para nosotros/as y quienes nos rodean.

Lo anterior no significa que el estrés sea negativo, hay una cierta dosis de estrés que es adecuada para mantenerse firme, con un estímulo para cumplir propósitos, sin embargo, si se recibe más del que se puede controlar es posible que enfermemos. Por ejemplo, el estrés derivado de actividades físicas, mentales y la creatividad intensa, es muy deseable. "El estrés se vuelve perjudicial sólo cuando un cambio real o imaginario abruma la habilidad de la persona para manejarlo; dejándola propensa a reacciones físicas, mentales y emocionales indeseadas, y a ciertas enfermedades" (Grupo Editorial Tomo, 2000: 6).

Por lo tanto, "una buena utilización del estrés consiste en tener la reacción fisiológica, emocional y psicológica necesaria para la acción y la recuperación suficiente para disponer de esa cantidad de energía en caso de necesidad o cuando sea deseable" (Lucena, 2006: 7).

El estrés es la respuesta del organismo a cualquier demanda, por ello, tanto acontecimientos agradables como desagradables pueden causarlo. También se le identifica como el "desgaste y deterioro" que experimentan nuestras mentes y cuerpos al tratar de enfrentarse con un medio ambiente siempre cambiante (Grupo Editorial Tomo, 2000: 5). Cuando estamos con ansiedad, tensión, depresión, cansancio, susto, o exaltación, nos encontramos bajo los efectos del estrés, por lo que está ligado a la vida cotidiana.

El estrés "es la respuesta no específica del cuerpo a toda demanda que se le haga" (Lucena, 2006: 11). La primera respuesta del organismo ante el estrés, consiste en la secreción de hormonas (la adrenalina y otras hormonas asociadas al estrés como la noradrenalina, hidrocortisona, testosterona y tiroxina) que provocan subidas en la presión arterial y en la frecuencia cardiaca respiratoria. La respuesta al estrés dura de 24 a 48 horas. Luego el cuerpo intenta adaptarse. Si esto no sucede y el estrés continúa, podemos vernos afectados" (Susaeta: 33). Algunos de los cambios fisiológicos asociados a él son: incremento en la velocidad de los latidos del corazón y la presión sanguínea, una respiración más rápida, tensión muscular, dilatación de las pupilas, boca seca, y un incremento del azúcar en la sangre (Grupo Editorial Tomo, 2000: 5-6). Si bien las causas del estrés pueden ser múltiples, en la tabla 1 puedes apreciar las causas internas y externas del mismo.

Tabla 1. Estresantes internos y externos			
Estresantes externos		**Estresantes internos**	
Entorno físico	Ruido, brillo de la luz, calor, frío, espacios cerrados.	Comunicación negativa consigo mismo/a	Consumo excesivo de alcohol y tabaco, sueño insuficiente, horarios extremos, realización de múltiples actividades.
Interacción social	Rudeza, prepotencia, violencia por parte de otras personas.	Elecciones realizadas en la vida diaria	Forma de pensar pesimista, autocrítica, análisis excesivo.
Organizacionales	Reglas, regulaciones, trámites burocráticos excesivos, fechas límite poco realistas, solicitudes inesperadas, sobrecarga laboral.	Trampas mentales	Forma de pensar pesimista, autocrítica, análisis excesivo.
Acontecimientos importantes en la vida	Fallecimiento o enfermedad de algún familiar o ser querido, pérdida de trabajo, ascensos, nacimiento de un hijo o hija.	Rasgos de personalidad favorables al estrés	Las personas adictas al trabajo y perfeccionistas en exceso. Intenso sentido de la urgencia temporal: siempre apresurado/a, tratando de lograr más en menos tiempo. Hostilidad y agresión incorrectas: competencia excesiva, dificultad para relajarse y tener un rato de diversión, la provocación más ligera puede ocasionarles hostilidad. Comportamiento múltiple: involucrarse en dos o más cosas de manera simultánea, en el momento incorrecto. Carencia de una planeación adecuada para lograr las metas requeridas.
Confusiones diarias	Cambios, llaves perdidas, descomposturas mecánicas.	**Fuente:** Elaboración propia con aportaciones de (Grupo Editorial Tomo, 2000: 7-8, 42).	

Por su parte, Daniel López Rosetti (2000: 18) define al estrés como "aquella situación en la cual las demandas externas (sociales) o las demandas internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio psicofísico y la consiguiente aparición de la enfermedad".

Las demandas pueden estar ligadas al trabajo, la familia, las amistades, la escuela o también pueden tener su origen en nuestras propias necesidades interiores, aspiraciones, deseos y ambiciones.

Freidmann y Rosenman, cardiólogos norteamericanos detectaron que muchos de sus pacientes con enfermedades del corazón compartían las características que señalamos en la tabla 1 y encontraban difícil modificar este estilo de vida de forma que disminuyera su nivel de estrés y ayudara a su recuperación, siendo más propensos a sufrir enfermedades del corazón, a diferencia de otras personas que no tenían un nivel de vida basado en la autoexigencia (Grupo Editorial Tomo, 2000: 41-42).

La conducta de la personalidad que Freidmann y Rosenman definieron como tipo A es autogeneradora de estrés, se caracteriza por mostrar impaciencia, un alto grado de actividad y perfeccionismo. Se subraya la capacidad de atender muchas actividades al mismo tiempo, son eficientes, competitivas, hablan y hacen todo rápidamente. A diferencia del tipo B que es más relajada, reflexiva y madura.

La personalidad tipo A suele alcanzar el éxito con frecuencia, sin embargo lo hace hipotecando su salud (López, 2000), lo cual se debe a que su estilo de conducta activa deriva en una cascada de estrés en forma crónica provocando la presencia de enfermedades. Las personas tipo A tienen una gran influencia en el entorno por sus rasgos de tendencia al logro, agresividad y perfeccionismo, lo cual se potencializa en el marco de la cultura occidental que impulsa el éxito como un eje prioritario del proyecto de vida personal. Sin embargo, es común que se trate de personas que si bien logran ser reconocidas como ganadoras y exitosas suelen presentar una baja calidad de vida.

Los estresores no son siempre los mismos para todas las personas, lo que para algunas es placentero para otras puede ser estresante, por lo que es importante notar que la mayoría del estrés es autogenerado, el nivel de estrés está asociado a la autoimagen que tengo de mí, la forma que tengo de ver la vida que puede llevarme a percibir un acontecimiento como feliz, triste o animado. Por lo que un primer paso para el manejo adecuado del estrés es darnos cuenta de cómo yo influyo en él, reconociendo la parte en la cual yo soy causante de él y cuál es externa.

En la tabla 2 se presentan algunos datos asociados al comportamiento del estrés en el mundo.

Tabla 2. Algunos datos estadísticos relacionados con el estrés.

En promedio las y los adultos se ríen sólo 15 veces al día, mientras que las niñas y niños lo hacen 400 veces.	El 89% de las personas adultas aseguran experimentar "altos niveles de estrés".
Entre el 75 y el 90% de las visitas a consultas médicas por parte de personas adultas están relacionadas con problemas de estrés.	1 de cada 4 personas sufre de falta de sueño a causa del estrés. Las mujeres son más propensas que los hombres (lo que puede estar asociado a las dobles y triples jornadas que ellas desarrollan).

Fuente: Elaboración propia con aportaciones de Campsie, 2010: 14.

Si el estrés se hace crónico y se acumula durante mucho tiempo es posible que lleguemos a presentar síntomas de "estar quemados", los cuales se identifican por una sensación de fatiga y falta de motivación. Solemos quemarnos si intentamos conseguir muchas cosas en poco tiempo, ya que tenemos que esforzarnos excesivamente. Ante estos síntomas la mejor solución es detenerse, hacer una pausa tomando vacaciones y aprender técnicas para manejar el estrés e incluso pedir apoyo psicoterapéutico (Campsie: 2010:13).

Es importante identificar en qué nivel de estrés nos encontramos, con el objetivo de reducir los agentes estresores innecesarios en nuestra vida y tomar conciencia de la respuesta fisiológica que le estamos dando.

Es importante destacar que algunos estudios han identificado que una fuente de estrés ligada al género se ubica en las dificultades para conciliar la vida familiar y laboral; y la doble carga de trabajo asociada al trabajo remunerado y el doméstico sobrecargan fundamentalmente a las mujeres. Dicha situación se agrava en el caso de las familias monoparentales jefaturadas por mujeres (Roman et al, 2009).

1.1. Identifica tu nivel de estrés.

A continuación encontrarás un test de autoaplicación (tabla 3) para identificar tu nivel de estrés, el cual se basa en preguntas referidas a situaciones cotidianas que pueden generarte una determinada carga de estrés, te ayuda a identificar si tu entorno social o estilo de vida conllevan tensiones peligrosas para tu salud que requieras modificar.[1]

Para llenarlo responde "sí" o "no" a las siguientes preguntas:

1 Este test fue tomado de: http://www.desestressarte.com/test-estres/test-estres.html y sufrió algunas adaptaciones.

Tabla 3. Test para medir el estrés

	SI	NO		SI	NO
¿Duermes toda la noche de corrido?			¿Sientes dolores de cabeza con frecuencia?		
¿Tienes problemas en tu relación de pareja?			¿Ha fallecido recientemente algún familiar muy cercano?		
¿Has tenido problemas legales?			¿La vida te resulta una lucha?		
¿Te has mudado recientemente?			¿Tienes problemas económicos?		
¿Sientes ansiedad e irritación durante todo el día?			¿Tienes problemas en el trabajo?		
¿Has padecido en el último tiempo alguna enfermedad importante?			¿Tienes algún problema de índole sexual?		
¿Trabajas en un lugar donde hay mucho ruido?			¿Has cambiado últimamente de costumbres?		
¿Estás decaído y agotado?			¿Crees que la vida no merece la pena vivirse?		
¿Estás comiendo últimamente más de la cuenta?			¿Te has distanciado de algún/a amigo/a?		
¿Te preocupa tu arreglo personal más de lo usual?			¿Manejas tu automóvil más de dos horas por día?		
¿Tienes de vez en cuando reuniones que producen estrés?			¿Tienes problemas de celos?		
¿Has tenido enfermedades de poca importancia recientemente?			¿Sientes a veces que tu cabeza va a estallar?		
¿Tardas en el transporte público más de dos horas por día?			¿Has dejado de practicar ejercicio los últimos 6 meses o más?		

Evaluación:

Por cada "sí", la anotación es de 2 puntos.

- Más de 20 puntos: estás sometido/a a una gran tensión con riesgo de padecer alteraciones a nivel físico, emocional y espiritual.
- Entre 10 y 20 puntos: estás soportando una tensión importante.
- Menos de 10 puntos: la tensión que sufres es de moderada intensidad.

1.2. El clima laboral[2]

El clima laboral comprende "el conjunto de cualidades, atributos o propiedades relativamente permanentes de un ambiente de trabajo concreto que son percibidas, sentidas o experimentadas por las personas que componen la organización y que influyen sobre su conducta. El clima laboral es el medio ambiente humano y físico en el que se desarrolla el trabajo cotidiano. Influye en la satisfacción y por lo tanto en la productividad de los individuos y por ende de la misma organización o empresa" (Clerc, Saldivia y Serrano 2006:2).

El concepto de clima laboral es más bien una metáfora usada para describir los factores psicosociales que determinan a una institución. Y determina el grado de bienestar y satisfacción que se puede encontrar en ella. El clima laboral afecta los procesos de comunicación, la toma de decisiones, la solución de problemas, el tratamiento de los conflictos y los niveles de implicación y participación de quienes laboran en una institución. Desde esa perspectiva las personas de una institución contribuyen, en alguna medida a generar un determinado tipo de clima laboral en estrecha correlación con la estructura, organización y procesos que ésta tiene.

Hace cerca de veinte años que floreció el interés internacional y nacional por propiciar ambientes laborales que favorezcan la mejora de la calidad de vida de las personas. Esta intención se enmarca en la efervescencia que tuvo en la planificación del desarrollo, la propuesta construida por Amartya Sen, la cual sustenta que no hay desarrollo humano posible sin libertad, democracia y sin condiciones de equidad y desarrollo personal (Sen, 2000). Bajo esta influencia las políticas públicas en diversos ámbitos, incluidas las laborales, dieron una orientación de impulso al desarrollo humano con la emergencia de la noción de trabajo decente, la cual empató con propuestas de mejora de los sistemas de gestión aplicados a las instituciones gubernamentales. A su vez, las políticas laborales se han visto influenciadas también por pautas novedosas en las relaciones sociales de género. Lo que ha derivado en la creación de sistemas de gestión que favorezcan la transformación del clima laboral, como es el caso del Modelo de Equidad de Género que se implementa en el Indesol.

En América Latina, así como en México, se enfrenta el desafío de avanzar hacia una sociedad con mayor desarrollo humano, que propicie la igualdad entre hombres y mujeres y que genere trabajo decente. Esta noción fue introducida por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en 1999, con la intención de que tanto las mujeres como los hombres accedan a posibilidades de empleo productivo en un marco de libertad, equidad, seguridad y dignidad para mejorar sus condiciones de vida, a partir de considerar las esferas siguientes (OIT,1999: 23):

- Oportunidades de empleo productivo. Se refiere a que todas las personas que quieren trabajar puedan efectivamente encontrar un empleo, y que esto permita a las trabajadoras y trabajadores y sus familias alcanzar un nivel de bienestar aceptable.

- Empleo en condiciones de libertad. Subraya que el trabajo debe ser libremente elegido y no llevado a cabo bajo condiciones forzosas. Significa, además, que las trabajadoras y los trabajadores tienen el derecho de participar en las actividades de los organismos sindicales.

2 Esta sección y la siguiente recuperan diversos aspectos de un documento previo elaborado por Torres Cordero María Esther Leticia, Ahuitzotl Ancelmo Luna y Flor Lili Suárez Sánchez (2010).

- Empleo en condiciones de equidad. Alude a un trato justo y equitativo, sin discriminaciones y permitiendo conciliar el trabajo con la familia.

- Empleo en condiciones de seguridad. Se refiere a la necesidad de proteger la salud de las y los trabajadores, así como proveerles pensiones y protección social adecuadas.

- Empleo en condiciones de dignidad. Requiere que las y los trabajadores sean tratados con respeto y puedan participar en las decisiones relativas a las condiciones laborales.

Las instituciones públicas, no sólo las privadas, hoy en día se ocupan de estos temas, debido a la importancia que tiene el desarrollo y desempeño de las y los trabajadores para mejorar las actividades desarrolladas dentro del sector gubernamental.

En México, existe una propuesta denominada la Nueva Cultura Laboral, que el Gobierno Federal a través de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social difunde y cuyo objetivo es humanizar las relaciones del trabajo.

En esta propuesta se valoran las actitudes, es decir, se considera que el proceso de transición no es suficiente por sí solo y es con la participación de todos los seres humanos, mejorando sus actitudes, que se podrán generar verdaderos cambios.

La Nueva Cultura Laboral que expone el Gobierno Federal "coloca siempre a la persona en el centro de la actividad económica. Si la economía y el esfuerzo no sirve para elevar el nivel y la calidad de vida de las personas, y para fortalecer a la familia, entonces no sirve" (Pérez, 2003).

Los contenidos teóricos, principios técnicos y efectos prácticos, de la Nueva Cultura Laboral y Empresarial, pretenden convertir a cada empresa en una verdadera comunidad que genere bienestar para sus integrantes, que fortalezca la planta productiva y la competitividad.

También reconoce, que todas las personas somos idénticas en dignidad, pensantes, con capacidad de servir, con el deseo de que México sea mucho mejor, de que nuestras familias tengan mejores oportunidades, con capacidad para comprometernos cada día más con nuestra responsabilidad, lo cual es a final de cuentas, el servicio que podemos ofrecer a las demás personas.

De acuerdo a la Nueva Cultura Laboral se hace necesario cultivar dos valores, que permitirán lograr un cambio cultural:

1) La corresponsabilidad, supone que la responsabilidad y esfuerzos para lograr algo, no dependen sólo de una persona o grupo, es necesario que todos y todas trabajemos bajo un proyecto común aún cuando tengamos actividades diferentes, lo que puede contribuir a la permanencia de las fuentes de empleo, tan indispensables en nuestro país.

2) El bien común, lo que se refiere a una serie de condiciones que permiten y favorecen el desarrollo integral de todos los miembros de la comunidad. Es importante que cada generación cuide los bienes y recursos para las futuras generaciones.

Es necesario que todas las partes involucradas participen en la aplicación de un modelo de cultura laboral incluyente, que no debe ser impuesto, sino que requiere de una visión de apertura del personal con metas comunes.

1.2.1. El ambiente de trabajo: Salud y seguridad laboral

Los elementos físicos, químicos, biológicos, sociales y culturales que forman parte de cada individuo es lo que consideramos un ambiente de trabajo. Si el trabajo no se controla debidamente puede derivar en consecuencias negativas en muchos ámbitos.

Como elementos más importantes dentro del trabajo humano podemos encontrar la tecnificación y la organización del mismo. El primero posee diversos efectos positivos, a no ser que su descontrol provoque lo contrario, es decir, efectos negativos en la integridad física de las y los trabajadores principalmente, provocando accidentes.

Para evitar que se produzcan los accidentes, errores, incidentes o averías, se busca mediante la seguridad, identificar los riesgos y de ser posible, evitarlos.

La higiene se refiere a un conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental de las trabajadoras y los trabajadores, preservándoles de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico donde se ejecutan. Está relacionada con el diagnóstico y la prevención de enfermedades ocupacionales a partir del estudio y control de dos variables: los seres humanos y su ambiente de trabajo, es decir que posee un carácter eminentemente preventivo, ya que se dirige a la salud y a la comodidad del empleado o la empleada, evitando que éste enferme o se ausente de manera provisional o definitiva del trabajo. Esto conforma un conjunto de conocimientos y técnicas dedicados a reconocer, evaluar y controlar aquellos factores del ambiente, psicológicos o tensionales, que provienen del trabajo y pueden causar enfermedades o deteriorar la salud.

Respecto a la atención a la salud, en el Indesol se cuenta con servicio médico que, además, ofrece la práctica de diversos análisis clínicos y planes nutricionales. No obstante ello, se requiere un programa de manejo adecuado del estrés y autocuidado del personal, sobre todo para enfrentar los períodos de sobrecarga laboral. Dicho plan puede ser realizado a través de este cuaderno de pausas para la salud y fortalecerse con algunos talleres que se brinden al personal del Indesol en el marco del proceso de capacitación anual.

Por su parte, la seguridad comprende un conjunto de medidas técnicas, educacionales, médicas y psicológicas empleadas para prevenir accidentes, tendientes a eliminar las condiciones inseguras del ambiente y a instruir o convencer a las personas acerca de la necesidad de implementación de prácticas preventivas.

Según el esquema de organización de la institución, los servicios de seguridad tienen el objetivo de establecer normas y procedimientos, poniendo en práctica los recursos posibles para conseguir la prevención de accidentes y controlando los resultados obtenidos.
El programa debe ser establecido mediante la aplicación de medidas de seguridad adecuadas, llevadas a cabo por medio del trabajo en equipo. Dichas tareas se desarrollan en el Indesol a través de un grupo plural de protección civil.

Con estos temas como antecedente se presentan ahora los principios para la autoayuda y el manejo positivo del estrés.

2. Principios para la autoayuda y el manejo positivo del estrés.

Si bien no es posible ni deseable eliminar todos los efectos del estrés en nuestras vidas, sí lo es utilizar y controlar sus efectos. Para ello, es indispensable que identifiquemos las creencias subyacentes a las situaciones de estrés que atravesamos en forma reiterada. Las creencias sobre nosotros/as y sobre las demás personas, también pueden estresarnos, sobre todo si son resultado de un esfuerzo creciente y un relajamiento decreciente, el cual constituye una fórmula infalible para generar estrés.

La primera forma en que nos pueden estresar las creencias es a partir del comportamiento derivado de ellas, "por ejemplo, si piensas que el trabajo debe venir primero que el placer, es más probable que trabajes más arduamente y tengas menos tiempo de descanso que si pensaras de otra manera. Si crees que las personas deberían satisfacer las necesidades de los demás antes que las suyas, es probable que te descuides a ti en cierta medida (Grupo Editorial Tomo, 2000: 48)." La segunda manera en que las creencias pueden ser potenciales agentes estresores, es a partir de que entren en conflicto con las de otras personas. Por lo que darnos cuenta de los supuestos inconscientes que hay detrás de nuestras acciones, puede ayudar a obtener un nuevo estilo de vida, así como flexibilizar las creencias y considerarlas como puntos de vista que no son válidos, necesariamente, para todas las personas. Teniendo presente que: "Tu punto de vista y el mío son tan válidos como cualquier otro y nunca son definitivos".

Si nuestro carácter es competitivo y agresivo, es muy importante participar en actividades no competitivas en el tiempo libre para reducir las tensiones.

Es importante estar aquí y ahora, ya que querer controlar el pasado o el futuro pensando constantemente en él, nos neurotiza y estresa innecesariamente en aspectos que no podemos controlar.

Si reprimimos nuestras emociones o no nos percatamos de ellas, se incrementa nuestro nivel de estrés. Por ello, es importante aprender a contactar con nuestras emociones para reconocerlas y canalizarlas adecuadamente.

Es importante no asumir más responsabilidades de las que nos es posible realizar. Esto conlleva también aprender a relajarnos y a decir no cuando es necesario.

Cuando hay crisis y problemas es muy importante comunicarnos y aligerar la tensión compartiendo lo que estoy sintiendo con alguna persona de confianza.

Si me vivo desde la impotencia hacia el estrés o a las causas que lo ocasionen, mi estrés se agudizará. Es muy importante adoptar cambios sencillos que ayuden a identificar cómo puedo influir en la situación de manera positiva.

Disfruta de la vida independientemente de lo que suceda. No importa lo serios que sean nuestros problemas, por tomarnos unos minutos libres no van a empeorar, y esos minutos nos proporcionarán energías nuevas para ver las cosas desde otra óptica.

Es importante dedicarme un tiempo para mí, tomarme en serio.

El manejo positivo del estrés parte de que identifiques sus causas y posteriormente, transformes tres ámbitos:

- tu pensamiento.
- tu comportamiento
- tu estilo de vida

Para cambiar tu pensamiento es necesario realizar reformulaciones bajo la premisa de que existen varias maneras de ver una misma cosa y puedes seleccionar la que te agrade. Al reformular no cambias la realidad externa, sólo la ves de manera diferente. Impulsa pensamientos positivos, concéntrate en tus habilidades y fuerzas, busca oportunidades

y aprendizajes de la situación en la que te encuentras, elige lo que para ti sea positivo y promueve el cambio.

Cambiar tu comportamiento implica que seas firme tomando el control y avanzando para realizar tus aspiraciones y cubrir tus necesidades, permaneciendo, a la vez, conciente de los deseos de los demás. Una clave para la firmeza es comunicar adecuadamente (tanto en forma verbal como no verbal) mis necesidades y deseos. Es importante también que tengas una organización adecuada de tus actividades sin sobre exigencias. Date cuenta de tus emociones y necesidades y escúchate. Recuerda que el buen humor es gratis. Y no olvides tomarte tiempo para descansar, divertirte y distraerte.
No basta con tener una actitud optimista ante la vida para enfrentar el estrés, es necesario poseer una imagen positiva de mí. Es normal tener dudas y falta de confianza en algunos momentos, sin embargo, cuando rebasan los límites que comentamos anteriormente como signos de estrés, pueden surgir trastornos como la ansiedad o la depresión, los cuales se derivan de una enorme incompatibilidad entre mi autoimagen y la que los demás tienen de mí. Si me miro al espejo y mi imagen es de preocupación y tensión es una señal de que mi nivel de autoestima está por debajo de los límites adecuados.

Si cambio mi autoimagen esto conducirá a recuperar un concepto positivo de mí, provocando una disminución en mi nivel de estrés. Una manera práctica de reforzar nuestra autoestima es elaborar una lista de las cualidades que considero tener y de aquellas en las que considero haber alcanzado el éxito.

Mi percepción sobre mi actual capacidad de éxito, se ve influida por la que tengo de mi infancia y juventud. Si considero haber fracasado, entonces mi autoestima requiere atención.

Cambia tu **estilo de vida** mejorando tus hábitos de sueño, de nutrición, de relajación, cuidado de tu postura; realiza ejercicio físico periódicamente, y equilibra tus tiempos de trabajo y tu tiempo libre.

2.1. Cuidando mi sueño

Se recomienda dormir 8 horas diarias porque de no hacerlo, se disminuye la posibilidad de recuperación que tiene nuestro organismo para liberar toxinas y renovarse, disminuye nuestra capacidad de concentración y nuestra energía, envejecemos más pronto, perdemos el sentido del humor. Si bien hay personas que sobreviven durmiendo poco, con ello sobre estresan a su organismo. Si no tengo un sueño reparador se disminuye mi disposición para la actividad física e intelectual, así como para disfrutar y desplegar mis capacidades a plenitud. Cuando no duermo lo suficiente y en forma reparadora, mi cuerpo lo evidencia con ojeras, rostro desganado, falta de tono corporal. El sueño nos sirve para que nuestro cuerpo se renueve.

Hay tres tipos de insomnio: Dificultad para conciliar el sueño, despertar en plena noche y no volverse a dormir, así como despertarse con mucha frecuencia y tardar en reanudar el sueño.

Algunas medidas que pueden tomarse para combatir el insomnio:

-Uso de la musicoterapia. Escuchar antes de dormir piezas como el Adagio para Cuerda (Barber), Canon en Re (Pachelbel) o Nocturnos (Chopin) por 10 minutos. O bien escuchar música suave.
-Establecer y respetar horarios regulares para ir a dormir y despertarse.
-Cenar ligero, sin picantes y disminuir carbohidratos y azúcares.
-Evitar programas televisivos, conversaciones y ambientes tensos, preocupantes.
-Realizar ejercicio físico durante el día.
-Tomar alguna bebida caliente antes de dormir en una taza pequeña (por ejemplo té de azahar).
-Uso de terapias alternativas para favorecer la conciliación del sueño (herbolaria, homeopatía, sistemas florales, masaje, cristaloterapia, entre otros) y evitar el uso de fármacos pues muchos de ellos generan adicción. Así como identificar si hay algún problema que no me deje dormir y que requiera apoyo psicoterapéutico y de ser así, consultar con

algún/a profesional en la materia.
-Suprimir el consumo de tabaco, alcohol en exceso, bebidas con cafeína.
-Evitar los ruidos y de ser necesario usar tapones en los oídos.
-Hacer del sitio donde dormimos un lugar agradable. Usar colores que favorecen la conciliación del sueño como el azul que es relajante y tiene el efecto de reducir el ritmo cardiaco y hace que la respiración sea más lenta. El rosa también calma, relaja los músculos, reduce la ansiedad y fomenta el descanso (Campsie, 2010, 30) y evitar los que favorecen nuestra activación como el rojo, pues aumenta el ritmo cardiaco y acelera la actividad cerebral.

2.2. Cuidando mi alimentación

Al estar en una condición de estrés excesivo es fundamental cuidar mi alimentación, pues las condiciones del mismo pueden producir o agravar algunas enfermedades como colitis, gastritis, cardiopatías, hipertensión, asma, úlceras. Por ello es fundamental contrarrestarlo a partir de regular nuestra dieta. Para ello, es necesario evitar los alimentos que nos causan una digestión pesada (aquellos que contienen condimentos y sabores artificiales, enlatados, salados, frituras y carbohidratos en exceso).

Las personas en situación de estrés consumen una mayor cantidad de vitaminas y minerales que en condiciones normales, por lo que es fundamental comer verduras, frutas y ensaladas frescas en mayor cantidad ante situaciones estresantes. Es importante reducir el consumo de grasa de origen animal y lácteos, así como de azúcar refinada, caramelos, helados y pasteles. Se recomienda sustituirlas por frutas, cereales, almendras, avellanas, nueces que son hidratos de carbono más complejos. Aumentar la ingestión de pescado que contiene pocas grasas y calorías. Disminuir el consumo de sal.

2.3. Relajándome ante el estrés

Para crear una sensación de relajación es importante tener presente lo siguiente:

- Respirar.
- Practicar algún ejercicio.
- Meditar.
- Regalarte un masaje de vez en cuando.
- Practicar alguna disciplina como el Taichi o la Yoga.
- Sonreír.

Si te es posible puedes practicar una técnica muy sencilla para relajarte a través de la respiración.

De pie o sentado/a, colócate en una postura cómoda en un lugar donde puedas encontrarte tranquilo/a, cuidando que tu columna vertebral esté derecha. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu ombligo. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, respira lenta y profundamente. Siente como el aire recorre y llena tus pulmones. Busca una respiración lenta, rítmica y tranquila que te ayude a relajarte. Cuenta mentalmente tres mientras tomas el aire, detente un instante y cuenta mentalmente tres para expulsar el aire suavemente. Repite las veces que sea necesario. Para finalizar el ejercicio respira profundamente y al soltar el aire ve abriendo tus ojos lentamente.

No te obsesiones con seguir un ritmo concreto, simplemente busca un patrón de respiración suave y rítmico que te relaje.

2.4. Atendiendo mi postura en la oficina

Cuando nos mantenemos frecuentemente en una misma posición se produce una sobrecarga de unos músculos y un desuso de otros. Poseemos sistemas que nos avisan de esa sobrecarga y sus consecuencias denominados "sistemas de alarma rápida" (Höhnke y Ramme-Wichmann, 1990:11), que nos avisan cuando la carga es excesiva, ya que entonces, la parte perjudicada de nuestro cuerpo emite señales de alarma que anuncian cansancio o incluso dolor si persiste dicha carga.

La rutina diaria puede hacer que una persona pase mucho tiempo sentada en su oficina, escuela, trasporte público o automóvil, y la única forma de cambiar la situación de sobrecarga continuada de nuestro cuerpo y músculos es tomar pequeñas medidas que implican grandes cambios,

tales como: cambios frecuentes de posición, estirarse, moverse de vez en cuando. Para ello, es preciso desaprender los mandatos de "estarnos quietos" aprendidos en la escuela, porque si seguimos quietos cuando nuestro cuerpo está cansado o incluso ya presenta signos de dolor por estar en la misma postura, ignoraremos las señales de nuestro cuerpo y no tendrá más opción que enfermar para ser escuchado.

A continuación se presentan tres fotografías con ejemplos de posturas incorrectas que se vuelven habituales con la rutina diaria y que debemos tomar en consideración corregirlas porque pueden cansarnos o generarnos malestares y/o enfermedades.

2.4.1. Haciendo pausas para la salud en mi lugar de trabajo

En este apartado te presentamos una serie de fotografías con ejercicios que pueden ayudar a cuidar tu salud dentro del área de trabajo durante la jornada laboral, ello con el fin de evitar cansancio o generar malestares y enfermedades como se mencionó anteriormente.[3] La realización de la secuencia propuesta es de cerca de 10 minutos, por lo que constituye una pausa breve en tu jornada laboral con varios beneficios para tu salud: mejora de tu postura, energetización de tu columna vertebral y mejora de tu oxigenación.

3 Esta serie de ejercicios fue retomada y readaptada del texto Salud en la oficina (Hôhnke y Ramme, 1990)

Ejercicio número 1.

Hombros y nuca

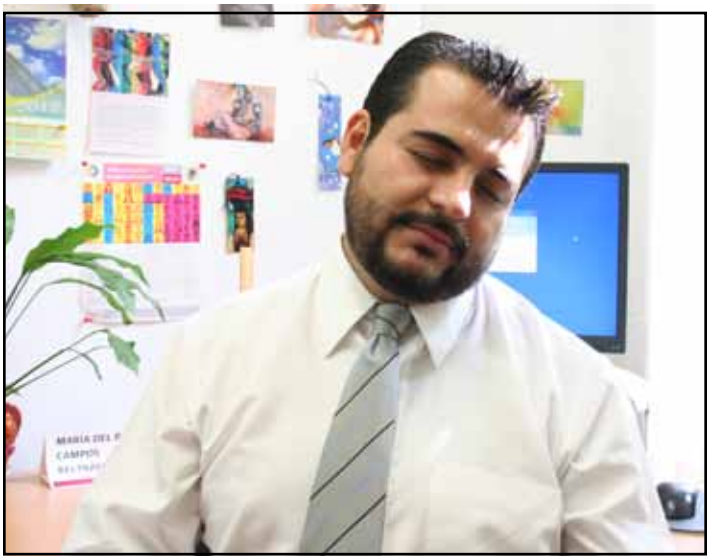
1.- Contracción y relajación de la nuca

Sentado/a en tu silla con la columna recta, coloca tus brazos atrás de la nuca, estíralos hasta la parte superior de la espalda, cruza las manos detrás de la cabeza y presiónalas contra ella. Se recomienda hacer tres respiraciones lentas y profundas al realizar este ejercicio.

En esa misma posición (manos detrás de la nuca) baja hacia el pecho la cabeza y ligeramente presiónala hacia abajo. De igual forma, se te recomienda respirar tres veces profundamente.

2.- Movimiento de cabeza

Sentado/a en la silla y con la espalda erguida, baja tu cabeza hacia un lado (ya sea derecho o izquierdo), cierra tus ojos y gira la cabeza hacia el otro lado pasando por el pecho, repitiendo las veces que consideres hacer ese movimiento de cabeza.



3.- Tensión y extensión de la musculatura lateral del cuello

Sentada/o en tu silla, con la columna recta, presiona lateralmente la cabeza contra la mano, luego deja que tu cabeza se incline hacia el lado izquierdo. El peso de la mano izquierda sobre la cabeza refuerza la extensión. Se recomiendan de dos a tres respiraciones completas.

4.- Adelantar la barbilla y extender la nuca

Sentado/a en tu silla, cierra los ojos, coloca la espalda en forma erguida y adelanta la barbilla y estira la nuca por unos minutos.

En esa misma posición haz movimientos circulares lentamente con los hombros hacia adelante y hacia atrás. Percibe el movimiento que realizan tus músculos. Concéntrate en tu respiración.

5.- Movimiento de hombros

Sentado/a en tu silla coloca tus manos en los extremos de tu cuerpo con las manos rectas hacia abajo, sube tus hombros y muévelos hacia adelante y hacia atrás, después súbelos y bájalos un par de ocasiones.

De igual forma, en la misma posición coloca las palmas de tus manos hacia afuera y después gíralas para devolverlas a su posición inicial. Se recomienda hacer diversas repeticiones.

6.- Tensar y extender la musculatura de los omóplatos

Sentada/o en tu silla, coloca tu nuca y espalda recta, flexiona los codos hacia enmedio del pecho y tómate las manos a la altura de las clavículas y contrae los omóplatos.

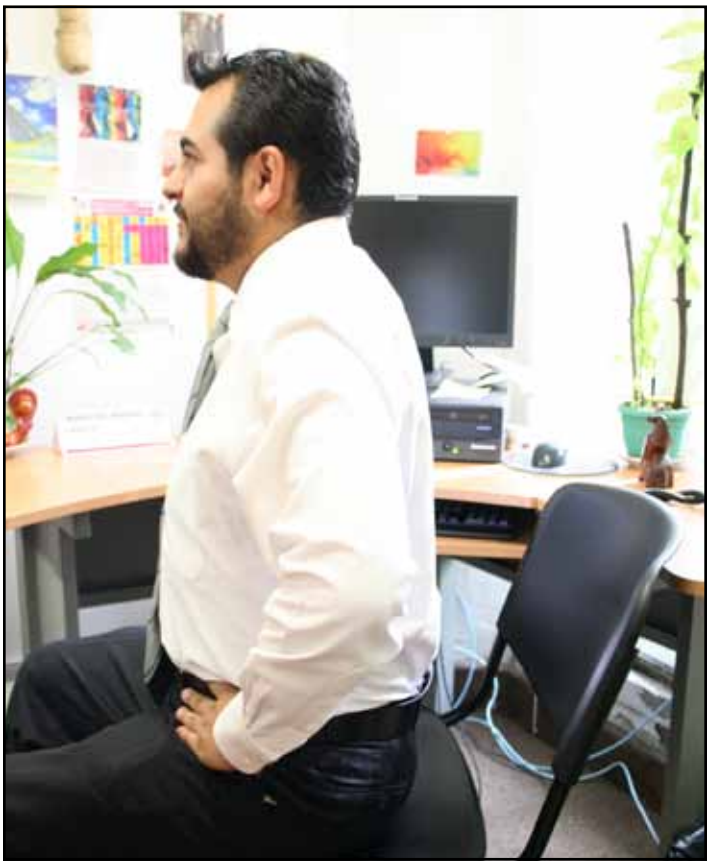
En la misma posición, cruza las manos y extiende los brazos. Se recomiendan hacer de dos a tres respiraciones lentas.

7.- Hallar el punto de tensión

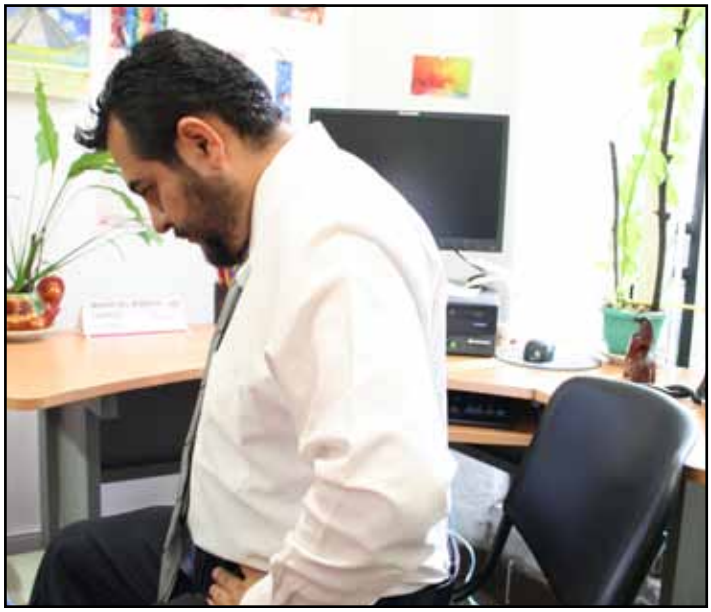
La atención se centra en el lugar tratado. Apoya tu brazo derecho en el escritorio y toca diferentes puntos tensos con tu mano izquierda. Dales un pequeño masaje durante unos minutos presionando ligeramente.

8.- Lordosis lumbar y espalda encorvada

Sentada/o en tu silla colócate en la punta de ésta, apoya tus manos en los costados de tu cintura, y pon recta tu columna y cabeza.



En la misma posición, ahora inicia un movimiento de cadera hacia atrás, hundiendo tu estómago y encorvando la columna.



9.- Mover la base de la columna

Sentado/a en tu silla, coloca tus manos en los extremos de ésta y con la columna recta desliza tu cuerpo de lado a lado pero con movimientos circulares.

10.- Descargar la base de la columna

Coloca tus manos en los brazos de la silla, pon tu espalda y cabeza recta, estira tus piernas hacia adelante, ejerce presión con tus manos y levanta los glúteos, repitiendo el ejercicio varias veces.

11.- Coger manzanas

Sentado/a en tu silla, coloca tu espalda recta, sube y gira hacia un lado tu cabeza, y levanta alternativamente los brazos como si estuvieras cogiendo manzanas de un árbol.

En la misma posición tira con una mano la otra y viceversa. Repite varias veces.

12.- Estirar la espalda

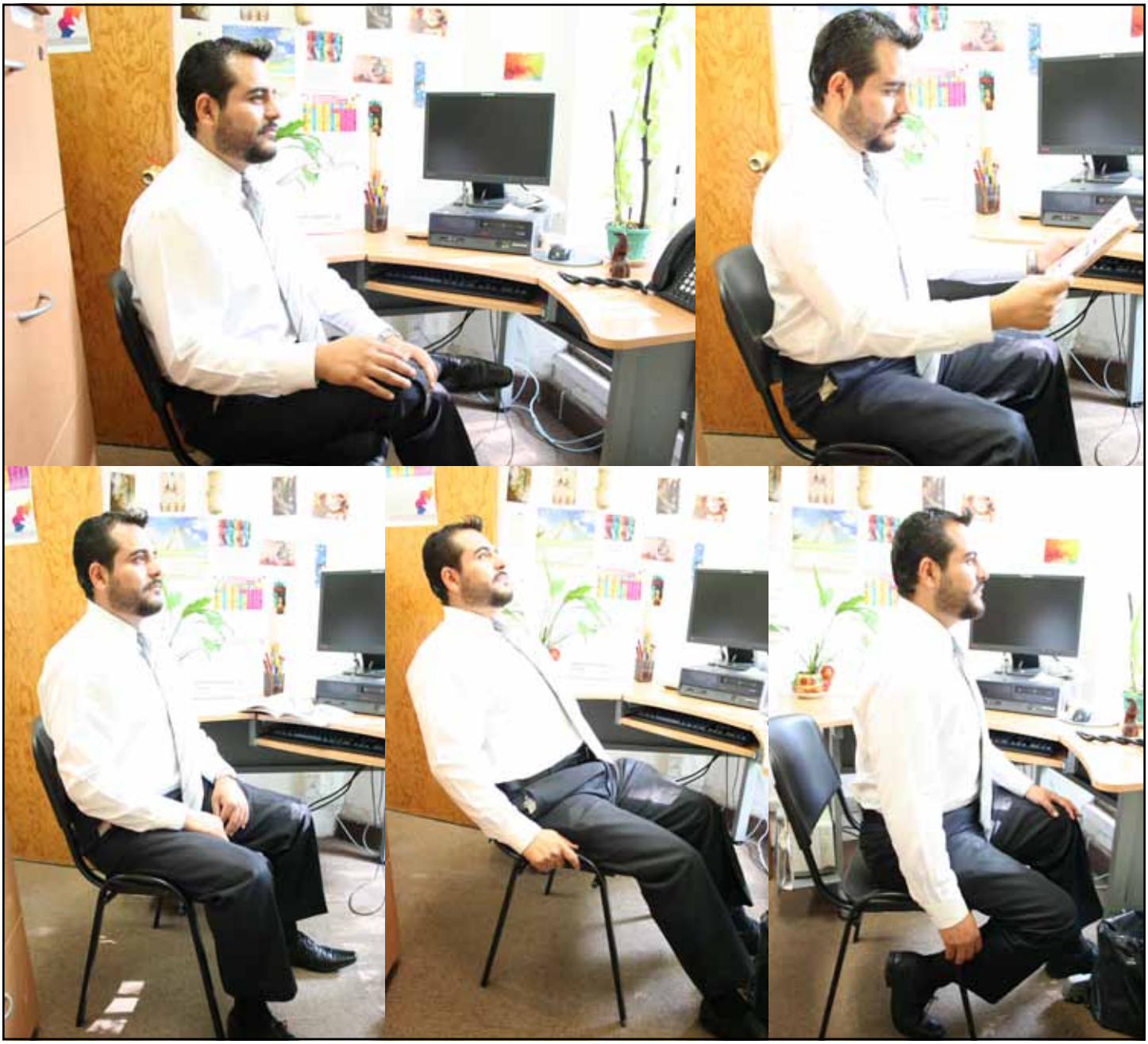
Sentada/a al filo de la silla, con tus piernas flexionadas y cerradas, toma tu nuca con tus manos y baja tu espalda y cabeza hacia tus piernas.

Colócate sentada/o en un lado de la silla, con tu espalda recta y ligeramente inclinada hacia adelante, lleva tus manos hacia la espalda y tómate de las manos. Se recomienda realizar tres respiraciones lentas.

13.- Lo importante es la variación

Permanecer sentado/a por periodos largos de tiempo es perjudicial para la salud, por ello es necesario que, durante la jornada laboral variemos la postura y descarguemos la musculatura.

Aquí se presentan diversas fotos con diferentes posturas que se sugieren adoptar durante la jornada laboral.



14.- Bombear las piernas

Siéntate al filo de tu silla, coloca tus manos a los costados de ésta, con la espalda recta y tu cabeza semi inclinada hacia delante, estira tus piernas, y sube y baja las puntas de tus pies. Repite varias veces. Se recomienda comenzar el ejercicio con lentitud y aumentar paulatinamente la velocidad.

En la misma posición, coloca rectos tus pies.

15.- Círculos con los pies

Siéntate en la parte delantera de la silla, coloca tus manos en los costados de la misma, tu espalda recta, y cabeza semi inclinada hacia abajo, estira tus piernas y gira tus pies hacia adentro y hacia fuera.

16.- Presionar los pies, el uno contra el otro

Siguiendo con la misma posición, coloca un pie sobre el otro y sube la punta del pie que se encuentre arriba, para posteriormente cambiar de pie.

17.- Flexionar y extender los dedos de los pies

Continuando con esta posición, coloca tus pies en punta sobre tus talones y lleva tus dedos hacia la espinilla.

Posteriormente flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies.

18.- Balanceo

Aprovecha la oportunidad de estar frente a la impresora y/o fotocopiadora para también ejercitar tu cuerpo.

De pie frente a la impresora, inclina un poco la cabeza hacia abajo, pon tu espalda recta y levanta alternativamente los talones de tus pies.

Colócate a un costado de la impresora y/o fotocopiadora, inclina un poco tu cabeza hacia abajo, pon una de tus manos en la impresora y/o fotocopiadora, y agáchate ligeramente.

19.- Pingüino

Colócate frente a la impresora y/o fotocopiadora, sostén tus manos en ésta y levanta los talones del suelo.

Coloca tu cuerpo de lado hacia la impresora y/o fotocopiadora, pon la columna y cabeza erguidas, una de tus manos apoyada en la impresora y/o fotocopiadora, y la otra a un costado de tu cuerpo y mueve hacia arriba y abajo la articulación de tu pie. Cabe señalar que los talones permanecen unidos. Después de una serie de repeticiones, cambia de pie.

20.- Pausa de luz

Sentado/a en tu silla, frente a tu escritorio, recarga tus codos sobre éste, inclina ligeramente hacia abajo tu cabeza y con las palmas de tus manos tápate los ojos sin presionar.

Es importante hacer mención en este apartado que las personas que trabajan con una computadora fijan su mirada en un punto concreto durante largos periodos de tiempo, lo que ocasiona que la distancia y dirección del objeto enfocado varíen poco y los ojos no tarden en notar el esfuerzo. En el momento en que los ojos se cansan, se esfuerzan por enfocar y ver mejor y se empiezan a utilizar otros músculos como frente, cara y hombros lo que trae como consecuencia dolores de cabeza, de nuca, y nos sentimos agotados y estresados. Por tal motivo debemos estar alerta, liberando la musculatura de los ojos por espacios de tiempo de los excesos de tensión, y lo podemos hacer cerrándolos de vez en cuando, o tapándolos con las manos como se muestra en el ejercicio en mención.

21.- Dibujos con la nariz

Siéntate en una postura relajada y dibuja figuras en el aire con tu nariz. Posteriormente intenta seguir los movimientos con todo el torso. Se recomienda que este ejercicio se realice con los ojos cerrados.

2.5. Ejercicio regular

Como ya lo mencionamos, el estrés genera una gran cantidad de energía que suele quedarse estancada, el ejercicio constituye una forma lógica y sana de canalizarlo a fin de que nuestras mentes y nuestro cuerpo no permanezcan en estado de excitación por horas. El ejercicio en forma regular suele drenar el estrés, mejora el sueño, reduce los dolores de cabeza, crea un sentimiento de bienestar, beneficia la concentración, ayuda a aclarar la mente e incrementa el vigor. Además, mejora la imagen propia y la apariencia al favorecer el tono muscular y ayuda a controlar el peso. Por otra parte, puede ser un mecanismo para incrementar tus contactos sociales.

Caminatas

Las caminatas son el ejercicio perfecto contra el estrés diario (Rûdiger, 2002), pues no requieren más que disposición y el uso de zapatos cómodos. Cerca del Indesol se encuentran los Viveros de Coyoacán y son un sitio ideal para ir a caminar, sobre todo después de la comida para favorecer una buena digestión. Puedes empezar con 15 minutos dos veces a la semana e ir incrementando poco a poco la frecuencia y duración.

En tu lugar de trabajo puedes organizar o unirte a los grupos de actividades deportivas y recreativas para hacer caminatas a los Viveros de Coyoacán a las 15:30 hrs. para favorecer la digestión después de la comida, y/o a los grupos de los viernes a las 18:15 para jugar fútbol.

2.6. Equilibrio entre mi tiempo de trabajo y mi tiempo libre

A menos tiempo libre mayor estrés. Para lograr un equilibrio entre tiempo libre y tiempo de trabajo puede ser de utilidad dividir tu vida (excluyendo el tiempo de sueño) en cuatro secciones (trabajo, familia, comunidad y yo mismo/a) y determinar qué porcentaje de tu tiempo y energía en una semana corresponde a cada parte. Cuando el trabajo está por encima del 60%, o el tiempo para uno mismo es menor al 10% es muy posible que tengas un problema con el estrés. Todas las personas requerimos tiempo para cubrir nuestras necesidades como cuidado, educación, relajación, descanso, socialización, entretenimiento y aficiones y cuando las descuidamos aparecen los problemas.

2.6.1. Conciliación entre la vida personal, familiar y laboral

Las transformaciones en las relaciones de género, en las estructuras familiares y su impacto en las relaciones laborales han implicado un cambio de paradigma tanto en América Latina y el Caribe como en México, en donde está surgiendo una creciente diversidad de familias y una transformación de los roles de género al interior de las mismas, considerando también la masiva incorporación laboral de las mujeres.

Entre 1990 y 2008, la participación laboral femenina aumentó de 32% a 53% en América Latina y el Caribe. En la actualidad, hay más de 100 millones de mujeres insertas en el mercado laboral de la región, lo que constituye un nivel inédito. El masivo ingreso de las mujeres a la fuerza de trabajo ha tenido efectos importantes en la generación de riqueza de los países, el bienestar de los hogares y la disminución de la pobreza. Las mujeres efectivamente están accediendo a más empleos, pero no de mejor calidad (PNUD, OIT, INMUJERES, 2009).

Durante el siglo pasado, la vida familiar y laboral, estaba estructurada a la manera tradicional, en la cual el hombre era el jefe del hogar, cuya ocupación era trabajar para percibir un salario con el cual mantenía a los miembros de su familia, en tanto la mujer tenía a su cargo las tareas del hogar y los cuidados de las y los integrantes de la misma, acciones que no le generaban pago alguno. Hoy este modelo, ya no corresponde a la situación de las familias actuales, las cuales han sufrido cambios sociales. Es difícil encontrar familias numerosas, en las que exista una persona que se haga cargo exclusivamente de las tareas del hogar y cuidado de la familia.

Estos cambios han modificado la organización del trabajo y la forma en la que se conforman las familias. Las mujeres hoy en día cuentan con mayor número de años de

preparación educativa, ven desde otra perspectiva y optan en muchas de las ocasiones por la autonomía, así como los hombres jóvenes tienen ideas diferentes respecto al papel que quieren jugar dentro del ámbito familiar.

Un aspecto importante a considerar es la transformación cultural. "De acuerdo a datos de las encuestas de uso del tiempo, a pesar de la mayor participación de las mujeres en el trabajo remunerado, ellas siguen dedicando muchas horas a las labores dentro del hogar. Es decir, los hombres no han asumido de manera equivalente la corresponsabilidad de las tareas domésticas" (PNUD, OIT, INMUJERES, 2009: 49).

Debe considerarse además, que el mercado laboral también ha cambiado, caracterizándose ahora por el incremento de trabajos informales, sin seguridad social y en los cuales en ocasiones es difícil controlar la duración e intensidad de las jornadas de trabajo.

Un propósito generalizado sería encontrar "una conciliación entre la vida laboral, familiar y personal y la corresponsabilidad social en las tareas de cuidado –entre hombres y mujeres, así como también entre familias, Estados, mercados y la sociedad- para formar parte de la (corriente principal) de políticas y programas sociales de los gobiernos. En ese espacio, el Estado debe hacerse más presente generando y permitiendo políticas públicas sostenibles en el tiempo. De esta manera, se vincula la generación de trabajo decente en el corto plazo con efectos en el desarrollo humano y la igualdad de género en un futuro no tan lejano" (PNUD, OIT, INMUJERES, 2009: 19). Lo cual supone garantizar que el personal no pierda su nivel, posición y/o antigüedad derivado de lapsos de tiempo en los que se tiene que ausentar por cuestiones de permisos de maternidad, así como gestionar la licencia de paternidad en las instituciones de gobierno de nuestro país.

2.7. Plan de autocuidado

Es indispensable identificar qué requerimos hacer para modificar aquello que nos esté sobre estresando, así como aquellos hábitos que dificultan que tengamos una buena salud. Para ello, es esencial identificar algunos puntos de apoyo de carácter general, tales como (Campsie, 2010: 24):

APRENDE a adaptarte al cambio y aumenta tu tolerancia frente ante el estrés.

ADMINISTRA bien tu tiempo. Señala las prioridades de tu programa diario e intenta ver siempre las cosas con cierta perspectiva.

ATENTE a los hechos. Muchas veces nos inquietamos por las cosas sin conocer todos los datos. Cuando nos enteramos de toda la historia, a menudo vemos que no hay nada de que preocuparse.

NO TE MARQUES objetivos inalcanzables ni sometas tu tiempo a exigencias que no sean realistas.

TÓMATE TIEMPO para relajarte. Sumérgete en un baño caliente, da un paseo, lee un libro o escucha música. Aún cuando tu programa sea muy apretado, haz espacios para ti.

HAZ LAS COSAS lo mejor que puedas y no seas tan dura/o contigo si los resultados no son perfectos.

DI QUE NO. Tú no puedes con todo, libera un poco de tu tiempo para aligerar tu carga y darte un descanso cuando la presión apriete.

COMPARTE tus preocupaciones con alguna amiga o amigo. Hablar con alguien que te aprecia te ayuda a no sentirte solo/a. Y a veces, otra opinión te ayuda a ver las cosas desde una perspectiva distinta.

DECÍDETE a vivir sin preocupaciones. Con demasiada frecuencia perdemos un tiempo y una energía preciosos preocupándonos por cosas que están más allá de nuestro control. Canaliza esos recursos en forma constructiva.

Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones indispensables para la vida de las personas y la sociedad, en tanto son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo.

De ahí la importancia de este programa, cuyos objetivos

se centran en iniciar, mantener y perfeccionar habilidades y hábitos relacionados con las actividades relativas al manejo adecuado del estrés.

El autocuidado implica la participación activa permanente de profesionales y equipos de trabajo en el compromiso y responsabilidad diaria con su propia salud, tanto física como mental, fomentando la creación de espacios de reflexión y encuentro adecuados para ello. De esta forma se busca generar acciones concretas destinadas a conservar la salud y prevenir la aparición de trastornos vinculados al estrés, depresión y otras dolencias que tienen una alta incidencia en la actualidad.

Para elaborar un plan de autocuidado se sugiere partir de un autodiagnóstico, el cual puedes desarrollarlo llenando la segunda columna de la tabla 3. Luego puedes llenar las siguientes columnas para establecer qué deseas alcanzar y los compromisos que contraerás contigo mismo/a para lograrlo.

Tabla 3. Plan de autocuidado.

Área de autocuidado	Situación actual	Situación deseada	Mi compromiso para esta semana para acercarme a la situación deseada
Alimentación			
Descanso			
Deporte			
Recreación			
Convivencia			
Reversión de hábitos tóxicos (consumo de alcohol y/o tabaco, exceso de café o bebidas energetizantes)			

Fuente: Elaboración propia

Si para mí lo más importante es el trabajo, la preparación académica, el ascenso profesional, la obtención de mayores ingresos entonces es probable que no deje espacio para la convivencia con una pareja, los hijos e hijas, la familia, las amistades, el voluntariado, mi propio descanso y diversión. Si me centro sólo en el trabajo y mi gran sueño tiene que ver con una vocación humanitaria, de ayuda, deportiva, artística, cultural que siempre pospongo y no desarrollo, habrá en mí un estrés permanente por defraudarme constantemente y no cumplir mis sueños. Por ello, es importante precisar a qué me he comprometido y qué y a quiénes he dejado fuera de mis prioridades. Si bien mi empleo es importante, es preciso que me cuestione acerca de qué otras cosas son deseables para mí que he dejado al azar. ¿A cuáles les doy un lugar? ¿Logro equilibrar las distintas áreas de mi vida o me sobrecargo cuando las retomo?

2.7.1. El equilibrio entre los intereses profesionales y personales

La filosofía popular señala que no se puede tenerlo todo y que no hay días de más de 24 horas. Por ello, es importante poder identificar aquello que está en mi lista de prioridades. En mi agenda personal hay una parte que corresponde a mi cometido profesional, es decir, a las técnicas adecuadas a mis capacidades y por las cuales se me paga al realizar mi trabajo. Por otro lado, el placer o la satisfacción que experimento al realizarlo es el cometido personal (Lucena, 2006).

Si me siento decepcionado/a, o con cualquier otro sentimiento desagradable, es necesario identificar qué parte de ese sentimiento está relacionado a mi cometido profesional y cuál a mi cometido personal.

En el primer caso, las conductas que deberán adoptarse se orientarán preferentemente a la reorganización del puesto de trabajo. En el segundo caso, antes de cualquier acción es indispensable un análisis preliminar de las razones personales exactas del malestar. Para ello, puedo auxiliarme de preguntas como:

¿Qué expectativas tengo? ¿Qué es lo que me decepciona o me lleva a sentir sentimientos que me resultan desagradables? ¿Ese sentimiento tiene una relación con mi visión personal de las cosas o con el contexto? ¿En qué proporción se relaciona con una u otra? ¿Qué cambios requiero hacer? ¿Esos cambios tendrán que realizarse en función de mi puesto de trabajo?

Para tener las preguntas anteriores enmarcadas en un contexto específico, imaginemos un caso supuesto, por ejemplo:

> Jerónimo llegó a trabajar al Indesol con mucho entusiasmo invertía mucho tiempo en cumplir con todas sus obligaciones administrativas, sociales y humanas inherentes a su profesión, sin tener en cuenta el horario. Incluso citaba a las personas que atendía a las 18:30 horas, aún cuando su horario de salida era a las 18:00, pues a veces ese era el horario en que podían venir a las personas responsables de las Organizaciones de la Sociedad Civil. Sin embargo, un día se decepcionó mucho porque él canceló una cita personal que tenía para recibir a una organización que no se presentó a la misma. Él comenzó a sentirse desanimado de venir a trabajar.
>
> Jerónimo reflexionó más a fondo acerca de sus sensaciones y al preguntarse por sus expectativas y analizar su cometido profesional, notó que para él era muy importante el reconocimiento de los demás y que por ello se sobre esforzaba y al no ver satisfechas sus expectativas sobre esforzándose, él se sentía decepcionado y esto incidía negativamente en su trabajo.
>
> Una vez que detectó que estaba dando más de lo que le solicitaban y que ello era su responsabilidad, identificó que lo hacía para que le reconocieran como alguien dedicado a su trabajo. Desde entonces a Jerónimo le fue más fácil decir: "no me es posible verle en ese horario, pues su propuesta excede mi horario laboral, le puedo atender entre 9:00 y 14:00 hrs. o de 16:00 a 17:00".

Si hay un gran desfase entre nuestras aspiraciones profundas y nuestra acción, el estrés nos afectará negativamente. Para hacer un reordenamiento podemos establecer o redefinir las prioridades de nuestra vida y/o definir nuestros cometidos. Para ello, podemos auxiliarnos de las siguientes preguntas para identificar qué tan claros tengo o no mis intereses laborales y personales.

1. ¿Qué tan satisfecha/o estoy con la manera en que me gano la vida?
2. ¿Qué tan satisfecha/o estoy con mis relaciones familiares y personales?
3. ¿Qué es lo más esencial en mi vida?
4. ¿Qué hago para conseguirlo?
5. ¿Qué interés pongo en mi trabajo?
6. ¿Cuál es mi aspiración personal principal?
7. ¿Cómo evalúo la concordancia entre mis obligaciones laborales y mis aspiraciones personales (en una escala de 0 a 8 en la que cero es sin concordancia y 8 la concordancia ideal)?
8. ¿Qué hago para conseguir que mis prioridades laborales y personales se concreten?

Luego de responder estas preguntas es importante identificar si queremos hacer algún cambio, con la finalidad de tener una mejor calidad de vida.

Esperamos que este material te sea de utilidad para disminuir el estrés y mejorar tu calidad de vida.

REFERENCIAS

Aguado, R. J., (s. f.) *"Calidad de Vida en el Trabajo".* Disponible en: http://www.navactiva.com/es/descargas/pdf/amngm/coaching_y_otros.pdf

Campsie Jane (2010), *Vencer el estrés con estilo,* Kôneman.

Clerc A. Juan, Angélica Saldivia B. y Maricela Serrano G. (2006), *Liderazgo y su influencia sobre el clima laboral*, Universidad Austral de Chile, Programa de Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar.

Grupo editorial Tomo (2000), *Cómo entender y aliviar el estrés. Síntomas, causas, diagnóstico y tratamiento,* México, Grupo Editorial Tomo.

Hohnke, Olaf y Astrid Ramme-Wichmann (1990), *Salud en la oficina. Cómo relajarse y cuidar la postura en el trabajo,* Barcelona, Ed. Integral.

Huitrón, Villalobos y Cortes (2010)*Diagnóstico Inicial de las Condiciones de Equidad y de Igualdad de Oportunidades 2009,* México, Indesol, mimeo.

Lucena, Nuria (ed.) (2006), *Estrés bajo control. ¡Tranquilícese! El estrés no es su peor enemigo,* México, Marabout.

Pérez González, Hugo Isaias, (2003) *"Nueva Cultura Laboral – La ley del mejor esfuerzo",* México, 3ra. Edición de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social

PNUD, OIT, INMUJERES (2009), *Trabajo y Familia: Hacia nuevas formas de conciliación con corresponsabilidad social,* México, Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, Organización Internacional del Trabajo, Instituto Nacional de las Mujeres, 3ra. Edición.

Roman Jarcía Javier et al (2009) Manual Ibermutuamur. *Cómo combatir el estrés laboral,* Madrid, Arteanima.

Rûdiger Margit (2002); *Un cuerpo en forma caminando. Salud con el Walking,* España, EDIMAT Libros.

Schalock, R. L. (2010); *"Calidad de vida en la evaluación y planificación de programas: Tendencias Actuales".* Publicada en Internet.

Sen, Amartya (2000), *Desarrollo como Libertad,* Madrid, Editorial Planeta.

Síndrome del Edificio Enfermo ¿Mi oficina está enferma? España, Gobierno de Aragón/Ecología y Desarrollo, Disponible en: http://portal.aragon.es/portal/page/portal/SALUDPUBLICA/CATALOGO/SALUD%20AMBIENTAL/mi%20oficina%20esta%20enferma.pdf

Susaeta eds. (s. f.), *Insomnio y estrés,* Madrid, Susaeta Ediciones S. A.

Torres Cordero María Esther Leticia, Ahuitzol Ancelmo Luna y Flor Lili Suárez Sánchez (2010), *Modelo de calidad de vida laboral y familiar en el Indesol,* México, Modelo de Equidad de Género, Instituto Nacional de Desarrollo Social, 2 de septiembre, mimeo.

Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social

www.sedesol.gob.mx

www.indesol.gob.mx