

Protocolo de educación  
para la salud:

# el estrés

*Un espacio para la  
reflexión compartida*

Cuentos y ejercicios

GOVERN  
de les ILLES  
BALEARS

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

Conselleria de  
Salut i Consum

Protocolo de educación  
para la salud:

# el estrés

*Un espacio para la  
reflexión compartida*

Cuentos y ejercicios



# El león y la cebra

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

# El león del lago

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

# Fomentando el deseo

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

# El sabio ermitaño

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

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

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

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

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

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

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

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

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

—¡No sabes qué tragedia nos ha pasado! ¿Te acuerdas de la yegua que se había escapado y había vuelto embarazada? Pues a mi hijo le gustaba mucho cabalgar el potro que nació; ahora se ha caído y se ha partido una pierna. Em-

piezo a pensar que quizás habría sido mejor que la yegua no hubiera vuelto nunca. El ermitaño lo miró sonriendo con un brillo en los ojos y volvió a repetir su respuesta:

—¿Y crees que eso es bueno o malo?

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

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

# Definición de amante

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



# El elefante del circo

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

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

# Cuento del viajero

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

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

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

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

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

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

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

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

—En lugar de preguntarte cómo te tratan las personas que te rodean

—le respondió—, es mejor que te preguntes cómo las tratas tú a ellas. A la larga, la gente acaba comportándose contigo como tú lo haces con ella.

# Cuento del anciano

---

Había en Cracovia un anciano piadoso y solidario que se llamaba Izy. Durante algunas noches soñó que viajaba a Praga y que debajo de un puente cavaba un pozo, de donde sacaba un tesoro que le proporcionaba bienestar y tranquilidad para toda la vida. Al principio, Izy no dio importancia al sueño, pero cuando se repitió durante algunas semanas, decidió ir a Praga. Después de buscar aquel puente durante seis días, lo encontró. Todo era igual que en el sueño: el río, el puente, el árbol bajo el cual tenía que cavar... Solo había un detalle que no había aparecido en el sueño: el puente era vigilado noche y día por un soldado de la guardia imperial. El viejo no encontró ninguna razón para mentirle; por eso le explicó que había llegado desde una ciudad muy lejana porque había soñado que en Praga, debajo de un puente como aquel, había un tesoro escondido.

El guardia se puso a reír.

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

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

# Ejercicio 1

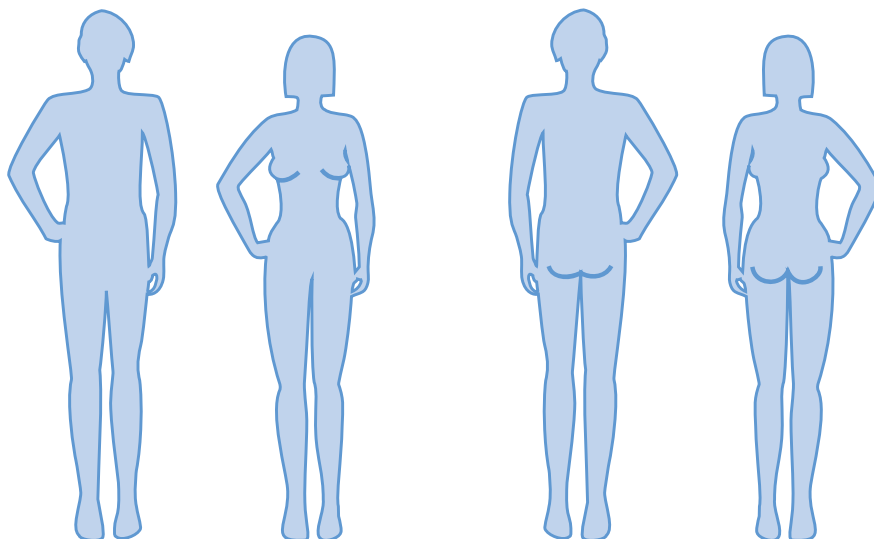
## *Técnica de relajación rápida*

Inspire profundamente, espire todo el aire rápidamente emitiendo un sonido de alivio en el momento de la espiración y relaje todo el cuerpo. Suspire.

Es importante que practique esta técnica un par de veces al día. Para acordarse de hacerla, debe relacionarla con una actividad que haga muchas veces al día, como lavarse las manos, beber agua...

# Ejercicio 2

*“¿Dónde me encuentro?”*



# Ejercicio 3

## *Técnica de la respiración profunda*

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

# Ejercicio 4

## *Señale las tres actividades agradables que considere más importantes*

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

# Ejercicio 5

## *Técnica de la respiración ampliada*

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

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

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



# Ejercicio 6

*En cada columna, señale la casilla con la que esté de acuerdo*

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

Cuestionario adaptado de Toro, C.

# Ejercicio 7

## *La autoestima*

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

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

Las bases de la autoestima son las siguientes:

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

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

# Ejercicio 7

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

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

# Ejercicio 8

## *Ejercicio de visualización*

A partir de la técnica anterior, introduce esta nueva, con la cual se incorpora la relajación muscular.

Respire profundamente tres veces, después centre su atención en los pies e imagine y sienta cómo pesan y se relajan. Espire y relájese. Continúe subiendo: ahora observe las piernas y repita el ejercicio de imaginar cómo pesan y se relajan. Ascienda aun más por el cuerpo y pase por los glúteos, la cintura, el abdomen, el pecho, los hombros, y también los brazos y las manos, siempre respirando profundamente.

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

# Ejercicio 9

## *Decálogo para mejorar la autoestima*

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

Modificado de López de los Mozos y B. Franco

# Ejercicio 10

## *Desarrollo de la exposición*

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

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

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

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

# Ejercicio 11

## *Técnica de relajación*

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

# Ejercicio 12

*¿Quién hace qué?* (señale la casilla que corresponde a cada persona)

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



# Ejercicio 13

## *Investigar los espacios personales*

(señale la casilla correspondiente)

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

# Ejercicio 14

*¿Qué recibo de quién?* (señale la casilla correspondiente)

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

# Ejercicio 15

## *El caso de Jordi*

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

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

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

Últimamente tiene dolor de estómago. Ha dejado de tomar café y de comer alimentos pesados, pero no mejora. Cada tarde sufre dolor de cabeza; él lo explica como si tuviera “la cabeza y la nuca llenos”; incluso le cuesta girar bien la cabeza. Marta nota que Jordi está de mal

# Ejercicio 15

humor y no parece contento: ayer él discutió a gritos con un conductor porque le obligó a frenar bruscamente. Ella le dice que pida cita con el médico, pero le responde que no tiene tiempo de ir, que son cosas de la edad y que cuando era más joven eso no le pasaba.

Cuestiones:

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

Fuente: caso adaptado de la obra Riesgos y estilos de vida saludables.

# Ejercicio 16

## *Pasos para elaborar el proyecto*

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

Ejemplo:

1. Meta: superar la timidez.
2. Tareas para conseguirlo:
  - Saludar a gente que conozcáis.
  - Unirse a grupos de compañeros durante el tiempo de recreo.
  - Iniciar conversaciones con los compañeros.
  - Hacer preguntas al profesor.
  - Iniciar conversaciones con desconocidos.
3. Organización de las tareas (empezar por las más fáciles y avanzar hacia las más difíciles).

1. Saludar gente que conozcas

2. Unirse a grupos de compañeros en el recreo

3. Iniciar conversaciones con compañeros

4. Hacer preguntas al profesor

5. Iniciar conversaciones con desconocidos

# Ejercicio 17

## *Técnica de relajación*

- Paso 1: Preparación: busque un lugar tranquilo donde no le molesten y cree un ambiente silencioso y con luz suave. Adopte una postura cómoda.
- Paso 2: Instauración de tranquilidad: empiece el ejercicio pensando que realmente está tranquilo. Pronuncie mentalmente estas palabras “me siento tranquilo/ tranquila” e interiorícelas. Esto quiere decir que a medida que va pronunciándolas tiene que empezar a sentirse mejor, más sosegado, y se convertirán en un estado de ánimo a partir simples palabras.
- Paso 3: Fase de pesadez: a continuación debe pensar las palabras clave “mis piernas son pesadas”. A medida que va repitiéndolas y asimilándolas se transformen en una sensación real de pesadez. Tiene que hacer este ejercicio con todas las partes del cuerpo, empezando por la parte inferior y yendo en sentido ascendente. Debe tener una sensación real de pesadez de todo el cuerpo.
- Paso 4: Fase de calor: en esta fase las palabras clave son “mi pierna derecha está caliente”. Aplique este proceso con todas las partes del cuerpo y en orden ascendente.
- Paso 5: Fase de regulación cardíaca: se pretende regular el ritmo cardíaco a partir de las palabras “mi corazón sigue un ritmo constante y vigoroso”.

# Ejercicio 17

Paso 6: Fase de regulación respiratoria: ahora las palabras clave son “mi respiración es tranquila”. Respire como le apetezca mientras repite estas palabras. No pase a la fase siguiente si la respiración no lleva un ritmo tranquilo y natural.

Paso 7: Fase de regulación de las vísceras abdominales: las palabras clave son “mi barriga irradia calor”. Repítalas hasta que se conviertan en una sensación corporal real.

Paso 8: Fase de regulación cefálica: las palabras clave son “tengo un frescor agradable en la frente”. Repítalas verbalmente hasta conseguir tener esa sensación; cuando lo haya conseguido, el ejercicio habrá terminado.

Le aconsejamos que haga una integración progresiva al estado normal.

# Ejercicio 18

## *Las relaciones interpersonales*

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

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

1. Dar y recibir. Reforzar: se trata de decir cosas agradables y positivas escogiendo el momento adecuado y con sinceridad. También hace referencia a cómo recibimos las cosas de los demás, de manera que las aceptamos para poder entender cómo nos ven. Reforzar consiste en valorar a la otra persona por lo que hace bien, lo que nos gusta, lo que nos provoca satisfacción y, sobre todo, lo que queremos que repita, ya que este es el objetivo del refuerzo.
2. Pedir y hacer favores. Plantear opiniones: durante nuestras relaciones se dan múltiples situaciones en que tenemos que pedir favores, ya que así es como damos a entender a los otros nuestras necesidades. Es importante que formulemos nuestra petición de manera clara, amable y considerada, y entendiendo que la otra persona siempre tiene derecho a decir que no.



# Ejercicio 19

## Propuesta de evaluación de resultados

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

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



**Govern  
de les Illes Balears**

Atenció Primària de Mallorca