

LA PSICOMOTRICIDAD EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

JUANA ROMAN XOLO

Licenciada en Psicología por el CiES y estudiante de la maestría en Psicomotricidad en el Colegio Internacional de Educación Superior (CiES).

Recepción: 19 marzo 2021/ Aceptación: 29 septiembre 2022

RESUMEN

En algún momento la mayoría de los trabajadores han sufrido estrés laboral; esto ha sucedido, incluso, hasta cuando les gustaba su trabajo. En esto influyen los horarios, los compañeros o el jefe, el exceso de trabajo, despidos de los compañeros; por situaciones como lo que estamos atravesando en todo el mundo con la pandemia que ocasiona estrés y daña la salud tanto física como emocional. La Psicomotricidad practicada en el área laboral, como se describe en esta experiencia, fue una forma de aliviar el estrés y mantenerse saludable y sentirse mejor consigo mismo y con todo lo que los rodeaba; les ayudó a tener un mejor desempeño tanto laboral como familiar.

PALABRAS CLAVE: estrés, movimiento, Psicomotricidad, respiración, síntoma, trabajo, vida.

SUMMARY

At some point, most workers have suffered from job stress; this has happened even when they liked their work. This is influenced by schedules, colleagues or the boss, overwork, dismissals of colleagues; for situations such as what we are going through around the world with the pandemic that causes stress and damages both physical and emotional health. Psychomotricity practiced in the workplace, as described in this experience, was a way to relieve stress and stay healthy and feel better about themselves and everything around them; It helped them perform better both at work and at home.

KEY WORDS: stress, movement, Psychomotricity, breathing, symptom, work, life

RÉSUMÉ

À un moment donné, la plupart des travailleurs ont souffert de stress au travail; cela s'est produit même lorsqu'ils aimaient leur travail. Celle-ci est influencée par les horaires, les collègues ou le patron, le surmenage, les licenciements de collègues; pour des situations comme celle que nous traversons dans le monde avec la pandémie qui cause du stress et nuit à la santé physique et émotionnelle. La psychomotricité pratiquée en milieu de travail, telle que décrite dans cette expérience, était un moyen d'évacuer le stress et de rester en bonne santé et de se sentir mieux dans sa peau et dans tout ce qui l'entoure; cela les a aidés à mieux performer au travail et à la maison.

MOTS CLÉS: stress, mouvement, psychomotricité, respiration, symptôme, travail, vie.

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es un síntoma que se puede manifestar en el cuerpo; indica que algo anda mal tanto en la persona como en el trabajo. Una persona expuesta a altas exigencias, pocas relaciones sociales, trabajo poco reconocido y falta de liderazgo en la empresa, está expuesta a padecer una condición aguda o crónica relacionada con el estrés laboral. El objetivo de compartir esta experiencia psicomotriz dentro de una empresa, es compartir los aspectos fundamentales de la psicomotricidad para que las personas con problemas de estrés laboral tengan un mejor desarrollo en su vida cotidiana, para tratarlo y prevenirlo.

Pasar por situaciones de estrés no es el problema en sí, sino la manera de lidiar con ello; lo más importante es recuperar el equilibrio en nuestro cuerpo.

Con la aparición del covid-19 que generó la pandemia y al no estar previamente preparados, surgieron manifestaciones de estrés, donde el uso de nuevas tecnologías significó, para unos, la pérdida de libertad, un limitado desarrollo personal o incluso un sentimiento de desprotección. El trabajo pudo generar más fatiga de lo habitual, al estar conectados tantas horas, más de lo habitual, se pudo generar ansiedad. Estar pendientes de llamadas fuera de tiempo del trabajo establecido, cambios en el cumplimiento de horarios, mensajes sin responder, la prolongación de las jornadas laborales, nuevas

distracciones en casa, entre otros, llevaron a presentar conflictos entre el trabajo y la familia, entre cocinar, comer a deshoras, y en medio de todo ello tomar decisiones difíciles en el trabajo [1].

La inmovilidad debida a la pandemia y por la vida moderna en que cada vez se tiende a disminuir la movilidad, surgen necesidades de movimiento, convivencia, que la practica de la psicomotricidad ayuda a ir resolviendo, en esta experiencia, en el mismo contexto del trabajo. Cómo a psicomotricidad ayudó a la toma de conciencia y manejo del estrés en el trabajo; como la psicomotricidad fue una gran opción para los trabajadores

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar sobre los beneficios de la psicomotricidad en personas con estrés laboral.
- Comprobar si la psicomotricidad puede ayudar a mejorar a las personas con estrés.
- Conocer cuál es la realidad que viven los trabajadores con estrés laboral.
- Cómo se puede ayudar a las personas con estrés tanto laboral, social y familiar
- Cómo es que la pandemia les ha afectado más en su vida cotidiana

ESTRÉS

El nombre de estrés ha existido desde 1926 y fue catalogado por Hans Selye (1936) como un “síndrome de estar enfermo [2]. Ya que las personas manifestaban cansancio, pérdida de apetito y esto les ocasionaba que bajaran de peso. Más tarde Hans Selye hizo experimentos con ratas, descubriendo las alteraciones que estas presentaban con el estrés; se fue comenzando a considerar al estrés como un fenómeno psicológico.

El término estrés fue definido por Hans Selye ante la Organización Mundial de la Salud como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante [2].

Por su parte, el concepto de estrés laboral es definido como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización.

Se trata de una situación o conjunto de situaciones que el aparato psíquico no puede asimilar y entonces las registra como malestar. Al intentar adaptarse a estas situaciones y no lograr defenderse, responde con los síntomas propios del estrés [1].

Con frecuencia las personas que tienen un horario demasiado amplio padecen estrés laboral ya que tienen que cumplir con el trabajo y muchas veces no tienen ni tiempo para alimentarse, salir a distraerse o socializar. No sólo deben de cumplir con el trabajo laboral sino también con su hogar, todo esto les genera una carga que al sobrepasarlos va ocasionando alteraciones en el cuerpo, como agotamiento físico, sudoración, tensión muscular y en ocasiones sufren de la presión arterial. Ocasionando menor rendimiento, tanto en el trabajo como en el hogar, que se ve reflejado en sus labores cotidianas.

Se propone la psicomotricidad como una opción para las personas que viven bajo presión laboral; para tramitar lo que estresa, lo que enferma su cuerpo.

A veces muchos no saben reconocer cuando su cuerpo está al límite de cansancio, cuando su cuerpo les grita que paren, que ya es demasiado a lo que se están exponiendo; no reconocen los síntomas, o no los reconocen como debidos al estrés.

La psicomotricidad al ser una disciplina educativa, reeducativa y terapéutica, cuenta con las herramientas necesarias, que al ponerlas en práctica, por ejemplo mediante el juego, se experimentan movimientos y sensaciones con la finalidad de que la persona establezca una relación positiva consigo mismo, los objetos, el espacio, el tiempo y los otros [3]. Por medio de la psicomotricidad, del movimiento, se van recuperando el equilibrio, la relación tono-emoción, en los distintos contextos. Estudios basados en eviden-

cia muestran una serie de intervenciones orientadas a mejorar habilidades personales y sociales por medio de la psicomotricidad [4].

La práctica psicomotriz está constituida por actos intencionados del psicomotricista dirigidos a favorecer el desarrollo psicomotor del niño, joven o adulto, que por ejemplo, mediante el juego y el movimiento, se facilita del acto al pensamiento y del gesto a la palabra, explorando de lo que se trata vivir en un espacio y un tiempo compartido con el otro.

La intervención psicomotriz se inicia con la espontaneidad del niño, niña, joven o adulto en la actividad motriz y en el juego dentro de un contexto de organización. Se puede trazar una diferencia entre un juego espontáneo y la espontaneidad en el juego. El primero se realiza cuando se da la ocasión para ello en la casa, en el recreo de la escuela, en el parque, el segundo, se da en un marco estructurado, donde el espacio, objetos disponibles y propuestas, conjunto de normas acordadas y compartidas, invitan al juego [5].

El psicomotricista al formar parte del juego de los niños, niñas, jóvenes y adultos, dentro de una sesión de psicomotricidad, ya sea con un fin educativo o terapéutico, respeta normas establecidas, las iniciativas de los niños, jóvenes o adultos y comparte las emociones y sentimientos con ellos mismos [6]. El rol del psicomotricista es símbolo de seguridad ante el grupo y un compañero de juego real que establece un cara a cara y se integra a su juego. Tiene la posibilidad de utilizar su cuerpo para conseguir la empatía y comunicación, herramienta básica de intervención para favorecer el desarrollo global del niño [7]. El psicomotricista es un mediador del movimiento, generador de cambios y transformaciones en la actividad motriz y en lo psíquico.

Cuando se trabaja la actividad es fundamental habituarse a parar y observar, como un acto educativo en sí básico, antes de realizar cualquier intervención. Es fundamental que haya escucha para poder situarse en el lugar del otro. La capacidad de escucha es a veces especial ante determinadas personas, con quienes se establece una relación de empatía.

Para tener un mejor análisis de expresividad de la persona se debe considerar el lenguaje corporal, la relación con el material, la ocupación del espacio y el tiempo, cómo se desarrolla la acción, la relación con los otros niños, niñas y adultos. Con esta observación, el psicomotricista elabora su actividad en relación a lo que el niño o niña expresa, su manera de utilizar los objetos, de mantener relaciones con los otros, de utilizar los espacios y del tiempo.

El psicomotricista se ajusta a la actuación de la persona por medio de la vía corporal y el lenguaje, respondiéndole según lo que recibe de él, su emoción, su necesidad, su disponibilidad, iniciándose así la comunicación. Entre los mediadores que utiliza el psicomotricista destacan la utilización de la escucha, la mirada, la gestualidad, el cuerpo, la voz, el espacio y los objetos base de la relación [8].

El psicomotricista interviene en la sala como un compañero simbólico que se inscribe en el juego de la persona con la finalidad de favorecer su maduración. Entrar en el juego de la persona supone situarse en otro lugar a veces desconocido para el propio psicomotricista.

Se ha descubierto que la psicomotricidad ayuda a las personas con algún padecimiento o trastorno, ya que la psicomotricidad considera el movimiento como medio de relación y comunicación que comprende la actividad humana en relación con los demás. La psicomotricidad es una técnica, como el deseo de hacer, de querer hacer, de saber hacer y de poder hacer [9]. Está relacionada con el concepto de cuerpo y sus experiencias; la persona descubre su cuerpo y sus experiencias, descubre su cuerpo a medida que desarrolla su capacidad para desplazarse y su actividad automática-refleja, para adquirir enseguida, por medio de la maduración, la capacidad para realizar movimientos disociados.

La persona se vuelve experimentador y desea vivir sus propias experiencias; asocia los potenciales intelectuales, afectivos, sociales motores y psicomotores que le aportan seguridad y un equilibrio que le permite su desenvolvimiento, al organizar de manera correcta sus relaciones con los diferentes medios

La psicomotricidad es un planteamiento de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de sus posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le hace centrar su actividad e interés en el movimiento y en el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación y aprendizaje.

En la psicomotricidad se activan los potenciales intelectuales, afectivos, sociales, motores y perceptivos de la persona que le aportan seguridad y equilibrio para organizar sus relaciones con el mundo que le rodea [6].

Con el movimiento corporal se producen infinidad de sensaciones acerca del tono de los músculos, de la posición espacial de los segmentos corporales, de la respiración, sensaciones conscientes al niño con la ayuda del lenguaje.

Por medio de la actividad corporal, la persona entra en contacto también con el mundo externo que le proporciona la susceptibilidad de sensaciones referidas a las cualidades perceptibles de los objetos: forma, tamaño, color, peso; todo ello es reforzado por el lenguaje.

La psicomotricidad trata de conseguir que el cerebro disponga de información estructurada y organizada de acuerdo con la realidad; el estímulo inicial puede provenir del exterior, del propio cuerpo o de la realidad externa. Se trata de facilitar las capacidades de simbolización, mediante la manipulación, transposición y combinación mental de las percepciones. Las representaciones mentales se pueden referir a segmentos corporales estáticos o en movimiento. En la psicomotricidad se usan diversos materiales para el juego ya que estos también son un medio de comunicación, pero no son necesarios los juguetes, ya que muchas veces sólo con una mirada, gesto, la escucha, una palabra, el estar ahí presentes, hacemos psicomotricidad.

La respiración adquiere importancia en psicomotricidad. Nuestro ritmo respiratorio fortalece la vitalidad del cuerpo y de la mente. Al respirar, además de la subsistencia, se oculta una gran fuerza vital, imprescindible para revitalizar nuestro cuerpo. Al respirar, actividad de la que no siempre estamos conscientes, se estimula un eficiente funcionamiento de todo el organismo [10]. Los movimientos que provocan los ejercicios de

respiración profunda estimulan la circulación sanguínea a todos los órganos con el consiguiente alivio de sus cargas de trabajo y el bienestar general del organismo. Lo mismo ocurre con los pulmones, los cuales aumentan su capacidad respiratoria.

PONIENDO EN PRÁCTICA LA PSICOMOTRICIDAD LABORAL

En la empresa donde se pusieron a prueba los beneficios de la psicomotricidad, las oficinas estaban iluminadas, nunca se abrían las ventanas para que entrara el aire, cada oficina tenía ventilador artificial, las paredes eran blancas, cada oficina tenía una sala pequeña, un escritorio grande de madera, libreros, su silla [11].

Las personas que trabajan ahí cumplían con una jornada larga, casi entre ellos no existía comunicación ya que cada uno siempre estaba con su respectivo trabajo.

Se buscó ir implementando cada día un poco el movimiento en las personas para que éstas se distrajeran y liberaran del estrés laboral que les generaba las condiciones de su trabajo y la jornada de mas de ocho horas que debían de cumplir [12].

La psicomotricidad fue liberando la rigidez corporal y favoreciendo, mediante los mediadores del movimiento, su forma de ver la vida.

SESIONES DE PSICOMOTRICIDAD

Algunos de los empleados habían escuchado algo sobre la psicomotricidad. Implicaba una propuesta con visión novedosa dentro del área laboral.

Fuimos realizando sesiones con duración de 50 a 60 minutos durante tres meses poniendo en práctica la psicomotricidad. Se describieron tres sesiones en las cuales se obtuvieron resultados notorios.

En la primera sesión se reunió a los quince trabajadores. Nos sentamos en círculo, se fueron presentando con uso de una pelota. Dijeron su nombre y el área donde laboraban. Ellos iban decidiendo quién seguía en la presentación al aventar la pelota al compañero. Después caminaron por el espacio al ritmo de la música, sintiendo sus pies y la temperatura del piso, moviendo hombros, levantando sus piernas, agitando sus manos, moviendo la cabeza. En la siguiente actividad jugaron con una cuerda (fuerzas, saltar, reloj), con la pelota a los quemados, aventarla hacia arriba y cacharla, rebo-

tar la pelota, muñecos (muñecas, peluches, luchadores, príncipes). Se les pidió que cerraran los ojos y se relajaran escuchando música de sonidos de agua y se hizo el cierre. Terminamos la sesión después de 50 minutos.

La finalidad de esta sesión mientras recordaban a qué jugaban en su niñez y cómo eran de niños y niñas, fue que se fueran conociendo. Trabajando en un mismo edificio no se tenía la comunicación necesaria entre las distintas áreas laborales.

En la segunda sesión fue más fácil el trabajo. De alguna manera estaban esperando cómo relajarse de la carga por el exceso de trabajo de esa semana.

Iniciamos la sesión caminando por el espacio lento, después rápido y luego más rápido, después de unos minutos caminamos lento, pasamos a una actividad donde se tenían que observar frente de un espejo, ellos se tenían que mirar, ver quiénes eran, qué había cambiado en ellos, qué sentían al verse. Se les proporcionaron hojas para que ellos se dibujaran y pusieran lo que habían visto en el espejo. Hicimos un círculo para el que quisiera compartir y decir cómo se sintió con la actividad y nos lo compartiera al grupo. Algunos se dieron cuenta de que se les notaba el cansancio, otros que hacía mucho que no dibujaban, que no tenían tiempo de conocer a otras personas, que no sonreían, que no se fijaban en el peinado o en su vestimenta, que se veían con los hombros fruncidos por la fatiga y cansancio, que notaban un rostro triste. Para terminar la sesión les pedí que se regalaran un abrazo ellos mismos y después en grupo. Y al final bailamos una canción que se llama súbete al tren de la alegría. Empezaron a descubrir que eso que sentían era estrés, en ocasiones tenían angustia, mucho cansancio, dolor en el cuello, hombros, espalda e incluso a algunos les daban calambres.

Esta sesión fue significativa ya que muchos empezaron a reconocer que eso que sentían no les ayudaba; no querían verse como débiles ante los demás. Era algo que sentían desde hacía mucho tiempo, pero por miedo a ser criticados, o tener que asistir a un doctor, y ni se diga ir a una psicoterapia, ya que tres de los participantes habían anteriormente ido a terapia por ansiedad, otro por duelo, y su propia familia les hacían burla, diciéndoles cosas como, ahí viene el loco, el chiflado, llamen al manicomio, no le

hablen no se nos vaya a pegar su loquera, etc. Así que preferían aguantar, resistir a volver a pasar por lo mismo.

La finalidad de la sesión fue que ellos se dieran cuenta que muchas veces tienen el síntoma de estrés pero no reconocen que su cuerpo ya no puede más y que ellos le exigen mucho o se exigen mucho como personas para ser reconocidos por los demás, aunque primero ellos son los que se deben de reconocer.

En la tercera sesión se desplazaron por el lugar de distintas maneras, con brinquitos, de cojito, como mariposas, conejos, jirafas, ranas, reconociendo cuál era su derecha o izquierda, arriba y abajo; después jugaron a ser guías, uno se vendaba los ojos y otra persona lo guiaba por el espacio, después de unos minutos cambiamos para que todos fueran guiados o guías.

En esta dinámica reconocieron ellos que no están acostumbrados a confiar en el otro, y mucho menos guiar al otro ya que es mucha responsabilidad y no están acostumbrados a ser líderes.

Al ser tocados por el guía reconocían las sensaciones e incluso de repente decía ahí me duele.

Después con diversos ritmos bailaron desde un danzón, cumbia, merengue, banda, quebradita, música para niños, se rieron mucho y lo disfrutaron, y recordaron que hacía mucho tiempo no bailaban ni se reían.

Después caminaron despacio para relajarse, se acostaron, cerraron los ojos; para el cierre nos sentamos en círculo, les pregunté cómo habían incorporado la psicomotricidad en su vida diaria y si habían notado cambios.

*Desde ventilar el lugar (abrir ventanas)

*Poner música y cantar en su área laboral

*Caminar mientras leen algún documento

*Decorar su área para hacerla más atractiva con flores, retratos con unas manualidades que realizamos durante las sesiones, para poder relajarse

* Además aprendieron a respirar, relajarse

Pusimos en práctica la Técnica de relajación Benson que tiene grandes beneficios y se puede practicar incluso en la oficina, jardín, casa.

- Calma la mente.
- Reduce el estrés.
- Relaja la musculatura.
- Alivia el dolor de cabeza.
- Disminuye la fatiga.
- Induce a un mejor sueño y descanso.
- Alivia los problemas de insomnio.
- Reduce la presión arterial.

LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Meditar no necesita de grandes requerimientos. Sólo hace falta buscar un lugar y momento tranquilos, sin distracciones exteriores.

Vivir el presente, el aquí y ahora. Practicar la meditación con regularidad reduce la fatiga y el estrés, y proporciona una gran sensación de bienestar. Se puede meditar caminando, sentado, tumbado, utilizando diferentes apoyos como una manta, un bloque o un zafú...

Hay diversas formas de hacerlo y ninguna es necesariamente mejor que otra. Se trata de experimentar con varias posturas para elegir aquella en la que se sientan mejor.

MANUALIDADES ANTI-ESTRÉS

Los materiales para hacer una botella anti estrés.- botella de plástico, brillantina de colores o bolitas de gel, agua, aceite, mezclar todo en la botella, esto ayuda a calmar y relajar. O también se puede con agua.

También hicieron una pelota.- globo, 1 taza de harina, 1 taza de agua y se rellena el globo primero con la harina y después se le pone el agua y se le hace un nudo, se masajea el globo para incorporar el agua con la harina, esto ayuda a que cuando uno está estresado juegue con el globo para relajar los dedos es una sensación muy suave, lo aprietas y vuelve a su estado normal.

Realizaron una caja donde entraran sus pies y estuvieran cómodos descalzos. En la caja había piedras lisas (también se pueden usar frijoles, arroz) esto ayudó a mantener los pies relajados y se facilitó la concentración.

Otra opción fue hacer como una hamaca para los pies, el material que se uso fue una tela e hilo grueso.

CÓMO HAN CONTINUADO PRACTICANDO LA PSICOMOTRICIDAD

*Se dieron tiempo para ellos mismos estableciéndose horarios para el trabajo, familia y amigos.

*Han descubierto la psicomotricidad como una practica que va desde el juego, la escucha, el movimiento, reconocerse, mirarse.

*Fueron mejorando en las próximas semanas la forma de ver su trabajo.

*Continuaron practicando no importando la hora o el lugar para realizar algún estiramiento, caminar, cerrar los ojos.

*Se detiene para reconocer sus emociones y sentimientos.

*Han continuado aplaudiendo sus logros.

*Se habituaron a tomar agua para hidratarse y oxigenar su cuerpo.

*Reconocieron el daño que les hacían ciertos prejuicios y sus juicios.

*Se continúan dado la oportunidad de conocerse a sí mismos, hacerle caso a su cuerpo de descansar, dormir, alimentarse a sus horas.

*Han reconocido que en la vida no sólo se vive de trabajo, sino que primero están ellos como personas.

*Primero YO, después YO y al final YO.

*Han aprendido a notar el sonido de su respiración.

*Se miran como seres distintos después de estas sesiones de la psicomotricidad.

*Han cambiado su postura, ya no sienten pesadez en los hombros, no les duele el cuello, la espalda esta recta por más tiempo.

*Continúan sintiéndose ligeros.

En general fue una experiencia creativa al poner en práctica lo que había aprendido en la maestría de Psicomotricidad, no es fácil que las personas quieran tomar este tipo de practica ya que muchos ni siquiera sabían que existe. Los participantes fueron cooperativos y tuvieron disposición de realizar lo que les pedía. Al principio tenía precaución ya que nunca había dirigido un grupo, pero después de detectar la necesidad que tenían estas personas con esta carga laboral que venían arrastrando desde hacía mucho tiempo, se me hizo más fácil coordinar las actividades [11].

Caminar con una postura relajada y colocar una sonrisa en su cara era el inicio de una satisfacción y de cambios personales.

Se comprometieron a seguir realizando psicomotricidad con un profesional, para mejorar en su forma de vida.

Para mí fue una gran motivación para continuar descubriendo lo que se puede llegar a lograr con la psicomotricidad.

ACTIVIDADES QUE SE TRABAJARON EN GRUPO

ACTIVIDAD	MATERIAL	OBJETIVO
todos cabemos en el espacio	4 hojas de periódico	Darles la instrucción de que todos queden dentro de las hojas de periódico, luego quitarles una hoja, así sucesivamente. se deben de poner de acuerdo para ver cómo todos al final deben caber en una sola hoja. Observar su coordinación, equilibrio, seguridad, escucha, estrategia y comunicación.
Formando figuras o palabras con el cuerpo	Participantes	Observar cómo se comunican entre ellos para ver su imaginación, creatividad para cuando se les den las instrucciones de formar una figura o palabra por ejemplo "unión" ellos ven la forma que debe de utilizar su cuerpo para formar las letras y todos estarán dentro de la palabra

Bailando	Música y telas	Bailar al ritmo de la música y mover la tela de distintas formas. Observar su postura, movimiento, coordinación, espacio, ritmo
Escultor y escultura	Participantes	El escultor deberá diseñar desde la expresión, postura a la escultura. Observar Postura, equilibrio, expresión, coordinación, comunicación

CONCLUSIONES

Ser psicomotricista es un proceso de autoconocimiento y conocimiento del otro que no finaliza nunca ya que como va pasando y transcurriendo el tiempo nos vamos modificando y reconociendo a lo largo de nuestra vida. El psicomotricista es una persona abierta y respetuosa que trata de comprender a las personas, que se sitúa en la escucha y comunicación con el otro, abierta a nuevas experiencias y conocimientos.

Gracias a los jefes que autorizaron realizar esta práctica se generó que se preocuparan por su personal, y que se comprometieran a seguir con estas sesiones para que el personal siga teniendo un mejor desempeño laboral, social y familiar.

También gracias a los participantes ya que cada sesión me dejó gran aprendizaje y poder poner en práctica la psicomotricidad con la gratificación de participar de sus cambios.

BIBLIOGRAFIA

- [1] El estrés laboral como síntoma de una empresa. Perspectivas en línea 2007, Julio-Diciembre: Fecha de consulta: 11 de julio de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425942331005>> ISSN 1994-3733.
- [2] SELYE, H (1936). A síndrome produced by diverse nocuous agents. 138-32.
- [3] BACA, A.L & RÍOS (2005). Sesiones de Psicomotricidad Relacional educativa con niños con problemas Generalizados del Desarrollo y sus madres. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales. Mayo 2015. 5-17.
- [4] PALAU-BADUELI, M. SALVADÓ SALVADÓ (2012). Autismo y Conectividad Neuronal. Revista Neuronal. Universidad de la Rioja. 31-39.
- [5] OLIVETO, M y ZYLBERBERG, D (2005). Movimiento, juego y comunicación. Perspectivas de expresión corporal para niños. México: Ediciones Novedades Educativas. Biblioteca Didáctica.
- [6] ADELANTADO, P. P (2006). Pasado, Presente y Futuro de la Psicomotricidad. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales. Mayo 2006. 25-36.
- [7] CALMELS, D (2003). Qué es la Psicomotricidad. Buenos Aires: Lumen.
- [8] LINARES, J. S. (2001). Rol del Psicomotricista. Revista iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, Agosto 2001. 57-76.
- [9] RODRÍGUEZ, M. L (2011). La investigación de la actividad Psicomotriz. Revista Iberoamericana de la Psicomotricidad y Técnicas Corporales, 44-57.
- [10] NEWSTROM, J (1994). Comportamiento humano en el trabajo. México: Mc Graw Hill.

[11] MILLER, J. (1983). Del síntoma al fantasma y retorno. Buenos Aires: Ediciones Paidós.

[12] SEWARD, J. (1993). Estrés Profesional. Medicina Laboral. México: Editorial Manual Moderno.