

## Actividades de aprendizaje

Más adelante se brindan instrucciones detalladas sobre cada actividad de aprendizaje. A continuación figura una reseña de las actividades de aprendizaje que el instructor puede seleccionar:

Número	Nombre	Métodos	Duración
3.10.1	Estrés relacionado con el trabajo	Trabajo en grupo, debate	10 minutos
3.10.2	Perfil individual de estrés	Ejercicio individual	15 minutos
3.10.3	¿Es capaz de relajarse?	Ejercicio, visualización guiada	15 minutos

## Actividad de aprendizaje

## 3.10.1

### Estrés relacionado con el trabajo

---

#### MÉTODO

Trabajo en grupo, debate

#### FINALIDAD

Analizar la importancia del equilibrio entre el trabajo y la vida del personal de mantenimiento de la paz

#### DURACIÓN

10 minutos

- Trabajo en grupo: 5 a 7 minutos
- Debate: 3 minutos

#### INSTRUCCIONES

- Analice su trabajo como miembro del personal de mantenimiento de la paz
- ¿Por qué la labor que va a desempeñar lo pone en riesgo de sufrir estrés?
- Piense en otros trabajos de alto riesgo y establezca comparaciones
- Considere la importancia de los cuidados personales

#### RECURSOS

- Instrucciones sobre la actividad de aprendizaje

### Preparación

- Forme los grupos. La actividad es corta, así que los grupos de mesas son idóneos porque ya están formados y preparados.
- Prepare las hojas de un rotafolio para el intercambio de ideas.
- Elabore una lista de puntos clave utilizando el contenido de la lección 3.10.

### Instrucciones

1. Presente la actividad y divida a los participantes en grupos.
2. Pida a los participantes que trabajen con las siguientes preguntas de debate en sus grupos respectivos:
  - a) ¿Por qué la labor que va a desempeñar lo pone en riesgo de sufrir estrés?
  - b) ¿Qué otros trabajos de alto riesgo son similares a la labor de mantenimiento de la paz?
  - c) ¿Por qué son tan importantes los cuidados personales?
3. Invite a los participantes a entablar un debate en grupo. Pida a los grupos que compartan sus respuestas a las preguntas de debate. Copie las respuestas en el rotafolio.
4. Comparta los puntos clave de la lección 3.10. Resalte los siguientes aspectos:
  - a) Como miembro del personal de mantenimiento de la paz, usted trabaja en zonas de alto riesgo y en operaciones en situaciones de crisis.
  - b) Es necesario que se prepare para llevar a cabo su trabajo sin sufrir efectos negativos.
  - c) Es importante que consiga un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
  - d) Otros puestos de alto riesgo son, entre otros, los siguientes:
    - Bomberos
    - Profesionales sanitarios de emergencia
    - Agentes de policía
    - Personal de búsqueda y salvamento
    - Personal de ayuda humanitaria y de socorro en casos de desastre
    - Personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas
5. Cierre el ejercicio.

## Actividad de aprendizaje

## 3.10.2

### Perfil individual de estrés

---

#### MÉTODO

Ejercicio individual

#### FINALIDAD

Crear un perfil individual de respuesta al estrés para cada uno de los participantes, profundizar en la comprensión de la gestión del estrés y su importancia

#### DURACIÓN

15 minutos

- Presentación: 2 minutos
- Trabajo individual: 12 minutos
- Cierre: 1 minuto

#### INSTRUCCIONES

- ¿Cuáles son las causas del estrés en su vida?
- ¿Qué síntomas de estrés negativo experimenta?
- Enumere formas negativas de afrontar el estrés
- Enumere formas positivas de gestionar el estrés

#### RECURSOS

- Instrucciones sobre la actividad de aprendizaje
- Material para la actividad

### Preparación

- Prepare una hoja de un rotafolio o una diapositiva dividiéndola en cuatro partes con encabezamientos. Consulte el material para la actividad de aprendizaje que se indica a continuación.
- Señale fuentes de apoyo para los participantes que deseen modificar sus patrones de respuesta al estrés. La facilitación de información, la propuesta de ejercicios, el asesoramiento y el establecimiento de un sistema de camarada de apoyo son algunas posibilidades.

### Instrucciones

1. Presente la actividad. El estrés puede llegar a hacerse muy familiar, pues nos acostumbramos a él. La preparación de un perfil individual de respuesta al estrés nos ayuda a ver con mayor claridad las pautas de comportamiento y a hacer frente al estrés de manera más eficaz.
2. Muestre la diapositiva o la hoja del rotafolio y analice las cuatro partes:
  - a) **Causas del estrés:** cosas que le causan estrés o que lo aumentan.
  - b) **Señales de advertencia:** síntomas, indicios de que su nivel de estrés es demasiado alto durante demasiado tiempo.
  - c) **Prácticas negativas:** maneras en que hace frente al estrés que tienen consecuencias perjudiciales.
  - d) **Prácticas positivas:** maneras en que gestiona el estrés que resultan beneficiosas para su estado de salud general.
3. Aliente a todos los participantes a utilizar sus perfiles de respuesta al estrés a fin de fortalecer las prácticas positivas. Invite a las personas que están preocupadas por su perfil individual de estrés a hablar con usted en privado. Indíqueles las fuentes de apoyo definidas en la preparación.

### Variación

- Prepare un folleto de una sola hoja con las mismas cuatro partes y encabezamientos. Véase el ejemplo de apoyo. Haga copias para todos.
- Indique a las personas asistentes que se pongan por parejas para intercambiar la información de su perfil de respuesta al estrés. Considere la posibilidad de realizar esta variación en aquellos casos en que haya confianza y una dinámica firme y positiva en los grupos.

**3.10.2 Material para la actividad de aprendizaje: Perfil individual de estrés**

1) Causas del estrés	2) Señales de advertencia/síntomas del estrés
3) Prácticas negativas para gestionar el estrés	4) Prácticas positivas para gestionar el estrés

## Actividad de aprendizaje

## 3.10.3

¿Es capaz de relajarse?

### MÉTODO

Ejercicio, visualización guiada

### FINALIDAD

Estudiar el valor curativo de la relajación y la meditación, comenzando con ejercicios básicos de respiración

### DURACIÓN

15 minutos

### INSTRUCCIONES

- Analice su trabajo como miembro del personal de mantenimiento de la paz
- ¿Por qué la labor que va a desempeñar lo pone en riesgo de sufrir estrés?
- Piense en otros trabajos de alto riesgo y establezca comparaciones
- Considere la importancia de los cuidados personales

### RECURSOS

- Instrucciones sobre la actividad de aprendizaje
- Partes de la visualización guiada para los instructores
- Material para la actividad

### Preparación

- Prepare las distintas partes de una visualización guiada. A continuación se facilita un ejemplo. La visualización guiada comprende las siguientes partes:
  - Introducción.
  - Reflexión acerca de cuándo fue la última vez que cada persona se sintió verdaderamente relajada por completo.
  - Introducción a la *respiración* como elemento central de la relajación controlada.
  - Descripción de la *respiración profunda*, centrándose en las acciones físicas.
  - Relajación de la mente, centrándose en los efectos calmantes para la mente.
  - Momentos en que puede ayudar la respiración profunda: en situaciones de emergencia, con dolores agudos.
  - Concentración en el grupo.
- Practique a avanzar por las distintas partes de la visualización guiada hablando *despacio*, a una velocidad media, en un tono relajado.
- Asegúrese de que la estancia es suficientemente grande para que todos puedan tener algo de espacio privado.
- Considere la posibilidad de preparar folletos con un ejercicio de respiración individual para que los participantes puedan llevar consigo.

### Instrucciones

1. Presente el ejercicio. Indique a las personas que se dispersen por el espacio.
2. Avance por las distintas partes que ha preparado con un ritmo lento y tranquilo. Conceda tiempo a las personas al principio para que se relajen y se tranquilicen a fin de introducirse en el ejercicio. La relajación es un proceso, no existe ningún interruptor con el que se pueda encender y apagar. Es posible que aquellas personas que siempre están aceleradas no tengan experiencia en relajarse. Adopte una actitud alentadora. Mantenga una voz calmada y relajada, y avance a un ritmo tranquilo.
3. Cierre el ejercicio. Resalte los siguientes aspectos:
  - a) Nuestra respiración cambia cuando estamos estresados, ya que se vuelve más rápida y menos profunda.
  - b) Los ejercicios de relajación le ayudan a controlar su respiración y a restablecer el equilibrio fisiológico.
  - c) La respiración profunda es un ejercicio sencillo y valioso.

### Variación

- Es posible que los participantes tengan experiencia en la atención plena y la meditación. Pregúnteselo. Invite a cualquiera que tenga experiencia a dirigir el ejercicio.
- Integre varios ejercicios de respiración profunda y relajación guiada en serie, en lugar de hacer un solo ejercicio. Cuanto más practiquen los participantes, más probabilidades habrá de que utilicen estas prácticas positivas.



**3.10.3 Partes de la visualización guiada para los instructores: ¿Es capaz de relajarse?**

Parte de la visualización guiada	Secuencia de puntos
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuestras mentes siempre están activas.</li> <li>• A veces nuestros pensamientos se aceleran.</li> <li>• Pueden arrastrarnos con ellos.</li> <li>• Aprender a relajarnos puede ayudarnos a hacer frente a esta situación.</li> <li>• Aprender a relajarnos <i>antes</i> de una crisis puede prepararnos.</li> <li>• Acomódese en la silla.</li> <li>• Concéntrese en su interior (cierre los ojos, si lo desea).</li> <li>• Durante los próximos 15 minutos, siga mis instrucciones y déjese llevar a un estado de relajación.</li> </ul>
Reflexión acerca de cuándo fue la última vez que cada persona se sintió verdaderamente relajada por completo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trate de eliminar el desorden de su mente y de acallar las voces de su cabeza.</li> <li>• Piense en aire puro y en un espacio abierto.</li> <li>• Concéntrese en su propia vida.</li> <li>• ¿Cuándo fue la última vez que se sintió verdaderamente relajado? Vuelva atrás en el tiempo. Recuerde. Reproduzca esa sensación...</li> <li>• ¿Estaba en una playa? ¿En una montaña? ¿En su casa? ¿De viaje?</li> <li>• ¿Estaba solo? ¿Estaba con otra persona? ¿Estaba con otras personas?</li> <li>• Retroceda en el tiempo para recuperar esa sensación, siéntala en su cuerpo y en su mente.</li> <li>• Deje que desaparezca la tensión de todos y cada uno de sus músculos.</li> <li>• Permita que los pensamientos entren en su mente y deje que se marchen en cuanto toma consciencia de ellos.</li> </ul>
Introducción a la <i>respiración</i> como elemento central de la relajación controlada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céntrese en su respiración (inspire en 1, 2, 3 y espire en 1, 2, 3); <i>repita el ejercicio varias veces.</i></li> <li>• Ahora, concéntrese en la zona del vientre. Inhale y sienta cómo se le hincha el vientre. Empuje el vientre hacia afuera al inhalar, para conseguir una respiración más profunda. Meta el vientre hacia adentro de forma consciente mientras exhala el aire (inspire en 1, 2, 3, 4 y espire en 1, 2, 3, 4; <i>repita el ejercicio</i>).</li> <li>• Note cómo se le hincha el pecho de manera natural a medida que el espacio que crea en el abdomen permite que se le llenen los pulmones. No saque el pecho hacia afuera. Deje que el vientre siga aumentando y disminuyendo de volumen.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abra la boca solo un poco, inspire por la nariz y espire por la boca (inspire en 1, 2, 3, 4 y espire en 1, 2, 3, 4, hasta alcanzar un ritmo constante).</li> </ul>
<p>Descripción de la <i>respiración profunda</i>, centrándose en las acciones físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observe cómo adoptar una respiración más profunda ha ayudado a su cuerpo a calmarse y relajarse.</li> <li>• Al inhalar, imagine que el aire fluye directamente hacia los dedos de los pies. Al exhalar, expulse con suavidad el aire desde los dedos de los pies, pasando por los muslos y el vientre, hacia afuera (inspire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración; espire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración; <i>repita el ejercicio</i>).</li> <li>• Al inhalar, sienta cómo el aire va llenando las distintas partes de su cuerpo: las piernas, el tronco, los pulmones, el pecho, la espalda y la parte de atrás de la cabeza.</li> <li>• Al exhalar, concéntrese en expulsar todo el aire muerto que tiene dentro de los pulmones y deje espacio para oxígeno fresco y energía renovada.</li> </ul>
<p>Relajación de la mente, centrándose en los efectos calmantes para la mente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centre ahora la atención en su mente mientras la respiración regular, lenta y profunda le ayuda a relajar los músculos físicos. Deje que se marchen los pensamientos que le dan vueltas en la cabeza a medida que va vaciando la mente.</li> <li>• Cree una capa de calma a su alrededor y note cómo su respiración calma todo lo que se encuentra en esa capa.</li> </ul>
<p>Momentos en que puede ayudar la respiración profunda: en situaciones de emergencia, con dolores agudos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración; espire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración. Está relajado, conduciendo un automóvil. De repente, ¡se estrella! ¡Un accidente! Imagínelo. Piense en los detalles. Siéntalo. Su respiración se acelerará. Oblíguese a volver a respirar profundamente. Inspire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración; espire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración. Cuente las inspiraciones y las espiraciones. Baje el ritmo de la respiración. Note cómo se estabiliza su frecuencia cardíaca.</li> <li>• Inspire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración; espire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración. Recupere la imagen del accidente. Imagínese su primera reacción cuando toma consciencia de que está gravemente herido. Siente dolor. De nuevo, al imaginar este suceso traumático se le acelerará la frecuencia cardíaca y la respiración. Baje su ritmo de forma deliberada y consciente. Inspire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración; espire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración.</li> <li>• Ser capaz de controlar la respiración puede ayudarle a controlar el pánico y el dolor. Inspire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración; espire en 1, 2, 3, 4 y contenga la respiración. <i>Repita el ejercicio</i>. Concéntrese en su respiración.</li> </ul>

<p>Concentración en el grupo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vuelva a reproducir en su mente la última vez que se sintió relajado. Sienta cómo su cuerpo se queda blando y sin fuerzas, como si estuviese a punto de quedarse dormido.</li> <li>• Grabe ese recuerdo. Guárdelo con cuidado en la memoria. Así podrá encontrarlo cuando lo necesite.</li> <li>• Vuelva a centrar su atención en la clase. Tome conciencia de las personas que están a su alrededor. Abra los ojos si los había cerrado.</li> <li>• Ejercitarnos en la respiración profunda es una de las cosas más prácticas que podemos hacer para mejorar nuestra gestión del estrés. Todos respiramos, así que todos podemos ejercitar la respiración profunda, que nos ayudará a relajarnos tanto en la vida cotidiana como en situaciones difíciles.</li> <li>• Mantener la calma en situaciones de crisis le ayudará a usted y también a los demás. Fortalecer su capacidad para gestionar el estrés y responder a este sin “perder la cabeza” le permitirá mejorar como miembro del personal de mantenimiento de la paz.</li> <li>• Trate de practicar la respiración profunda con regularidad. ¡Funciona!</li> </ul>
----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.10.3 Material para la actividad de aprendizaje: ¿Es capaz de relajarse?

#### Puntos clave que es importante recordar:

- Nuestra respiración cambia cuando estamos estresados, ya que se vuelve más rápida y menos profunda.
- Los ejercicios de relajación le ayudan a controlar su respiración y a restablecer el equilibrio fisiológico.
- La respiración profunda es un ejercicio sencillo y valioso.

#### Instrucciones para un ejercicio de respiración individual:

1. Busque un sitio tranquilo y cómodo donde no puedan interrumpirle.
2. Concéntrese en su respiración.
3. Respire desde la zona del vientre, no arriba, en el pecho.
4. Trate de liberar la mente de pensamientos.
5. Dígase a usted mismo “Inspira, espira” con un ritmo regular.
6. Siga haciendo el ejercicio durante al menos cinco minutos.
7. Practique en el despacho, en el coche, en el autobús, en casa, en cualquier sitio, al menos varias veces al día.
8. Liberar la mente puede ser complicado, pero con la práctica se hace más fácil.
9. Practicar la respiración profunda significa que podrá recurrir a esa práctica en situaciones de emergencia o de crisis para gestionar el pánico o el dolor, y mantener la calma.