

PLAN INTEGRAL ABANSELF DE AUTOCONTROL DEL ESTRÉS:

LOS INSTRUMENTOS

El Plan Integral Abanself de Autocontrol del Estrés (P.I.A.), está compuesto por tres instrumentos complementarios: Manual, Programa Informático y Audio-cassette.

Fue realizado en 1973, registrado al año siguiente, y desde entonces viene demostrando su utilidad.

Manual

Lo ideal sería vivir constantemente envueltos en una sensación de confort, pero es imposible. El objeto de este Manual es ofrecerle una serie de sugerencias para que usted viva más feliz y con mayor calidad de vida.

El Manual y el Programa Informático son instrumentos complementarios. Este Manual le explicará qué es el estrés, sus causas y síntomas más frecuentes. El volumen acompaña, clarifica y profundiza el Programa Informático. Es un utensilio de consulta imprescindible, al que le remitirá el Programa para aprender y ensayar las técnicas específicas antiestrés.

El Manual detalla técnicas y estrategias que le permitirán combatir el estrés con eficacia y, lo que es mejor, prevenir su aparición.

Estos objetivos se desarrollan en dos grandes grupos:

- a) **Técnicas generales / globales.** Asociadas a hábitos saludables de vida, de carácter básicamente preventivo. Van dirigidas a mejorar la base fisiológica del funcionamiento personal y obedecen a la máxima “**más vale prevenir que curar**”.
- b) **Técnicas específicas.** Orientadas al manejo y control de las situaciones estresantes y síntomas derivados.

Programa informático

El objetivo del Programa Informático es diagnosticar, dar indicaciones y ayudarle en el seguimiento personalizado del estrés.

El Programa Informático requiere como herramientas técnicas un Ordenador personal IBM AT o compatible, Sistema operativo DOS 3.3. o superior, Memoria RAM 1 Mb y un monitor en color.

El Programa le permitirá conocer, de forma totalmente individualizada, su nivel de estrés así como las posibles causas del mismo. Además, le ofrece la posibilidad de almacenar sus resultados para analizar la evolución en el tiempo.

El Programa incluye una serie de cuestionarios que pueden ser cumplimentados en 25 minutos. Responda sincera y espontáneamente a las preguntas siguiendo las indicaciones que le facilitará la pantalla en forma de menús.

Una vez respondidos todos los cuestionarios, el Programa valorará sus respuestas, ofreciéndole un perfil diagnóstico detallado. Además, le remitirá a las secciones de este Manual que concuerden con sus necesidades personales para ampliar la información pertinente. De esta forma, usted podrá aprender técnicas activas para aprender y practicar la manera de neutralizarlos. Estamos convencidos de que este ejercicio es una buena inversión para su futuro.

Cuestionarios incluidos.

- a) La mayor parte de estos cuestionarios se encuentran en la opción “Cuestionarios” del menú del Programa.

En primer lugar, conocerá su **nivel de estrés**. Podrá saber si en estos momentos lo padece y, en caso afirmativo, conocer su intensidad.

A continuación, responderá a una serie de preguntas relacionadas con los **sucesos vitales** o cambios que hayan afectado a su vida en los últimos 6 meses. Su intención es desentrañar si un nivel alto de estrés pudiera corresponderse con un suceso brusco o inesperado o, por el contrario, con un estado de tensión mantenida.

Una vez descartada la existencia de un suceso vital grave y estresante, le invitamos a conocer sus **señales de aviso**. Estas señales son las alarmas que cada cuerpo activa ante situaciones a las que le cuesta adaptarse.

Continuará con un cuestionario sobre las posibles **causas del estrés**. Por último, conocerá su propia **vulnerabilidad**, es decir, los factores de riesgo que pueden condicionarle a una mayor predisposición a sufrir estrés.

Todos los instrumentos enumerados están diseñados para poder ser respondidos varias veces a lo largo del tiempo, se aconseja que transcurra un mínimo de tres meses para la repetición de los cuestionarios.

- b) Además, se incluye la opción “**Control Periódico**” del menú, un brevísimo cuestionario pensado para ser respondido aproximadamente cada 15 días y hacer así un seguimiento más certero de su estado.

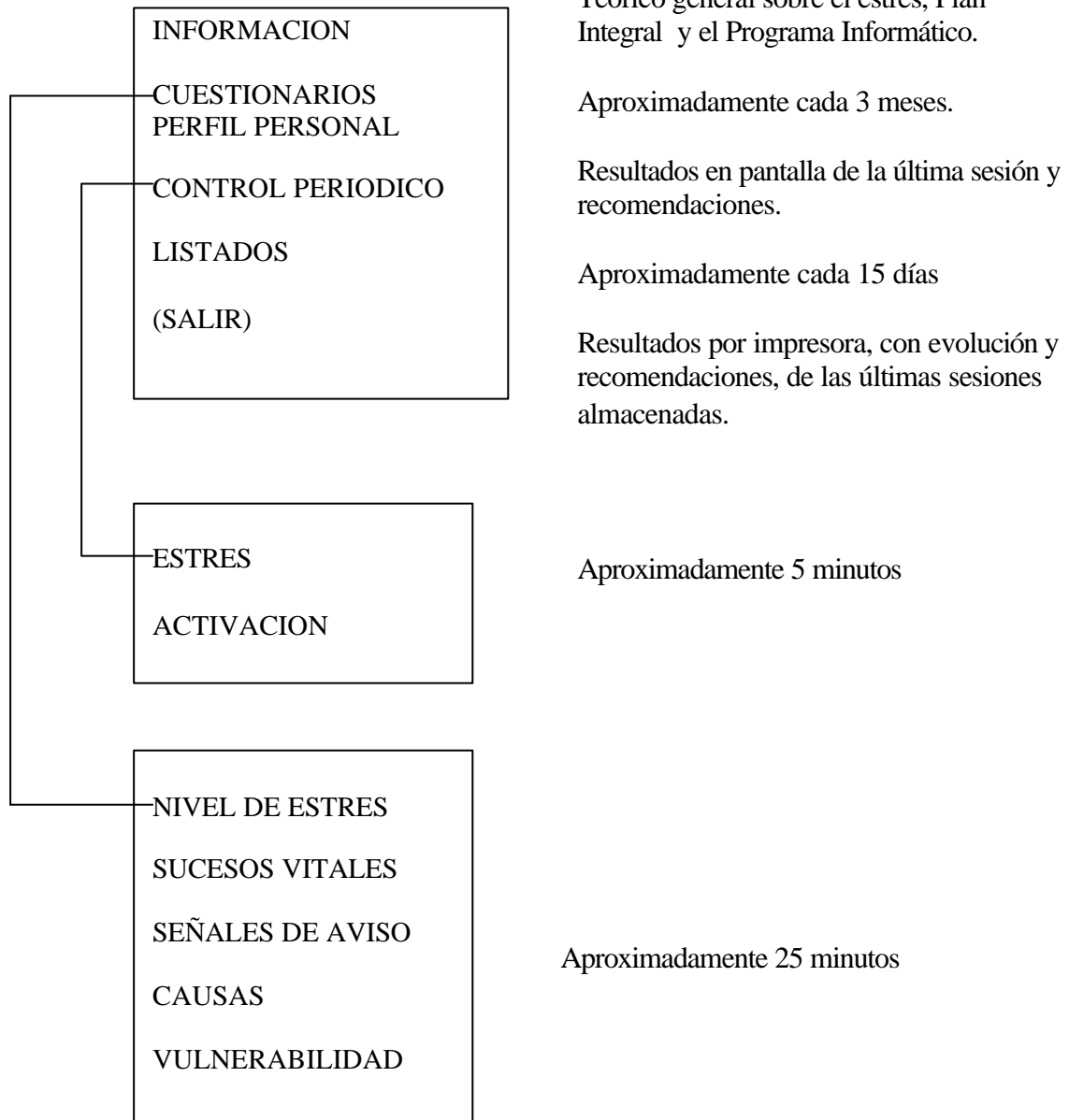
Diagnóstico personalizado

Completada la batería de cuestionarios que le proponemos, la opción “**Perfil Personal**” le mostrará los resultados que ha obtenido y le dará unas pautas de manejo del estrés, con referencia personalizada a las secciones pertinentes del Manual.

La opción “**Listados**” le permitirá imprimir su evolución personal desde el momento en que inició el programa antiestrés.

PROGRAMA DE AUTOCONTROL DE ESTRÉS ABANSELF

DISEÑO SIMPLIFICADO



Audio-cassette antiestrés

La cinta es un complemento para ayudarle en sus primeros pasos con la relajación. Hemos elegido una de las técnicas más utilizadas en este campo, la relajación muscular general.

La cinta permite dos opciones. La cara A registra las instrucciones acompañadas de un fondo musical barroco. En la cara B se prescinde de la música.

Estamos trabajando en la actualización del P.I.A. y haciendo un esfuerzo para poder presentar una primicia en el 2º Curso de Verano sobre la Prevención de Riesgos Laborales en la Enseñanza, a celebrar los días 3, 4 y 5 de julio de 2000, en la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la U.P.V. / E.H.U. de Sarriko (Bilbao).