

**IREC**  
*Introducción al Rescate en Espacios Confinados*

LECCION

**3**

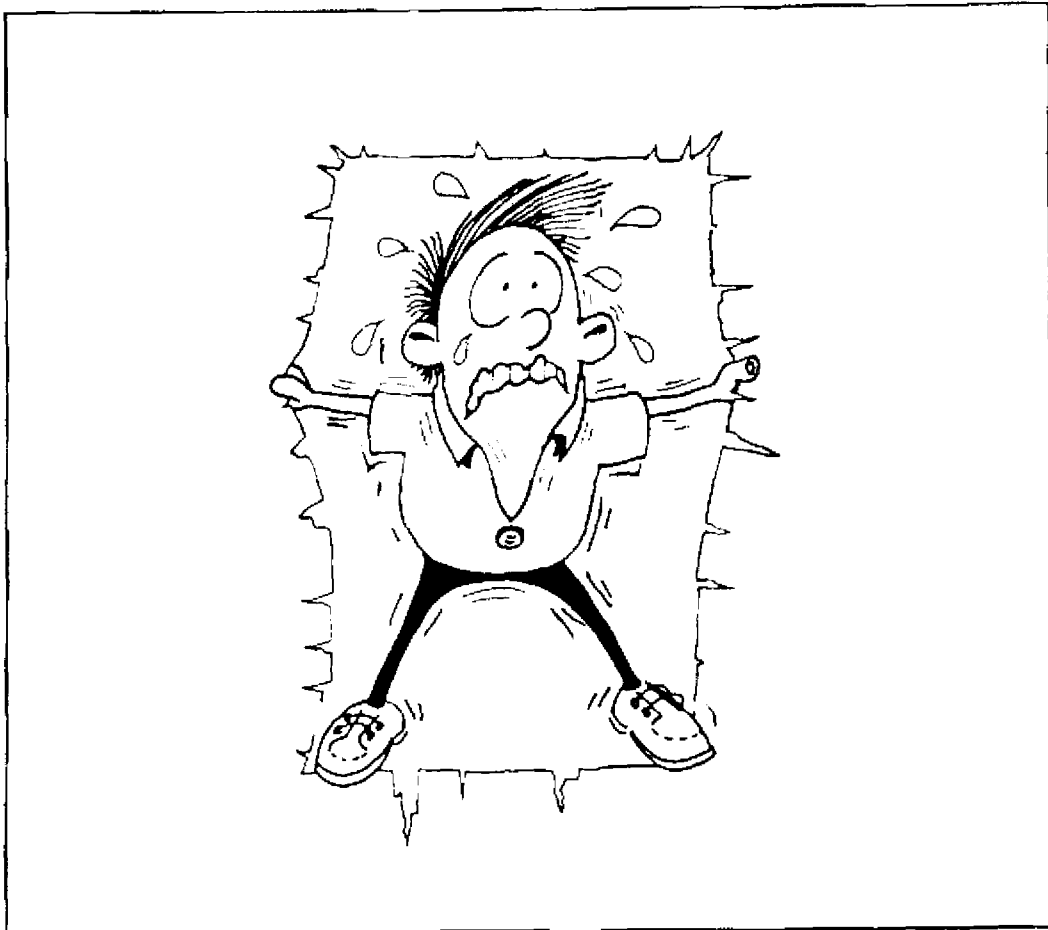
**MANEJO DE  
ESTRES**

## MANEJO DEL ESTRES

### OBJETIVOS

Al finalizar esta lección, el participante será capaz de:

1. Definir estrés.
2. Describir las cuatro fases del estrés.
3. Enumerar diez señales de reconocimiento del estrés.
4. Desarrollar un ejercicio de relajación muscular.



Las características del desastre también tienen su influencia en cómo los seres humanos nos adaptamos psicológicamente al hecho de que va a suceder un desastre.

Definición de estrés.

**Consiste en una serie de reacciones como tensiones físicas y emocionales que se derivan de un evento ante el cual cada individuo responde diferente.**

---

---

---

---

**Fases del Estrés.**

1. Fase pre-impacto:

---

---

---

---

2. Fase de impacto:

---

---

---

---

3. Fase de retroceso:

---

---

---

---

4. Fase post-traumática:

---

---

---

---

**Identificación del estrés.**

Reconoce usted algunas señales de estrés?

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

**Técnicas de control del estrés.**

1. Relajación:

2. Un ambiente tranquilo:

3. Un aparato mental:

---

---

---

---

4. Actividad Pasiva:

---

---

---

---

5. Posición confortable:

---

---

---

---

6. Auto imagen positiva:

---

---

---

---

7. Mecanismos de defensa:

---

---

---

---

8. Controle su organismo:

---

---

---

---

9. Planificación del tiempo:

---

---

---

---

10. Fijar objetivos reales:

---

---

---

---

11. Establecer prioridades:

---

---

---

12. Retraso:

---

---

---

13. Delegación de trabajos:

---

---

---

14. Descansar:

---

---

---

15. Esparcimiento:

---

---

---

## **EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR**

### **Instrucciones:**

1. Acuéstese sobre su espalda con los pies separados o siéntese en una posición cómoda.
2. Cierre los ojos.
3. Respire diafragmáticamente.
4. Preste atención a todos los músculos de su cuerpo y deje que se relajen, comenzando por su frente y siguiendo hasta sus pies.
5. Sienta desaparecer de sus músculos la tensión con cada exhalación.
6. Una vez que su cuerpo está totalmente relajado, deje que su mente se relaje pensando en un lugar tranquilo y placentero (una playa, el campo, una habitación de su hogar...).
7. Puede ser de ayuda el repetir en silencio una palabra o un sonido suave (tal como “uno” o “ah”) durante la exhalación.
8. Tómese de 10 a 20 minutos para este ejercicio de exhalación.
9. Una vez finalizado el ejercicio, abra sus ojos poco a poco y, estire sus brazos en el aire. Después de unos minutos, póngase de pie lentamente.
10. Practique esta técnica una o dos veces al día, pero no lo haga dentro de las dos horas siguientes a una comida, ya que el proceso digestivo parece interferir con la extracción de la respuesta de relajamiento.

La utilización de una relajación mental/muscular profunda, una o dos veces al día, combinada con el uso ocasional de la respiración diafragmática durante los períodos de estrés es suficiente para reducir los síntomas de estrés y para producir una reducción de la presión sanguínea en la mayoría de las personas. Al principio, hasta que se dominen estas habilidades, el mejor plan es la práctica frecuente. Tenemos tendencia a ser impacientes por los resultados rápidos. Lograr el sentimiento general de relajación y control que puede obtenerse de un mejor control del estrés puede tomar algunas semanas.

## MANEJO DEL ESTRÉS

### OBJETIVOS

Al finalizar esta lección, el participante será capaz de:

1. Definir estrés.
2. Describir las cuatro fases del estrés.
3. Enumerar diez señales de reconocimiento del estrés.
4. Desarrollar un ejercicio de relajación muscular.

### 3.1 La reacción del ser humano ante un estrés

Antes de contestar a la pregunta, ¿cómo y cuál es la reacción del ser humano ante el estrés? debemos aclarar lo que significa estrés. “Consiste en una serie de reacciones como tensiones físicas y emocionales que se derivan de un evento ante el cual cada individuo responde diferente”. Ahora, sí podemos pasar a entender cuál es la reacción de un individuo ante el estrés.

El estudio del estrés se ha clasificado en cuatro fases:

#### 1. Fase anticipatoria. Amenaza o pre-impacto:

Esta fase puede tener una duración desde minutos hasta toda la vida; es aquella sensación de peligro inmediata y la preparación para enfrentarse él. De tal forma y como es fácil de observar, los individuos pueden reaccionar con:

**a) Invulnerabilidad:** Corresponde a un grupo de personas que creen que nunca les pasará daño alguno; y no obedecen las señales de advertencia emitidas por las respectivas autoridades.

#### b) Pesimista

Es aquel tipo de persona que siente que todo lo malo le va a suceder a ella y, ante la amenaza de un peligro, se empieza a desintegrar emocionalmente, por lo que es necesario dar educación y órdenes claras y concisas, pues este tipo de personas necesita supervisión para prepararse y organizarse para un impacto.

#### c) Personas previsoras

Este grupo de personas reacciona con más integridad psicológica, sigue su funcionamiento normal, pero toma las precauciones debidas aunque sienta el mismo temor.

Esta fase anticipatoria a un gran terremoto se ha sentido en la población de Puriscal con los múltiples temblores sufridos. Sin embargo, en cada temblor, el individuo ha tenido que pasar por las cuatro etapas de reacción ante el estrés.



## 2. La fase de impacto dura segundos, minutos, horas:

Es el tiempo, por ejemplo, en que ocurre un terremoto. En esta fase se sufren grados variables de desintegración psicológica. Aquí se dan las reacciones psicológicas que son tan conocidas cuando nos enfrentamos ante algo que nos produce miedo. Dependiendo de qué tan severa es la amenaza de destrucción para la mente, así será las respuestas fisiológicas para mantener la vida primordialmente.

Veamos un ejemplo: Cuando somos víctimas de un robo y tenemos al ladrón en frente de nosotros, nuestro cuerpo se prepara con un sistema de emergencia para escapar. Las pupilas se dilatan, nos ponemos pálidos, el corazón late rápidamente con el fin de pasar más sangre al corazón para agilizarlos. Por la misma razón, los músculos se tensan, aumenta la vigilancia, estamos muchísimo más atentos a todo lo que ocurre a nuestro alrededor, nuestra memoria se agudiza de tal forma que el cuerpo está listo y se prepara para el escape. Sin embargo, si la amenaza de muerte es inminente, la mente al verse frente al impacto total de la destrucción, puede desintegrarse psicológicamente y poder sobrevivir y funcionar bajo tan grave amenaza, nuestro sistema de vigilancia disminuye; no se elaboran pensamientos organizados; se hace a un lado el afecto de todos aquellos sentimientos que podrían embargarnos y paralizarnos. Por lo que el ser humano entra en lo que se llama "Conducta Automática".

Esta conducta se responde, según lo planeado, en la fase de amenaza, por lo que

es de gran importancia entender que toda aquella educación y preparación que se haga durante la fase anticipatoria para emergencias en las comunidades, va a determinar en gran medida el comportamiento de la gente una vez sometida al estrés completo.

Si no fuera por este mecanismo de ponerse en automático, la persona no podría tolerar la amenaza de destrucción, ni podría concentrar su atención sólo en el presente.

Es casi como el piloto de un avión, una vez que traza un rumbo y calcula las condiciones necesarias pone su avión en automático, con el fin de caminar un trayecto necesario sin agotarse. Sin embargo, cuando se acerca la hora de aterrizar, el piloto debe quitar su control automático. Eso es lo que sucede en la tercera fase, donde el ser humano entra en un período de retroceso.

## 3. Fase de retroceso o reorganización

La fase de retroceso puede tardar de minutos a horas. básicamente, en esta fase se da un restablecimiento del efecto, la organización del pensamiento, la recuperación de la sensación de uno mismo. O sea, que se sale del estado de automático para poder volver a funcionar conscientemente. Sin embargo, esta fase de volverse a sentir uno mismo, se puede ver afectada si se produce más estrés.

Esto es lo que ha ocurrido en Puriscal. Los individuos se han visto sometidos a múltiples temblores, en muchas ocasiones cuando la persona venía iniciando su período de retroceso, a sentirse a sí mismo,

a pensar y a funcionar normalmente, un nuevo temblor ocurría, amputando o impidiendo que esta fase se completara exitosamente.

#### 4. Fase post-traumática:

Esta fase tiene una duración desde segundos hasta toda la vida, aquí la sensación de uno mismo se recupera. La experiencia del trauma o desastre se asimila, acepta, y comparte, siendo la recuperación espontánea y lenta.

Los individuos más sensibles a desorganizarse o a sufrir mayores problemas psicológicos ante un estrés son:

- Personas expuestas ante traumas serios con mala recuperación (accidentes, desastres, violaciones, guerras).
- Personas que sufren enfermedades físicas o psíquicas en el momento del evento.
- Aquellas que experimenta estrés o pérdidas graves durante el impacto.
- Aquellas que pierden su sistema de apoyo social y psicológico (familiares, amigos, comunidad, trabajo).
- Aquellas que carecen de habilidades para resolver sus propios problemas.
- Ancianos, niños o personas en crisis situacionales al momento del desastre, por ejemplo divorcios, etc.

Todos los individuos sometidos a un estrés o trauma pasan por una crisis situacional: "Este es un período crucial en la vida de una

persona, en el cual hay un período limitado de desequilibrio psicológico, precipitado por un cambio repentino y significativo al cual la persona necesita adaptarse.

Este cambio origina necesidades de ajustes internos y el uso de mecanismos de adaptación externa, para poder sobrevivir al evento y/o doloroso de sus secuelas.

#### 3.2 Reacción ante las pérdidas materiales y humanas.

El dolor es una reacción normal ante la destrucción de la vivienda o de la pérdida de confianza a la naturaleza, la que amenaza en destruirnos con un terremoto. Todos aquellos indicios que confrontan pérdidas de algún tipo, según Kubler y Ross, se ven sometidos a pasar por cinco etapas:

- Etapa de negación: ¡No es cierto, no a mí!
- Etapa de ira: ¿Por qué a mí?
- Etapa de negociación: Te ayudo si me das aquello.
- Etapa de depresión: Llanto, tristeza, culpa.
- Etapa de aceptación, sí, si me pasó!

Las repuestas emocionales, como hemos visto, dependen de múltiples factores:

- Tipo y duración de la catástrofe.
- Aviso previo
- Cantidad de destrucción
- Número de personas muertas
- Como interpreta la persona todos los puntos anteriores.

Una reacción inicial y común observada es un estado temporal de shock.

La gente parece drogada, confundida, desorientada,. La reacción de shock puede ser considerada normal debido a la severidad del trauma.

Los eventos drásticos parecen tener un efecto narcótico sobre las personas que les previene temporalmente de comprender cuánto y cómo sus posiciones en la vida han cambiado.

Algunas veces, las señales de peligro son ignoradas y se agravan cuando la persona no tiene experiencia en emergencias.

Durante la crisis, la persona puede tener la falsa apariencia de invulnerabilidad o, por lo contrario, creer que todo lo malo solo le ocurre a ella.

Las víctimas presentan una manera dócil, una imagen de dependencia, pero esto no significa que la persona sea irresponsable o dependiente, es una idea falsa por el impacto de la catástrofe en la personalidad. Es un estado temporal.

La imagen de pánico es otra idea falsa. El pánico es una conducta no frecuente y ocurre sólo en presencia de la imposibilidad de escape.

Esta conducta humana es adaptativa para proteger la vida y dar tiempo a que poco a poco se acepte lo ocurrido.

Un promedio del 10% de la población afectada por una catástrofe es capaz de adaptarse y ser eficaz en su conducta casi inmediatamente después de un desastre.

El 75% de las víctimas reacciona bajo shock, disociados por un período de una hora, aproximadamente.

El 15% del total de las víctimas necesita de uno a dos días para adaptarse (desorientados, confusos, llanto, parálisis, histeria).

Una experiencia de peligro extremo y vulnerabilidad personal no se terminan cuando el desastre pasa, a pesar de una buena adaptación. Esto es algo que requiere de tiempo para asimilarse, por lo que la persona puede verse afectada por recuerdos atormentantes y miedo.

Para muchos, apenas pasa el impacto se ven en la necesidad de ventilar sus sentimientos, relacionados con shock, miedo, soledad y pérdidas entre otros.

Las víctimas tienen gran deseo de contar lo ocurrido, de ratificar los hechos. Si esto se retrasa u obstruye, la persona puede aparecer apática, deprimida o en shock. En estos casos, es cuando se necesita la ayuda de salud mental, para recuperarse con grupos de apoyo, grupos de juego para niños, técnicas de relajación.

### 3.3. Funcionamiento del Estrés

El estrés causa un aumento de la presión sanguínea. Después de la respuesta del estrés, la presión sanguínea retorna normalmente a su nivel básico. Si el estrés es constante, el corazón y las arterias comienzan a mostrar signos de deterioro. Pequeñas gotas aparecen en las paredes de las arterias. Cuando el estrés es percibido, comienza la secreción de hormonas y

adrenalina. El estrés crónico puede llevar a una secreción excesiva, la cual causa un aumento del colesterol y la grasa en la sangre. Esto ocasiona la formación de placas en el interior de las arterias. Asimismo se aumenta la coagulación de la sangre. El estrés no sólo lleva a enfermedades del corazón y a la hipertensión, sino que también puede ser causal de úlceras, infecciones, desórdenes psicológicos, alcoholismo o adicción a las drogas.

### ¿Qué puede hacerse?

Para aliviar los efectos del estrés debemos aprender a controlar mejor nuestras respuestas emocionales y físicas a las presiones diarias que experimentamos. Aprender y practicar las técnicas del “manejo del estrés” nos ayuda a lidiar con esas presiones y hará más fácil el mantener los cambios de estilo de vida en relación con el comer, fumar y hacer ejercicios en forma regular.

#### 1. Identificación del estrés

El primer paso para controlar el estrés es la identificación de la clase de estrés que usted experimenta en su vida cotidiana y reconocer en qué manera ese estrés le perjudica. El logro de dichos conocimientos puede ser difícil porque muchas personas no quieren ver su propio comportamiento. Por lo común, como resultado del estrés una persona puede experimentar ciertos síntomas físicos.

¿Reconoce usted algunas de las señales siguientes de estrés como suyas?

- Tic nervioso, tamborilear con los dedos o con los pies.
- Aumento de pérdida del apetito
- Desvelo, pesadillas
- Náuseas, dolor de estómago
- Infecciones leves
- Depresión, ganas de llorar
- Irritabilidad, mal temperamento, regañar
- Boca seca, tos, tartamudeo
- Desasosiego, inquietud
- Dolores musculares
- Fumar más
- Transpirar más
- Ceño fruncido, dolor de cabeza
- Constipación, diarrea
- Frigidez, impotencia
- Pérdida de apetito sexual
- Presión sanguínea alta
- Aletargado, fatigado

(El estrés es solamente una de las posibles causas de esos síntomas)

Una vez que conocemos las fuentes de nuestro estrés y podemos reconocer nuestras reacciones orgánicas a dicho estrés, debemos comprometernos a cambiar. El poder controlar de forma efectiva el estrés es una habilidad que se aprende. Con paciencia y práctica podemos dejar los malos hábitos y controlar mejor nuestras reacciones a las presiones que estamos expuestos diariamente.

#### 3.4. Técnicas para controlar el estrés

##### 1. Relajación

El cuerpo y la mente necesitan restituirse a un estado calmado y relajado durante o después de períodos de tensión a fin de mantenerse saludable. A través de una

práctica regular de respiración diafragmática y técnicas de relajamiento se reduce el ritmo cardíaco, se baja la presión sanguínea y pueden aliviarse muchos síntomas físicos causados por el estrés.

Una parte esencial en el intento de relajarse es el uso de la respiración diafragmática. Este método de respiración ayuda a relajar el cuerpo y la mente, puede ser utilizado en cualquier momento que se experimenten los efectos del estrés. Al respirar con el diafragma, la región abdominal se levanta al inhalar. Al exhalar, la región abdominal baja. El movimiento del pecho es mínimo. Las respiraciones son lentas con la misma duración al inhalar que al exhalar.

Además de usar la respiración diafragmática cuando se necesite durante el día, es necesario practicar la relajación progresiva de los músculos una o dos veces al día.

Para obtener una buena respuesta, los componentes necesarios en una sesión de relajación muscular son:

## **2. Un ambiente tranquilo**

Elija un ambiente tranquilo, con la menor cantidad posible de distracción. Un lugar tranquilo facilita la eliminación de pensamientos que lo distraigan.

## **3. Un aparato mental**

Una de las principales dificultades en la extracción de una buena respuesta a la relajación es la "divagación mental". El prestar atención al ritmo de la respiración diafragmática o a la repetición de un sonido, una palabra o una frase, ayuda a romper la cadena de pensamientos que distraen.

## **4. Una actitud pasiva**

Cuando ocurren los pensamientos que distraen, haga caso omiso de ellos y dirija su atención nuevamente a su respiración o a la repetición de palabra. No se preocupe acerca de si está utilizando bien la técnica porque ello puede evitar que se produzca la verdadera relajación. Esos otros pensamientos no significan que usted está haciendo algo incorrectamente. Los pensamientos que distraen están supuestos a ocurrir.

## **5. Una posición confortable**

Recostarse puede ser su posición más confortable, sin embargo, usted puede tener una tendencia a dormirse. Pueden usarse otras posturas tales como sentarse en una silla confortable o sentarse en el suelo con las piernas cruzadas.

## **6. Auto imagen positiva**

En nuestra vida necesitamos establecer prioridades para realizar aquellas actividades que son realmente importantes para nuestra vida y nuestra salud. A menudo, de nuestra obligación o deseo de lograr la alabanza de otros, nos tomamos demasiada responsabilidad en la comunidad o el trabajo, lo que resulta en disponer poco tiempo para las prioridades como la familia, el ejercicio, el descanso, la relajación y la diversión.

A fin de ahorrar tiempo para las prioridades, deberías desarrollar una propia imagen positiva de manera que podamos decir que no, cuando sea necesario, y no arrepentimos de ello. Al principio puede ser difícil pero a medida que vemos los beneficios va siendo

más fácil, y pronto tendremos tiempo para las cosas realmente importantes en nuestras vidas.

### **7. Mecanismos de defensa**

Aprenda a aceptar lo que usted no puede cambiar.

Muchos de nosotros nos enfadamos por circunstancias que están más allá de nuestro control, por ejemplo, viejas decisiones o eventos que no pueden ser alterados, la anticipación de problemas futuros, la impaciencia cuando tenemos que esperar. Algunas veces la impaciencia puede llevar a irritabilidad u hostilidad. Use su sentido de razón o su sentido del humor para controlar su ira.

No guarde sus problemas en su interior.

El externar las preocupaciones ayuda, confíelas a otra persona.

Trate de distraerse durante los momentos de estrés.

Esto le dará tiempo para pensar o razonar con usted mismo. El hablar consigo mismo puede ayudarle a enfrentar una situación de tensión. Por ejemplo:

“Esta es sólo una situación temporal”

“¿Qué diferencia hará esto dentro de una hora?”

“No voy a dejar que esto me moleste, no vale la pena”

“Esto también pasará”

### **8. Controle su organismo**

Note de qué manera responde su organismo a las exigencias del día (cómo lleva sus hombros, tensión en el cuello y en la cara, cómo está respirando).

Una vez al tanto de esta tensión puede usted practicar métodos de relajamiento. También ayuda a aliviar la tensión el respirar con el diafragma durante períodos de estrés (véase la sección de relajación a continuación). El imaginarse un lugar familiar y confortable le ayudará también a distraerse y relajarse.

### **9. Planificación del tiempo**

A menudo tratamos de realizar demasiados trabajos o de participar en muchos eventos, en el tiempo que destinamos para actividades familiares o personales. Tenemos la sensación de que nunca tenemos tiempo suficiente para hacer todas las cosas que nos gustaría hacer.

Las siguientes son sugerencias que pueden ayudarle a lidiar con ese sentimiento de urgencia de tiempo:

### **10. Fijar objetivos reales**

Tal vez esté usted tratando de hacer más de lo que puede y está deseando ir al extremo para tratar de terminar con todo. Recuerde que la vida es una serie de acontecimientos sin terminar. Fije los propósitos que sí puede realizar.

### 11. Establecer prioridades

Determinar cuáles son las funciones o actividades más importantes en su vida, por ejemplo, estar con su familiar, trabajar en un proyecto favorito, relajarse, hacer ejercicios y planificar su tiempo en torno a esto.

Confeccionar una lista de las “cosas que hacer” diariamente puede ayudarle a ser realista acerca de su tiempo y a establecer prioridades. Para que esta lista no sea abrumadora, calcule el tiempo que cree le tomará para realizar cada tarea. De esta manera no planeará demasiado trabajo para un corto período de tiempo. Divida los trabajos extensos en pequeños pasos, de manera que usted pueda darse cuenta de todo el trabajo que involucra. Al asignar tiempo suficiente para realizar una tarea se evitará el apuro.

### 12. Retraso

Si tiende a sentirse culpable por no hacer todo el trabajo, recuerde que nunca podrá terminarlo. Lo que usted no termine hoy, déjelo para mañana, a primeras horas.

Si usted se hace cargo del trabajo o de los problemas a medida que le aparecen, no tendrá que ocuparse de ellos nuevamente.

Trate de hacer una parte de los trabajos largos o desagradables cada día, a fin de evitar el “tenerlos sobre su cabeza” todos juntos.

### 13. Delegación de trabajos

Delegar el trabajo que puede ser realizado por otra persona le ahorrará tiempo. Puede ser difícil deshacerse de la responsabilidad de una tarea, especialmente si piensa que usted lo puede hacer más rápido. Al interrumpir el trabajo a otra persona, está haciéndose cargo del trabajo usted mismo... y perdiendo tiempo.

### 14. Descansar

Es importante dormir y descansar lo suficiente. Los adultos varían en la cantidad de horas de sueño que necesitan. Probablemente, la mejor prueba para saber si está durmiendo lo suficiente sea cómo se siente. Si se despierta repuesto y con energía, ha tenido suficiente descanso. Por el contrario, si con frecuencia se siente cansado e irritable, tal vez la solución sea irse a la cama más temprano y ser lo más regular que pueda en cuanto al horario de dormir.

### 15. Esparcimiento

Todos necesitamos un escape para las emociones de ira reprimidas, la frustración, la hostilidad y el desaliento. El esparcimiento, el ejercicio y los pasatiempos ayudan a aliviar la tensión. Cuando se encuentra preocupado con inquietudes o problemas, el distraer su atención en otra actividad le ayudará. No existe daño alguno en tratar de salirse de una situación penosa el tiempo suficiente para recobrar el aliento y recobrar la compostura que usted necesita para enfrentar el problema. Un descanso o un cambio de escenario puede darle una nueva perspectiva.

El ejercicio físico y el esparcimiento pueden ayudarlo a perder tensión; sin embargo, esto no debe confundirse con relajación. Las actividades recreacionales pueden envolver tensión muscular, sentimientos de competencia, y excitación, que son contrarios a los sentimientos comprendidos en la relajación.

### 3.5 Ejercicios de relajación muscular

1. Acuéstese sobre su espalda con los pies separados o siéntese en una posición cómoda.
2. Cierre los ojos.
3. Respire diafragmáticamente.
4. Preste atención a todos los músculos de su cuerpo y deje que se relajen, comenzando por su frente y siguiendo hasta sus pies.
5. Sienta desaparecer de sus músculos la tensión con cada exhalación.
6. Una vez que su cuerpo está totalmente relajado, deje que su mente se relaje pensando en un lugar tranquilo y placentero (una playa, el campo, una habitación de su hogar...)
7. Puede ser de ayuda el repetir en silencio una palabra o un sonido suave (tal como "uno" o "ah") durante la exhalación.
8. Tómese de 10 a 20 minutos para este ejercicio de exhalación.
9. Una vez finalizado el ejercicio, abra sus ojos poco a poco y, estire sus brazos en

el aire. Después de unos minutos, póngase de pie lentamente.

10. Practique esta técnica una o dos veces al día, pero no lo haga dentro de las dos horas siguientes a una comida, ya que el proceso digestivo parece interferir con la extracción de la respuesta de relajamiento.

La utilización de una relajación mental/muscular profunda, una o dos veces al día, combinada con el uso ocasional de la respiración diafragmática durante los períodos de estrés es suficiente para reducir los síntomas de estrés y para producir una reducción de la presión sanguínea en la mayoría de las personas. Al principio, hasta que se dominen estas habilidades, el mejor plan es la práctica frecuente. Tenemos tendencia a ser impacientes por los resultados rápidos. Lograr el sentimiento general de relajación y control que puede obtenerse de un mejor control del estrés puede tomar algunas semanas.