

## **LA PSICOMOTRICIDAD COMO RECURSO EN EL MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL EN EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS.**

**ANA KAREN REYNOSO CRUZ\***

\*Médico cirujano y partero de la Escuela Superior de Medicina del Instituto Politécnico Nacional. Médico ocupacional en Johnson & Johnson de México. Maestra en Psicomotricidad, por el Colegio Internacional de Educación Superior, CiES.

Recepción: 11 de marzo de 2020/ Aceptación: 05 de junio de 2020.

### **RESUMEN**

Cuidar la salud y el bienestar de los empleados de una compañía es el objetivo de la salud ocupacional, estos son fundamentales para el desarrollo, productividad y sustentabilidad de una organización y, por lo tanto, para la economía del país. Sin embargo, es abrumador el aumento de los índices de estrés y los casos cada vez mayores de agotamiento laboral, lo que ocasiona gran cantidad de enfermedades y alteraciones que no sólo involucran al cuerpo, sino también a la mente. El estrés psicosocial, puede no sólo provocar enfermedades, sino que también puede agravar padecimientos preexistentes. Todo ello conlleva a un ser humano mentalmente agotado, físicamente desgastado y emocionalmente alicaído.

Muchas empresas aún no logran concebir la importancia de contar con programas y recursos para ayudar a reducir este problema que se ha vuelto cada vez más alarmante en México, y muy pocas personas conocen la psicomotricidad como un recurso que puede ser de utilidad y volverse fundamental para dar salida a esta problemática. El objetivo del presente artículo es hacer una revisión de los aspectos de la práctica psicomotriz que pueden contribuir en la reducción del estrés psicosocial en una empresa, tales como la atención plena de la vivencia emocional y la puesta en marcha de diversas técnicas de relajación.

**PALABRAS CLAVE:** Salud ocupacional, Estrés ocupacional, Psicomotricidad, Cuerpo, Emoción.

## **SUMMARY**

The main objective of occupational health is the care of the employees health and well being. This is fundamental for the development, productivity and sustainability of an organization, as well as for the countries economy. However, its overwhelming to see the increase of stress indexes, and cases of labor exhaustion, which causes a large number of diseases and alterations, that involve not only the body, but also the mind. Psychosocial stress might not only cause diseases, but also aggravate preexisting ones. All of this culminates in a mentally exhausted, fiscally worn-out and emotionally disheartened human-being.

Many companies, still don't recognize the relevance of including programs and using resources to help reduce this problem, that has been increasing an unsettling concern in Mexico. Less than a few people know about how psychomotricity can be a useful and a fundamental resource to unravel this impasse. The aim of the present study is to review the aspects of the psychomotricity practice that may contribute to the reduction of the psychosocial stress at work, such as full attention to the emotional living, and implementation of different relaxation techniques.

**KEYWORDS:** Occupational Health, Occupational stress, Psychomotricity, Body, Emotion.

## **RESUMÉ**

Prendre soin de la santé et du bien-être des employés d'une entreprise est l'objectif de la santé au travail; ils sont fondamentaux pour le développement, la productivité et la durabilité d'une organisation et, par conséquent, pour l'économie du pays, c'est écrasant. L'augmentation du taux de stress et augmentation des cas d'épuisement professionnel, ce qui provoque un grand nombre de maladies et de modifications qui impliquent non seulement le corps, mais aussi l'esprit. Le stress psychosocial peut non seulement causer des maladies, mais peut également aggraver des conditions préexistantes. Tout cela conduit à un être humain épuisé mentalement, physiquement épuisé et émotionnellement découragé.

De nombreuses entreprises ne comprennent toujours pas l'importance de programmes et de ressources qui favorisent et aident à réduire ce problème qui est devenu de plus en plus alarmant au Mexique, et très peu de gens connaissent la psychomotricité comme une ressource qui peut être utile et devenir essentielle pour céder la place à ce problème.

Le but de cet article est de passer en revue les aspects de la pratique psychomotrice pouvant contribuer à la réduction du stress psychosocial dans une entreprise, tels que l'attention portée à l'expérience émotionnelle et la mise en œuvre de diverses techniques de relaxation.

**MOST-CLÉS:** Santé au travail, Stress au travail, Psychomotricité, Corps, Émotion.

## **INTRODUCCIÓN**

La salud ocupacional es un área de la medicina, a veces poco reconocida, pero de mucho valor e impacto para las personas que trabajan en una empresa o institución; es necesario recalcar la importancia que tiene comprender y sensibilizarse sobre los problemas que perjudican la salud y el bienestar de miles de empleados, por eso la salud ocupacional resulta una prioridad para cuidar de cada trabajador.

Esta rama de la medicina es la encargada de procurar la salud y el bienestar de los trabajadores, no únicamente cuidándolos de los riesgos físicos a los que están expuestos o de las enfermedades que puedan padecer por su propia actividad dentro de sus espacios de trabajo, sino también de los riesgos psicosociales en los que se pueden ver rodeados.

El trabajo no es solo una fuente de ingresos, sino también un elemento fundamental de salud, estatus, relaciones sociales y oportunidades de vida. El hombre en el intento de cubrir sus expectativas en cada una de estas esferas se sumerge sin pensarlo, en un conjunto de actividades laborales desmesuradas. Una mala administración del tiempo y de las tareas estipuladas, el mal liderazgo y actitud de algunos jefes y colegas, más las

exigencias de cada empresa, generan que el individuo se descubra inmerso en una carga mental excesiva que lo llevará a sentirse cansado, desmotivado y estresado.

Este estrés provocado no sólo va ocasionar alteraciones físicas como, síndrome de fatiga crónica, problemas digestivos, cefaleas, migrañas, dolores musculares, problemas de espalda o debilitamiento del sistema inmunológico, sino también trastornos emocionales, que pueden condicionar estilos de vida poco favorables como hábitos alimenticios deficientes, aumento del tabaquismo, consumo excesivo de alcohol y otras drogas, así como menor actividad física; porque no hay que olvidar que el cuerpo y la mente son una unidad; como lo menciona Berruezo, P. en 2004, “los aspectos conductuales, ponen de manifiesto los aspectos cognitivos y afectivos; y viceversa, los aspectos psíquicos están determinados por acciones corporales” (37) [1].

Afortunadamente, existen diversas herramientas utilizadas en la práctica psicomotriz, que pueden ser adaptadas y aprovechadas como recursos para reducir los problemas relacionados con el estrés laboral en las empresas, enfocando esta revisión a la atención plena de la vivencia emocional y las técnicas de relajación.

## **SALUD OCUPACIONAL EN MÉXICO**

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores mediante la prevención y el control de enfermedades eliminando las condiciones que ponen en peligro la salud en el trabajo. A su vez, procura promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes organizacionales de trabajo [2].

La salud ocupacional es una importante estrategia no únicamente para garantizar la salud del trabajador sino también para contribuir positivamente a su productividad, motivación de trabajo, la satisfacción del empleo y de esta manera implementar la calidad de vida de los individuos y la sociedad, contribuyendo efectivamente al desarrollo de la economía del país.

Prepararse con estudios en el área de salud en el trabajo colabora con la necesidad social de proteger a los empleados favoreciendo un ambiente laboral saludable, esto

implica también cuidar de su mente y de sus emociones en todo momento, a través de diversos programas de salud con acciones implementadas por el gobierno y a veces por la mismas políticas internas de cada organización, pues de acuerdo a la OMS, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (1) [3], dentro de este contexto, el ser humano es un ser biopsicosocial, que requiere del cuidado de cada una de estas tres esferas para encajar en esta definición.

La salud ocupacional es importante, por el simple hecho de que aproximadamente 65% de la población de la región Panamericana forma parte de la fuerza laboral, y el trabajador promedio pasa alrededor de dos tercios de su vida en el trabajo [4].

Esta es la importancia de prestarles la atención que se merece, a los eventos que ocurren y los riesgos que se pueden presentar en los lugares donde se tiene a la mayor cantidad de población la gran parte de su vida, ya que estos van a involucrar siempre un encuentro del cuerpo y sus emociones.

## **ESTRÉS LABORAL**

McEwen en el 2000, define al estrés como una amenaza, real o implícita, para la conservación de la homeostasis o el equilibrio del organismo, es decir, al mantenimiento de un rango estrecho de parámetros fisiológicos vitales necesarios para la supervivencia [5].

Dicho de otra forma el estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda. Ante una situación de peligro se liberan diversas hormonas y se movilizan sistemas que activan al individuo para que éste pueda ponerse a salvo ante una situación hostil; así el hombre prehistórico estaba listo para atacar o para correr en caso de sentirse desafiado, es decir, esta activación reside en nuestra respuesta biológica arcaica ante una situación que consideramos que nos pone en peligro.

Por el contrario, el empleado que recibe continuas reprimendas de su jefe no puede defenderse físicamente, ni atacarlo verbalmente. Su cultura y sus circunstancias le

obligan a conservar la calma. Reprime el temor y el enojo. A medida que las presiones y los ataques se prolongan, gradualmente se van debilitando los sistemas de defensa de nuestro organismo. Tarde o temprano sobreviene el daño [6].

El peligro de esta activación biológica reside en que las sustancias que se segregan en la sangre (glucocorticoides) son tóxicas para el organismo si no se metabolizan con ejercicio físico en ese instante y, si esta situación se prolonga, conllevará problemas de salud [7].

El estrés relacionado con el trabajo es la respuesta que las personas pueden tener cuando se les presentan demandas y presiones laborales que no coinciden con sus conocimientos o habilidades y que desafían su capacidad para hacer frente [4].

La presión en el lugar de trabajo es inevitable debido a las exigencias del entorno laboral presente. La presión percibida como aceptable por un individuo, puede incluso mantener a los trabajadores alertas, motivados, capaces de trabajar y aprender, según los recursos disponibles y las características personales. Sin embargo, cuando esa presión se vuelve excesiva o inmanejable, conduce al estrés.

Entender el lugar que tiene el estrés, su relación con las emociones y con el cuerpo, requiere de la sensibilidad y el ímpetu de romper con los paradigmas establecidos y tener una mente más abierta para logra una comprensión más fina de lo que esto significa más allá de los términos y definiciones establecidos.

## **ENTORNO DE TRABAJO SALUDABLE**

Las actividades y funciones del médico enrolado en el área de la salud ocupacional deben estar enfocadas en buscar siempre el cuidado de la salud, así como el bienestar de los trabajadores, por ello, es de vital importancia que cada empresa desarrolle programas estratégicos para mejorar el desempeño de los colaboradores, así como también fomentar un ambiente de trabajo óptimo para ayudar a reducir el estrés laboral. Casi todos los seres humanos pasan la mayor parte del tiempo en el trabajo, por lo que es muy importante que este lugar se convierta en un espacio de calidad y comodidad para el trabajador, es decir, que vivan un entorno de trabajo saludable.

Un lugar de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y empleadores, colaboran en un proceso de mejora continua, tanto para proteger como para promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores, pero también la sostenibilidad del lugar de trabajo [8]. Parte de esta sostenibilidad se enfoca, entre otras necesidades determinadas, a tener en cuenta temas de salud, seguridad y bienestar en el entorno psicosocial de trabajo, con inclusión de la organización, la cultura institucional, las actitudes, los valores, las creencias y las prácticas que se exhiben diariamente en la empresa que afectan el bienestar mental como físico de los empleados.

Empresas que alcanzan el éxito, se caracterizan por tener una cultura sostenible que se preocupa por el bienestar de sus empleados; haciendo cumplir políticas específicas que promuevan un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. Teniendo horarios flexibles, oportunidad de laborar desde casa, beneficios adicionales por maternidad o paternidad, oportunidad para el esparcimiento durante las horas laborales con espacios disponibles que sean adecuados para ello; como un cuarto oscuro para recuperación, un espacio de energización con actividades y juegos que promuevan tanto el trabajo en equipo como el compañerismo, un gimnasio para realizar actividad física con salones para clases de yoga, zumba o baile; masajes en el lugar de trabajo y pausas activas; así como horarios con espacios disponibles para el desayuno o la comida, que además favorezcan la socialización; todo ello significa cuidar del entorno de trabajo, por ende del individuo, reconociendo sus motivaciones, necesidades y las oportunidades de las que dispone; además, contar con fuentes de apoyo a las que pueden recurrir para pedir ayuda como programas específicos de apoyo al empleado con línea telefónica disponible 24hr donde la atención es brindada por psicólogos y otros especialistas, también va reducir la carga emocional durante y fuera de la jornada laboral.

Son muchas las estrategias que se pueden emplear en el personal de oficina para reducir el estrés laboral y de esta forma también garantizar las prácticas para mantener un entorno psicosocial apropiado; cada empresa puede hacer uso de sus propias herramientas y políticas internas de acuerdo al presupuesto y los recursos con los que cuente, pero echar mano de la psicomotricidad es una propuesta que podrá contribuir a

crear entornos de trabajo más saludables a bajo costo con un gran retorno de inversión, pues esto posibilitará cambios en el ambiente laboral impactando directamente en el bienestar de las personas que forman parte de la organización, del mismo modo, en el desempeño y productividad del negocio.

## **EL CUERPO Y LA EMOCIÓN**

El cuerpo es el templo de la mente, de las emociones y de una máquina orgánica maravillosa en funcionamiento; pero qué es del cuerpo sin un balance de esta unidad psicosomática. El cuerpo crece, es un conjunto de células que se ha creado de la unión de sólo dos de ellas: un ovulo y un espermatozoide; pero va más allá de una formación pluricelular, de órganos formando sistemas y de sistemas funcionando en conjunto y coordinadamente para logra su existencia. El cuerpo no sería cuerpo sin su mundo de ideas y los sentimientos que contiene, son en conjunto un equilibrio integrador y dinámico, no se debe olvidar nunca su condición afectiva.

El cuerpo es la persona que vivencia, modela y modula a lo largo del proceso de su vivir. “La experiencia del sujeto tiene un correlato corporal, y si no, el pensamiento y la emoción se distancian y se disocian, provocando malestar y síntomas” (702) [9].

El cuerpo pondrá de manifiesto todas las cargas afectivo-emocionales del individuo a través de tensiones musculares, estrés, ansiedad, alegría, motivación como una forma de lenguaje del cuerpo. Berruezo y García refieren en el 2004 que las tensiones emocionales se expresan mediante tensiones musculares y viceversa, provocando vivencias emocionales con la sola imitación de una postura o un gesto que se corresponden con determinada emoción, es decir, podemos manifestar un estado de felicidad al gesticular una sonrisa; de este modo la emoción, por lo tanto, será también medio para regular la tensión [7].

El individuo percibe y vive su existencia, es el resultado de toda la actividad de sensación y movimiento que vive, constituyendo una representación mental que es la síntesis de todos los mensajes, estímulos y acciones que le permiten diferenciarse del mundo exterior y adueñarse de sí mismo.

El ser humano a lo largo de su desarrollo se va apropiando de cada estímulo recibido del entorno, lo toma, lo interpreta y le da un sentido de acuerdo a sus vivencias, dejando así un registro corporal, una huella.

La emoción, en cuanto manifestación física, sólo puede instaurarse por el condicionamiento humano, por la relación tónico-emocional que se establece con la madre, a partir de la cual, las explosiones emotivas orgánicas se transforman en medios de acción sobre el entorno, en reacciones expresivo-afectivas [7].

Este registro corporal, esta manifestación física de los afectos, establecida desde la infancia en la relación con la madre, va a perdurar en la edad adulta; de este modo, la actitud, la forma de reaccionar, determina la forma de ser y las emociones propias del individuo.

Podríamos aseverar que, si existe un adecuado reconocimiento y manejo de las emociones que hay alrededor del estrés, se podrá de esta manera trabajar con las posibles alteraciones y manifestaciones corporales que conlleva; de este modo estaríamos cumpliendo con la premisa de ayudar a tener personas integralmente saludables, con un equilibrio dinámico entre cuerpo, mente y emoción.

## **RECURSOS PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS**

Los individuos en general poseen una gran capacidad de adaptación al entorno, sin embargo, en algunas ocasiones ciertos requerimientos del trabajo, pueden obligar a la ejecución de un esfuerzo mayor para el que no se está preparado, lo que condicionará que el organismo halle el modo de encontrar un ajuste que muy probablemente condicionará algunos cambios fisiológicos que le llevarán al estrés [10].

Algunas veces para una misma condición algunos individuos desarrollan unos niveles de estrés patológico y otros no. Esto es debido a que cada ser humano desarrolla una capacidad de adaptación en función de múltiples factores personales. La necesidad de una intervención para aminorar esta situación podría dirigirse a modificar ciertos aspectos de la organización del trabajo o a fomentar la capacidad de adaptación del individuo.

Muchas de las técnicas de las que a continuación se habla, fueron diseñadas para el tratamiento de diversos problemas de comportamiento, aunque tienen utilidad a nivel preventivo con la intención de fomentar la capacidad de adaptación del individuo [11].

Las técnicas se pueden clasificar en:

1. Generales: Tienen el objetivo de incrementar en el individuo una serie de recursos personales para hacer frente al estrés [11].
  - a. Realizar ejercicio de forma habitual.
  - b. Mantener buenos hábitos alimentarios.
  - c. Desarrollo de redes sociales de apoyo.
  - d. Fomentar la distracción y el buen humor.
2. Cognitivas: Su finalidad sería cambiar la forma de ver la situación, es decir, la percepción, la interpretación, evaluación del problema y reconocer los propios recursos [11].
  - a. Reorganización cognitiva, para sustituir las interpretaciones inadecuadas de una situación, por otras interpretaciones que generen respuestas emocionales positivas y conductas más adecuadas.
  - b. Modificación de pensamientos automáticos y de pensamientos deformados.
3. Fisiológicas: Están encaminadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico consiguiente [11].
  - a. Técnicas de relajación física.
  - b. Técnicas de control de respiración.
  - c. Técnicas de relajación mental.

4. Conductuales: Tienen como fin el promover conductas adaptativas brindando al individuo de una serie de estrategias de comportamiento que le ayuden a afrontar un problema [11].
  - a. Entrenamiento asertivo.
  - b. Entrenamiento en habilidades sociales.
  - c. Técnicas de autocontrol.

Si entendemos la psicomotricidad, sabremos que cada una de estas técnicas implica el reconocimiento y el entendimiento del ser humano, que de manera indirecta ponen de manifiesto a la psicomotricidad *per se*, con la necesidad implícita de la mirada del otro sobre el individuo y de la mirada del sujeto sobre sí mismo; la integración del hombre en sus dimensiones cuerpo, mente y emoción, la comprensión de su comportamiento, sus sentimientos, su forma de pensar y, por lo tanto, los cambios que requiere para generar un vida más balanceada y equilibrada.

## **LA PSICOMOTRICIDAD EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL**

Para Daniel Calmels en el 2003, “la psicomotricidad es una disciplina que se autodefine cuando toma como objeto particular de estudio el cuerpo y sus manifestaciones” (15) [12].

La psicomotricidad se encarga de estudiar al ser humano de manera integral y holística, ve al hombre desde esta unidad psicosomática del cuerpo y la mente abrazando al mundo de los sentimientos; se centra en el cuerpo y su movimiento, pero no solo del movimiento como acción locomotora, sino del movimiento generado por las emociones y la mirada del otro, apunta a la importancia en el desarrollo de la persona y en su capacidad para expresarse y relacionarse con otros; no se trata del movimiento humano en sí mismo, sino de la comprensión del movimiento como factor de desarrollo y expresión del individuo en relación con los otros y su entorno.

En 1992, De Lièvre y Staes, han logrado un planteamiento más integral sobre la psicomotricidad, describiéndola como una función del ser humano que sintetiza

psiquismo y movimiento con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Es una mirada que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo y el mundo exterior; permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada [7].

Si un profesional de la salud se atreve a mirar al otro desde esta perspectiva, no le será difícil reconocer las necesidades de sus pacientes; ya sea en el ámbito hospitalario o empresarial, es importante poner la mirada en el otro para entender lo que precisa para mantenerse saludable y pleno. Empero, es importante rescatar que esta mirada también debe ser puesta por el propio individuo sobre sí mismo, para reconocerse, entender sus necesidades, tomar acción sobre ellas y de esta forma instaurarse de una manera más adaptada al medio que le rodea.

El objetivo es desarrollar o restablecer, mediante un abordaje corporal (a través del movimiento, la postura, la acción, la mirada y el gesto), las capacidades del individuo; llegar por la vía corporal al desarrollo de las diferentes aptitudes y potencialidades del sujeto en todos sus aspectos (motor, afectivo-social, comunicativo-lingüístico, intelectual-cognitivo). Esto representa el fin último, pero el planteamiento estratégico debe responder a un análisis de la situación, estableciendo objetivos más concretos y adaptados a las diversas situaciones que se presenten.

Parte del contenido de la psicomotricidad para llevar a cabo este abordaje corporal, tiene como finalidad desarrollar en plenitud las aptitudes del individuo de manera integral, de esta forma ayudará en la reducción del estrés, se trata de una metodología encaminada a la reducción de la activación fisiológica, por lo tanto también del malestar emocional y físico consiguiente; de este modo, se conseguirá al mismo tiempo la reducción de algunas enfermedades ocasionadas por el estrés.

Es característico de las situaciones estresantes la emisión de intensas respuestas fisiológicas como aumento de los latidos cardiacos, de la frecuencia respiratoria, o sudoración excesiva que, además de producir un gran malestar en el individuo, alteran

la forma cognitiva de ver la situación, alterando la realidad de la misma y la emisión de respuestas para controlarla [13].

Estas técnicas, buscan la modificación de esas respuestas fisiológicas y la disminución de los niveles de activación producidos por el estrés, centrándose directamente en los componentes somáticos implicados.

Si bien, las empresas pueden aportar con espacios propicios, el personal experimentado y otros recursos necesarios para realizar este tipo de metodologías, de no contar con ello, la misma estación de trabajo resulta suficiente para entrenarse en estas técnicas, pues son sencillas de realizar en cualquier momento del día y en cualquier lugar, siempre y cuando se tenga el compromiso y el deseo de hacerlo.

### **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FÍSICA.**

Incorporar técnicas simples de relajación en la jornada laboral es una buena herramienta de la psicomotricidad para evitar el estrés no deseado.

En una de las guías de buenas prácticas para la prevención del estrés en España, el psicólogo Félix Martín Daza en 1999, refiere que “la relajación es un estado de ausencia de tensión o activación con efectos beneficiosos para la salud a nivel fisiológico y conductual” (6) [10].

La relajación permite la supresión de tensiones musculares a través de la experimentación de un cambio del estado tónico. Por la relación entre lo tónico y lo emocional, que referimos cuando hablamos del cuerpo y la emoción, la relajación se asocia a sensaciones de bienestar. La eliminación de la tensión muscular y de la fatiga mental logrará el equilibrio del estado emocional.

En este sentido, las técnicas de relajación tienen el objetivo de enseñar a la persona a controlar su propio nivel de activación a través de la modificación inducida de condiciones fisiológicas como la tensión-distensión de los músculos, y ciertas sensaciones de peso y calor [13].

Las más utilizadas son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz. Estas técnicas se sirven del vínculo que existe entre el cuerpo y la mente, trabajando el estrés con base en la estrecha conexión que existe entre la tensión emocional y la tensión física, así los individuos que la practican pueden reducir el estrés psicológico o emocional, mediante la relajación física [10].

De acuerdo a Peiró y Salvador en 1993, "si se relajan los músculos que han acumulado tensión emocional, la mente se relajará también gracias a la reducción de la actividad del sistema nervioso autónomo" (6) [10].

La técnica de relajación de Jacobson consiste en instruir al individuo en la realización de una serie de ejercicios físicos, que consisten en la contracción-relajación de diversos grupos musculares, lo que permite llegar a hacer consciencia del estado de tensión de cada parte del cuerpo y obtener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión y a su vez lograr una relajación psicológica [10], por ello es importante prestar atención a estas sensaciones (tensión/relajación) para tomar consciencia del cuerpo y de esta manera lograr un estado de relajación físico y mental.

La relajación autógena, es una técnica que fue desarrollada por el neurólogo y especialista en hipnosis Johannes H. Schultz en los años treinta del siglo pasado.

Entrenamiento autógeno significa ejercitarse a sí mismo. El método se basa en la concepción de que el ser humano constituye una unidad y por tanto las modificaciones del estado fisiológico del organismo ejercen una influencia beneficiosa en el estado de ánimo, los sentimientos y las emociones y, viceversa, los estados emocionales influyen en el estado físico del hombre [14].

Según Schultz: "El principio sobre el que se fundamenta el método consiste en producir una transformación general del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos" (1) [15].

Esta técnica consigue el control de la mente y el cuerpo de manera progresiva y ordenada; al instruirse en esta técnica, puede ser necesario para la persona quiera practicarla, que en las primeras ocasiones la relajación sea guiada por alguien más, para después realizarlo de forma autógena o por sí sola, ya que, con esta metodología, la persona trabaja la relajación en 6 zonas diferentes del cuerpo: músculos, vasos sanguíneos, corazón, respiración, órganos abdominales y cabeza [14].

Estos ejercicios consisten en hacer consciencia del cuerpo físico y las sensaciones que se tiene del mismo. A través de unas sencillas instrucciones la persona irá consiguiendo que, primero sus extremidades y posteriormente el resto de su cuerpo, se relajen a través de ideación de sensaciones de calor y de peso [16].

En la actualidad, las técnicas de relajación presentadas han ganado gran importancia, por el valor que suman al lograr el equilibrio psico-físico, mejorando el estilo de vida, favoreciendo la prevención de enfermedades ocasionadas por el estrés, y también por el valor que poseen para mejorar las cualidades en la personalidad del individuo, reafirmando los rasgos positivos de la persona.

### **TÉCNICAS DE CONTROL DE RESPIRACIÓN.**

La respiración, anticipa, acompaña y sigue a cualquier acto vital, participa, mantiene e integra el desarrollo del individuo en cada uno de sus aspectos y en cada momento de su existencia. La respiración, presente de forma consciente, o no, en cualquier actividad humana, puede ser utilizada favorablemente para la mejor ejecución de las tareas; por ello, dentro del trabajo psicomotor se incluye la educación del control respiratorio [7].

Los ejercicios de respiración buscan fomentar una respiración diafragmática con un ritmo lento, profundo y homogéneo, resultando en un estado de relajación mental, fortaleza emocional y mayor conciencia [17].

El objetivo de estas técnicas es facilitar al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar, para que en una situación de estrés pueda mantener una respiración controlada y regulada que le permita una adecuada oxigenación del organismo, lo que traerá consigo un mejor funcionamiento de los órganos del cuerpo,

un menor gasto energético, efectos beneficiosos sobre la irritabilidad, fatiga, ansiedad, además del control de la activación emocional y reducción de la tensión muscular [10].

Aplicar técnicas de respiración en el lugar de trabajo es una herramienta sencilla y rápida que no implica ningún gasto adicional para el negocio, puede traer grandes beneficios al practicarlo de forma adecuada, mejorando la oxigenación y por lo tanto la capacidad de pensamiento y respuesta, optimizando el rendimiento y disminuyendo la fatiga. Bastaría con instruir a los trabajadores con la técnica correcta de respiración y generar de ella un hábito diario.

### **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MENTAL.**

La práctica de la meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades perceptivas, que le permita concentrar su atención en estas y desconectarse de la actividad mental cotidiana junto con aquello que puede resultarle una fuente de estrés.

“Se ha demostrado que la atención plena (mindfulness), ejerce una poderosa influencia en la salud, el bienestar y la felicidad de quienes lo practican” (13) [18]. Su ejercicio es una práctica que se desarrolla y cultiva con el tiempo, podría considerarse incluso una filosofía o un estilo de vida para algunos.

Esta práctica está muy conectada con la psicomotricidad, ya que requiere de voluntad y de la capacidad para mostrarnos como realmente somos, estar presente en el aquí y el ahora en cuerpo y mente; cuando esto sucede y estamos con nosotros mismos, somos capaces de entender nuestro ser, lograr un equilibrio mental y una mejor integración a la vida.

Una meditación típica consiste en centrar toda la atención en cada bocanada de aire que entra y sale por el cuerpo, esto permite apreciar cómo surgen los pensamientos en la mente y, poco a poco, dejar de luchar contra ellos; los pensamientos vienen y van a su propio ritmo, hasta llegar a la comprensión profunda de que los pensamientos y los

sentimientos son pasajeros, cada uno elige si actúa sobre ellos o no. Se trata de una observación sin crítica [18].

La meditación ayuda a cultivar una conciencia profunda y compasiva de sí mismo, que permita analizar los propios objetivos encontrando el camino óptimo para dar vida a los valores más profundos, dejando ver el mundo con mayor claridad para emprender acciones más sabias y razonadas [18].

Esta práctica se puede llevar a cabo en cualquier sitio, es un entrenamiento mental que no requiere mucho tiempo pero sí paciencia, además se ha demostrado que las personas que meditan de manera habitual son más felices y están más satisfechas; esto es importante porque esas emociones positivas generadas por la meditación, están ligadas a una vida más sana, aumentando la energía mental y física [18].

## **CONCLUSIONES**

Tener bajos niveles de estrés, ayuda a mejorar la capacidad para tomar decisiones, aumenta la concentración, incrementa la creatividad y, lo más importante, ayuda a disfrutar más el día. Esto visto desde una perspectiva más integral, no es más que la psicomotricidad en su máxima expresión, pues es desde el cuerpo en movimiento donde se articulan las emociones y todos estos procesos.

Cualquier profesional de la salud dedicado a la medicina ocupacional, debe dirigir todas sus acciones en buscar la salud y el bienestar de los trabajadores, esto mismo, lo compromete a conocer y adquirir nuevas herramientas sobre todo aquello que pueda favorecer esta premisa, esto incluye no sólo el cuidado de la salud física, sino del ser humano en su integridad mental, emocional y social.

Las técnicas fisiológicas, como el control de la respiración, la relajación física y mental, son estrategias que involucran la interacción de lo corporal con lo emocional, desde la psicomotricidad, pueden ser utilizadas para el bienestar integral de una persona y de este modo ayudar significativamente a la reducción del estrés laboral.

En el ejercicio de la actividad profesional, se ha comprobado la eficacia y beneficios de estas prácticas, uno de los principales motivos de consulta del personal de una empresa corporativa, está relacionado con los trastornos osteomusculares derivados del estrés, como lo son dolores musculares de cuello y espalda que a su vez pueden ocasionar dolor de cabeza y migraña, pero no solo eso, sino debilitamiento del sistema inmunológico y por tanto otras enfermedades relacionadas a ello. Una vez implementada una práctica constante de estiramientos musculares y ejercicios de respiración similares a la técnica de relajación de Jacobson, al menos una vez al día en la misma estación de trabajo, tiene como resultado la disminución de estos índices de consulta considerablemente; y no solo eso, sino que permite al empleado reconocerse, hacer consciencia de sí mismo, de su cuerpo y de sus necesidades, logrando de esta forma la quietud emocional. Una simple práctica de menos de 10 minutos, que implica tanto el acto motor como la activación mental al hacer un cambio de actividad, refleja la importancia de la psicomotricidad para el bienestar integral del individuo.

Es indispensable continuar con acciones preventivas y promotoras de salud en los lugares de trabajo, con el objetivo de mejorar la calidad de vida laboral siguiendo un modelo de gestión interdisciplinario e integrador que se preocupe no solo por la salud física sino también por la salud mental y emocional, reconociendo la importancia bidireccional del cuerpo y la mente para el desarrollo integral de la persona.

Finalmente, no restarle importancia a la colaboración mutua entre el área médica, líderes, gerentes y personas claves que tienen que hacer consciencia de la importancia de la salud emocional en el ámbito laboral, sin dejar de lado que el entorno organizacional propio de cada empresa juega un papel muy importante, pues no es hasta que logremos cambiar la cultura de una compañía, que conquistaremos también los cambios en la forma de ver la salud de un individuo y de la importancia que tiene esto para los logros y el éxito de una empresa.

Una compañía que es capaz de entender la importancia de estas acciones como parte del salario emocional, también tendrá trabajadores más humanos, más felices, más sanos y más comprometidos con su trabajo; por lo tanto deben ser consideradas como

una inversión y como parte los beneficios otorgados a los colaboradores, todo esto al final se verá reflejado en los resultados de la organización.

## **BIBLIOGRAFÍA**

[1] BERRUEZO, P. (2004). El cuerpo, eje y contenido de la Psicomotricidad. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales. 16 (noviembre), 35-50.

[2] ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (1995). Estrategia mundial de la salud ocupacional para todos. Fecha de consulta: 4 de mayo 2019. Recuperado de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42109/951802071X\\_spa.pdf;jsessionid=7B16E57F75828235C07F15A85E0A12F7?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42109/951802071X_spa.pdf;jsessionid=7B16E57F75828235C07F15A85E0A12F7?sequence=1)

[3] ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (7 de abril de 1948). Preguntas más frecuentes, ¿Cómo define la OMS la salud? Fecha de consulta: 4 mayo 2019. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>.

[4] ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (s.f.). Salud de los Trabajadores: Recursos. Fecha de consulta: 4 de mayo 2019. Recuperado de: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1527:workers-health-resources&Itemid=1349&limitstart=2&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1527:workers-health-resources&Itemid=1349&limitstart=2&lang=es) .

[5] MCEWEN, B. (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research* (886), 172–189. New York, USA.

[6] NAVARRO ARIAS, R. (1999). Las emociones en el cuerpo. México: Editorial Pax, 1999.

[7] BERRUEZO, P.P. (2000): El contenido de la psicomotricidad. En Bottini, P. Psicomotricidad: prácticas y conceptos. Madrid: Miño y Dávila. (ISBN: 84-95294-19-2)

[8] NEIRA, M. (2010). Creación de entornos de trabajo saludables: un modelo para la acción: para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. Ginebra, Suiza. Fecha de consulta: 4 de mayo 2019. Recuperado de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44317/9789243599311\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44317/9789243599311_spa.pdf?sequence=1).

[9] ÁLVAREZ ROMERO, M. (2008). La vivencia corporal y sus trastornos abordaje psicossomático. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*. 7, 696-719.

[10] MARTÍN DAZA, F. (1997). NTP 349: Prevención del estrés: intervención sobre el individuo. Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo. España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

[11] ÁLVAREZ SENEN, F. (2010). Estrés en el sector de la enseñanza secundaria. Por la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo. España: Secretaria de Salud Laboral y Medio Ambiente, 2010.

[12] CALMELS, D. (2003). ¿Qué es la psicomotricidad? Los trastornos psicomotores y la práctica psicomotriz. Nociones generales. Buenos Aires: Lumen, 2003.

[13] MC MUTUAL. (2008). Stop al estrés: cómo gestionar el estrés laboral. Barcelona: MC mutual, 2008 (B-50723/2008).

[14] RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, T. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos. 3(3). Fecha de consulta: 10 enero 2020. Disponible en: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/130>

[15] Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes. El entrenamiento autógeno de Schultz. España: Ministerio de Educación y Ciencia. Disponible en: <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo09.pdf>

[16] CATALAN, S. (8 de noviembre del 2013). Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno. [Entrada en blog]. Siquia. [Blog]. Recuperado de: <http://www.siquia.com/2013/11/guia-practica-relajacion/>

[17] SMITH, J. (1999). Entrenamiento ABC en relajación. Bilbao: EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, 2001

[18] WILLIAMS M. (2013). Mindfulness. Un plan de 8 semanas para encontrar la paz en un mundo frenético. Barcelona: Paidós, 2014.