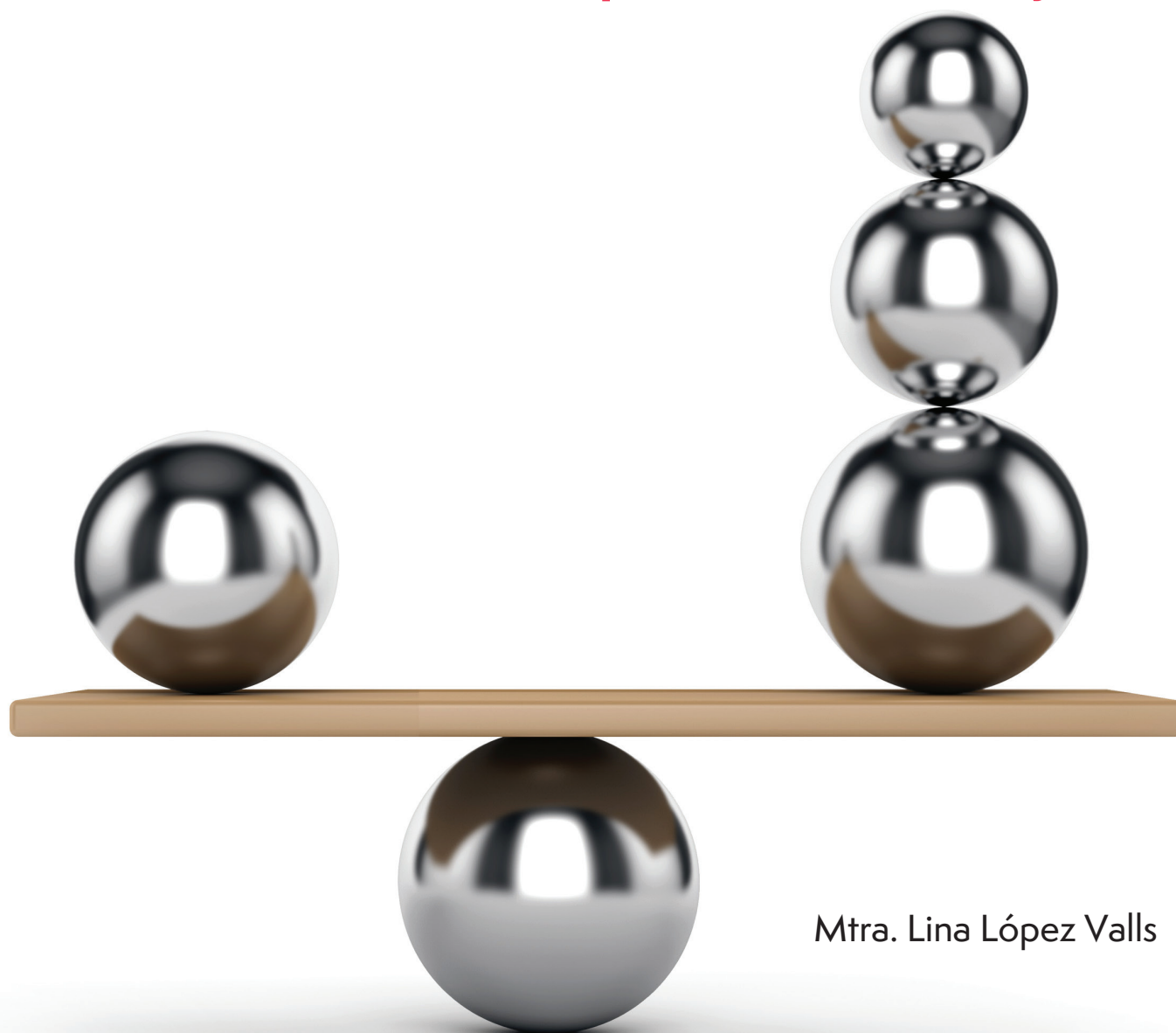




MANUAL

DE TÉCNICAS DE AUTOCAUIDADO
PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y DE LOS EFECTOS
psicosomáticos de la vida política en las mujeres



Mtra. Lina López Valls



MANUAL DE TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y DE LOS EFECTOS PSICOSOMÁTICOS DE LA VIDA POLÍTICA EN LAS MUJERES

MTRA. LINA LÓPEZ VALLS

CONTENIDO

I.	Introducción	4
II.	Justificación	6
III.	Objetivo	7
IV.	La Mujer en la vida política	8
V.	Aumento de la participación de la mujer en la vida política: retos profesionales.	10
VI.	Violencia, rechazo y discriminación por cuestión de género.	13
VII.	Estereotipos y roles: esposa y madre	15
VIII.	Estrés ¿Qué es y cómo se manifiesta?	16
IX.	Definición de estrés. Efectos psicossomáticos, manifestaciones fisiológicas y respuestas emocionales	17
X.	Conociendo el nivel de estrés personal	22
XI.	Habilidades Humanas que contribuyen al manejo del estrés partiendo del autoconocimiento: Desarrollo humano como punto de partida.	25
XII.	Análisis FODA para promover el conocimiento de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.	27
XIII.	Manejo del estrés: dimensión física.	32
XIV.	Dieta y ejercicio.	33
XV.	Manejo de estrés: dimensión emocional	35
XVI.	Gestión del tiempo y planteamiento de objetivos.	36
XVII.	Cómo desarrollar habilidades de escucha activa.	40
XVIII.	Comunicación asertiva	41
XIX.	Ejercicios estructurados para promover la reflexión:	45
XIX.	Conclusiones	48
XXI.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	49

I. INTRODUCCIÓN

La exigencia de la participación de las mujeres en la vida política implica un importante reto aunado a una fuerte demanda tanto personal como laboral, lo que indudablemente aumenta el estrés, originando así síntomas psicossomáticos que es necesario atender.

A lo largo de los últimos 30 años se ha observado un interesante incremento en la participación de las mujeres en la vida política de México, un paso muy importante en la construcción de la democracia del país. En este sentido existe ahora mayor conciencia de género. Sin embargo, esta lucha ha impactado en la salud de las mujeres que han avanzado en esta línea ya que ha sido necesario que soporten una importante carga de trabajo al mismo tiempo que continúa la exigencia propia del rol femenino en el que se espera que sigan siendo esposas y madres. Por otro lado, al ser el ámbito de la vida política tradicionalmente masculino, las mujeres se enfrentan en muchas ocasiones a episodios de discriminación y violencia, lo que aumenta la tensión. La vida política para las mujeres es de una fuerte demanda, ya que encaran no sólo el reto de haber logrado una posición, sino que además tienen el desafío de mantenerse en la misma lo que exige de ellas un esfuerzo mayor que el que haría un hombre en su misma situación (Vázquez, 2010). El escenario dilemático que esto representa, aumenta el nivel de estrés, originando síntomas psicossomáticos como dolores de cabeza, aumento de peso, problemas gástricos, dolores de espalda y fatiga entre otros.

4

El panorama arriba descrito indudablemente lleva al planteamiento de un problema que requiere voltear la mirada hacia la necesidad de generar estrategias que permitan a una mujer, especialmente a aquella dedicada a la vida política, voltear a verse a sí misma y reconocer en primer lugar su derecho a estar bien y en segundo lugar la posibilidad de contar con estrategias sencillas que ante una situación de estrés y tensión que no requiera asistencia de un profesional y le permitan hacer frente a tensiones derivadas del compromiso adquirido.

La elaboración de este manual será realizada bajo dos esquemas teóricos. Uno que estudia la realidad de la mujer al enfrentar la vida política principalmente en México. Por lo tanto se han revisado diferentes autores cuya área de especialidad ha sido la equidad de género, la participación de las mujeres en la vida política y los retos que enfrentan, así como la perspectiva que aborda los derechos de la mujer para tener una vida plena dentro de lo que ahora se considera el marco para el desarrollo humano.

Por otro lado, se abordará el tema del estrés, sus manifestaciones psicossomáticas y su manejo desde dos enfoques de la psicología. Por un lado se contemplará la Psicología Humanista que propone la empatía como un medio para voltear la mirada hacia el sujeto, en este caso la mujer que enfrenta tensiones derivadas de la vida política sumadas al rol que de ella es esperado.

Para la comprensión y manejo de los efectos psicossomáticos, se considerará la perspectiva de la Psicología Cognitivo Conductual que propone técnicas diversas para reconocer aquellas manifesta-

ciones psicosomáticas que requieren una intervención o anticipación. La Psicología Cognitivo Conductual propone un acercamiento activo basado en el desarrollo de habilidades que genera cambios en la vida cotidiana.

La elaboración de este manual surge como una necesidad que pretende hacer frente a las siguientes hipótesis:

- A. Las mujeres dedicadas a la vida política enfrentan mayores retos que los hombres, ya que los estereotipos en el manejo de los roles han contextualizado a la mujer como la responsable de los asuntos domésticos, por lo tanto al llegar a un puesto tradicionalmente asignado a un hombre debe trabajar con mayor fuerza para mantener su posición, lo que genera una carga de estrés que deriva invariablemente en algún tipo de trastorno psicosomático.
- B. La mujer tiene derecho a una vida plena que promueva su desarrollo humano alcanzando así progreso y bienestar.
- C. El estrés derivado de una tensión emocional, desencadena algún tipo de síntoma psicosomático que puede ser atendido con técnicas y estrategias derivadas de la psicología cognitivo-conductual.

A manera de conclusión se establece que las mujeres en la vida política están expuestas a situaciones de discriminación y violencia por cuestión de género, lo que impacta en su salud al estar bajo constantes situaciones estresantes. Algunas de las respuestas o manifestaciones pueden ser incluso de tipo psicosomático, por lo que es necesario prestar atención a los diferentes síntomas. El conocimiento personal es de suma importancia, ya que contribuye a identificar el estilo personal de respuesta y así poder actuar de manera que el estrés pueda ser controlado.

La elaboración de este manual deja abiertas líneas de futura investigación orientadas a continuar fortaleciendo la autoestima y el conocimiento personal.

II. JUSTIFICACIÓN

Gracias a la aprobación de las cuotas de género en México (Palma, et. al. 2014) la participación de las mujeres en la vida política ha ido en aumento y aunque el avance es lento y multifactorial, ha permitido que las mujeres encuentren en este ámbito un camino para su desarrollo profesional. Además cabe señalar que dicha participación ha contribuido a la promoción de la equidad política, lo que representará oportunidades para cada vez más mujeres. Sin embargo, es necesario señalar que la demanda de la vida política aunada a la realidad cultural aumenta el estrés y la tensión. Ante esta realidad vale la pena preguntar ¿es necesario proponer estrategias que brinden a las mujeres un espacio de conocimiento personal que a su vez ayuden al manejo del estrés cotidiano?

La respuesta ante dicha pregunta es afirmativa, por lo tanto la creación de este manual brinda herramientas de uso común que permiten que las mujeres que presentan algún tipo de síntoma psicosomático derivado del estrés pueda ser identificado y manejado, siempre y cuando los síntomas se encuentren en una fase temprana.

III. OBJETIVO

Se considera una situación de estrés aquella que ha sido percibida como una amenaza, generando mecanismos de defensa manifestados en síntomas físicos considerados de tipo psicosomático, debido a que su origen es poco claro. Al mismo tiempo se puede considerar que una situación que promueve un estado de alerta, puede ser benéfica e incluso estimulante, contribuyendo así a la motivación suficiente para alcanzar algún objetivo. Uno de los objetivos de este manual es contribuir a la identificación de aquellas situaciones que en la vida laboral de la mujer son factores de estrés y así poder diferenciar aquellos que resultan estimulantes, de los que van en detrimento de la salud. Con las técnicas presentadas, se manejan situaciones de estrés cotidianas que permiten que las mujeres que actualmente tienen algún tipo de cargo en la vida política puedan continuar desarrollándolo. El conocimiento personal que incluye el reconocimiento de la propia valía, es determinante para que una mujer destaque en aquellos cargos de orden público que por tradición le han sido asignados a los hombres. La realidad mexicana actual permite que en la búsqueda de la equidad política cada vez más mujeres encuentren un camino de desarrollo profesional en la vida pública, por lo tanto cualquier elemento que contribuya a su bienestar debe ser bien recibido.

En el manual se plantean técnicas para el desarrollo de habilidades humanas orientadas a favorecer la comunicación asertiva, el reconocimiento de las propias necesidades así como habilidades de autoconocimiento y autogestión.

7

El tercer objetivo del milenio planteado por las Naciones Unidas promueve la igualdad de género y el empoderamiento de la mujer. El acontecer político actual permite poner sobre la mesa aquellos aspectos que invitan a la reflexión del rol que tradicionalmente ha jugado la mujer. Actualmente es posible hablar de los retos que las mujeres enfrentan en la vida política como discriminación, o rechazo por cuestión de género. Las puertas que se abren hoy para promover el desarrollo humano de la mujer, reconsideran su derecho a la toma de decisiones y a la posibilidad de hacer elecciones sobre su vida personal y profesional buscando los mismos derechos e igualdad con respecto a las oportunidades que reciben los hombres.

Los individuos están formados por patrones culturales y por las reglas que una sociedad establece (Ayala Espino 2000), estudiar y atender las repercusiones que tiene la tensión derivada de los retos que enfrentan las mujeres en la vida política, permitirá trazar un nuevo rumbo con parámetros que promuevan la equidad de género y el bienestar.

IV. LA MUJER EN LA VIDA POLÍTICA

Como dice Moctezuma (et. al. 2013) “Una democracia sin la participación efectiva de la mujer está incompleta” sin embargo esta idea que hoy parece tan clara y tan sensata, apenas ha cobrado fuerza de unas décadas a la fecha. En América Latina se ha visto un aumento importante de la participación de las mujeres en la vida política, logrando así ejemplos como el de Panamá que en el 2003 logró tener una mujer Presidente, o que en Chile y Colombia una mujer estuviera al frente de las fuerzas armadas (Buvinic y Roza, 2004).

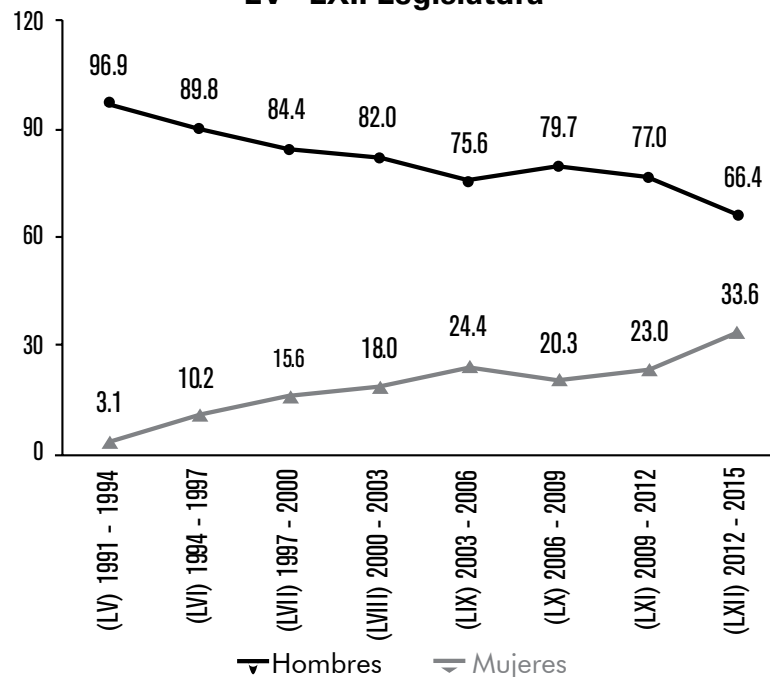
En México, el INEGI se ha encargado de mantener los datos referentes a la participación de la mujer en los diferentes órganos de gobierno mencionando que “la participación política hace referencia a aquellas acciones intencionales, legales o no, desarrolladas por individuos y grupos con el objetivo de apoyar o cuestionar a cualquiera de los distintos elementos que configuran el ámbito de lo político: toma de decisiones, autoridades y estructuras” (INEGI, 2013). La presencia de las mujeres en los espacios de la vida política no es reciente, pero según las últimas investigaciones su aumento si es novedoso (INEGI, 2013).

Esta primera gráfica, ilustra como en los últimos años la presencia de las mujeres en la Cámara de Senadores ha aumentado. Puede verse con claridad que si bien la presencia masculina es todavía mayor, el % de las mujeres es cada vez mayor. (INEGI, 2013).

8

Gráfica 1

Distribución porcentual de los senadores según sexo LV - LXII Legislatura

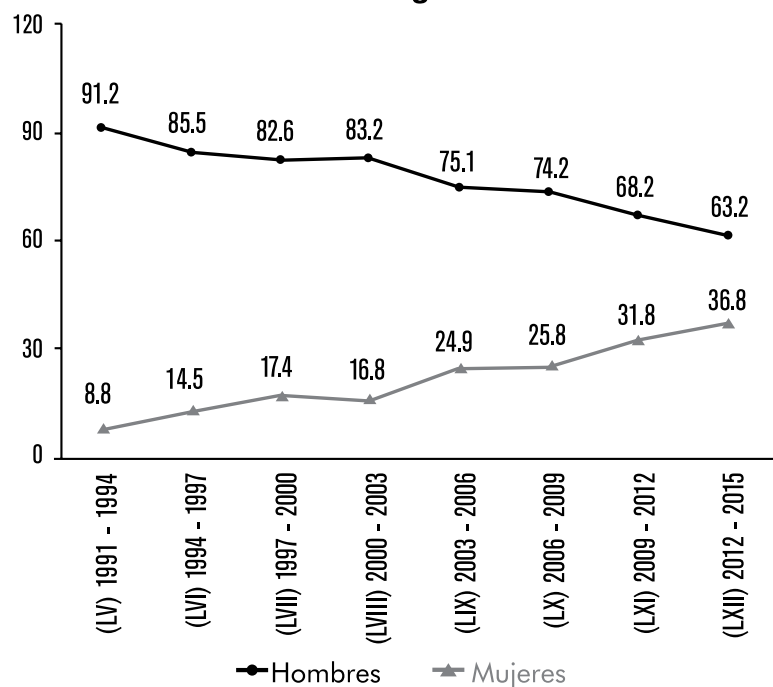


Fuente: Para 1991 a 2012: PR. Sexto Informe de Gobierno, 2012. Anexo Estadístico. II. Estadísticas Nacionales. Igualdad de Oportunidades. Página 350 (Consulta: 03 de septiembre de 2012). Para 2012 a 2015: Senado de la República. Senadores Integrantes de la LXII Legislatura. www.senado.gob.mx (Consultado el 30 de octubre de 2012).

La siguiente gráfica muestra como en la Cámara de Diputados también ha aumentado la participación femenina. En términos generales, esto refleja que cada día existe una mayor tendencia hacia lograr la equidad de género, y si bien lo importante no es igualar en número la participación de hombres y mujeres en la vida política, vale la pena considerar que en la medida en que exista apertura a esta participación, México podrá considerarse un país más democrático.

Gráfica 2

**Distribución porcentual de los diputados según sexo
LV - LXII Legislatura**



Fuente: Para 1991 a 2012: PR. Sexto Informe de Gobierno, 2012. Anexo Estadístico. II. Estadísticas Nacionales. Igualdad de Oportunidades. Página 350 (Consulta: 03 de septiembre de 2012). Para 2012 a 2015: Cámara de Diputados. Honorable Congreso de la Unión. Integración por género y Grupo Parlamentario. www.diputados.gob.mx (consultado el 30 de octubre de 2012).

V. AUMENTO DE LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER EN LA VIDA POLÍTICA: RETOS PROFESIONALES.

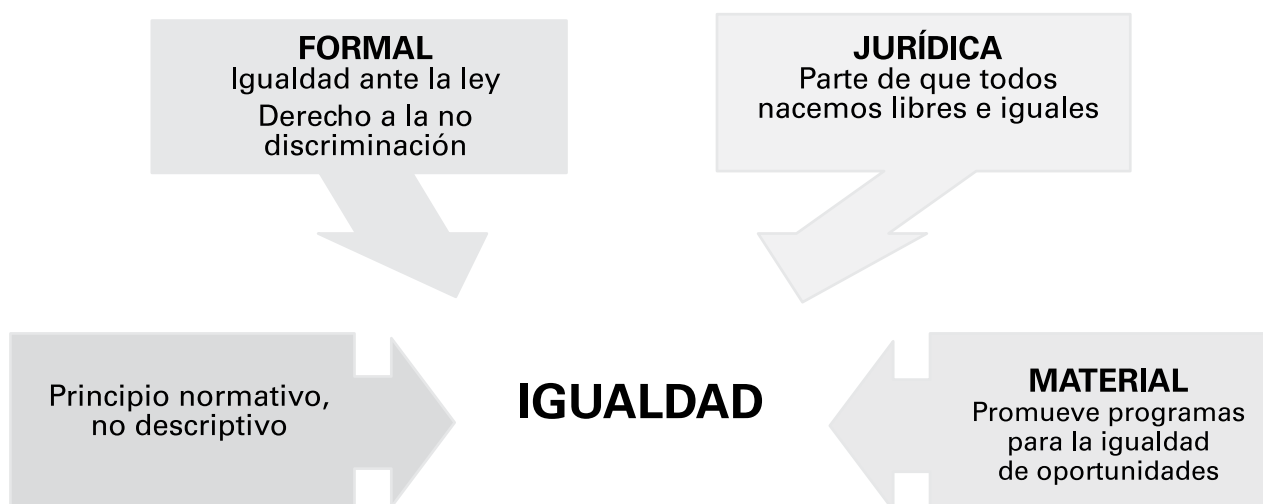
Toda mujer que ha elegido seguir una carrera vinculada con la vida política enfrenta retos vinculados con el reconocimiento de su importancia para el desarrollo de una nación. Participar en las decisiones políticas de un país es el camino idóneo para garantizar la democracia, por lo tanto en la medida en que aumente el interés de la ciudadanía por aquellos asuntos de orden público que involucran a diferentes sectores de la sociedad podrá hablarse de una sociedad en camino de la transformación.

La participación de las mujeres en la vida política de México “es un elemento indispensable para la construcción de la igualdad y por ende ... de la democracia” (Cuevas, Hernández). De esta manera, volcar la mirada hacia los estudios de género es un ejemplo de la integración de las mujeres en asuntos sociales y en la vida política de un país. Dar lugar a la participación de las mujeres en la vida pública y en asuntos de tipo social, es el camino para lograr una sociedad más justa y equitativa.

El género se ha definido como una red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que diferencian a mujeres y varones.
(Cuevas, Hernández)

10

Otra idea a la que se hace referencia cuando llevan a cabo estudios de género es el de igualdad, entendiéndola como “un concepto relacional, evolutivo, que implica que dos personas son iguales en algo relevante, en una característica o en un derecho, en una sociedad y en un tiempo determinado” (Rico, 2013).



En términos generales, hablando de igualdad laboral, es necesario destacar que si bien la Constitución establece que “toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil” (Rico, 2013) las mujeres aún no pueden disfrutar del todo este derecho, ya que las obligaciones familiares exigen de ellas una mayor presencia en el hogar. En la vida política esto se convierte en un reto, ya que el tiempo dedicado no siempre puede ser el mismo en hombres que en mujeres lo que les agrega una presión adicional.

Es importante mencionar, que incluso con el interés demostrado tanto a nivel internacional como a nivel nacional en el involucramiento de la mujer en asuntos de orden público, el camino no necesariamente es más fácil. Los retos son enormes ya que la discriminación y el rechazo por su participación en asuntos considerados principalmente de orden masculino no ha disminuido. Como comentan Cuevas y Hernández, una vez que las mujeres llegan a la vida pública se enfrentan a prácticas que limitan su participación en igualdad.

La perspectiva de género permite dar un marco de referencia teórico que coadyuva a reconocer las diferencias entre hombres y mujeres alcanzando de esta manera su comprensión para así diseñar acciones que descarten las desigualdades (Hernández, 2014). Hernández, (2014) cita a Alda Facio para explicar que la perspectiva de género busca:

- Desnaturalizar las explicaciones sobre las diferencias entre mujeres y hombres, basadas en los aspectos biológicos y la negación de la influencia social.
- Comprender los procesos a través de los cuales las diferencias biológicas entre los sexos se convierten en desigualdades sociales, que limitan el acceso equitativo de mujeres y hombres a los recursos económicos, políticos y culturales.
- Identificar vías y alternativas para modificar la desigualdad de género y promover la igualdad jurídica y la equidad entre mujeres y hombres.
- Visualizar la experiencia de los hombres en su condición de género, contribuyendo a una mirada más integral e histórica de sus necesidades, intereses y contribuciones al cambio. Esto ayudaría a desplazar la creencia de que son “representantes de toda la humanidad” para considerarlos en su diversidad y especificidad humana.

Tomando en cuenta esta perspectiva, es necesario poner atención en que la intención no es suponer que hombres y mujeres deben ser tratados de la misma manera siempre y ante toda circunstancia; significa que hombres y mujeres son iguales en derechos, como seres humanos y ambos necesitan ser reconocidos y valorados en sus características particulares. No se espera que los hombres y las mujeres se comporten de manera idéntica, pero sí que ambos puedan expresar sus intereses, inquietudes y deseos. Se espera que en los diferentes espacios de mejora tanto hombres como mujeres encuentren el pleno desarrollo de sus capacidades humanas.

El siguiente cuadro plantea de manera esquemática qué es la perspectiva de género y contribuye a una mejor comprensión del concepto. Fue tomado del “Manual para integrar temáticas de género a las plataformas de campañas del Partido” (2014) de Renato Hernández Loustalot.



Tomado de Hernández, 2014 p.29

La participación de las mujeres en la vida política de México no es sólo un acierto, es un ejemplo de lucha por conseguir un papel protagónico en la construcción de la democracia. La participación de las mujeres en la vida política es una muestra de que puede aspirarse a esa igualdad en la lucha por la "equidad de género".

VI. VIOLENCIA, RECHAZO Y DISCRIMINACIÓN POR CUESTIÓN DE GENERO.

POBREZA

- Las mujeres solas tienen más riesgo y son más vulnerables, especialmente aquellas que se encuentran en zonas rurales.

EDUCACIÓN

- Poco acceso a la educación. Si bien esto está cambiando ya que cada día más mujeres tienen acceso a la educación, hasta hace unas décadas las mujeres permanecían al margen.
- Todavía se considera que hay carreras o estudios "sólo para mujeres"

SALUD

- Específicamente las mujeres tienen poco acceso a un sistema de salud que incluya una salud sexual y reproductiva adecuada.

VIOLENCIA FÍSICA

- En general las mujeres son objeto de violencia física, principalmente a nivel doméstico y de quienes se debería confiar más: padre, esposo y en algunas ocasiones de los hermanos varones.

VIOLENCIA SEXUAL

- La sexualidad es uno de los espacios que más sufren las mujeres ya que algunas veces son víctimas del acoso y del abuso por parientes o incluso a nivel laboral.

TRABAJO

- En algunos lugares les piden pruebas médicas como la de gravidez como un factor determinante en la contratación.
- Puede haber diferencias salariales para un mismo tipo de empleo.

Elaboración propia

Como se ha mencionado anteriormente, históricamente las mujeres han sido víctimas de discriminación por cuestión de género. La violencia contra las mujeres no es nueva y puede ser observada tanto a nivel familiar como laboral, social y político. La violencia contra las mujeres es "el resultado de una desigualdad social legitimada, la cuál ha sido perpetuada en las sociedades por la negación o minimización, la naturalización y la invisibilidad de su carácter social" (Salinas et. al. 2012).

Para las mujeres dedicadas a la vida política esto no es ajeno. Si bien han alcanzado un nivel de satisfacción personal y profesional, el ambiente en el que se desenvuelven aún está caracterizado por ser principalmente masculino y por lo tanto su integración al mismo es difícil. Algunos ejemplos

del tipo de violencia que puede sufrir una mujer en el ámbito de la vida política, citados por Cerva (2014) tienen que ver con la falta de reconocimiento a su trayectoria, a su formación académica, a sus aportes al partido, a la relación con la comunidad y a su participación en asuntos sociales. Se ha visto que una vez electas, el tipo de discriminación que pueden llegar a sufrir esta en la poca presencia en comisiones destacadas, en la falta de inclusión de sus propuestas, en negarle la palabra, a la descalificación abierta y en el cuestionamiento o comentarios despectivos respecto a su físico o a su forma de vestir (Cerva, 2014). La participación de la mujer en la vida política del país es un acto de valentía, ya que su inclusión en un ambiente tradicionalmente masculino la expone a actos de discriminación y de violencia. Vale la pena destacar que empieza a verse una apertura al tema y cada vez son más los hombres que han tomado conciencia de esta situación y contribuyen al cambio.

VII. ESTEREOTIPOS Y ROLES: ESPOSA Y MADRE

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, estereotipo se refiere a “imagen o idea aceptada por un grupo o sociedad con carácter inmutable”¹, es decir lo que se cree de alguien o de algo. Los estereotipos de género son aquellas características que se atribuyen a los hombres o a las mujeres de manera específica de acuerdo al rol que desempeñan en una cultura o grupo social. En una investigación realizada por Saldivar et.al. (2015) en donde se realizó un profundo estudio sobre roles, se encontró que si bien algunos aspectos están cambiando, en la sociedad siguen existiendo características específicas asignadas a lo considerado típicamente masculino y a lo típicamente femenino: “los roles femeninos se asocian con las tareas relativas a la reproducción, crianza, cuidados, sustento emocional, etc. y están circunscritos, sobre todo, al terreno doméstico; por otra parte, los roles masculinos están vinculados con tareas que tienen que ver con el ámbito productivo, el mantenimiento y sustento económico, y se desarrollan principalmente en el mundo público” (Saldivar et. al. 2015).

El concepto roles de género designa no sólo a las funciones referidas, sino también a los papeles, expectativas y normas que se espera que las mujeres y los varones cumplan en una sociedad, los cuales son establecidos social y culturalmente, y que dictan pautas sobre la forma como deben ser, sentir y actuar unas y otros dependiendo en principio, del sexo al que pertenecen.

Citado por Saldivar et. al. (2015)

15

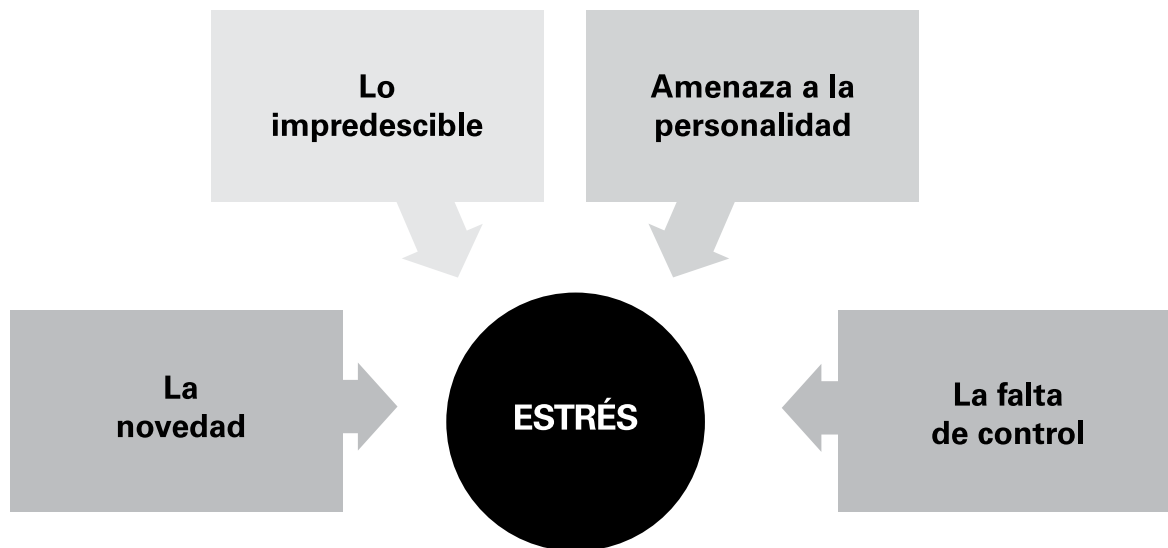
En este estudio también se menciona que si bien se están dando algunas condiciones para el cambio de roles, y aunque la realidad muestra que cada vez más las mujeres incursionan en tareas “masculinas” y los hombres participan más del hogar, los estereotipos aún están presentes. De la mujer se sigue esperando que su tarea principal sea la de esposa y madre dedicada a las labores domésticas, lo que sin duda dificulta el camino para quienes han deseado incursionar en la vida política. Por otro lado, en estudios realizados por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística, se destaca que “el papel protagónico asignado a las mujeres como madres y esposas, ha limitado su presencia en el ámbito público; la esfera privada ha sido considerada como apolítica. En una sociedad patriarcal como la nuestra, la mujer se ve obligada a restringir sus acciones al ámbito privado, en el espacio social del hogar y asumir el papel de esposa y madre de manera prioritaria” (INEGI, 2013).

Una de las situaciones más complejas en torno a los roles y estereotipos femeninos es que “la sociedad devalúa las actividades y actitudes tradicionalmente femeninas” (Cuevas, et. al.), mientras esto siga siendo así, lograr cambios que permitan que las mujeres puedan desarrollarse profesionalmente y en el espacio de la vida política que les interesa, es prácticamente una tarea titánica. Sin embargo cada día hay más mujeres decididas a combinar tareas, demostrando que pueden ser excelentes esposas y madres, al mismo tiempo que se convierten en profesionistas promoviendo sus intereses por la vida política del país con la intención de continuar en la construcción de la democracia. Se espera que cada vez más los hombres apoyen a las mujeres en la realización de sus ideales y en el desarrollo pleno de sus capacidades.

1 <http://dle.rae.es/?id=GqSjqfE>

VIII. ESTRÉS ¿QUÉ ES Y CÓMO SE MANIFIESTA?

El estrés es una respuesta fisiológica natural del organismo frente a aquellas situaciones que despiertan una alerta. El estrés está siempre presente, puede ser una reacción de alerta frente a una amenaza o bien una fuente de motivación (Rowshan, 2013). No a todas las personas las estresan las mismas cosas, sin embargo de acuerdo a la doctora Sonia Lupein², neurocientífica canadiense; existen 4 características que definen una situación como estresante. No es necesario que estén las 4 presentes, pero a mayor número, mayor será la situación de estrés:



16

Fuente: elaboración propia

- La novedad** — Aquello que se presenta por primera vez y que es ajeno a la rutina.
- Lo impredecible** — Lo que sucede a una persona en un momento no esperado
- Amenaza a la personalidad** — Aquello que amenaza la integridad
- La falta de control** — Aquello que en lo que no se puede intervenir

Fuente: elaboración propia

IX. DEFINICIÓN DE ESTRÉS. EFECTOS PSICOSOMÁTICOS, MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS Y RESPUESTAS EMOCIONALES

Abramowitz (2012) define estrés como “the body’s way to responding to events and situations that upset your balance or make you feel threatened in one way or another”³ es decir, es un estado de alerta, producido por algún tipo de amenaza sea real o no. En otra definición, propuesta por Duran (2010) se entiende por estrés como “una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Se asume así como un “mecanismo de defensa” que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo” Antony Fedrigotti (2012), cita a Hans Selye quien propone la siguiente definición: “el estrés es la reacción no específica del cuerpo ante cualquier exigencia a la que se enfrente, sea esta exigencia agradable o no”

Ante una situación de estrés pueden considerarse tres formas diferentes de respuesta, aquellas de índole física o fisiológica, las cognitivas y las conductuales. Las manifestaciones fisiológicas más comunes son un aumento en la respiración, aceleramiento cardiaco, dolor, sequedad bucal, náusea o malestar estomacal, o sudoración entre otros (Abramowitz, 2012). Es decir, el organismo reacciona con síntomas que pueden ser observados de tal manera que la persona pueda actuar en consecuencia. También existen las respuestas cognitivas y las conductuales. En las primeras encontramos cambios en la atención o incluso pensamientos o ideas recurrentes acerca del escenario que se enfrenta. En lo que respecta a las conductuales, una persona bajo una importante carga de estrés puede reaccionar con estados de ánimo cambiantes, enojo, malestar generalizado, irritabilidad, perfeccionismo y otros.

Para hablar del estrés en la vida política de las mujeres, es necesario hablar del estrés laboral entendido como un desequilibrio percibido entre las demandas laborales y la capacidad de control sobre las mismas, las aspiraciones o deseos de la persona y la realidad de sus condiciones de trabajo (Duran 2010). La vida política y el entorno laboral que representa, es para las mujeres de altísima demanda ya que la masculinización de la misma las enfrenta a constante discriminación y violencia, lo que genera una importante carga de estrés que puede llegar a ser crónico y por lo tanto sus síntomas naturalizados.

Si bien un poco de estrés puede ser positivo ya que genera un estado de alerta así como un aumento de energía que estimula al organismo y muchas veces lleva a la acción y al logro de algunas metas; también experimentado de manera continua genera un cierto desgaste en el organismo con repercusiones tanto en la salud como en las relaciones interpersonales. Algunas investigaciones sugieren que prácticamente una de cada cinco personas refiere que el estrés ha afectado su matrimonio o sus amistades (Abramowitz, 2012). Es importante tener en mente que el estrés tiene manifestaciones a mediano y largo plazo mismas que pueden ser identificadas mediante signos y síntomas. Los signos,

³ La respuesta del cuerpo a eventos o situaciones que alteran tu balance, o te hacen sentir amenazado de una o otra manera (traducido por la autora).

son aquellas manifestaciones que un médico observa en una consulta clínica. En tanto que los síntomas son aquellas señales que son experimentadas por la persona que se encuentra ante una situación de estrés. Tanto los signos como los síntomas pueden ser clasificados en cuatro categorías: físicos, mentales, emocionales y conductuales. La siguiente tabla presenta algunos ejemplos para cada categoría:

EJEMPLOS MÁS COMUNES DE SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ESTRÉS			
Conductuales	Mentales	Físicos	Emocionales
Aumento en el consumo de tabaco, alcohol o drogas	Sensación de desesperanza	Problemas gástricos	Ansiedad
Cambios en los patrones cotidianos de alimentación	Preocupación crónica	Problemas cardiovasculares	Enojo
Baja actividad	Baja concentración	Úlceras	Irritabilidad
Hiperactividad	Perdida de memoria	Fatiga o cansancio crónico	Depresión
Violencia	Indecisión	Perdida de apetito sexual	Sentimientos de culpa
Insomnio	Pensamientos suicidas	Dermatitis	Sentimientos de agobio profundos
Conductas obsesivo compulsivas	Pensamientos obsesivos	Dolores musculares	Perfeccionismo
Exceso de sarcasmo o ironía	Pesimismo	Sudoración excesiva	Conflictos interpersonales
Baja capacidad de juicio para estimar riesgos	Tendencia a exagerar o a minimizar	Migrañas	Nerviosismo
	Sensación de rechazo	Nauseas / vomito	Inseguridad
	Sentimiento de presión constante	Dolor de dientes	Aislamiento social
	Dificultades para descansar o tomar vacaciones	Dolores de cabeza	Sentimientos de soledad e infelicidad
		Baja de defensas	
		Dificultad para respirar	
		Mareos	
		Alergias	

Fuente: elaboración propia

El estrés es vivido por los seres humanos de diferentes formas. Lo que para una persona o grupo de personas puede resultar estresante para otros no lo es. Lo mismo sucede con los síntomas, cada persona tiene manifestaciones distintas, así que para poder establecer cuales son las mejores estrategias para manejarlo, es importante identificar el tipo de manifestaciones más comunes en uno mismo.

Ejercicio:

Marcar en la tabla aquellos ejemplos que más sentido te hacen como manifestaciones del estrés que puedes llegar a experimentar.

Anota en las siguientes líneas aquellos que te parecen pueden ser síntomas de estrés y que no se encuentran ahí

Ahora bien ¿de dónde proviene el estrés? Diferentes investigaciones (Abramowitz, 2012; Rowshan, 2013) sugieren que en términos generales, el estrés proviene de tres tipos de fuentes:



Fuente: elaboración propia

Es importante considerar que la forma en la que el estrés afecta las emociones y los sentimientos es justamente el pensamiento. Es un hecho que la percepción y las ideas que se desarrollen ante una determinada situación pueden o no generar una carga mayor o menor de estrés y dependen de cómo son vividas por las diferentes personas.

En el ámbito laboral las mujeres están sometidas a diferentes acontecimientos que pueden ser vinculados a cualquiera de las tres fuentes de estrés arriba mencionadas. La manera en la que se enfrenten y se reaccione ante ellas, determinará la seguridad con la que se puedan resolver. En otro capítulo de este mismo manual se abordará la situación que enfrentan las mujeres en la vida política, ya que el ámbito en que se desenvuelven presenta situaciones que indudablemente pueden ser consideradas como eventos que activan o desencadenan una respuesta estresante.

El psicólogo Albert Ellis propone un círculo vicioso en el que interactúan aquellos eventos desencadenantes de situaciones que provocan estrés (A), las creencias, pensamientos y percepciones sobre uno mismo (B) y las consecuencias negativas (C). Según esta propuesta, ante situaciones de un estrés continuo o crónico puede haber conductas mal adaptativas que en lugar de permitir un manejo adecuado de aquellos acontecimientos difíciles o estresantes, lo empeoran. Cuando una persona se acostumbra a situaciones de estrés cotidiano las naturaliza de tal manera que con el tiempo dejan de

ser reconocidas. El primer paso para poder manejar el estrés es identificar qué provoca estrés, cuáles son los eventos desencadenantes (A).

Ejercicio:

Hacer una lista de los 5 eventos, momentos o situaciones que más te estresan a nivel laboral.

La mayoría de los eventos o situaciones generadoras de estrés pueden estar fuera del control de una persona, pero no la manera en que las percibe o las vive, de esto depende cómo hacerles frente. Las creencias, los pensamientos, y las percepciones de una determinada situación sí pueden estar bajo control. Conforme se desarrollan estrategias para manejar dichas situaciones se pueden reconocer los patrones de pensamiento que se tienen y que contribuyen a generar más estrés. La tabla siguiente menciona algunos ejemplos de patrones de pensamiento que se han encontrado en personas con altos niveles de estrés y que contribuyen a sostener un círculo vicioso.

20

Patrón de pensamiento	Ejemplos
Todo o nada	Cuando una situación se lleva al extremo o se considera extraordinaria o realmente mala.
Deber ser	Cuando se cree que el éxito o la felicidad dependen de que las cosas se hagan como uno cree que deben ser, o que las personas hagan lo que uno dice.
Saltar a conclusiones	Incluso antes de que una situación suceda o se concluya, automáticamente se asumir su conclusión.
Suponer lo peor	Imaginar y dar por hecho que una situación es mucho peor de lo que en realidad es, creando una realidad partiendo de este supuesto.
No lo puedo soportar	Refleja poca tolerancia a la frustración provocando desconcierto
Etiquetar	Poner una etiqueta extremadamente negativa a una persona o a uno mismo

Reconocer cuales son estos patrones de pensamiento en las respuestas que se tienen frente a situaciones de estrés, contribuye a tomar conciencia, para así prestar atención y poder cambiarlos. No siempre resulta fácil y la mayoría de las veces se puede caer en alguno de estos patrones de forma automática.

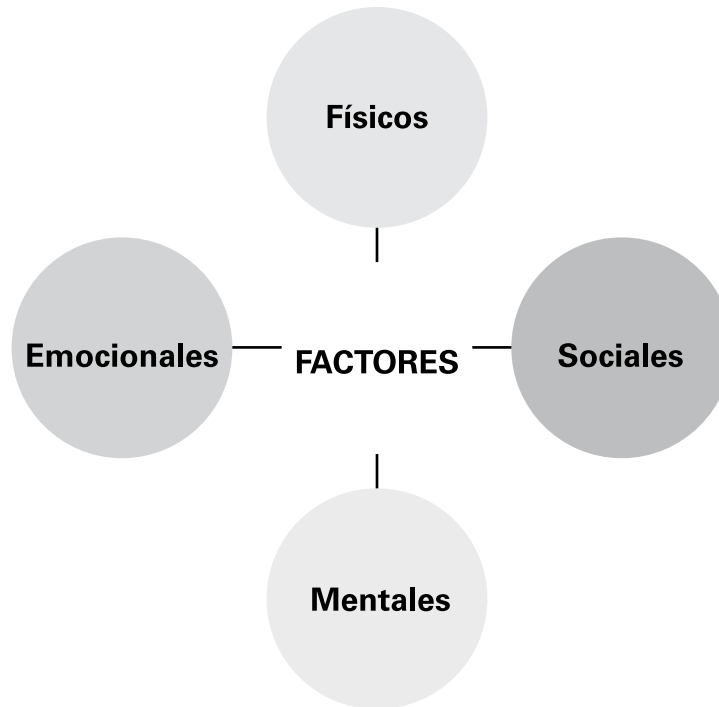
Ejercicio:

Anotar aquellos patrones de pensamiento que reconozco en mí. Dar un ejemplo para cada uno.

Ahora bien, ante una situación o evento estresante (A), se tienen pensamientos y creencias en su mayoría negativas (B) que provocan consecuencias (C) que generalmente se relacionan con emociones (negativas) que demuestran dificultades para enfrentar o manejar situaciones estresantes, provocando así otros eventos que desencadenan en mayor estrés. Algunas de estas consecuencias o emociones negativas pueden ser ansiedad, depresión, o enojo.

Se considera que el estrés tiene efectos psicosomáticos por que es imposible separar los componentes fisiológicos de los psíquicos. Como se explicó anteriormente el estrés puede tener manifestaciones o respuestas de tipo mental, conductual, físico y emocional, mismas que pueden interactuar entre sí dificultando la comprensión de su origen. Cuando se dice que una situación que genera estrés puede tener efectos psicosomáticos, se hace referencia a que ante un evento desencadenante la respuesta puede ser emocional y fisiológica al mismo tiempo, lo que puede distraer de comprender el verdadero origen del problema. Generalmente los síntomas que primero se atienden son aquellos que se manifiestan en el cuerpo, ante lo cual el médico, tratará de resolver la "enfermedad" con algún tipo de tratamiento. Una vez que se atiende un síntoma puede aparecer otro y así sucesivamente por que no se trata de una enfermedad o padecimiento en sí; se trata de una reacción del organismo frente a una situación de estrés. El estrés está presente en la vida, es la respuesta del organismo ante situaciones desconocidas que demandan algún tipo de exigencia. No sentir estrés significaría no estar vivo. El reto es poder desarrollar estrategias que permitan hacerle frente. En términos generales el manejo del estrés puede atenderse a partir de estrategias similares a las utilizadas para la resolución de problemas, por que se requiere reconocer la situación que genera estrés y la forma en que se enfrenta. En el último capítulo de este manual se presentan algunas estrategias que pueden ayudar al manejo del estrés y los efectos que este genera en el organismo tanto a nivel emocional como fisiológico para contrarrestar los efectos psicosomáticos del mismo.

X. CONOCIENDO EL NIVEL DE ESTRÉS PERSONAL.



El análisis del nivel de estrés permite tomar medidas concretas para hacerle frente. Como se mencionó en un capítulo anterior, cada persona reacciona de manera diferente ante las situaciones que pueden generar estrés y si bien es cierto que la vida política encierra múltiples escenarios especialmente difíciles para las mujeres, la manera de enfrentarlos en cada una es distinta. A continuación se presenta un cuestionario que permite identificar algunos síntomas de estrés. Es una adaptación basada en el propuesto por Arthur Rowshan (2013) quien menciona que hay cinco categorías en las que se pueden clasificar las señales de advertencia. En este manual, se adaptó su propuesta considerando únicamente cuatro dimensiones: físicos, sociales, mentales y emocionales. Además dentro de cada uno se hicieron adecuaciones a las preguntas.

Ejercicio:

Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y responde si o no. Puedes releer el cuestionario las veces que lo necesites, esto te ayudará a identificar más fácilmente si presentas alguna de ellas. Se trata de tomar conciencia, de saber en dónde estás y cuál es tu nivel de estrés.

Señales Físicas	Si	No
¿Has sufrido últimamente una herida o enfermedad grave?		
¿Fumas y/o bebes considerablemente?		
¿Tienes hábitos alimentarios irregulares?		
¿Fluctúa mucho tu peso?		
¿Tienes dificultades para dormir o levantarte por la mañana?		
¿Sientes cansancio constantemente?		
¿Llevas una vida sedentaria?		
¿Tienes la presión arterial alta?		
¿Te resfrías con frecuencia?		
¿Padeces dolores de cabeza, dolor de espalda u otros dolores recurrentes?		
¿Tienes espasmos musculares?		
¿Sufres agarrotamientos y tensión?		
¿Tienes los pies y las manos demasiado fríos?		
¿Tienes hábitos nerviosos (rechinar los dientes, morderte las uñas, agitar los pies...)?		
¿Tiemblas con frecuencia?		
¿Suele faltarte el aire?		
¿Sudas en exceso?		
¿Padeces indigestiones o úlceras?		
¿Padeces alguna alergia?		
¿Tienes un ciclo menstrual anormal?		
¿Padeces sequedad de la garganta y la boca?		
Señales Sociales	Si	No
¿Te cuesta pedir asertivamente lo que deseas?		
¿Tienes fuertes discusiones con algún compañero de trabajo?		
¿Tienes fuertes discusiones con tu pareja?		
¿Te cuesta decir no a una petición inadecuada?		
¿Te cuesta tomar decisiones?		
¿Sientes amargura, intolerancia o celos con respecto a otras persona?		
¿Te impacientas o irritas cuando la gente habla despacio?		
¿Eres competitiva?		
¿Eres egocéntrica?		
¿Has alcanzado un logro notable últimamente?		

¿Tu trabajo es demasiado exigente o aburrido?		
¿Notas que te apartas de la sociedad?		
¿Te disgusta tu vida sexual?		
Señales Emocionales		
¿Sufres cambios de humor rápidos?		
¿Te enojas con facilidad?		
¿Padeces ataques de ansiedad?		
¿Te sientes deprimido o desesperanzado?		
¿Eres aprensiva?		
¿Sueles mostrarte apática?		
¿Sueles tener pesadillas?		
¿Estas inquieta con frecuencia?		
¿Te saltan las lagrimas con facilidad?		
¿Ríes nerviosamente con frecuencia?		
¿Sueles tener dificultades para sentir emociones?		
Señales Mentales o cognitivas		
¿Te aburres con frecuencia?		
¿Te pones nerviosa cuando tienes que hacer una fila y esperar?		
¿Tienes la impresión de llegar siempre tarde?		
¿Consideras que la gente no te aprecia?		
¿Haces las cosas apresuradamente o varias cosas al a vez?		
¿Tiendes a negar tus problemas?		
¿Tienes frecuentes lagunas de memoria?		
¿Te cuesta trabajo concentrarte?		
¿Te desconcentras con frecuencia?		
¿Hay algo de tu cuerpo que te disguste?		
Puntuación		
Si = 1 punto		
No = 0 puntos		
0 a 22 = Estilo de vida con bajo nivel de estrés		
23 a 35 = Estilo de vida con nivel de estrés medio		
36 a 63 = Estilo de vida con nivel de estrés alto		
<p><i>Conocer tu nivel de estrés te permitirá tomar medidas, adoptar hábitos más saludables y desarrollar estrategias que te ayuden a manejarlo.</i></p>		

XI. HABILIDADES HUMANAS QUE CONTRIBUYEN AL MANEJO DEL ESTRÉS PARTIENDO DEL AUTOCONOCIMIENTO: DESARROLLO HUMANO COMO PUNTO DE PARTIDA.

El psicólogo humanista Carl Rogers (2004) en su libro “El Proceso de convertirse en persona” sostiene que todo ser humano tiene derecho al máximo desarrollo de su potencial. Si bien se trata sobre un libro orientado a la psicoterapia, su intención es también ofrecer una mirada sobre la persona como individuo capaz de transformar y cambiar su vida buscando desarrollar al máximo su potencial. Para Rogers, una vida plena es aquella en la que la persona funciona integralmente conociéndose y aceptándose. En ese sentido se espera que pueda reconocer lo que le pasa frente a las exigencias y demandas sociales, laborales y familiares para que partiendo de ese punto sepa que camino tomar.

Con la psicología humanista surge un movimiento encaminado al desarrollo del potencial humano, ubicando a la persona en el centro como un individuo capaz de tomar decisiones, de actuar libremente y hacerse cargo de su propia vida. Al mismo tiempo en el área correspondiente a la economía del desarrollo, a finales de los años ochenta, el paradigma del desarrollo humano pone sobre la mesa cuestionamientos interesantes acerca de la relación existente entre el ingreso o nivel de productividad de una persona y su satisfacción en la vida (Griffin). Amartya Sen (Griffin y Knight 1990) propone el desarrollo como un proceso de ampliación de las “capacidades” de las personas, de tal manera que “el objetivo del desarrollo no es incrementar el producto, sino propiciar que la gente disponga de una gama mayor de opciones, que pueda hacer más cosas, vivir una vida más larga...”

25

A partir de la importancia que cobra el concepto de desarrollo humano como parte importante a considerar en el desarrollo de un país, hablar de las capacidades humanas como aquellas que permiten a una persona hacer elecciones libremente y “llevar el tipo de vida que consideran valiosa e incrementar sus posibilidades reales de elección” (Sen, 1998), se pone de manifiesto el derecho de las mujeres a tomar decisiones para desarrollar al máximo su potencial y si así lo desean, incursionar libremente en la vida política. Se ha mencionado anteriormente en este manual, que las mujeres que han elegido trabajar de manera activa en la vida política de su país sufren de violencia de género y de discriminación constante lo que impacta directamente en sus derecho al pleno desarrollo de sus capacidades. Aunado a esto encontramos el estrés ocasionado por dicha violencia, lo que impacta en la libre toma de decisiones.

La propuesta del desarrollo humano como parámetro para medir el bienestar y el desarrollo de un país pone en el centro a la persona dándole así un lugar y una dignidad especial. Si se entiende por desarrollo humano el conjunto de opciones que tiene una persona y las libertades de que goza, es necesario voltear la mirada al ser humano en el centro. Sin embargo desde el punto de vista psicológico se alcanza la libertad en la medida en que se ha logrado un cierto conocimiento de uno mismo. Para Rogers (2004) la persona que goza de libertad psicológica tiende a convertirse en un individuo

que funciona más plenamente reconociendo sus sentimientos y sus reacciones utilizando de manera consciente la información que proviene de sí misma. Es entonces desde esta premisa que buscar estrategias que contribuyan al conocimiento personal, permitirá que las mujeres a quienes está dirigido este manual puedan desarrollar mejor sus capacidades y así alcanzar lo que el PNUD ha planteado como uno de sus objetivos, el empoderamiento de la mujer.

XII. ANÁLISIS FODA PARA PROMOVER EL CONOCIMIENTO DE FORTALEZAS, OPORTUNIDADES, DEBILIDADES Y AMENAZAS.

Una estrategia que puede ser utilizada como el punto de partida para promover el conocimiento personal es el análisis FODA, que si bien es una estrategia utilizada en la administración para el mejoramiento de las empresas, a nivel personal puede dar luz sobre aquellos aspectos sobre los que es importante poner atención.

A nivel organizacional, el análisis FODA "consiste en realizar una evaluación de los factores fuertes y débiles que, en su conjunto, diagnostican la situación interna de una organización, así como su evaluación externa, es decir, las oportunidades y amenazas" (Ponce 2007). Siguiendo a este mismo autor es posible partir de una matriz FODA se puede llevar un análisis estratégico que permita la elaboración de un plan de acción en el cual queden plasmadas aquellas acciones que una organización debe tener en cuenta para no perder una ruta de trabajo y así optimizar sus recursos.

Si llevamos esta explicación al terreno de lo personal, sería básicamente lo mismo, realizar una evaluación de aquellos factores de control interno o personales considerados como fortalezas o áreas de oportunidad y aquellos que son ajenos a uno mismo, pero que indudablemente tienen un impacto en la manera en la que un individuo se desenvuelve. Los cuatro factores mencionados se relacionan entre sí generando una interacción continua en las diferentes áreas en las que se desenvuelve una persona.

27



Fuente: elaboración propia

Uno de los aspectos que contribuye a la reducción del estrés en la vida cotidiana y especialmente en la vida laboral, consiste en promover el conocimiento de uno mismo. El análisis FODA es un excelente punto de inicio. La tabla que se presenta a continuación explica brevemente a que se refiere cada uno de los cuatro factores para tomarlos en cuenta en un análisis FODA personal. Es importante señalar que a nivel organizacional se aplicaría un explicación con otras características.



FORTALEZAS

- Cualidades o talentos, aquello que se hace bien.
- Habilidades, capacidades, logros.



DEBILIDADES

- Defectos, aquello que cuesta más trabajo.
- Aquello que hace vulnerable a una persona.



OPORTUNIDADES

- Externos.
- Representan una posibilidad de crecimiento.



AMENAZAS

- Externas.
- Problemas potenciales.

Fuente: elaboración propia

Ahora bien, al igual que como se haría a nivel organizacional, partiendo del conocimiento de estos cuatro factores, una persona puede llevar a cabo un análisis desde el cual partir para así realizar un plan de trabajo personal concretándolo en una ruta de mejora en donde se establezcan aquellos aspectos que es necesario tener presentes y así enfrentar diferentes situaciones. En el caso concreto del objetivo de este manual, la intención es partir de la matriz FODA para identificar aquellos aspectos que en la vida política de una mujer pueden resultar estresantes y buscar estrategias para hacerles frente.

Para transitar un trabajo personal, es necesario empezar con preguntas acerca de uno mismo. A continuación aparecen dos tablas con un breve ejercicio.

Ejercicio

Estas preguntas pueden funcionar como guía para la reflexión. Anota otras preguntas que creas que te pueden ayudar a fortalecer tu conocimiento personal

FORTALEZAS	DEBILIDADES
¿Qué me distingue como persona?	¿Cuáles son mis defectos principales?
¿Cuáles son mis cualidades principales?	¿Qué me impide alcanzar mis objetivos personales?
¿Qué admira la gente de mi?	¿Qué puede alejar a la gente de mi?
¿Qué hago bien?	¿Cuáles son las cosas que más trabajo me cuestan?
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
¿Qué oportunidades se me han presentado?	¿Puedo identificar aquellas situaciones en que he visto problemas potenciales?
¿Qué ha contribuido a mi crecimiento personal?	¿Reconozco situaciones que me generan miedo?

Lo que hace única a una persona son sus características individuales, las experiencias de vida que ha tenido y cómo las ha enfrentado, las decisiones que ha tomado, si ha aprovechado o no las oportunidades que se le presentan y cuáles han sido sus reacciones frente a las amenazas o situaciones difíciles. Hay diferentes teorías acerca de cómo se define un ser humano y qué es lo que lo hace ser quien es. En los últimos años se ha tratado de relacionar la personalidad con la vida laboral de la gente (Alcázar 2013) por lo que ahondar en el conocimiento personal es un factor clave. La personalidad está definida por el temperamento y el carácter, siendo el primero aquellas características heredadas genéticamente, y el segundo determinado por la interacción social, la educación y aquellas experiencias que van formando a un ser humano. El uso de una Matriz FODA para iniciar un camino de conocimiento personal permitirá eventualmente identificar a qué se deben cierto tipo de reacciones o actitudes reflejadas en la vida política.

Ejercicio

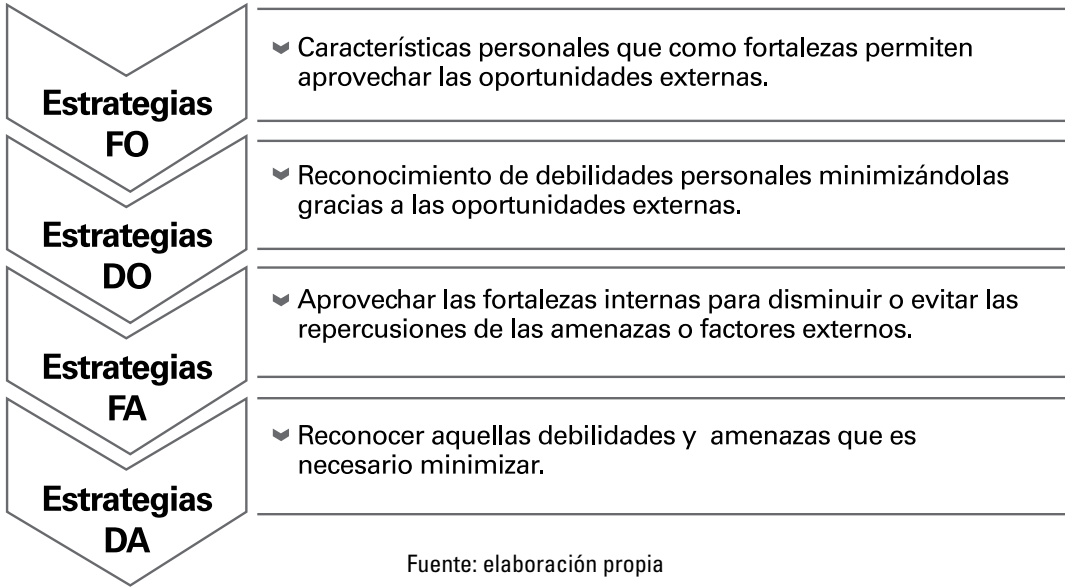
Ahora deberás hacer unas preguntas que te ayuden a conocerte mejor pero relacionadas con el ámbito de la vida política en que te desenvuelves.

FORTALEZAS	DEBILIDADES
¿Cuáles son aquellas capacidades personales que me permiten dedicarme a la vida política?	¿Cuáles puedo identificar como las dificultades principales para enfrentar los retos de la vida política?

FORTALEZAS	DEBILIDADES
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
¿Cuáles son las oportunidades que he sabido aprovechar?	¿Cuáles son los problemas o situaciones difíciles que enfrento? ¿Qué situaciones me generan estrés?

Si bien la Matriz FODA es claramente empresarial (Ponce 2007; Hernández 2014) y está enfocada en considerar aquellos elementos a tener en cuenta para la implementación de estrategias que permitan la optimización de recursos y por lo tanto la mejora de la organización; a nivel personal permite hacer un análisis que contribuya a hacer frente a los retos que se presentan. En el caso de este manual, se propone el análisis de la Matriz FODA para que a partir del conociendo de algunos aspectos de la vida personal orientados a la vida política, las mujeres puedan hacer frente al estrés que este ámbito les genera.

La matriz FODA deberá enfocarse en este caso exclusivamente para señalar los factores clave que permitan identificar situaciones que contribuyan a establecer estrategias para el manejo del estrés en la vida política. El análisis permite poner de manera clara y concreta los componentes internos y externos a considerar. Ponce (2007) propone que una vez elaborada la matriz FODA se realice una matriz que se deriva de la anterior llamada MAFE (matriz analítica de formación de estrategias) desarrollando cuatro estrategias (David 1997, cit. pos. Ponce 2007):



Fuente: elaboración propia

El siguiente ejercicio permitirá identificar estrategias personales:

Ejercicio

Completa la matriz focalizando las estrategias en el estrés de la vida política.

Interno Externo	Fortalezas • • • •	Debilidades • • • •
Oportunidades • • • •	Estrategias FO	Estrategias DO
Amenazas • • • •	Estrategias FA	Estrategias DA

XIII. MANEJO DEL ESTRÉS: DIMENSIÓN FÍSICA.

En el apartado de este manual en donde se define el estrés, se menciona que existe un componente fisiológico importantísimo ya que la primera reacción frente a un agente estresor es biológico. Comprender los efectos físicos del estrés en el organismo no es tan sencillo ya que existen respuestas hormonales que no son fáciles de detectar y por lo tanto no pueden ser anticipadas. Lo que sucede es lo siguiente: ante una situación de amenaza o agente que genera estrés (ya sea positivo o negativo) el cuerpo libera cortisol, la llamada hormona del estrés, misma que en una dosis adecuada fortalece el sistema inmunológico contribuyendo a despertar una sensación de bienestar. Sin embargo, cuando se produce cortisol en exceso el sistema inmunológico pierde bajando las defensas ocasionando así diversos malestares. Cuando se produce cortisol en exceso, existe otra respuesta hormonal que sale en defensa, y se produce oxitócina, hormona que genera una sensación de bienestar. Al no existir equilibrio entre ambos sistemas hormonales, el ser humano tiende a generar respuestas que pueden ser consideradas psicósomáticas, por ejemplo, aumento de peso, diabetes, hipertensión entre otras (Abramowitz 2012, Rowshan 2013).

El manejo del estrés en su dimensión física esta directamente relacionado con dos componentes principales: la dieta y el ejercicio.

32

Ejercicio:

Hacer una reflexión personal sobre el propio estado de salud partiendo de las siguientes preguntas.

Para pensar...

¿Cuál es mi estado general de salud?

¿Tengo tanto trabajo y estoy tan estresada que como lo que puedo y cuando puedo?

¿Debido a todas las ocupaciones diarias, definitivamente no puedo hacer ejercicio?

¿Me siento mal, pero no voy a ver al médico?

¿Mi peso es estable o subo y bajo? ¿Me tiene angustiada?

XIV. DIETA Y EJERCICIO.

Las mujeres dedicadas a la vida política tienen una actividad profesional de alta demanda que implica toma de decisiones importantes, altísima responsabilidad además de encontrarse en un entorno laboral poco favorecedor debido a la discriminación por cuestión de género. Díaz Franco (2007) menciona que este tipo de trabajos y sobredemanda “hacen especialmente vulnerable el ámbito moral y psico-biológico de la persona que trabaja ... generando un alto grado de estrés que influye en todas las actividades de la persona como pueden ser, entre otras, los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos”.

Frente a las exigencias de la vida laboral principalmente, lo primero que se descuida es la alimentación y ante la presión en el manejo de los tiempos y la cantidad de actividades a desarrollar el ejercicio siempre pasa a un segundo plano. El estrés laboral puede alterar el apetito y el hambre y como consecuencia, la correcta conducta alimentaria y la nutrición que, inexorable e involuntariamente sigue a ésta (Díaz Franco 2007).

Sandra Lupian ⁴menciona que existen tres factores de alerta que indican que se está frente a una situación de estrés crítica o que puede volverse crítica llegando a desarrollar enfermedades futuras. Uno de estos factores está relacionado con trastornos digestivos, otro con la necesidad neurológica de recibir gratificantes (alcohol, tabaco y comida principalmente) y un tercero con cambios en la personalidad y en la conducta.

Cada persona necesita una cantidad de nutrientes diferente, lo que no excluye considerar que una dieta adecuada contribuye a aumentar la resistencia al estrés. Generalmente cuando una persona se encuentra estresada deja de comer o come mal. Puede ser que se experimente una sensación de agotamiento y cansancio, lo que invariablemente lleve a desear comer aquellos alimentos que dan energía, como azúcares y carbohidratos buscando una satisfacción o alivio. Esto es un engaño, ya que si bien por el momento se logra esa sensación, los efectos en el cuerpo son negativos a mediano y largo plazo.

Para hacer frente al estrés es recomendable una dieta balanceada que incluya alimentos de los diferentes grupos, es decir proteínas, grasas, carbohidratos, lácteos y cereales. Una propuesta es seguir una dieta mediterránea caracterizada por una buena cantidad de diferentes alimentos de origen vegetal, frutas, verduras, hortalizas, cereales, aceite de olivo y una cantidad moderada de vino (Carbajal, 2001). Por su parte la Organización Mundial de la salud recomienda para los adultos una dieta que incluya frutas, verduras, proteínas, lácteos, cereales, grasas no saturadas, y azúcares, los últimos tres en menor cantidad (OMS 2015). En un documento elaborado en el 2004 la recomendación de la Organización Mundial de la Salud, fue la siguiente: “lograr un equilibrio energético y un peso normal; limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos; aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de

4 Op. Cit.

legumbres, cereales integrales y frutos secos; limitar la ingesta de azúcares libres; limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada”.

Otra recomendación vinculada con la dieta es disminuir el consumo de café a no más de 4 tazas al día, ya que por su efecto estimulante, puede ocasionar excitación nerviosa, irritabilidad e incluso dolores de cabeza.

La actividad física es un liberador de tensiones, por lo que “el movimiento es un método maravilloso para huir del estrés” (Fedrigotti 2012). La falta de tiempo generalmente es la primera razón por la que el ejercicio se deja en un plano aparte y no se le da un lugar importante. Sin embargo el estado de bienestar que la constancia y la disciplina en hacer algún tipo de ejercicio cardiovascular provocan, es una de las mejores formas de hacer frente a situaciones estresantes. La vida laboral exige una demanda de energía y de atención muy importante, especialmente para las mujeres que se dedican a la vida política, ya que el entorno en que se desenvuelve puede ser sumamente agresivo y descalificador, poniéndolas así en desventaja. Toda actividad que permita la salud y el bienestar debe ser considerada prioritaria. A mayor estado de bienestar y conformidad con uno mismo, la autoestima aumentará y por lo tanto la capacidad de enfrentar situaciones adversas será menos difícil. Por otro lado, el ejercicio garantiza un mejor estado de salud. Zavala (2010) menciona que la actividad física es el mejor factor protector de las enfermedades crónicas no transmisibles, ya que tiene impacto en prácticamente todos los factores de riesgo ambientales que las producen, lo cual está avalado por numerosos estudios y por la Organización Mundial de la Salud.

XV. MANEJO DEL ESTRÉS: DIMENSIÓN EMOCIONAL.

En el ámbito de la psicología se han establecido muchos parámetros para definir una emoción o aquello que es emocional. Ahora bien, en su sentido más literal y para los efectos de este manual, se utilizará la segunda definición de emoción que da el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2016), que dice “interés generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo” Esta definición se complementa con lo propuesto por Choliz (2005) quien menciona que entre otras funciones, la emoción se caracteriza por tener una función adaptativa, entendiendo ésta “como facilitadoras de la respuesta apropiada ante las exigencias ambientales, como inductoras de la expresión de la reacción afectiva a otros individuos”. Para los efectos de este manual, se entenderá por dimensión emocional aquella que incluye sentimientos y pensamientos de una persona cuyo interés está puesto en la posibilidad de manejar el estrés con respuestas apropiadas ante las exigencias, en este caso del entorno de la vida política en el que se desenvuelven. En la dimensión emocional del manejo del estrés encontramos aquellas estrategias que van directamente relacionadas con la tendencia a actuar de una determinada manera que permita el crecimiento personal.

Las estrategias que se presentan a continuación son algunos ejemplos que permiten controlar algunos aspectos de la vida cotidiana que generan estrés. Si se empieza por lo cotidiano y lo sencillo, se mantendrán bajo control algunas situaciones, lo que indudablemente dejará tiempo para atender otros aspectos generadores de estrés y con los que se es más difícil lidiar como la competencia laboral, la discriminación, la intolerancia entre otros.

XVI. GESTIÓN DEL TIEMPO Y PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS.

Con frecuencia el tiempo no alcanza, se está a las carreras, y se tiene la sensación de que no se cumplen los propósitos del día. Esto aumenta el nivel de estrés con las consecuencias que ya se han hablado anteriormente. La gestión del tiempo y la organización es una de las estrategias que mayores beneficios tienen para reducir cierta cantidad de estrés en el día a día. Establecer prioridades y poder distinguir lo importante de lo urgente permite un mejor empleo del tiempo del que se dispone.

Ejercicio:

¿Qué tan bien manejas tu tiempo? Contesta el siguiente cuestionario que te permitirá analizar cómo manejas y distribuyes tu tiempo.

Utiliza la siguiente escala:

0 = Nunca

1 = Algunas veces

2 = Siempre o casi siempre

36

Cuestionario⁵

Completo las tareas en orden prioritario	0	1	2
Completo lo que planeo para cada día	0	1	2
Realizo las actividades que tengo que hacer a tiempo	0	1	2
Creo que empleo mi tiempo de manera efectiva	0	1	2
Completo las tareas o actividades difíciles sin postergarlas	0	1	2
Tomo tiempo para planear mi agenda	0	1	2
Elaboro listas de tareas diarias o semanales	0	1	2
Cumplo con los tiempos de entrega sin estar a las carreras	0	1	2
Cuando trabajo en actividades que requieren alta prioridad anticipo no ser distraída o interrumpida	0	1	2
Evito dedicar mucho tiempo en actividades menores	0	1	2
Planeo tiempo para relajarme y estar con amigos y familia	0	1	2
Llevo una agenda en papel o electrónica	0	1	2

⁵ Adaptado por la autora de Abramowitz (2012) pp. 128,129

Procuro hacer las tareas más importantes durante los periodos en que estoy más alerta o con mayor energía	0	1	2
Si es posible utilizo el tiempo de traslados de manera productiva o para hacer algo relajante como oír música por ejemplo	0	1	2
He dejado de hacer actividades en las que pierdo el tiempo	0	1	2
Me siento satisfecha por la manera en la que uso mi tiempo	0	1	2
Me juzgo por lo que logré hacer y no por lo ocupada que estoy	0	1	2
Yo (y no otras personas o circunstancias) controlan mi agenda y mis prioridades	0	1	2
Tengo una clara idea de lo que pienso lograr en los próximos meses	0	1	2
Total			

35 - 45 Eres bastante organizada	30 - 34 Tus estrategias de manejo de tiempo pueden ser mejoradas	Menos de 30 Necesitas considerar estrategias para manejar el tiempo y tu agenda
-------------------------------------	---	--

Muchas personas no se dan cuenta de que el mal manejo del tiempo y la poca clarificación de objetivos generan un nivel de estrés innecesario. Conocer la manera en la que se distribuye o aprovecha el tiempo permite elegir estrategias adecuadas para manejarlo. A continuación se proponen algunas sugerencias.

AGENDA	Anota las actividades a realizar, lo que no se agenda tiene más probabilidades de no cumplirse. Utiliza una sola agenda. Procura llevarla contigo siempre.
LISTA DE TAREAS	Anota todo lo que surge o necesitas hacer en un solo listado. Lleva una sola lista. Tacha todo aquello que hayas cumplido.
DELEGA	Haz una lista de lo que puedes delegar y a quien. Delega en quien confías y estás segura de que hará lo que le digas.

- ¿Quieres decirme, por favor, qué camino debo tomar para salir de aquí?
- Eso depende mucho de adónde quieres ir -respondió el Gato.
- Poco me preocupa dónde ir -respondió Alicia.
- Entonces, poco importa el camino que tomes -replicó el Gato.

Alicia en el país de las maravillas (Lewis Carroll)

Esta cita de Alicia en el país de las Maravillas del escritor inglés Lewis Carroll ilustra qué si no se sabe lo que se quiere, no importa el camino o el rumbo que se siga. La idea de que no se tienen objetivos ni claridad en lo que se pretende lograr parece un pensamiento descabellado, pues en términos generales todas las personas tienen una idea de lo que quieren; sin embargo en muchas ocasiones la rutina laboral diaria y las presiones cotidianas alejan del rumbo que se ha elegido. Tener claridad en los objetivos a alcanzar permite trazar rutas de trabajo o planes de acción que ayudan a anticipar situaciones que pueden convertirse en amenazas o problemas potenciales. No siempre se pueden alcanzar todos los objetivos propuestos, simplemente establecerlos y tener un camino que seguir disminuye el estrés.

A continuación se presenta una tabla con 6 sencillos pasos para establecer objetivos (Rowshan, 2013, Abramowitz 2012)).

Anota tus objetivos con claridad. Especifica. Detalla. Plantea objetivos medibles y alcanzables. Se realista
Fija una fecha límite para cumplirlos. Si son a largo plazo, establece tiempos intermedios
Identifica las habilidades que requieres para alcanzarlos. Busca ayuda, prepárate.
Anticipa obstáculos, así cuando aparezcan no reducirás la motivación.
Ten claridad en la razón por la que quieres alcanzar esos objetivos.
Comprométete. Celebra conforme los alcances

38

Un plan de acción permite esquematizar una ruta a seguir partiendo de lo que se quiere alcanzar, indicando a su vez los puntos clave o tareas a cumplir, al mismo tiempo que se agregan fechas e indicadores de logro. Con un plan de acción se tiene en mente el objetivo general, pero dividirlo en partes es lo que permite ver los avances con mayor claridad y resultará más manejable el objetivo a cumplir. La utilidad de esta estrategia para las mujeres que han decidido seguir una carrera en la vida política puede resultar especialmente útil para tener bajo control algunos aspectos de la ardua tarea que desempeñan. Como se ha dicho anteriormente, las mujeres que han decidido seguir una carrera en la vida política se enfrentan a situaciones de altísima demanda emocional ya que los patrones culturales y la organización de las estructuras políticas aún tienen un camino que recorrer para lograr la equidad de género, así que si se reduce parte del estrés teniendo bajo control algunas cosas, habrá mayor claridad y energía para hacer frente a situaciones ajenas al propio control como la discriminación o la violencia.

A continuación se proponen algunos ejemplos de lo que podría ser un plan de acción. No existe un modelo único, el más adecuado es el que permita a cada quien plantear su propia ruta. Se pueden encontrar varias propuestas que pueden ser consultados en internet o en libros de administración,

pero como se dijo antes, un plan de acción es personal así que debe ser útil para quien lo consulta y lo sigue.

Plan de Acción

Describir el asunto a tratar _____

¿Qué se necesita para llevarlo a cabo?

-
-
-

¿Qué recursos se necesitan?

-
-
-

Lista de las acciones a seguir especificando fechas

ACCIONES	FECHA

Tomado de Abramowitz (2012 p 98)

En el siguiente ejemplo se considera que para cada tarea por cumplir existen acciones específicas a realizar con la fecha en que deben cumplirse y que a su vez tienen indicadores que permiten evaluar el nivel de logro.

Plan de Acción

Tarea por cumplir	Acciones a realizar	Fechas	Indicadores de logro

Elaboración propia

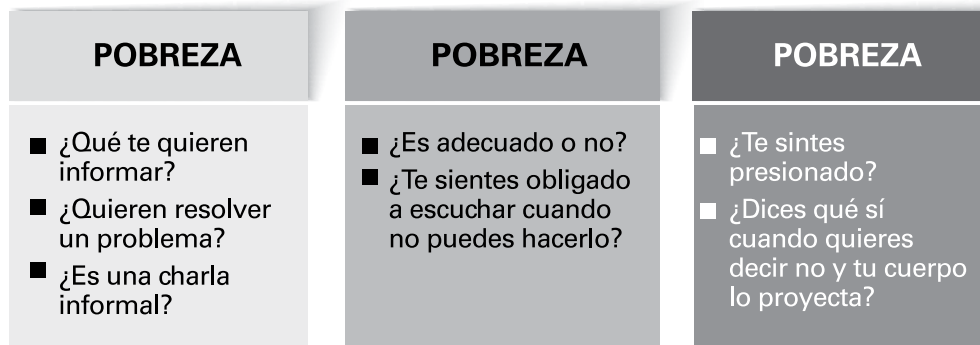
La gestión del tiempo y el planteamiento de objetivos son estrategias que fácilmente pueden convertirse en un hábito positivo que contribuye al manejo del estrés desde la perspectiva emocional, por que permiten anticipar situaciones que pudieran parecer convertirse en un problema.

XVII. CÓMO DESARROLLAR HABILIDADES DE ESCUCHA ACTIVA.

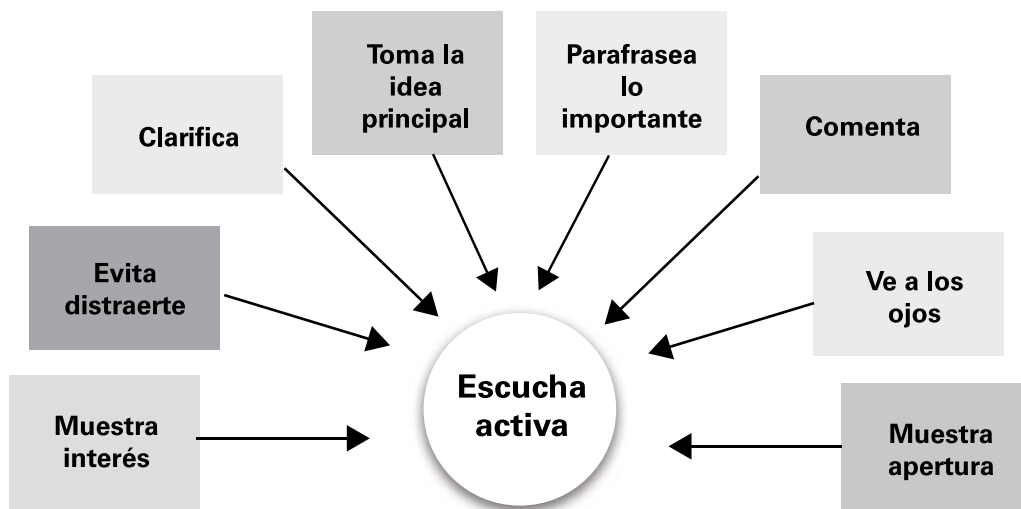
Los seres humanos pasan una gran parte del día comunicándose con otros de una u otra manera y como parte de este proceso, lo que más se hace es escuchar o eso es lo que parece. Escuchar de una manera propositiva, activa y adecuada también ayuda a disminuir el estrés, sin embargo parece más fácil de lo que en realidad es ya que una conversación promedio se desarrolla a una media de 110 a 120 palabras minuto y el cerebro procesa entre 450 y 600 palabras por minuto, por lo que la distracción de quien escucha puede ser bastante frecuente, teniendo además la tentación de interrumpir constantemente. Estar bajo una situación de estrés puede ser otro factor que impide una actitud de escucha activa, ya que ante las presiones, la mente vuela y la atención disminuye.

Saber escuchar o escuchar con atención es sumamente poderoso, ya que en ese acto se aprenden muchas cosas de la otra persona debido a la cantidad de información que se puede obtener de sus palabras, sus gestos y sus reacciones. A continuación se mencionan algunas estrategias que permiten desarrollar una actitud de escucha activa, de tal manera que estar enfocado también contribuya a disminuir el estrés.

40



Adaptado de Rowshan, (2013)



Adaptado de Abramovitz, (2012)

XVIII. COMUNICACIÓN ASERTIVA

Diversos estudios⁶ han demostrado que uno de los factores que más contribuye a generar estrés es la imposibilidad de comunicar lo que se quiere o lo que se necesita de manera clara y concisa. Una vez que se expresa una necesidad o se da un mensaje, no significa que se obtendrá lo que se busca, pero se puede garantizar un mayor éxito si se hace una manera adecuada. La comunicación asertiva consiste en eso, en poder decir lo que se necesita de una manera clara, concreta y respetuosa.

Ejercicio

Contesta las siguientes preguntas reflexivas:

¿Se te dificulta decir que no? ¿por qué?

¿Tienes la sensación de que otros se aprovechan de ti? ¿en qué situaciones?

¿Con frecuencia tienes problemas en las relaciones interpersonales por no poder comunicarte de manera clara? ¿cómo lo identificas?

¿Con frecuencia tienes la sensación de que tu mensaje no es recibido como esperas? Describe la sensación.

Si tu respuesta ha sido afirmativa, desarrollar habilidades de comunicación asertiva te resultará muy útil.

De acuerdo con Abramovitz (2012) el estar estresado impide una comunicación efectiva con otras personas, tanto a nivel laboral como personal. Para este autor, existe un círculo vicioso que es necesario identificar para poder actuar en consecuencia y cambiar algunos hábitos.

⁶ Abramovitz 2012, Rowshan 2013



Adaptado de Abramovitz, (2012)

Las mujeres en general suelen tener un estilo de comunicación menos directo que los hombres, seguramente aprendido por patrones culturales en donde se espera mayor docilidad y aceptación. Actualmente cada vez más mujeres se han insertado en la vida laboral en donde les ha sido necesario desarrollar competencias comunicativas más directas. En el ámbito de la vida política, esto es un reto aún mayor ya que no basta con saber lo que se quiere, sino que es necesario poder comunicarlo de una manera clara, firme y respetuosa para que sea recibido de la manera apropiada. Como se ha dicho anteriormente, la vida política puede ser un ambiente hostil para las mujeres que han decidido incursionar en ella, puesto que aún existen ciertos prejuicios culturales, siendo además un espacio en donde claramente la mayoría son hombres.

Según Abramovitz (2012) la comunicación asertiva es un estilo que se caracteriza por experimentar una sensación de seguridad personal al mismo tiempo que no se tiene miedo cuando:

- Se tiene la libertad de expresar aquello que se prefiere o no, los intereses personales, opiniones y sentimientos.
- Se expresan los desacuerdos con otros, cuando se dice que no y se mantiene una postura.
- Se piden a otros favores.
- Se aceptan cumplidos y reconocer las propias cualidades y habilidades.
- Se pide que se clarifiquen o aclaren las cosas.

La comunicación asertiva disminuye el conflicto, mejora la autoestima y conduce a relaciones interpersonales más efectivas, de mayor respeto mutuo. Es necesario aclarar que la comunicación asertiva no es agresiva, pues parte del respeto por las necesidades del otro. Normalmente se pueden identificar tres estilos de comunicación, uno pasivo, uno agresivo y el asertivo. Los tres tienen ventajas y desventajas, sin embargo la comunicación asertiva es la que mayores beneficios tiene y claramente es la que contribuye a generar menos situaciones estresantes. En la vida laboral específicamente, este último es el estilo más adecuado. La siguiente tabla lo explica con mayor claridad.

PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
<p>Niega las propias necesidades, manteniendo al margen los sentimientos. Mantiene a las personas de "su" lado. Es reconocido como buena persona, pero a un costo muy alto.</p>	<p>Reconoce las necesidades y los sentimientos personales y de otros. Es respetado por la claridad de su postura, por no ser agresivo ni "mandón"</p>	<p>Impone las propias necesidades y deseos a otros. Sólo sus sentimientos cuentan. Obtiene lo que quiere por la fuerza y genera miedo.</p>

Para que una persona tenga una comunicación efectivamente asertiva, es necesario que además de las habilidades y estrategias que utilice para transmitir a otros sus ideas, piense de tal manera que reconozca el derecho de otros a expresar sus propios sentimientos e ideas. Es importante mencionar que la comunicación asertiva real, se caracteriza por el respeto a la otra persona, de tal manera que lo que se quiere decir se dice siempre de una manera amable, cálida.

Para reflexionar...

En una relación ya sea laboral o personal en donde fluye la asertividad, existen tres principios básicos para comunicar lo que se quiere:

- ✓ Se habla en primera persona: YO...
- ✓ Se reconocen los hechos, no se incluyen las percepciones personales de lo que motivo al otro a actuar de determinada manera.
- ✓ Reconocer que tus sentimientos ante una situación determinada son personales y que no necesariamente los otros lo ven de esa manera.
- ✓ Expresar tu punto de vista en una manera que no culpe al otro, aunque sea el responsable. Culparlo sólo generará una actitud defensiva.

La vida política exige mucho de las mujeres que a ella se dedican, el reto de luchar por lo que se quiere, por lo que se cree es enorme. Pensar y actuar asertivamente es sin duda necesario, ya que en la práctica de este estilo de comunicación se demuestra también la convicción por la igualdad y el derecho de expresar los propios ideales y deseos. La comunicación asertiva en la vida política abre la posibilidad de mejorar la relación entre hombres y mujeres en un espacio caracterizado por la presencia masculina en donde existen patrones culturales muy arraigados acerca de cómo deben ser las relaciones entre ambos sexos. A lo largo de este manual se ha expresado con claridad que en el ambiente de la vida política las mujeres enfrentan discriminación y violencia por una cuestión de género, sin embargo cada día se avanza en la lucha por la igualdad. En la medida en que una mujer pueda expresar con claridad lo que quiere comunicar, será más efectiva la lucha por sus ideales.

Resolución de problemas con un enfoque de comunicación asertiva:

Piensa en algunas situaciones en la vida política en las que te hubiera gustado ser más asertiva

1

2

3

4

5

Elige una de ellas y trata de contestar lo siguiente:

Define el problema: hechos	
Expresa tus sentimientos: Yo...	
Pide lo que necesitas: se concisa, firme, no agresiva	
Refuerza: hazle saber al otro lo positivo	

Practica los cuatro pasos ante diferentes situaciones. Al principio podrá parecerse falso o forzado, pero con la práctica habrás desarrollado un estilo de comunicación directo, respetuoso y cordial.

XIX. EJERCICIOS ESTRUCTURADOS PARA PROMOVER LA REFLEXIÓN

En enfoque de Desarrollo Humano hace énfasis en la importancia de los discursos interiores que cada persona se dice a sí mismo. En este enfoque, la reflexión personal es fundamental para cambiar la perspectiva de las situaciones que se enfrentan. A continuación se encuentran dos ejercicios que sirven para ese propósito. Están diseñados para un trabajo personal y orientados hacia la vida cotidiana, sin embargo se pueden revisar adecuándolos a una situación laboral que requiere una mirada desde otra perspectiva.

Discurso Interior

A lo largo del día pasan muchas cosas que pueden ser inadvertidas pero que sin duda tienen un impacto en lo que hacemos y en cómo nos comportamos. Pasan miles de pensamientos por nuestra mente, de algunos de ellos nos damos cuenta, de otros no. Lo que pensamos o decimos de nosotros mismos, ejerce un fuerte impacto en la manera en la que nos relacionamos con los demás. Como dice un autor Rowshan (2013), "nuestra mente tiene funciones conscientes y subconscientes, y estas últimas controlan gran parte de la actividad de nuestro cuerpo"

Seguramente has notado que hay momentos en los que te descubres diciendo cosas de ti misma, ¿qué te dices? ¿son palabras amables o te juzgas con rudeza? Habrá momentos en que no te des cuenta de lo que piensas o te dices a ti misma y puede ser que estés cayendo en un patrón de comentarios negativos lo que sin duda impacta en la manera en la que desenvuelves y por lo tanto en el manejo del estrés.

Esos soliloquios que ocurren en tu mente son tu Discurso Interior, Rodshow (2013) sugiere una técnica llamada Conversación con el espejo y consiste en llevar a cabo los siguientes pasos parado frente a un espejo:

- Comprueba tu postura: hombros relajados, cabeza erguida, sonriente y respira regularmente
- Di 5 a 10 cosas positivas sobre ti mismo:
 - Me gusta
 - Hoy será un gran día
 - En una situación estresante, respiro profundamente y mantengo la calma
 - Soy una persona digna de respeto
 - Estoy a cargo de mis emociones. Elijo estar contenta, triste, enojada.

No caigas en el autoengaño diciendo cosas que no son, se realista: descubre y valora todo lo bueno que tienes.

Como se mencionó al inicio de este apartado, el manejo del estrés en su dimensión emocional tiene como objetivo facilitar una respuesta apropiada a las situaciones medioambientales que pueden desencadenar situaciones estresantes. El éxito de esta adaptación o manejo depende en gran medida del grado de conocimiento que tiene una persona sobre sí misma y sobre aquellas situaciones que le provocan una respuesta de tensión. El conocimiento personal es la clave para el manejo del estrés y de todas aquellas situaciones difíciles que se enfrentan en la vida laboral. El conocimiento personal es un camino que se avanza poco a poco y que en realidad nunca se completa, dado que el ser humano es muy complejo. Sin embargo tener una idea acerca de quien se es, qué se quiere y que se espera puede ayudar a enfrentar situaciones difíciles. Las mujeres dedicadas a la vida policia tienen un gran reto personal y profesional, por lo tanto avanzar en su propio conocimiento y en el fortalecimiento de sus estrategias para manejar el estrés, contribuirá indudablemente a la realización de su tarea.

XX. CONCLUSIONES

La vida política puede resultar un medio estimulante y enriquecedor para la mujer que ha decidido dedicar su carrera a ella. La participación de la mujer en la vida política de un país es necesaria para poder hablar de una democracia en donde todos sus miembros tienen una voz que es escuchada. En las últimas décadas se ha observado un aumento del involucramiento de la mujer en asuntos de tipo social y político lo que cada vez más permite que las miradas a nivel nacional e internacional estén puestas sobre asuntos que durante muchos años fueron dejados de lado.

Sin embargo, a pesar de la importancia que cada día cobran los estudios de género, se sigue observando discriminación y violencia hacia las mujeres en diferentes ámbitos y la vida política no está exenta de ello. Para la mujer dedicada a este campo, existen grandes retos ya que en el quehacer de su compromiso con la vida social y la democracia se ve expuesta al maltrato y a la discriminación. La vida política es de altísima demanda para las mujeres que se dedican a ella, por lo que se ha visto que su nivel de estrés puede desencadenar respuestas emocionales diversas, incluso a nivel fisiológico desarrollando síntomas psicósomáticos. La atención de esta situación es de suma importancia, por lo que brindar herramientas que le permitan ahondar en el conocimiento personal encaminado a manejar situaciones que pueden resultar estresantes es una necesidad. Ahora bien, en este manual se plantean diversas estrategias que por el momento pueden resultar útiles, sin embargo no debe dejarse de lado la importancia de seguir la investigación sobre este tema para continuar brindando a las mujeres espacios de reflexión y de trabajo personal que contribuyan al aumento de su autoestima y seguridad personal para así enfrentar los retos laborales que se les presentan día a día.

48

Este es únicamente el inicio de lo que puede ser la continuación de un camino de crecimiento personal que permita el desarrollo de las capacidades humanas que a una mujer le permitan tener una vida digna y plena con la seguridad de que puede ejercer su carrera política con una mirada diferente hacia la discriminación y la violencia.

Otras líneas de trabajo que vale la pena considerar para un futuro desarrollo con la intención de continuar brindando estrategias, son aquellas relacionadas con las habilidades de comunicación, como la comunicación asertiva por ejemplo.

Finalmente cabe mencionar que como lo exponen Moctezuma, et. al. (2014), “una de las claves del desarrollo humano con equidad y justicia es la participación de la mujer, no sólo en el ámbito educativo y económico sino también en la esfera de la participación política y en los procesos de toma de decisiones públicas”. Esto hace de un país una verdadera democracia.

XXI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Abramowitz, Jonathan S. 2012. The Stressless workbook. The Guilford Press. USA.

Ayala Espino, José. 2000. Instituciones y economía, Fondo de Cultura Económica. México

Caballo Vicente E. (dir.) 2002. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos Vol. 1: Trastornos por ansiedad sexuales, afectivos y psicóticos. Ed. Siglo XXI 2da edición. México

Carbajal, Ángeles y Ortega, Rosa María. La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable, en Revista Chilena de Nutrición. Vol 28/2. 2001. pp 224 - 236

Chóliz, Mariano, 2005. Psicología de la emoción: el proceso emocional. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Valencia www.uv.es/=choliz

Díaz Franco, Juan José. 2007. Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada en Medicina y Seguridad del Trabajo nº 209 - 4º trimestre - diciembre 2007 pp 93 -99

Incháustegui Romero Teresa. 1999. "La institucionalización del enfoque de género en las políticas públicas. Apuntes en torno a sus alcances y restricciones" Revista de Estudios de Género. La Ventana Vol. 1, Núm. 10 Universidad de Guadalajara.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Mujeres y hombres en México 2012. INEGI, México, 2013

Instituto Nacional de las Mujeres. 2016. Trabajo en el Hogar y Desigualdad de Género. Acceso en línea.

Instituto Nacional de las Mujeres. 2012. Manual de Prevención de la Violencia de Género en diversos Contextos. Acceso en línea.

Lafarga Corona, Juan. Gómez del Campo José. 2005. Desarrollo del Potencial Humano. Vol 2 Ed. Trillas. México

Lafarga Corona, Juan. Gómez del Campo José. 2005. Desarrollo del Potencial Humano. Vol 3 Ed. Trillas. México

Nussbaum, Martha. 2012. Las mujeres y el Desarrollo Humano. Ed. Herder. Barcelona

Palma Cabrera, Esperanza y Cerva Cerna, Daniela. 2014. "La importancia de las instituciones y la organización de las mujeres el cumplimiento de la cuota de género en las elecciones federales mexicanas de 2012", en Política y gobierno XXI (2) · II semestre, pp. 289-323.

PNUD. 2014. Informa sobre Desarrollo Humano 2014. Reducir vulnerabilidades y construir resiliencia.

Ramírez, Santiago. 1977. El mexicano, psicología de sus motivaciones. Ed. Enlace Grijalbo. México.

Rey, German. 2002 Cultura y Desarrollo Humano: Unas relaciones que se trasladan. <http://www.oei.es/historico/pensariberoamerica/ric00a04.htm>

Rogers, Carl. 2004. El Proceso de convertirse en persona. Ed. Paidós. Buenos Aires.

Rowshan, Arthur. 2013. El estrés. Ed. Oniro. España

Tepechin, Valle. Ana María. 2010. Política Pública, Mujeres y género. El Colegio De México. pp. 23 - 58

Varela Guinot Helena M. 2012. "Iguales, pero no tanto. El acceso limitado de las mujeres a la esfera pública en México", en CONfines 8/16 agosto-diciembre.

Vázquez García, Verónica. 2010. "Mujeres y gobiernos municipales en México Lo que sabemos y lo que falta por saber" en Gestión y Política Pública XIX (1) I semestre pp. 111 -154

Watzlawick, Paul. 2013. El arte de amargarse la vida. Ed. Herder. Barcelona.

50

Zamudio Sánchez, Francisco J, Ayala Carrillo María del Rosario y Arana Ovalle Roxana I. 2014. Mujeres y hombres. Desigualdades de género en el contexto mexicano en Estudios Sociales (44) julio-diciembre, pp.250-271

Zavala, Juan P. Leraç, Lidya y Vio, Fernando. Actividad física y dieta saludable, percepción de peso y estrés en población adulta de Chile: Análisis de la encuesta de calidad de vida y salud 2006 en ARCHIVOS LATINOAMERICANOS DE NUTRICION Órgano Oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición Vol. 60 N° 4, 2010

file:///Users/mac/Desktop/MANUAL%20PRI/DESARROLLO_HUMANO_ORIGEN_EVOLUCION_E_IMP.pdf

file:///Users/mac/Desktop/MANUAL%20PRI/Dialnet-CapitalHumanoYCapacidadHumana-4934956.pdf

