

\$40,000-

① Coordinación LPS.

UNIVERSIDAD DE MONTERREY

DIVISION DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y  
HUMANIDADES.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.

Clasif.  
040.15  
T8137  
1990

Título:

TECNICAS DEL MANEJO DE LA TENSION: con enfoque hacia el trabajo.

folio  
901563

Monografía presentada como requisito para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.

Autor

MARIA GRACIELA TREVIÑO GARCIA.

za García, N.L. a 27 de Abril de 1990.

3<sup>a</sup> Revisión

BIBLIOTECA  
UNIVERSIDAD DE MONTERREY

# I N D I C E

	PAGS.
INTRODUCCION .....	1
I. REACCIONES DEL ORGANISMO ANTE LA TENSION.....	3
1. SISTEMA NERVIOSO AUTONOMO .....	3
a) SISTEMA NERVIOSO SIMPATICO .....	3
b) SISTEMA NERVIOSO PARASIMPATICO .....	4
2. SISTEMA INMUNOLOGICO.....	5
II. FUENTES DE TENSION DURANTE LAS ETAPAS DEL DESARROLLO DEL INDIVIDUO.....	6
a) TENSION EN LA VIDA COTIDIANA .....	6
b) TENSION EN LOS PRIMEROS AÑOS .....	7
c) TENSION EN LOS AÑOS ADULTOS .....	9
d) TENSION EN LOS ULTIMOS AÑOS.....	10
III. REACCIONES PSICOSOMATICAS OCASIONADAS POR LA TENSION .....	12
a) SINTOMAS FISICOS .....	12
b) SINTOMAS MENTALES .....	12
IV. TECNICAS DE REDUCCION DE LA TENSION.....	19
a) BIORRETROALIMENTACION.....	19
b) MEDITACION.....	22
c) MEDITACION TRASCENDENTAL .....	23

d) RESPUESTA DE RELAJACION DE BENSONS.....	23
e) YOGA .....	24
f) AUTOHIPNOSIS Y AUTOSUGESTION .....	25
g) RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA.....	26
h) BUENA ALIMENTACION.....	27
V. TENSION EN EL TRABAJO.....	29
CONCLUSIONES.....	34
BIBLIOGRAFIA.....	36

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

A lo largo de la vida, el ser humano se enfrenta a diferentes situaciones que en un momento dado lo llevan a estar bajo un estado de tensión.

Al hablar de tensión siempre van grandes cambios en el sistema interno de la persona tanto a nivel orgánico como mental. Se mencionan las reacciones y -funcionamientos del Sistema Nervioso Autónomo e Inmunológico, ya que son los -sistemas más importantes que intervienen cuando se presenta una situación de -tensión.

En tiempos atrás se consideraba que el Sistema Nervioso Autónomo y el Inmunológico funcionaban involuntariamente, pero con el tiempo se ha descubierto que entre mayor conocimiento haya de nuestros sistemas internos será mejor el manejo de ésta.

El cerebro controla en su mayoría parte de nuestro de sistema por lo tanto al conocer sus funcionamientos habrá mayor facilidad de controlarlos.

Aquí se describe el tipo de tensiones más comunes que vive el ser humano desde su nacimiento hasta los últimos años de su vida. Dentro de las diferentes situaciones vive, se presentan tensiones que afectan en distintos grados al organismo, que a la larga, si no se les da la importancia que se debe, pueden causar o desarrollar enfermedades. Existe gran variedad de enfermedades que se relacionan con la tensión; se mencionan en el presente para que el lector comprenda la importancia de conocer y aceptar que la recuperación de nuestro organismo depende de nuestra propia voluntad.

Las técnicas en general ayudan a la persona a aceptar esas tensiones de una manea más optimista, y hasta cierto punto ejercer control sobre ellas. Por lo tanto, la eficiencia depende en gran parte del control interno de cada in-

dividuo.

Es importante saber que la tensión perjudica al individuo, por lo tanto - cuenta con medios para poder manejarlas, ya que el buen estado emocional permitirá que pueda rendir más y mejor ante cualquier situación o actividad.

Existen tantas tensiones que con frecuencia nos acostumbramos a vivir con ellas de una manera negativa, el objetivo es que el hombre haga conciencia y procure luchar por atacarlas, para un bienestar mental y físico de una manera satisfactoria.

## I. REACCIONES DEL ORGANISMO ANTE LA TENSION.

Es importante conocer el funcionamiento y control del Sistema Nervioso Autónomo debido a la función clave que desempeña cuando se presenta algún estímulo estresante para el individuo (Selye, 1976).

A nivel fisiológico, casi todas las defensas del individuo están gobernadas por las dos partes del Sistema Nervioso Autónomo ( El Sistema Nervioso - Simpático y Parasimpático.

El Sistema Nervioso Autónomo regula ante todo el medio interno del organismo; entre sus funciones están: facilitar o inhibir los procesos digestivos y de eliminación; distribución del flujo sanguíneo hacia el corazón y los músculos esqueléticos; aumentar y disminuir la captación de oxígeno. En términos generales, controla las respuestas que, por una parte, preparan al individuo para afrontar las exigencias ambientales que le causan tensión y, por la otra, ayuda a conservar y restaurar los recursos del cuerpo.

El Sistema Nervioso Simpático se compone de un grupo de 22 centros nerviosos, de los cuales salen fibras axónicas que van a todas las partes del cuerpo, a las glándulas salivales de la boca, a los iris de los ojos, al corazón, a los pulmones, al hígado, al estómago, a los intestinos, y a los genitales. También está conectado con las glándulas sudoríparas, con las células pilosas, y con los vasos sanguíneos que quedan próximos a la superficie de la piel. En general, la actividad del Sistema Nervioso Simpático nos prepara para la lucha, para la huida, para la alimentación, y para el clímax u orgasmo sexual. Las glándulas suprarrenales no solo producen las hormonas que influyen en el desarrollo sexual, sino que también producen dos substan-

cias químicas a las que se nombran hormonas de excitación o despertamiento. Estas dos hormonas son la adrenalina y la noradrenalina. Cuando hay liberación de estas dos hormonas en la corriente sanguínea producen todos los cambios corporales asociados con las fuertes emociones tales como el temor, la ira, la hostilidad y la agresividad. Es decir, la acción de estas dos hormonas consiste en aumentar la presión sanguínea y el ritmo cardiaco, en acelerar la respiración, ensanchar las pupilas de los ojos, aumentar la sudación y, en general, en preparar al cuerpo para afrontar una situación de urgencia.

El Sistema Nervioso Parasimpático se encarga de conservar y restaurar los recursos corporales. De ahí que al activarse, disminuyan la frecuencia de los latidos cardiacos y se dilaten los vasos sanguíneos de víceras y de la piel. En general, mantiene o aumenta los recursos del cuerpo, produciendo efectos fisiológicos opuestos a los del Sistema Nervioso Simpático (McConnell, 1978, pg. 300-302).

Los cambios fisiológicos ligados a las reacciones de tensión son controlados por un centro nervioso del cerebro llamado Hipotálamo, el cual regula en gran parte al Sistema Nervioso Autónomo.

Cuando una situación o estímulo lo excita, se inicia una compleja cadena de procesos neurales y bioquímicos que alteran el funcionamiento de casi todas las partes del cuerpo (McConnell, 1978, pags. 302-303).

Sugiere Hans Selye, citado en (McConnell, 1978, pg. 303-304) que el cuerpo pasa por tres etapas bastantes distintas cuando está bajo tensión:

- a) REACCION DE ALARMA, en ella las defensas del cuerpo son movilizadas por la actividad del Sistema Límbico (conjunto de centros nerviosos relacionados entre sí, y que se encuentran en el cerebro), el Sistema Simpático, por la

secreción de adrenalina y noradrenalina.

- b) ETAPA DE RESISTENCIA, durante la cual el cuerpo trata de restaurar el daño que la excitación le causa, en tanto que continúa defendiéndose.
- c) ETAPA DE AGOTAMIENTO, que se presenta si la situación de alarma se prolonga demasiado. Durante esta etapa la mayor parte del cuerpo funciona anormalmente desacelerado o deja de funcionar completamente. Si en este momento ocurre aún mayor exposición a la tensión puede producir locura, depresión o la muerte, ya que la sobreestimulación del Sistema Parasimpático puede hacer que el corazón cese completamente de latir.

Según Mizel Steven y Jaret Peter (1985, pg. 706); el Sistema Inmunológico es un complejo sistema de supervivencia y defensa que opera en el nivel más básico de la célula, con el cual el cuerpo detecta y destruye todo aquel organismo que pueda producir enfermedad.

Para lograr una buena función Inmunológica las células de la sangre contienen un vasto número de elementos Inmunológicos que circulan constantemente a través de los tejidos del cuerpo y que son capaces de reconocer y destruir cualquier número de enemigos potenciales. Las células se comunican a un nivel químico utilizando señales que las ponen en alerta para utilizar todos sus mecanismos y lograr destruir al enemigo.

Tanto las respuestas Inmunológicas como el estrés inducen cambios fisiológicos que varían de acuerdo a las especies, constitución genética y factores ambientales. El sistema inmunológico y el fisiológico están íntimamente relacionados, reaccionando a eventos externos y causando efectos internos en base a cadenas de retroalimentación que poseen ambos sistemas.



## II. FUENTES DE TENSION DURANTE LAS ETAPAS DEL DESARROLLO.

Las fuentes de tensión, según G. Kisker, (1984) pueden ser orgánicas, psicológicas o culturales. A nivel orgánico una lesión o cualquier otra tensión física da lugar a un aumento de hormonas en el nivel sanguíneo, sobre todo las que son producidas por la glándula pituitaria y suprarrenales. Las situaciones de tensión de índole psicológica también incrementan en la sangre el nivel de dichas hormonas. De modo similar, las presiones sociales que tienen un impacto psicológico sobre una persona se refleja de alguna manera en forma desequilibradas de conducta.

Durante el día todo los seres humanos se enfrentan varias veces a situaciones leves de tensión por ejemplo; el tráfico es muy intenso, el estudiante llega tarde a clases, se obtienen calificaciones bajas en un examen, etc. Además de las situaciones menores de tensión a que se enfrenta cada día, la mayoría de la gente se encuentra con situaciones con mayor trascendencia, capaces de causar desórdenes de la conducta y desequilibrios de la personalidad - que pueden durar mucho tiempo.

Algunos seres humanos son capaces de manejar situaciones muy peligrosas con suma facilidad. Otros se desploman frente a tensiones relativamente suaves; una situación que para una persona es de tensión puede no serlo para otra.

Se mencionarán ejemplos de tensión cultural como punto principal.

### A) LA TENSION EN LA VIDA COTIDIANA.

Aunque cada etapa de la vida posee tensiones especiales a las que es necesario enfrentarse, hay otras formas de tensión que afectan a las personas de todas las edades. La temperatura y la humedad extremosa, el dolor físico, el

hambre y la sed, y otras condiciones físicas parecidas conducen a la tensión en cualquier edad. Una condición del ambiente físico puede provocar tensión sin que la persona se dé cuenta de lo que ocurre. Hasta la tensión que nace de la preocupación por el paso del tiempo puede ser nociva psicológicamente, aunque la tensión física influye en la conducta humana, la tensión psicológica es aún más importante.

Los factores sociales también generan tensión, uno de ellos es la sobrepoblación de las ciudades. Gran parte de las tensiones de la vida pueden enfrentarse y manejarse sin que se produzca efectos serios sobre la personalidad; sin embargo, si la tensión es inesperada, grave o prolongada, y si la persona afectada no es capaz de enfrentarse a ella, puede sobrevenir una reacción de ajuste de la personalidad (George W. Kisker, 1984, pgs. 93-98).

#### B) LA TENSION DE LA VIDA: LOS PRIMEROS AÑOS.

La primera situación importante de tensión en la vida es el nacimiento. Durante algún tiempo, legos y expertos han reconocido los efectos potencialmente traumáticos de la tensión durante el embarazo y el parto. No solamente la madre se puede ver afectada, sino también el feto o recién nacido. En estudios recientes citados por Kisker, se descubrió que diferentes patrones de ansiedad durante el embarazo, se relacionaban con las complicaciones obstétricas. En un estudio, las mujeres con altos niveles de ansiedad durante los primeros tres meses de embarazo experimentaron mayores complicaciones obstétricas que las que estuvieron libres de problemas. En otro se encontró que, en las mujeres que sufrieron complicaciones, la ansiedad fue mayor durante las siete semanas previas al parto. Tales investigaciones señalan la urgencia de minimizar los efectos adversos de la tensión en la reproducción humana (G. Kisker 1984, pg. 99)

La llegada de un nuevo hijo es una fuente de tensión para toda la familia. La dependencia extrema del recién nacido significa que la madre deberá realizar cambios fundamentales en su vida y renunciar a mucha de su autonomía y libertad.

Las principales corrientes del psicoanálisis han sentido que la forma de manejar la tensión durante la infancia y la adolescencia pueden tener profundos efectos en el subsecuente desarrollo de la personalidad. Por ejemplo, algunos psicoanalistas creen que un recién nacido, al cual se alimenta cada vez que llora, tenga o no hambre, puede convertirse más tarde en una persona pasiva y dependiente.

Al año o año y medio de edad, la mayoría de los niños comienzan espontáneamente a hablar. Al empezar a hacerlo, los niños se caracterizan por hacer pausas frecuentes, repetir sonidos y pronunciar mal las palabras, esto es normal y tiende a desaparecer conforme el niño desarrolla con la práctica su capacidad para hablar. Sin embargo, aprender a hablar con fluidez toma mucho tiempo y este proceso puede representar una fuente de tensión para el niño si los padres lo presionan demasiado para que hable con claridad y precisión. En realidad puede volverse tartamudo si la crítica de los padres le produce ansiedad e incomodidad en lo relativo a su manera de hablar.

La tensión familiar implica falta o exceso de afecto por parte de los padres, una disciplina demasiado estricta o muy flexible, enfermedad o incapacidad física, y cambios en el nivel socioeconómico de la familia. La tensión en el colegio se refiere a las actitudes hostiles de los maestros, al fracaso académico o atlético, a los cambios frecuentes de escuelas y dificultades semejantes. Una forma importante de tensión en la niñez se relaciona con la separación del niño respecto al ambiente familiar, comienza en los primeros años de vida cuando el progenitor deja solo al niño. Hay otras tensiones de separa -

ción que se presentan a medida que el individuo crece; una de ellas aparece con la separación del hogar cuando el infante tiene que asistir a la escuela (Leiderman, 1974).

La adolescencia es la etapa de la vida que está plagada de situaciones de tensión; algunas de ellas son prolongaciones de la tensión de la niñez; otras se anticipan a las tensiones de la vida adulta. Durante la etapa de transición entre la adolescencia y los primeros años de vida adulta, los universitarios se enfrenta a muchas situaciones de tensión, tales como exámenes, las calificaciones, el sexo y la presión de los padres, los cuales son factores que originan altos niveles de tensión (Leiderman, 1974).

### C) LA TENSION DE LA VIDA: LOS AÑOS ADULTOS.

Las reacciones de ajuste de la vida adulta se prolongan desde los problemas propios de la adolescencia hasta los de la vejez. Debido al largo período de la vida adulta, las situaciones de tensión son más variadas. La mayoría de las situaciones de la vida adulta se centran en el matrimonio y en la familia, en los problemas para ganar el sustento, el embarazo y la salud física. Las frustraciones y los conflictos sexuales contribuyen a una fuente importante de tensión, la cual puede presentarse en cualquier momento de la vida adulta y a menudo da lugar a problemas temporales. El embarazo y el parto, mencionados anteriormente, también pueden ser elementos de tensión, el nacimiento de un niño puede contribuir al desequilibrio psicológico incluso bajo circunstancias favorables para la mujer. Otra forma de tensión característica de las mujeres adultas se relaciona con el aborto, ya sea espontáneo, que no se planea ni se espera o viceversa (Kisler, 1984).

Otra situación de tensión que crece en importancia durante la vida adulta

es la amenaza de la enfermedad física. Durante los comienzos de esta etapa puede haber tensión temporal de enfermedad grave y de la necesidad ocasional de operaciones quirúrgicas. Más adelante aumenta la posibilidad de enfermedades deaturaleza crónica. La mayoría de los seres humanos han de enfrentarse con niveles variados de incapacidad física en un momento u otro. Es evidente que mientras más grande sea el grado de invalidez, más dañino resultará éste para la personalidad.

#### CH) LA TENSION DE LA VIDA: LOS ULTIMOS AÑOS.

Los últimos años de la vida tienen su parte correspondiente de situaciones de tensión. El anciano afronta problemas característicos relacionados con el aislamiento, la pérdida de familiares o amigos, inseguridad económica, dependencia de parientes, enfermedades crónicas y la cercanía de la muerte. Estas son algunas de las situaciones provocadoras de tensión. Es posible - que esta declinación de la resistencia se relacione con el menoscabo de eficiencia del sistema nervioso y endócrino. En algunas personas la pérdida de la eficiencia bajo una tensión severa es reversible, y le permite así regresar al estado normal cuando la tensión disminuye o desaparece. En otras, es factible que un factor genético conduzca a la pérdida progresiva de la resistencia contra la tensión. Otros factores de importancia es la compañía durante los últimos años y el conocimiento de que la propia vida se acerca a su fin. La tensión de la muerte esperada se relaciona con la filosofía de la vida que mantenga al anciano y con la riqueza o lo infecundo de su existencia total (George W. Kisker, 1984, pags. 100-112).

De acuerdo a esto, los investigadores sugieren que una de las razones por las cuales disminuye la esperanza en algunos pacientes es debido a que se reduce la actividad de las células inmunológicas, y debido a esto sufren

más que aquellos que mantienen un pensamiento optimista (Weshler R. 1987).

### III. REACCIONES PSICOSOMATICAS.

Jere E. Yates, resume en forma general los Síntomas Físicos y Mentales de la tensión que se presentan frecuentemente en el individuo:

#### SINTOMAS FISICOS:

- Exceso de peso.
- Presión sanguínea alta.
- Falta de apetito.
- Deseo de comer cuando surge un problema.
- Diarrea crónica.
- Insomnio.
- Constante fatiga.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Espasmo muscular.
- Sensación de estar satisfecho cuando no se ha comido.
- Deficiencia respiratoria.
- Nauseas.
- Inhabilidad para llorar o tendencia a llorar fácilmente.
- Problemas sexuales persistentes.
- Nerviosismo excesivo que no permite relajación.

#### SINTOMAS MENTALES:

- Constante sentimiento de intranquilidad.
- Aburrimiento o fastidio.
- Irritabilidad constante con la familia o compañeros de trabajo.
- Sentimiento de no tener suficiente fuerza para vivir.
- Ansiedad sobre el dinero.
- Miedo hacia la enfermedad, especialmente cáncer o enfermedades del corazón.
- Temor hacia la muerte ( de uno mismo y de los demás).

- Inhabilidad para sonreír.
- Sentimiento de ser rechazado por la familia y compañeros del trabajo.
- Temor al acercamiento del fin de semana.
- Repugnancia a tomar vacaciones.
- Inhabilidad para concentrarse por largo tiempo.
- Temor a las alturas.
- Sentimiento de no poder discutir los problemas con alguien.

Estos sentimientos se presentan con frecuencia en personas con tensiones en el trabajo o en su vida cotidiana, para la disminución de éstos o su desaparición existen técnicas (Jere E. Yates, 1981, pags. 89-90).

Los desórdenes psicósomáticos son condiciones en las que los síntomas físicos relacionados con el Sistema Nervioso Autónomo reciben una influencia significativa de los eventos psicológicos. Se ha comprobado que los acontecimientos productores de tensión se relacionan con un aumento de frecuencia de los trastornos psicósomáticos. Aunque todos los sistemas y órganos del cuerpo se encuentran sujetos al riesgo de desorden psicósomático, los objetivos más comunes son las partes del cuerpo más estrechamente asociadas con el Sistema Nervioso Autónomo. Es por esta razón que el corazón y los vasos sanguíneos, el estómago, los intestinos y la piel son particularmente susceptibles a la influencia de los sucesos psicológicos. Cuando se desarrolla un padecimiento de la mente, el hombre sufre pérdida de la homeostasis, tanto en su estructura física como en el funcionamiento biológico. Los estímulos que potencialmente pueden dañar al organismo, al grado de producir enfermedad, son de naturaleza física, psicológica y social.

Dentro de las diferentes actividades que desarrolla un individuo a lo largo de su vida, se presentan situaciones que causan tensión y afectan en -



mayor o menor grado al organismo. Muchas de estas tensiones pueden causar o desarrollar diferentes tipos de enfermedades. (McLean, 1979).

## TENSION Y EL CORAZON.

Casi un millón de americanos mueren cada año de enfermedades cardiovasculares, representando el 55% de todas las muertes. Las enfermedades del corazón se han vuelto un problema de salud grande a partir de este siglo. Aunque muy recientemente ha habido un pequeño descenso en las muertes por actividades coronarias, son aún la mayor causa de muerte en los E.E.U.U.

A pesar del interés público por las enfermedades cardiovasculares se ha empezado a reconocer, recientemente, la relación entre esta enfermedad y la tensión. Factores tales como un alto nivel de colesterol y de sustancias engordantes, hipertensión (alta presión de sangre), obesidad, herencia, un estilo de vida inactivo, condición diabética y fumar mucho han sido asociados con frecuencia en enfermedades cardiovasculares. El Dr. Meyer Friedman, cardiólogo de San Francisco, y el Dr. Hans Selye, un investigador médico cuyo Instituto de tensión en la Universidad de Montreal es probablemente el más conocido del mundo, han aportado considerables evidencias de una relación directa entre la presión y enfermedades del corazón. El Dr. Selye ha sostenido que los factores anteriormente mencionados asociados con las enfermedades del corazón causan solamente las precondiciones para un ataque, que por sí solos éstos no lo provocan. El cree que el factor decisivo es la tensión excesiva. Pero es solamente una creencia. El Dr. Selye ha demostrado en su laboratorio que los accidentes del corazón pueden ser inducidos químicamente por una tensión excesiva, aún sin el bloqueo de la arteria del corazón.

Los médicos tienen el conocimiento de que los ataques al corazón ocurren

primeramente entre los que han sido llamados "candidatos coronarios", personas quienes además de los factores anteriormente mencionados, tienen una personalidad agresiva e hiperactiva. Selye cita el trabajo del doctor George L. Eugel- (Yates, 1981), el cual dividió en ocho categorías las tensiones psicológicas - presentadas en sus diferentes estudios, por ejemplo:

- 1.- El impacto de la muerte de un amigo cercano o pariente.
- 2.- Durante el aniversario de una muerte.
- 3.- El perder un amigo o pariente.
- 4.- La pérdida de status.
- 5.- Dolor severo.
- 6.- Cuando hay un daño personal.
- 7.- Cuando el daño ha pasado.
- 8.- Durante una reunión, triunfo, etc.

(Jere E. Yates, 1981, pags. 4-5).

#### TENSION E HIPERTENSION.

Entre 23 y 44 millones de estadounidenses sufren de hipertensión y casi la mitad no sabe que la tienen. La hipertensión es el factor que más contribuye a un ataque al corazón. Es simple, si la persona sufre hipertensión está propenso a recibir un ataque al corazón en una proporción cuatro veces mayor que una persona con presión sanguínea normal. La hipertensión no es irremediable ya que se puede tratar con drogas, dietas y cambios en el estilo de vida.

Algunos factores que causan hipertensión pueden ser la obesidad, ya que por cada libra extra en el cuerpo, hay un correspondiente incremento en el volumen de sangre, la cual causa que el corazón trabaje más para bombear la sangre a cada libra extra. Otro factor puede ser la raza, ya que cada uno de cada cuatro personas negras tiene una presión sanguínea alta, mientras que en

la raza blanca una de cada siete tiene la presión sanguínea alta. La tensión puede ser causa de la hipertensión, sin embargo no se puede determinar su influencia. Un estudio citado por Selye indica que una persona que ha perdido su trabajo experimenta un incremento en la presión sanguínea que persiste hasta que encuentra un nuevo trabajo.

Sin embargo, la relación entre la presión y la hipertensión no es tan fuerte como la depresión y las enfermedades del corazón (Jere E. Yates, 1981 - págs. 6-8).

#### TENSION Y CANCER.

Algunos investigadores creen que está relacionado con la tensión excesiva. Se ha observado que a muchos pacientes parece haberseles reactivado su cáncer, después de ser sometidos a tratamientos exitosos, al sufrir alguna pena o tensión. Se ha descubierto que las personas que tienen cáncer tienen tres características en común con respecto a las personas que no lo tienen: La primera es que sufren una pérdida de relación personal; la segunda, que son incapaces de presentar sentimientos hostiles hacia otras personas; y la tercera, que se sienten con mayor tensión ante la muerte cercana de una persona allegada, fallecida hace tiempo atrás. Sabemos muy poco acerca de la relación entre la tensión y el cáncer (Jere E. Yates, 1981, pag.8).

#### TENSION Y OTRAS ENFERMEDADES.

La relación entre tensión y enfermedades físicas es un fenómeno asombroso. Los rituales en el Budú son ejemplos de que tan poderoso es el efecto de una gran tensión en un individuo. Se ha encontrado una multitud de enfermedades físicas que han sido atribuidas directamente a cargas excesivas de tensión. La

mayoría de los investigadores coinciden en señalar que la tensión trae consigo un incremento de susceptibilidad hacia las enfermedades, parece que la salud - existe cuando la mente y el cuerpo están funcionando en armonía (Jere E. Yates, 1981, pág.9).

#### TENSION Y ULCERAS.

La conexión entre la tensión y las úlceras ha estado presente en la mente del público. Es del dominio común que la gastritis y úlceras duodenales se - presenten en personas que siempre tienen tensiones con sus familiares y problemas en el trabajo. La tensión consyante mantiene al sistema gástrico trabajando a su máxima capacidad, (Jere E. Yates, 1981, pág. 10).

#### TENSION Y DIABETES.

Aunque la predisposición a la diabetes es heredada, es también verdad que una tendencia diabética latente depende de la manera en que el cuerpo reacciona la tensión. Normalmente el nivel de azúcar en el cuerpo sube cuando una - persona está bajo tensión. J.E. Yates menciona que existe evidencia de que hay conexión entre la diabetes y la tensión y que las conexiones físicas de un diabético son más débiles cuando está bajo tensión (J.E. Yates, 1981, págs.10-11).

#### DOLORES DE ESPALDA Y CABEZA.

Los dolores de espalda y cabeza son dos resultados comunes de tensión excesiva. Por ejemplo, los dolores de cabeza causan más de la mitad de las visitas al médico, y la migraña aparece en uno de cada ocho estadounidenses. La migraña es causada por la dilatación de los vasos sanguíneos de la cabeza. Esta no aparece cuando la persona se encuentra bajo tensión, sino cuando ésta -

ha pasado (Jere E. Yates, 1981, pág.11).

#### TENSION Y ARTRITIS.

Aunque las causas de la artritis no están bien comprendidas, se ha comprobado una relación positiva entre la tensión y la artritis. Esta afecta a 50 millones de estadounidenses, aparentemente se produce una ruptura en el sistema inmunológico, y esa ruptura es causada por la tensión (Jere E. Yates, 1981 pág. 12).

#### TENSION Y DISFUNCIONES SEXUALES.

Aunque no todas las disfunciones sexuales son producidas por la tensión excesiva, ésta es responsable en algunas ocasiones de impotencia y eyaculación prematura. Además de decrementar el deseo sexual inhibe la formación de espermatozoides. Se ha probado que cuando la tensión sube, la testosterona baja (Jere E. Yates, 1981, pág.12).

El estado psicológico de una persona afecta a su salud; esto ha sido apoyado en las investigaciones realizadas por la medicina psicosomática; las cuales afirman que hay una relación directa entre el estrés y los desórdenes psicosomáticos. Se observó que ciertas condiciones psicológicas se asociaban con desórdenes específicos o que incrementaban la severidad de ese desorden (Pelletier K. 1977, pg.39).

#### IV. TECNICAS DE REDUCCION DE LA TENSION.

*Aplicación*

Aunque muchos de nosotros reconocemos los riesgos de la tensión prolongada en nuestra vida, pocos nos sentimos capaces de combatirla. Esto es negativo porque muchos individuos crean sus propias condiciones de tensión en el trabajo.

Las técnicas de autoayuda, diseñadas para relajar la mente y el cuerpo, generalmente proporcionan mejores mecanismos para reducir la tensión que las drogas o el alcohol. Un esfuerzo deliberado y consciente por relajarse puede ser muy efectivo para aliviar la tensión.

Teniendo en cuenta que la actividad mental en determinado momento afecta las respuestas de l Sistema Inmunológico, se han creado algunas técnicas que ayudan a la salud física y mental del individuo (Weschler, 1987).

A continuación se presentan algunas técnicas de reducción de la tensión:

##### BIORRETROALIMENTACION.

La Biorretroalimentación, de acuerdo a Anchor (1983) puede ser la contribución más importante que haya producido hasta ahora la ciencia. Por medio de la biorretroalimentación se ha probado que podemos regular aspectos de nuestro yo físico que antes se consideraba que eran involuntarios.

En los programas de Biorretroalimentación es esencial que el cliente reciba toda la información posible acerca de las fluctuaciones corporales y de las situaciones o pensamientos que evocan tales cambios.

Biorretroalimentación es un término que se refiere a una serie de descubrimientos que demuestran que los seres humanos poseen poderes asombrosos para

controlar varias funciones corpóreas, funciones que anteriormente se consideró que estaban más allá de la autoregulación voluntaria. La biorretroalimentación incluye la medición de algunas funciones físicas (como la presión sanguínea, la tasa cardíaca, la tensión muscular o la temperatura de la superficie del cuerpo), Esta retroalimentación ocurre con frecuencia a través de un instrumento de medición o de un tono musical que se transmite por un parlante. Con esta retroalimentación visual o auditiva se ha encontrado que muchas personas pueden aprender a controlar muchas funciones corporales a voluntad. Por ejemplo, se ha hallado que midiendo la tasa cardíaca de una persona y brindándole dicha información, con el tiempo, con el tiempo, una serie de sesiones de entrenamiento y ayuda profesional la persona puede aprender a controlar su tasa cardíaca.

Otra forma de biorretroalimentación es la muscular. En este proceso la actividad eléctrica de los nervios se detecta con ayuda de discos de metal que se adhieren a la superficie de la piel del consultante; tales señales se amplifican y se convierten en un tono audible que cambia con las variaciones en el nivel de tensión muscular. Empezando con una serie de sesiones en las cuales se oye el tono, en combinación con prácticas que el paciente hace en su casa y con actividades diseñadas por el terapeuta para desarrollar habilidad, la mayor parte de las personas pueden aprender a relajar sus músculos hasta una profundidad que pocas veces se encuentra en el mundo occidental. Con dicho entrenamiento en auto regulación muscular se han eliminado los dolores de cabeza tensionales y los calambres recurrentes, la "tensión" general se ha reducido, y los músculos deteriorados se han podido rehabilitar.

La biorretroalimentación térmica o de temperatura se refiere a la utilización de un pequeño sensor adherido a la piel que detecta y reporta cambios de temperatura causadas por variaciones en el flujo sanguíneo por debajo de

la superficie de la piel. Con este método las personas pueden aprender a alterar el flujo sanguíneo de varias áreas. Este tipo de biorretroalimentación se ha utilizado para controlar los dolores vasculares (migraña) y para corregir trastornos del Sistema Circulatorio que produce problemas tales como pies y manos frías.

Es importante recordar dos cosas acerca del entrenamiento con biorretroalimentación según Anchor (1983):

1. El entrenamiento con biorretroalimentación es una técnica para enseñar el control voluntario, pero para que sea más efectivo la persona debe darse cuenta de que no hace nada sino que actúa como un espejo que refleja la información, que en caso contrario no sería accesible a la persona. Los instrumentos de biorretroalimentación son instrumentos de aprendizaje. Factores tales como la motivación para lograr las metas que dicha persona se ha propuesto, y factores psicológicos y sociológicos tales como la manera en la cual las otras personas alientan al individuo a cambiar tienen gran importancia. Por tales razones esa parte decisiva del entrenamiento incluye elementos tales como entrevistas con el terapeuta, práctica en casa y evaluación de como las nuevas habilidades que se están aprendiendo encajan en la vida del paciente.
2. El entrenamiento en biorretroalimentación, como elección, probablemente se parece al entrenamiento para jugar golf o tenis, en ambos casos la persona comienza con lecciones elementales y luego sigue sola para refinar su habilidad, hasta que logra un cierto nivel de dominio. En forma análoga, en el entrenamiento encontramos que la gente asiste a sesiones por un período de 8 a 12 semanas, pero continúan haciendo ejercicios diarios du-



rante otros seis meses aproximadamente, hasta que la nueva habilidad se ha practicado tanto que se vuelve automática.

Es preciso reconocer que este enfoque es más probable que tenga éxito si el cliente está suficientemente motivado para asumir un rol activo y aceptar - la responsabilidad del tratamiento (Kenneth N. Anchor, 1983, págs. 249-255).

## MEDITACION.

En los últimos años se ha despertado el interés por la meditación como medio de alcanzar un estado de serenidad y relajación. Aunque los métodos de meditación varían y se relacionan con diferentes teorías (algunos se inspiran en doctrinas - religiosas), la esencia de la mayoría de ellos es muy sencilla. El ejercicio se realiza de la siguiente manera:

"Cierre los ojos, respire lentamente y cada vez que expire digase a sí mismo: uno".

La finalidad es llegar a un estado de relajación. Cuando se de cuenta que sus pensamientos han divagado, cosa que siempre sucederá, límitese a volver a concentrarse en la palabra "uno". Se requiere semanas y a veces meses para adquirir dominio en los métodos de meditación. Los métodos de relajación no requieren equipo costoso por lo tanto cualquier persona tiene más acceso a ellos.

La meditación es combatir en forma agradable el inadecuado estado tensional y mejorar así nuestro rendimiento en el trabajo y en la vida diaria (Leon J. Warshaw, 1970, págs. 23-24).

## MEDITACION TRASCENDENTAL (MT)

La técnica de Mt nos ayuda a reducir la tensión. Sus defensores sostienen que anualmente un millón y medio de personas de todo el mundo la usan para enfrentarse a la tensión. La técnica de MT incluye el sentarse quieto con los ojos cerrados permitiendo que la mente reflexione, sin esfuerzo, eligiendo un símbolo mental, de acuerdo con el temperamento del meditante. Los ejercicios de meditación pueden practicarse a solas, durante 15 ó 20 minutos, dos veces por día.

La meta de la MT es crear un estado de alerta placentera y de relajación ("conciencia trascendental"), diferente de los estados normales despierto o dormido. Además de aliviar los síntomas de la tensión, hay evidencias de que la MT da como resultado un incremento en la energía, un mayor control interno, mejores relaciones interpersonales y una disminución en el uso y abuso de las drogas (Leon J. Warshaw, 1979, págs. 24-25).

### RESPUESTA DE RELACION DE BENSONS.

Es una técnica para extraer la respuesta de relajación, condición fisiológica fundamental de todas las formas de meditación, y está constituida por cuatro componentes básicos. Primero, requiere un medio ambiente en calma que ofrezca las menores distracciones posibles. Segundo, necesita una concentración mental que no se vea perturbada por ninguna clase de preocupación o problema. Tercero, desarrollar una actitud pasiva, es decir, cuando se llegue a pensar en distracciones, no hay que preocuparse, simplemente hay que concentrarse. Cuarto, acomodarse en una posición confortable, la cual no crea ninguna tensión muscular.

Herbert Benson's (citado por Jere Yates, 1981, págs.34-36) nos dice que esta técnica se sigue de la siguiente manera:

1. Sentarse en una posición cómoda.
2. Cerrar los ojos.
3. Relajar los músculos profundamente, empezando desde los pies hasta la cara. mantenerlos relajados.
4. Sentir la respiración propia.
5. Continuar por 10 ó 20 minutos. Se pueden abrir los ojos para ver el tiempo, pero sin usar alarma.
6. Deberá mantenerse una actitud pasiva y permitir que la relajación ocurra por sí sola. Con la práctica la respuesta viene con menor esfuerzo.

Se ha observado que la relajación causa en los pacientes con cáncer una multiplicación mayor de células inmunológica y un mayor éxito en la lucha contra los tumores, deduciendo así que la causa de la vulnerabilidad reside en nosotros mismos (Weschler R. 1987, pág. 53).

## YOGA.

La yoga ha sido uno de los métodos más exitosos para aminorar la tensión a través de una mezcla de acercamientos mentales y físicos. Actualmente, la hatha yoga es la más popular. La yoga literalmente significa unión y fusión, es la unión de la mente y el cuerpo para atraer la tranquilidad. La hatha yoga puede ser practicada por hombre y mujeres. Los que practican la yoga dicen -- que no solo trae la calma mental y quita la tensión, sino también consigue una mejor salud, más vigor y se mantiene la mente despierta. La yoga consiste de varias posiciones corporales y ejercicios de respiración. En las posiciones de yoga no es recomendable comer antes de practicarlas. Contrariamente a la opi-

nión pública, la yoga no es un conjunto de contracciones corporales dolorosas. La idea no es causar dolor, ya que si alguna posición causa dolor, deberá dejar de ejecutarse. El propósito de estas posturas es incrementar la movilidad del cuerpo (Lennart Levi M. D., 1981, págs. 191-194).

#### AUTOHIPNOSIS Y AUTOSUGESTION.

Hay siempre un velo de misterio en lo referente a la hipnosis, por lo que primero se va a tratar de explicar en que consiste. En primer lugar, la hipnosis no es lo mismo que dormir, ya que se obtiene una tremenda sensibilidad. En segundo lugar, no se pierde el control sobre uno mismo, lo que pasa es que aflora la verdadera manera de controlarse. La hipnosis es un estado de conciencia alterado que resulta de percibir un conjunto de sugerencias. Hay dos métodos usados frecuentemente:

El primero consiste en fijar la atención en un objeto y concentrarse a sentirse, entre mayor concentración se tenga las pupilas empezarán a sentirse más pesadas, cuando están lo suficientemente pesadas, se procede a cerrar los ojos, y a respirar profundo. El otro método consiste en balancear los ojos y respirar profundamente. Cuando se está lo suficientemente relajado, es tiempo de empezar a sugestionarse. A continuación se presentan seis consejos para formular buenas sugerencias:

1. Entre más se repite la sugestión, mayor será su efecto.
2. Hay que ser más positivos que negativos.
3. No hay que esperar grandes cambios, hay que ser pacientes.
4. Hay que sentirse mejor, en vez de creer que se va a sentir mejor.
5. Hay que sugestionarse sin darse órdenes.
6. Hay que reforzar las sugerencias con imágenes (Alan A. McClean.1979, págs. 63-64).

## RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA.

Es un método que trata de inducir a la relajación, primero en el cuerpo y después en la mente, mediante ejercicios físicos. Se trata de tensar un conjunto de músculos durante siete segundos y relajarlos abruptamente durante 20-60 segundos. Y esta secuencia se repite hasta que se logre relajar todo el cuerpo. Aprendiendo a relajar los músculos, se puede obtener una relajación mental. Se considera que el cuerpo y la mente están íntimamente relacionados, cualquier cosa que le suceda a uno le afecta al otro. Uno de los objetivos de este método es aprender a ser más sensitivos al tensionamiento muscular antes de que dicha tensión cause dolor.

Para lograr una respiración profunda se debe utilizar el diafragma (el músculo que está a lo largo de la caja torácica), ya que la respiración forma parte importante para poder relajar los músculos. Una respiración rítmica puede ser de ayuda en situaciones de mucha tensión. Es muy recomendable que se practique la relajación muscular progresiva por lo menos una vez a la semana; inclusive se puede practicar en el trabajo como parte del descanso.

Algunos pasos a seguir son los siguientes:

1. Hay que sentarse lo más cómodamente posible y cerrar los ojos, hay que tratar de relajarse lo más que se pueda, pero no esforzarse ya que la relajación vendrá por sí sola.
2. Ayuda auxiliarse de imágenes.
3. Una vez que se ha relajado se empieza a respirar hondo, aguantando la respiración para después exhalar lentamente.
4. Después se empieza a tensionar cada uno de los conjuntos de músculos que conforman el cuerpo, ejemplo, el brazo y el hombro.

5. Se debe finalizar tensionando el cuello y la cabeza ( Alan A. McClean, 1979, págs. 64-66).

#### BUENA ALIMENTACION.

Aunque la relación entre una buena alimentación y la tensión es incierta, actualmente la gente se preocupa más por su alimentación que años atrás. Esto se debe a que algunos malos hábitos alimenticios pueden generar enfermedades y una salud precaria. Es razonable que somos lo que comemos, ya que comemos para mantener nuestro cuerpo. Se sospecha que un cuerpo que se ha alimentado bien está en condiciones de resistir de una mejor manera la tensión, además de soportar de una mejor manera un ataque al corazón.

Hay cuatro grupos básicos que son los siguientes

1. La leche y sus derivados.
2. La carne y sus derivados.
3. Frutas y vegetales.
4. Pan y cereales.

Desafortunadamente somos adictos a comidas que son ricas en azúcar, calorías y grasas, pero muy pobres en nutrientes. Debido a lo anterior es irónico que entre más civilizados nos encontramos, nuestra alimentación se encuentra más deteriorada. Actualmente el nivel promedio de colesterol en Estados Unidos empieza a ser peligroso en un alto nivel. El exceso de colesterol en la sangre dificulta el trabajo de las arterias y agrava la condición ya existente. El exceso de consumo de azúcar en el cuerpo puede acarrear problemas como la diabetes, caries, obesidad, etc. También un excesivo consumo de sal puede te-

ner como resultado la hipertensión. En conclusión, lo que se debe hacer es consumir los alimentos de los cuatro grupos básicos anteriormente mencionados, pero siempre mostrando moderación en las raciones consumidas, ya que esto le ayudará a conseguir una salud mejor (Alan A. McClean 1979, págs, 66-68).

El factor nutricional está relacionado con la salud y con la ausencia de ésta, ya que los hábitos alimenticios como el comer mucho o la falta de apetito son acompañados de elementos estresantes y de experiencias psicosociales, que en determinado momento incrementan la incidencia de enfermedades (Adler R. 1980, págs. 234-240).

Es importante determinar como afectan nuestras actitudes el desarrollo de las enfermedades y los beneficios que podría tener el mantener pensamientos positivos; - estableciendo una relación entre mente-cuerpo que ayudaría a abandonar los cuidados médicos convencionales que se prestan a personas enfermas; ya que el individuo sería el responsable de su restablecimiento.

Por tanto, el sobreponerse va a depender del deseo de vida y el fracaso o - recaída van a verse asociadas con una falta de autodisciplina o de fuerza interior de cada persona (Wechsler R. 1987, pág. 51).

## V. TENSION EN EL TRABAJO.

El ejercer la profesión, el éxito económico, y el reconocimiento de los demás constituye, en general, lo menos que esperan obtener de un empleo la mayoría de las personas. Por lo tanto la tarea de elegir una profesión y de hallar un trabajo adecuado donde ejercerla produce una gran cantidad de tensión.

Cada empleo contiene fuentes potenciales de tensión; malas condiciones de trabajo, largas jornadas, presiones de tiempo y relaciones difíciles con los supervisores y los compañeros; todas estas cosas, individualmente o en combinación, pueden ocasionar presiones nocivas. Lo mismo se aplica a las exigencias vocacionales y familiares, al tener que soportar mucha o poca responsabilidad y al temor de no saber usar bien las facultades personales.

Henry H. Babcock (1984) señala las formas en que se distinguen tres variedades diferentes de tensión que se pueden presentar en el trabajo:

1. Tensiones que surgen primordialmente de conflictos internos, es decir, neurosis.
2. Tensiones que surgen primordialmente de factores externos. Esta forma de tensión puede ser creada por obstáculos en la estructura administrativa, para los que buscan sobreponerse a ellos; por las metas de la administración, para los que buscan lograrlas; y por obstáculos similares que interrumpen la satisfacción de los impulsos y deseos del individuo.
3. Tensiones que surgen primordialmente de la necesidad de ser creativo. La mente especialmente dotada, y el talento especial, necesitan un clima en el cual puedan desempeñar sus funciones naturales.

Esta forma se subdivide en:

- a) Tensiones que preparan, acompañan y sostienen al individuo en la ejecución de una tarea sobresaliente de cualquier clase; desde competir en una carrera de 100 metros hasta dirigir



una junta de importancia crítica.

b) Tensiones de naturaleza psíquica o intelectual, que acompañan y sostienen un acto más prolongado de creatividad mental como efectuar el análisis de una situación complicada.

Existen niveles crecientes de responsabilidad para los directivos o ejecutivos en una empresa u organización, algunos de ellos tienen más éxito que otros para enfrentarse a la tensión. La meta del hombre de negocios no es eliminar la tensión, sino saberla manejar. Debe aclararse que las presiones, las exigencias y los impulsos no son la tensión. La tensión es un estado corporal y mental alerta que se produce por una manera equivocada de manejar las exigencias del trabajo, o por cargas excesivas.

Sería ideal que en los negocios y en las industrias contarán con personal capacitado que pueda desarrollar soluciones adecuadas para disminuir las tensiones. El primer paso es la selección apropiada del personal, tomando en cuenta las características personales, motivaciones, los hábitos de trabajo y los atributos interpersonales que hacen que un individuo encaje en un trabajo específico, junto con consideraciones acerca de sus habilidades profesionales y técnicas.

Los individuos también se pueden seleccionar por su respueta potencial ante la tensión, debido a que varían considerablemente en las condiciones que pueden producir tensión indeseable y en sus habilidades para enfrentar dicha tensión. Un ambiente de trabajo que puede ser tensionante para un individuo puede no serlo para otro.

Es sorprendente notar cuántos administradores no se permiten siquiera ocasionalmente disfrutar de actividades que no se relacionen con el trabajo. Una señal de alerta en relación con la tensión se presenta cuando uno no tiene distracciones agradables ni escapes de trabajo.

Una vez que la persona ha sido seleccionada y colocada, es todavía posible que encuentre situaciones de tensión que no puede enfrentar adecuadamente. En tales ocasiones, la ayuda externa, en forma de consejería para ejecutivos, entrenamientos en relajación o procedimientos de biorretroalimentación, puede ser sumamente útiles.

Hacer frente a la tensión es algo que comienza antes de vincular a una persona con la empresa, antes de promoverla o de transferirla. Es importante evaluar completamente al candidato antes de darle un puesto. No se necesitan únicamente habilidades para el trabajo y una historia previa de logros, sino que es preciso considerar también características tales como la ambición, los intereses ocupacionales no vocacionales, y compatibilidad interpersonal con los compañeros de trabajo.

Las reacciones ante la tensión, característicamente, son aprendidas en la edad temprana; sin embargo, con educación adecuada, así como ayuda o apoyo de técnicas que se mencionaron en el presente trabajo, mucha gente puede mejorar su forma de manejar las situaciones difíciles que provocan tensión, llegando a hacerlo de forma más lógica y eficaz (Biblioteca Harvard de Administración de Empresas, 1984, págs. 15-23).

En la medida en que aprendemos más de las funciones e interacción de -- nuestra mente y cuerpo como una unidad indivisible e interdependiente, podremos entender más de la dinámica interna que nos hace caer en la enfermedad y de las fuerzas homeostáticas que en determinado momento luchan por mantener un buen estado físico y psicológico.

El mayor conocimiento que tengamos de nuestras funciones mentales y corporales favorecerá un óptimo desempeño personal, que nos ayudará a lidiar con

el medio ambiente propiciando más oportunidades de desarrollo y evolución para los organismos.

## C O N C L U S I O N E S

Todos conocemos la palabra tensión, o la hemos oído mencionar muy seguido, pero en realidad no le hemos dado la importancia ni el interés necesario que ésta requiere. Por lo general nos acostumbramos a vivir junto con ella, ocasionando que se le considere como un estilo de personalidad que no tiene solución y más aún que llegue a posibles complicaciones en enfermedades futuras. Si, en lugar de eso, se aprende a vivir la tensión de una manera más positiva, esto - llevaría a un mejor desarrollo y conocimiento personal; al conocer nuestros - propios sentimientos y reacciones tanto físicos como emocionales podremos luchar por alcanzar una tranquilidad interior.

El controlar los malestares generales que provoca la tensión, ha sido un reto de la vida de mucha gente, pero ahora las investigaciones han comprobado que el Sistema Inmunológico está directamente relacionado con el cerebro, el cual puede controlar las actividades ocasionadas ante la presencia de tensiones. Este control depende en su mayor parte de la voluntad o deseo de la persona, por el conocimiento de sus cambios tanto físicos como mentales cuando se enfrenta a una situación de estrés, y así una vez consciente del problema, atacarlo mediante el manejo de diversas técnicas como lo son: la meditación, yoga, etc., o en caso extremo el uso de drogas y medicamentos que en su defecto pueden llegar a ocasionar enfermedades psicosómicas como lo son problemas cardiovasculares, gastritis, migraña, dolores musculares, etc.

Cabe mencionar que la calidad de respuesta ante la tensión depende de varios factores como la herencia genética, el ambiente familiar, el aspecto social.

En la actualidad, la mayoría de las empresas del Estado de Nuevo León no se interesan en el bienestar total del individuo que labora ya sea a nivel obrero o empleado, por lo tanto considero que el manejo de la tensión, es un punto muy importante por atacar, ya que el ser humano para desarrollarse y ser productivo necesita de atención personal, y que se resuelvan sus conflictos personales y familiares que también son motivo de situaciones de tensión en el -- trabajo, por lo tanto considero de gran importancia el apoyo o ayuda de personal especializado en el entrenamiento y capacitación de los empleados no sólo en áreas técnicas sino en el mejoramiento de las actitudes y condiciones de vida en general.

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

- Alan A. McLean. Work Stress. 1979, por Addison Wesley Publishing Company, Inc. New York.
- Ari Kiev, M.D. y Vera Kohn. Executive Stress. 1979, A division of American Management Associations, New York.
- Chauchard. La medicina Psicosómica. 1976
- Jere E. Yates. Managing Stress: A Business Person's Guide. 1981, Division of American Management Associations, New York.
- Kisker George. La personalidad desorganizada. 1984. Editorial Trillas S.A de C.V.
- Leiderman, P.H. "Mothers at risk; A potencial consequence at the hospital care of the premature infant". The child in his family. Nueva York, 1974.pág.335.
- Lennard Levi, M.D. Preventing Work Stress. 1981 por Addison Wesley Publishing Company, Inc. Philippines.
- Leon J. Warshaw. Managing Stress. 1979 por Addison Wesley Publishing Company, Inc. Philippines.
- Martin B. Psicología Anormal. Editorial Interamericana. S.A. de C.V. 1978.
- McConnell. Psicología. Editorial Interamericana, S.A. de C.V. 1978.
- Mizel Steven, Jaret Peter. In self defense. N.Y. First Edition Copyright 1985.
- Motivación y Liderazgo III. Biblioteca Harvard de Administración de Empresas. Grupo Editorial Expansión. México D.F. 1984, págs. 15-23. Artículo: La tensión puede ser positiva.
- Pelletier Kenneth. Mind as healer, mind as slayer. N.Y. Edited by Delta. Copyright 1977.
- Selye. The stress of the life. N.Y. Mc. Graw Hill. 1976.
- Weschler, Rob. A new prescription: Mind over Malady. N.Y. Discover 1987.