

CONSERVANDO LA SALUD FISICA Y MENTAL

~Manual para el manejo del estrés~

[スペイン語]

ÍNDICE

1. El Estrés en los residentes extranjeros en Japón	1
2. Conociendo el Estrés	2
2.1 ¿Sabe qué es el Estrés?	2
2.2 Factores Estresantes	3
2.3 Reacciones al Estrés	6
2.4 Estrés y Enfermedad	7
3. Formas de sobrellevar el Estrés	9
3.1. Primero: Vamos a reconocer los factores estresantes	9
3.2 Medidas adecuadas	11
3.3 No se quede solo, consulte a diferentes personas	12
3.4 Aliviando el estrés mediante la relajación	13
3.5 Otras formas de aliviar el estrés: Métodos para aumentar la tolerancia	15

(Apéndice) Ventanilla de Consultas

※ 出典・参考文献

- ◎ 「ストレスしのぎ辞典」 GAS研究会編集 2000年
- ◎ 「ストレスマネジメントワークブック」
大阪府健康福祉部地域保健福祉室地域保健課編集,
大阪府立こころの健康総合センター参事兼ストレス対策課長野田哲朗監修 2002年

1. El Estrés en los residentes extranjeros en Japón

Separarse de un ambiente conocido y querido es una experiencia de por si triste.

En el caso de aquellos que vienen de un país lejano a vivir en Japón, se hace necesario, además de construir nuevas relaciones personales, enfrentarse a diferencias en idioma, cultura, costumbres, y a la situación social.

El simple hecho de ser extranjero (“de fuera”), no- Japonés, sentirse tratado de forma diferente, provoca sentimientos de intranquilidad.

Las personas se enfrentan diariamente a diferentes circunstancias en las que pueden sentir estrés, pero el hecho de no entender la “diferencia” entre extranjeros y japoneses de manera adecuada puede acentuar ese estrés, tal como lo han demostrado algunos estudios.

También están las relaciones con otros extranjeros, la incapacidad para mantener buenas relaciones dentro de la comunidad es una causa importante de la acumulación de estrés.

Por ejemplo:

“No puedo transmitir las cosas que realmente quiero decir”

“Cuando intento tocar a las personas en señal de saludo, me miran con sorpresa, me rechazan”

“Aunque trabaje tanto o más que los Japoneses, nadie me lo reconoce porque soy extranjero, toma mucho tiempo que entiendan el esfuerzo que uno hace”

“Nuestra vida ya es bastante dura, tengo que vivir con mis familiares y encima tengo que enviar dinero a mi familia en mi país”

Como resultado del estrés, el cuerpo y la mente reaccionan y hasta se enferman, en caso de requerir tratamiento, la diferencia de idiomas hace que éste sea más difícil, los extranjeros que no pueden servirse del sistema de bienestar médico en Japón se encuentran en una situación más difícil aún. Por supuesto, hay muchos extranjeros que no experimentan situaciones de estrés, viven alegremente y se han adaptado a la vida aquí sin mayor problema. Sin embargo, el creer que uno mismo está a salvo de ese tipo de problemas es una desventaja cuando se tiene que enfrentar una situación difícil y no se conoce un método para superarla adecuadamente.

La información vertida en este texto tiene como fin incrementar sus conocimientos sobre el manejo del estrés en la vida diaria para ayudarle a proteger la salud física y mental.

.....

Hay diferentes maneras de ver y pensar las cosas, muchas veces, debido a la diferencia de opiniones tenemos confrontaciones con otras personas, a pesar de todo, es más saludable que haya diferentes opiniones.

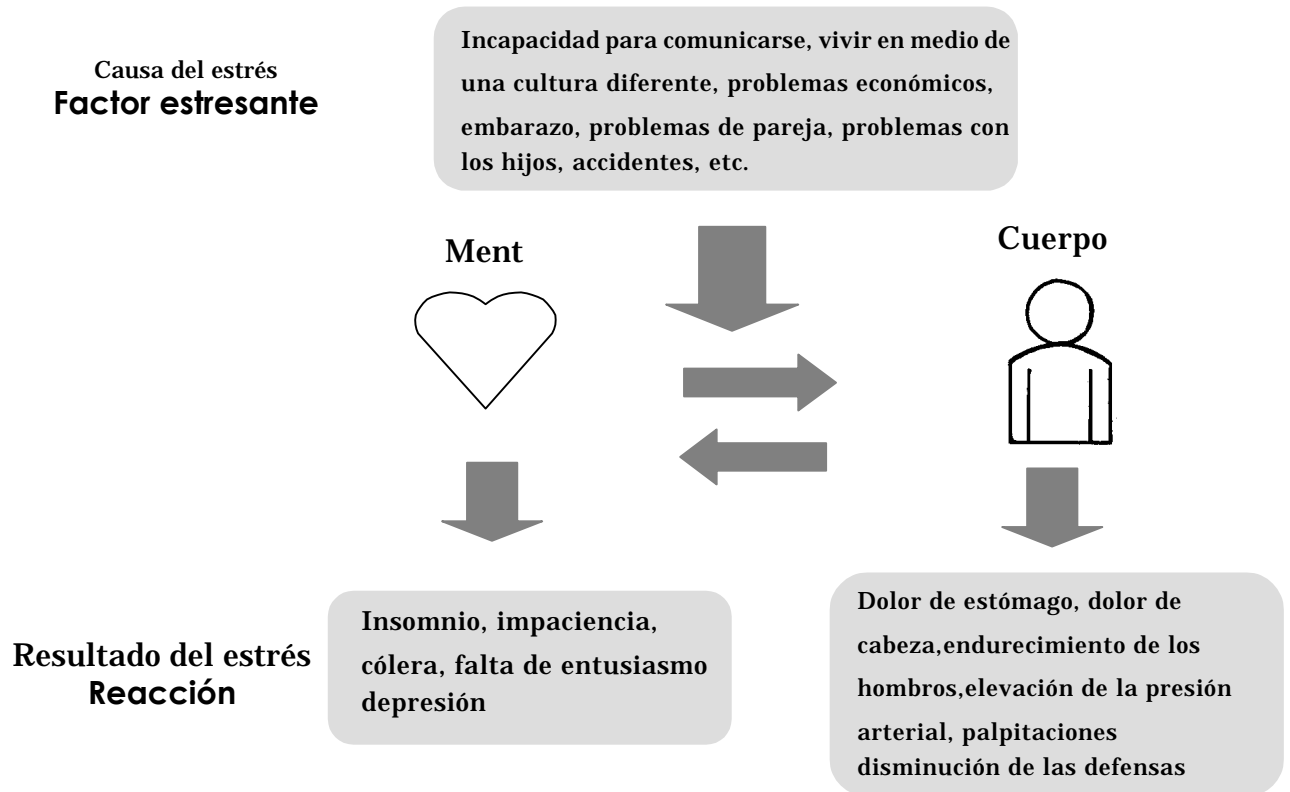
En vez de imponer nuestra manera de pensar sin aceptar las diferencias, es más constructivo interesarnos por las cosas que no sabemos y esforzarnos por entenderlas. Para que nuestras relaciones sean más llevaderas es necesario pensar juntos en soluciones y cooperar mutuamente en la solución de los problemas que pudieran aparecer.

Especialmente para quienes están del lado Japonés, es importante tratar de entender que los extranjeros son una minoría que debido a la dificultad del idioma es muy susceptible de encontrarse en situaciones que producen inestabilidad y que van acumulándose hasta convertirse en estrés. El entendimiento mutuo puede ayudarnos a disminuir el estrés producido en los extranjeros y mejor aún a evitar los roces y los problemas que producen estrés en las relaciones con los Japoneses.

2. Conociendo el Estrés

2.1 ¿Sabe qué es el Estrés?

Se conoce como estrés a la reacción física y mental que ocurre para que el organismo pueda adaptarse a un factor estresante.



El estrés no es completamente malo, también hay estrés bueno. Ante la presencia de un estresante moderado, el ánimo se incrementa. Este tipo de estrés es bueno para la salud de la mente y el cuerpo.

Cuando no se puede determinar el estresante de manera individual y se produce fatiga mental y corporal, eventualmente se puede producir enfermedad.

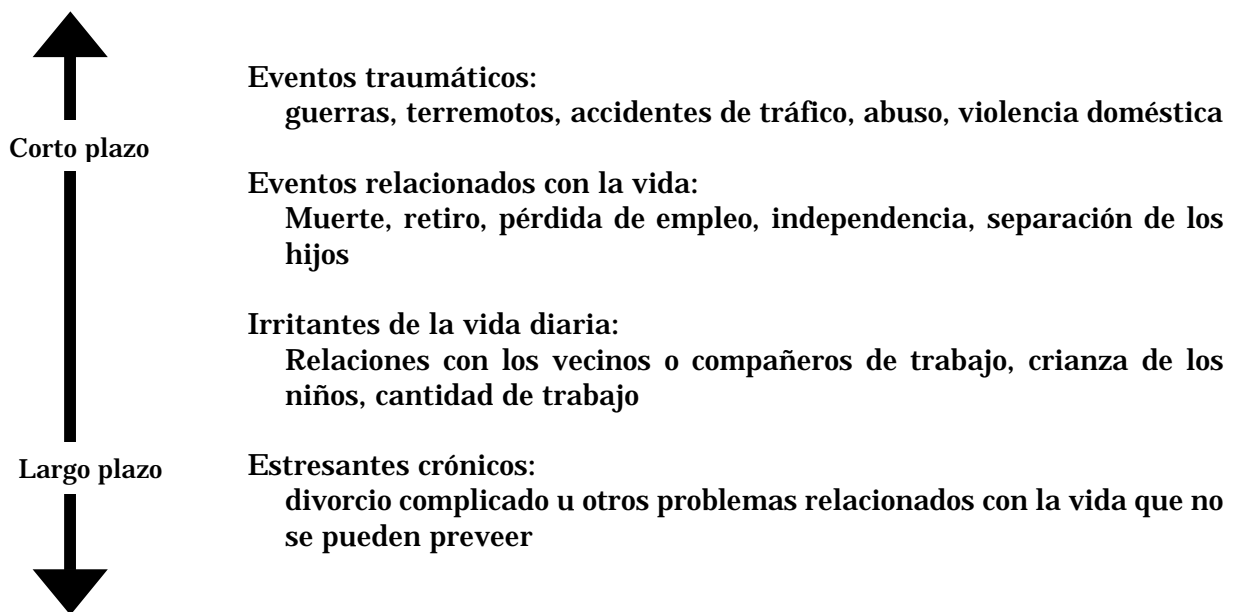
Por lo tanto, es muy importante entender nuestra propia situación de estrés para mantener la salud.

2.2 Factores Estresantes

Todos los estímulos que nos rodean se pueden convertir en factores estresantes. Estos se pueden dividir en líneas generales de la siguiente manera:

- Estresantes físicos y químicos : Calor, frío, fármacos, mal olor, ruido
- Estresantes biológicos : Bacterias, polen, etc
- Estresantes sociales y psicológicos : Muerte del cónyuge, divorcio, traslado le lugar de trabajo, quiebra de la compañía.

Los cambios rápidos e inesperados de la sociedad moderna, los estresantes psicológicos y sociales son especialmente fáciles de convertirse en problemas. Entre dichos estresantes pueden considerarse:



Midiendo el Stress producido por eventos de la vida diaria.

Método de los eventos de la vida diaria (Escala de estrés diario de Homes)

Dentro de los 43 eventos que se señalan en esta lista, marque con un círculo aquellos que le ocurrieron a usted en este año. Después coteje los items señalados con los valores que están a la derecha y súmelos.

Eventos relacionados con la vida (cambios)		Magnitud
1	Muerte del cónyuge	100
2	Divorcio	73
3	Separación (del cónyuge)	65
4	Encarcelamiento o aislamiento	63
5	Pérdida de un pariente cercano	63
6	Enfermedad o herida peligrosa	53
7	Matrimonio	50
8	Pérdida del empleo	47
9	Reconciliación con la pareja	45
10	Jubilación, retiro	45
11	Alteración grande en la salud o comportamiento de los miembros de la familia	44
12	Embarazo	40
13	Problemas en la vida sexual	39
14	Miembro nuevo en la familia	39
15	Alteración en el trabajo debido a fusión de la empresa o cambio en la organización	39
16	Cambio grande de la economía familiar	38
17	Muerte de un amigo cercano	37
18	Cambio del lugar de trabajo o residencia	36
19	Aumento del número de veces que discute con su cónyuge	35
20	Préstamo mayor a 1,000,000 de yenes	31
21	Cobro de hipoteca (por falta de pago de préstamo)	30
22	Cambio de posición en el trabajo (responsabilidad)	29
23	Separación de los hijos de la casa paterna	29
24	Problemas con la familia del cónyuge	29
25	Éxito personal	28
26	Esposa que comienza a trabajar o se retira del trabajo	26
27	Graduación o progreso a un nivel de estudios superior	26
28	Cambios en la vida cotidiana (empeoramiento del ambiente)	25
29	Cambio en las costumbres personales	24
30	Problemas de trabajo con los superiores	23
31	Cambio en el horario o en las condiciones de trabajo	20
32	Mudanza	20
33	Cambio en la vida estudiantil	20
34	Cambios relacionados con la recreación	19
35	Cambios relativos a la religión (iglesia) o actividades religiosas	19
36	Cambio en aspectos relacionados con la actividad social	18
37	Préstamo inferior a 1,000,000 de yenes	17
38	Cambio en las costumbres relativas al sueño	16
39	Cambio en el número de miembros de la familia que viven juntos	15
40	Cambio en los hábitos alimenticios	15
41	Período de descanso largo	13
42	Navidad	12
43	Pequeño problema de tipo legal	11

Puntaje	
Más de 300 puntos	Experiencia de un factor estresante fuerte. El 80% de este grupo tiene posibilidades de sufrir infarto o depresión en el futuro cercano.
Más de 150 puntos	Comparativamente, existe experiencia de un factor estresante fuerte. Una de cada dos personas en este grupo tiene posibilidad de sufrir dolencia mental o física en el lapso de 6 meses a 1 año.
Menos de 150 puntos	Los factores estresantes no son muchos.
Menos de 80 puntos	Los factores estresantes son muy pocos.

Puntaje	
Más de 35 puntos	Reacción al estrés bastante fuerte
Más de 28 puntos	Reacción al estrés fuerte
Menos de 28 puntos	Reacción al estrés débil
Menos de 21 puntos	Reacción al estrés demasiado débil, es posible que no esté dando un juicio apropiado sobre si mismo.

2.3 Reacciones al Estrés

Es la mente la que siente la presencia de los factores estresantes, sin embargo, es común que el ser humano presente reacciones físicas para proteger su mente. Dependiendo del factor estresante es fácil encontrar ciertos síntomas como dolor de estómago o diarrea. Poco a poco se pueden presentar insomnio y ansiedad como reacciones de tipo mental.

Los síntomas varían de una persona a otra y las formas en que se presentan también.

Midiendo las Reacciones al Estrés.

Escala de Medida de Reacción al Estrés (Escala de síntomas de estrés)

De los 14 síntomas que se presentan a continuación, señale los que haya sentido dentro del último medio año ¿En que grado los sintió? Después de elegir sus respuestas cótelas con el cuadro de puntaje

Síntomas		Frecuencia	Siempre	Varias veces al día	Varias veces por semana	Varias veces al mes	Casi nunca
I	1	Fuerte cansancio	5	4	3	2	1
	2	Dolor de cabeza	5	4	3	2	1
	3	Dolor en el cuello y hombros	5	4	3	2	1
	4	Tensión en todo el cuerpo	5	4	3	2	1
	5	Dolor en el pecho	5	4	3	2	1
II	6	Incapacidad para concentrarse	5	4	3	2	1
	7	A veces no puede dormir	5	4	3	2	1
	8	El cansancio le produce melancolía	5	4	3	2	1
	9	Mal funcionamiento del estómago	5	4	3	2	1
	10	Toma tranquilizantes o hipnóticos	5	4	3	2	1
III	11	Melancolía al volver del trabajo	5	4	3	2	1
	12	Malhumor	5	4	3	2	1
	13	A veces está irritado y sensible	5	4	3	2	1
	14	A veces tiene los nervios alterados	5	4	3	2	1

Después de evaluar su puntuación, fijese en cual de los grupos (grupo I: 1-5, grupo II: 6-10, grupo III: 11-14) obtuvo puntuación más alta. Esto le ayudará a entender si sus reacciones al estrés son físicas, psicológicas o comportamentales.

Grupo I (1-5)	Reacciones al estrés de tipo físico
Grupo II (6-10)	Reacciones al estrés de tipo psicológico
Grupo III (11-14)	Reacciones al estrés en el comportamiento

2.4 Estrés y Enfermedad

Dependiendo del tipo de factor estresante a que esté siendo sometido, el cuerpo y la mente trabajan para llevar a cabo la adaptación a dicho factor. Inmediatamente después de la exposición al factor estresante, es normal que las defensas bajen, poco a poco la capacidad de respuesta se recupera. Sin embargo, el hecho de estar sometido por largo tiempo a un factor estresante produce agotamiento. Si en esas condiciones aparece un nuevo factor estresante, la reacción contra ese estrés puede ser más exagerada.

Si el factor estresante es moderado, aparecerá una reacción agradable, si el factor estresante es muy grande, y las medidas para resolver el problema no son las adecuadas, las reacciones para controlar el estrés son también más fuertes, lo que algunas veces conduce a una enfermedad.

Últimamente se está poniendo mucho énfasis en la relación que existe entre el estrés y el sistema inmunológico (de defensa) del cuerpo.

Ante la exposición a un factor estresante la capacidad de defensa del organismo disminuye y es más fácil que por ejemplo un resfriado se convierta en neumonía. Por el contrario, si la exposición al factor estresante se prolonga, la capacidad de defensa del organismo se eleva más de lo normal y se pueden producir afecciones tales como reacciones alérgicas o enfermedades autoinmunes (que atacan al propio organismo) como por ejemplo el reumatismo articular.

Se ha sabido de pacientes de cáncer que han aprendido métodos de relajación en los que los tumores se han reducido a veces hasta desaparecer. La relajación eleva la capacidad de defensa del cuerpo y promueve la activación de su funcionamiento. Se cree que las células asesinas naturales del cuerpo destruyen el tumor y lo digieren.

De esta forma, son muchos los casos en los que la enfermedad ha sido vencida gracias a las técnicas de control del estrés.

Enfermedades que tienen una relación profunda con enfermedades físicas (psico- somáticas)

Aparato digestivo	cáncer gástrico y duodenal, colitis ulcerativa, síndrome del colon irritable, pancreatitis crónica
Aparato circulatorio	enfermedades de las arterias coronarias(angina de pecho, infarto miocardio), hipertensión arterial.
Aparato respiratorio	asma bronquial, síndrome de hiperventilación.
Piel	dermatitis atópica, alopecia areata, urticaria
Sistema nervioso	dolores de cabeza por contracción muscular, migraña, síndrome vegetativo.
Aparato endocrino	diabetes, anorexia nerviosa

Enfermedades mentales relacionadas con el estrés

Neurosis de ansiedad (pánico):

Se produce por una carga excesiva de temor. Se presenta bajo la forma de palpitaciones, falta de respiración y dificultad para respirar.

Estrés post-trauma (PTSD):

Cuando una experiencia que causa terror produce la sensación de poner la vida en riesgo. Se caracteriza por pesadillas, insomnio, recuerdos repentinos de la experiencia traumática que aparecen continuamente obstaculizando el desempeño normal de la vida diaria.

Depresión:

Cuando la persona se sume en pensamientos tristes y pierde la alegría, no tiene energía ni ganas para hacer nada. Puede llegar a presentar pensamientos suicidas.

Alcoholismo:

Se define como la incapacidad para dejar de beber en el momento adecuado. Una vez que la persona empieza a beber no puede controlarse, afectando su vida y relaciones sociales.

Desadaptación:

El exceso de estrés producido por ejemplo en el lugar de trabajo puede producir depresión, inseguridad y preocupación que conducen a la desadaptación.

Somatización:

Cuando a pesar de no haber enfermedad de tipo físico se producen mareos, palpitaciones, sensación de que hay algo obstruyendo la garganta, inclusive dolor.

Desórdenes del apetito:

Se presentan cuando hay confusión y colapso de la propia imagen que se tiene del cuerpo y se manifiesta en el deseo de hacer dieta de manera exagerada o en un apetito exagerado seguido por vómitos que se repiten una y otra vez.

3. Formas de sobrellevar el Estrés

3.1. Primero: Vamos a reconocer los factores estresantes

Dependiendo de la forma en que se reconozcan los factores que producen el estrés, éste puede aumentar o disminuir.

Tomemos como ejemplo el siguiente caso:

La señora A todavía no puede hablar bien el Japonés, cierto día un amigo Japonés le dijo “Esa manera de expresarse es una falta de respeto, en ese caso en Japonés se dice de esta otra manera”. “No hay duda de que los Japoneses que estaban alrededor se enfadaron porque te expresaste de manera incorrecta”. Al oír eso la señora A se sintió muy avergonzada y se puso triste. Después de un tiempo se sentía incapaz de hablarle en Japonés a nadie, cuando no tenía más remedio que hablar en Japonés sentía un fuerte dolor de estómago.

Frases tales como “No me puedo equivocar”, “Tengo que hacerlo perfecto”, “No me deben llamar la atención”, son convicciones irracionales que conducen a una concepción negativa de uno mismo, estas frases no pueden producir buenos resultados ni emociones agradables.

No es que la señora A tenga que hablar Japonés perfectamente. Las palabras de su amigo debieron haber sido consideradas como un consejo para tener cuidado al expresarse próximamente. El idioma es algo que se aprende con la práctica de los diferentes usos en diferentes situaciones. Si es que algún Japonés lo mira extrañado, lo mejor es preguntarle: “¿Dije algo raro? Enséñeme a decirlo de manera correcta por favor”. Esta actitud no le producirá estrés, por el contrario puede facilitar la amistad con los Japoneses.

El estrés de la señora A fue generado por convicciones irracionales. No es el hecho en si, sino la manera en que se toma ese hecho (aceptación) lo que conduce a sentir preocupaciones y diversos tipos de emociones.

Una vez que se hayan modificado las convicciones o creencias irracionales, se habrá dado el primer paso para la solución del estrés.

<Ejemplos de expresiones irracionales>

1) Palabras

“....tengo que” y frases similares.

2) Género

Los roles pre-establecidos del hombre y la mujer en la sociedad.

3) Prejuicios, hábitos

“tal persona es desagradable y ruidosa”, “en Japón se hace de esta manera”, etc.

4) Otros

Creencias sin fundamento, ideas que aparentemente tienen fundamento divino, pero que en realidad son irracionales, aunque uno se niegue a aceptarlo.

<Formas de aceptar el estrés que pueden convertirse en depresión con facilidad>

- 1) Cuando a pesar de no haber ninguna base lógica, la persona hace deducciones por su cuenta y establece sus propios juicios.
- 2) Cuando no hay un punto intermedio para nada, todo se ve blanco o negro.
- 3) Cuando para hacer un juicio sobre algo dirige su atención sólo hacia aquello que le interesa.
- 4) Cuando se piensa demasiado acerca de las propias faltas y errores, pero los méritos y éxitos son subestimados.
- 5) Cuando ha sucedido algo malo y se piensa que todo va a ser siempre así.
- 6) Cuando aunque no tenga responsabilidad en el caso, piensa que es su culpa.
- 7) Cuando se juzga a partir de las emociones personales.

¿Tiene usted algún problema con la forma de aceptar o reconocer el estrés?
Si considera que tiene algún problema, trate de cambiarlo poco a poco.

3.2 Medidas adecuadas

Una vez que se ha dado cuenta que los factores estresantes son irracionales, hay que actuar de manera adecuada para que las reacciones al estrés no sean muy marcadas.

Buen manejo: se propone solucionar el problema participando activamente.

- 1) Cooperar para eliminar los factores estresantes con una actitud positiva.
- 2) Hacer una a una las cosas que puede hacer para solucionar el problema.
- 3) Buscar el consejo de otras personas mientras piensa en la manera de resolver el problema.

Mal manejo: rehuye el problema, evita pensar en como solucionarlo.

- 1) Si tiene un problema piensa que la culpa es de otro
- 2) No consulta con nadie y sufre solo
- 3) Prefiere escapar con actitudes y discusiones improductivas tales como el alcohol, el cigarro, el comer de más, apostar, enojarse con personas que no tienen relación o retraerse.

Para solucionar un problema hay que seguir los siguientes pasos y pensar en un método útil.

- I Comprobar la existencia del problema
- II Pensar en todas las posibles soluciones
- III Analizar las posibilidades que tiene el método de solucionar el problema
- IV Escoger el método que nos parezca más apropiado
- V Trazar un plan que incluya la forma en que el método elegido va a llevarse a cabo.
- VI Llevar a cabo el plan. Si los resultados no son como se esperaban, revisar el plan y tratar de nuevo.

3.3 No se quede solo, consulte a diferentes personas

Cuando uno se encuentra sometido a una gran cantidad de estrés, hay cosas que no se puede solucionar por si mismo. En esas situaciones una de las mejores maneras de solucionar el problema es consultar con la mayor cantidad posible de personas que nos puedan aconsejar.

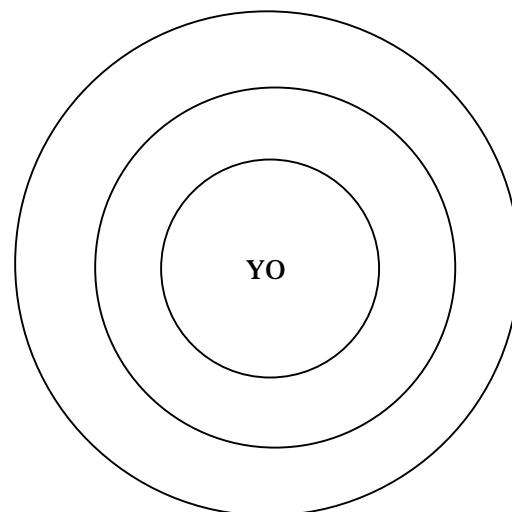
Dependiendo del tipo de problema, también puede consultar en lugares especializados en consejería. Cuando no pueda solucionar el problema por sus propios medios es mejor tener la valentía de reconocer que necesita ayuda profesional y pedir el apoyo de un especialista.

Como una actividad extra puede reunirse con personas que tienen el mismo tipo de problema para intercambiar experiencias y darse ánimo unos a otros, la ayuda mutua ofrece el beneficio extra de conducir a la solución de los problemas y de fomentar la participación en actividades tales como los grupos de auto-ayuda. Esta última puede considerarse una asociación que enseña una nueva forma de enfrentarse con los problemas, en la que no sólo se aprende sino que también se tiene que enseñar.

Al final de este manual encontrará una lista de ventanillas de consejería, úsela como referencia.

Mapa de relaciones humanas de apoyo

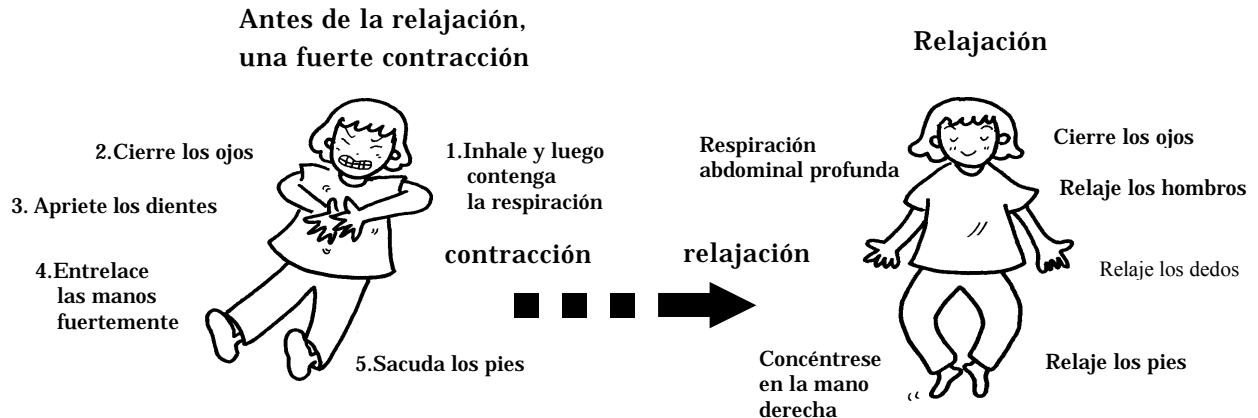
En este mapa usted es el centro, escriba en los círculos vacíos a las personas que tienen relación con usted y que siempre le ayudan (esposo, esposa, amigos, madre, hermanos)



3.4 Aliviando el estrés mediante la relajación

(1) Método de la relajación muscular progresiva

Fíjese en la figura, colóquese en la misma posición y contraiga todos los músculos del cuerpo. Mantenga la contracción por 20 segundos. Entonces, relaje todo el cuerpo de una sola vez. Los lugares del cuerpo en los que había estado acumulando tensión hasta ahora, se sentirán liberados.



(2) Entrenamiento autogénico (Método creado por el psiquiatra alemán Schulz, autohipnosis)

Pasos de este ejercicio: Respiración abdominal mientras hace el ejercicio (produce sentimiento de tranquilidad)

1 Siente los brazos y las piernas pesados (Empiece a practicar con el brazo que usa más. Si es diestro con el derecho y viceversa. Concentre su atención en las extremidades)

2 Siente los brazos y las piernas calientes (hagase la idea de estar en un lugar caliente)

3 Siente que su corazón late tranquilamente

4 Respira con mucha comodidad

5 Siente el abdomen caliente

6 Siente la frente fresca

Para finalizar estire y encoja los brazos mientras abre los ojos lentamente (no es necesario si se quiere relajar antes de dormir)

(3) Imágenes

Imagine un lugar muy cómodo, un paisaje, un recuerdo grato, un olor agradable, un color, grabe la sensación en una grabadora y después escuche su grabación mientras cierra los ojos lentamente. Haciendo ésto experimentará la vista de imágenes agradables y una sensación de aligeramiento y alivio.

(4) Música

Cuando quiera relajarse, prefiera la música suave. Esta incrementa el efecto beneficioso de la relajación. Procure encontrar una canción o pieza musical que le agrade mucho.

Por ejemplo:

Música buena para relajarse : El aria en cuerda G (Joan Sebastian Bach)

Cuando esta deprimido : Finlandia (Sibelius)

Para animarse : Sabre Dance (Aram Khachaturian)

(5) Caminata por el campo

Un paseo en medio de la naturaleza, rodeado de verde, sintiendo el aroma de los árboles, el viento fresco, el murmullo de los riachuelos, el canto de los pajarillos relaja la vista. El oído, el olfato y el gusto, los cinco sentidos se estimulan agradablemente, con un efecto positivo para la relajación.

(6) Baños termales

Cuando las reacciones al estrés se elevan, tomar un baño es una medida efectiva y ligera para aliviarse. Es necesario tener cuidado de no tomar baños demasiado calientes o demasiado fríos porque el efecto puede ser contrario.

(7) Aromas

La terapia con aromas está de moda. Los aromas que contienen ingredientes relajantes tienen efectos benéficos sobre el sistema nervioso simpático.

Algunos olores con efecto sedante tienen efecto tranquilizante sobre el sistema nervioso simpático.

(8) Té

Para sorber bebidas calientes es necesario respirar profundamente con el abdomen, por tanto estas actividades conducen a la relajación. También se puede contar el efecto farmacológico estimulante de la cafeína que contiene el té.

(9) Meditación

La práctica del Zen, Yoga y otras disciplinas que utilizan la meditación tienen un efecto calmante, la contemplación que se aprende al practicar Kendo y otras artes marciales son muy útiles para adquirir la costumbre de meditar.

3.5 Otras formas de aliviar el estrés: Métodos para aumentar la tolerancia

(1) Hacer ajustes en las costumbres de la vida diaria

1. Dormir un número de horas apropiado (7-8)
2. No fumar
3. Mantener un peso adecuado
4. Tratar de no beber en exceso
5. Practicar deportes que requieran sudar por lo menos una vez a la semana
6. Desayunar diariamente
7. No comer entre comidas

(2) Nutrición

Vitamina B1 (soya, arroz integral, ajonjolí, carne de cerdo), vitamina C (fruta, tubérculos), calcio (leche, pescados pequeños) son nutrientes que elevan la tolerancia al estrés. Tratemos de incluir estos nutrientes en nuestra alimentación diaria.

(3) Sueño

Cuando se está cansado, no hay nada mejor que dormir. Un período de sueño dura aproximadamente 90 minutos, los primeros 30 a 60 minutos se pasa gradualmente al sueño profundo, después de una hora, empezamos a soñar, a esto se conoce como el sueño REM. Cuando entramos en la etapa del sueño REM las dudas e incertidumbres se desvanecen, por eso a este período también se le llama sueño de la mente.

En lo posible, deberíamos dormir de 7 a 8 horas. Sin embargo, es común decir: “sólo duermo cuando estoy rendido”, “aunque tenga sueño me levanto a la misma hora todas las mañanas” ya que estas medidas suelen tener efecto. Si no se puede dormir de ninguna manera, es mejor visitar al médico para que éste nos indique un fármaco en caso necesario.

(4) Ejercicio

Se refiere a utilizar los músculos grandes de manera continuada, es decir realizando ejercicio mientras el consumo de oxígeno continúa, lo que también se conoce como ejercicio aeróbico. Por otra parte, los ejercicios que se realizan de manera continuada por períodos cortos y que en lugar de consumir oxígeno lo producen (como la carrera de corta distancia, competencias de natación y otros deportes de competición) se llaman ejercicios anaeróbicos. Trotar, nadar distancias largas, montar bicicleta, caminar, saltar la cuerda, etc, son deportes aeróbicos, tienen la capacidad de elevar el funcionamiento cardiopulmonar, nos ayudan a eliminar los productos del exceso de estrés.

(5) Hablar, Escuchar

Hablar con alguien acerca de lo que creemos es la razón de nuestro nerviosismo o irritación, el ánimo se aligera y el corazón se relaja, como resultado el estrés se disipa.

Pero no solamente busquemos ser escuchados, aprendamos a escuchar a los demás. Escuchar atentamente y no decir cosas innecesarias. Esto nos ayudará a construir buenas relaciones humanas

(6) Reír

Se dice que reírse y llorar cuando y como el corazón sienta ganas son buenas maneras de aliviar el estrés.

(7) Cantar, Bailar

Cantar y bailar animadamente tienen los mismos efectos beneficiosos sobre el cuerpo que el deporte.

APENDICE : Ventanilla de Consultas (Fuente: Interpeople Directory y otras)

Institución	Servicios Ofrecidos	Teléfono	Días de Atención	Horario de Atención	Idioma de Atención
Centro de Salud Mental de la Prefectura de Osaka	Consulta Telefónica (orientación)	06-6607-8814	Lunes-Viernes	9:30-12:00 13:00-17:30	Japonés
Centro Municipal de Salud Mental de Osaka	Consulta Telefónica (orientación)	06-6636-7867	Lunes-Viernes	10:00-15:00 17:00-21:00	Japonés
Befrienders Internacional	Consulta Telefónica (orientación)	06-6251-4343	Todos los días	24 horas	Japonés
Línea de Vida de Kansai	Consulta Telefónica (orientación)	06-6309-1121	Todos los días	24 horas	Japonés
Centro de Consejería de Kansai	Consulta Telefónica (orientación) Requiere pago y referencia de lugar de atención previo Consulta primera vez: sóldo las 10 y 20 del mes	06-6881-2588 (previa cita)	Lunes-sábado	10:00-21:00	Japonés
Centro de Consejería Internacional de Kobe	Consulta Personal. Requiere pago	078-856-2201	No determinado		Japonés, Inglés, Español sin horario fijo
Centro de Consejería de Resolución	Consulta Personal. Requiere pago	072-867-4437	Lunes-Viernes Sábados ocasionalmente	10:00-19:00	Inglés
Fundación de Intercambio Internacional de Osaka	Consulta Telefónica (servicio integral)	0724-60-2371	Lunes-Viernes	9:00-17:45	Inglés, Chino
Servicio de Consejería en Chino	Consulta Telefónica (servicio integral)	06-6903-9595	Lunes, Miércoles-Viernes	10:00-17:00	Chino (Pekínés), Taiwanés
Asociación de Intercambio Cultural y Comunicación de Toyonaka	Consulta Telefónica y Entrevista Personal (servicio integral)	06-6843-4343	Jueves, Viernes Jueves, Viernes	10:00-16:00 Jueves 10:00-19:00 Viernes 10:00-16:00	Japonés, Inglés, Chino Coreano
Servicio Prefectural de Osaka sobre Informaciones para Residentes Extranjeros	Consulta Telefónica (servicio integral)	06-6941-2297	Lunes-Viernes	9:00-17:00	Español y Portugués Japonés, Inglés, Coreano, Portugués, Español, Chino, Tailandés, Filipino
Mostrador de Consultas para Residentes Extranjeros					
Departamento de Consejería para Residentes del Municipio de Osaka	Consulta Telefónica y Entrevista Personal	06-6208-5080	Lunes-Viernes	9:00-17:30	Inglés, Chino, Coreano, Tailandés (Sólo lunes) Portugués (Sólo martes) Indonesio (Sólo miércoles) Español (Sólo viernes)
Consejería Legal	Consulta y Orientación (problemas legales)	06-6772-1127 (previa cita)	Primer y Tercer Miércoles		Inglés, Chino, Coreano, Tailandés, Portugués, Indonesio, Español

Institución	Servicios Ofrecidos	Teléfono	Días de Atención	Horario de Atención	Idioma de Atención
Network para Extranjeros 119	Consulta Telefónica (servicio integral)	090-3009-3619	Martes	19:00-21:00	Inglés, Portugués, Español
Centro de Información de la Fundación Casa Internacional de Osaka para residentes extranjeros "Information Plaza Osaka"	Consulta Telefónica (servicio de información para extranjeros sobre la vida diaria)	06-6773-6533	Lunes-Viernes	9:00-17:00	Inglés, Chino, Coreano, Tailandés (Sólo lunes), Portugués (Sólo martes), Indonesio (Sólo miércoles), Español (Sólo viernes)
Asociación de Extranjeras Esposas de Japoneses	Consulta Telefónica (problemas de mujeres en general)	06-6418-9957	Ocasionalmente		Inglés
Centro Multicultural de Información y Asistencia	Consulta Telefónica (servicio integral)	06-6973-7515	Viernes	18:00-21:00	Inglés, Chino, Portugués, Español, (Otros idiomas con previa confirmación)
N.G. O. Viet Nam en Kobe	Consulta Telefónica (problemas de la vida diaria en general)	078-736-2987	Todos los días excepto feriados	9:00-15:00	Japonés, Vietnamita
Comité de Cooperación Internacional Católico del Arzobispado de Osaka	Consulta Telefónica (problemas de la vida diaria en general)	06-6941-4999	Lunes-Viernes Miércoles Prevía confirmación	24 Horas 24 Horas	Inglés, Español Francés Filipino
Centro de Información de la Oficina de Inmigraciones de Osaka	Consulta Telefónica (problemas de visa, entrada y salida del país)	06-6774-3409~ 3410	Lunes-Viernes	9:00-12:00 13:00-16:00	Inglés, Chino, Portugués (todos los días excepto miércoles), Español (sólo miércoles)
División para las Libertades Civiles de la Oficina de Asuntos Legales de Osaka	Consulta Telefónica (problemas de derechos humanos) Consulta Personal (problemas de derechos humanos)	06-6942-1481	Lunes-Viernes Lunes-Viernes Miércoles	8:30-17:00 9:00-12:00 13:00-16:00	Japonés Japonés Chino
Linea de emergencia en derechos de la mujer	Consulta Telefónica (problemas de relacionados con derechos de la mujer)	06-6942-1238	Primer y Tercer Miércoles	13:00-16:00	Inglés
Linea de emergencia en derechos de los niños	Consulta Telefónica (problemas relacionados con derechos de los niños)	06-6942-1183 0120-793148	Lunes-Viernes Lunes-Viernes	8:30-17:00 9:00-16:00	Japonés Japonés
Centro de Apoyo para víctimas de Osaka	Consulta Telefónica (problemas relacionados con víctimas de crímenes, accidentes, violencia, etc.)	06-6871-6365	Lunes-Viernes	10:00-16:00	Japonés

Institución	Servicios Ofrecidos	Teléfono	Días de Atención	Horario de Atención	Idioma de Atención
Centro de Ayuda Legal para Coreanos	Consulta Telefónica (problemas legales)	06-6731-3520	Lunes-Viernes Sábado (solo mañanas)	10:00-17:00	Japonés, Coreano
Asociación de Abogados de Osaka.	Consulta telefónica (problemas de derechos humanos)	06-6364-6251	Segundo y Cuarto Viernes (confirmar previamente)	12:00-17:00	Inglés, Chino, Coreano
Atención telefónica de defensa de los Derechos Humanos de los Extranjeros	Consulta Telefónica (acoso sexual)		Segundo Jueves	11:30-13:30	Japonés
	Consulta Telefónica (problemas relacionados con derechos de los niños)		Miércoles	15:00-17:00	Japonés
	Consulta Telefónica para víctimas de abuso y crimen (violencia, violación sexual, etc.)		Martes	15:00-18:00	Japonés
	Consulta telefónica (derechos y alabacea de ancianos, personas con discapacidad física y mental, problemas relacionados)	06-6364-1251	Viernes	13:00-16:00	Japonés
Himawari	Consulta telefónica (problemas relacionados con accidentes de tráfico)	06-6364-4652	El día 10 de todos los meses	11:00-12:00 13:00-16:00	Japonés
Centro de consulta sobre accidentes de tráfico	Consulta Telefónica (problemas relacionados con los derechos de personas sin capacidad de discernimiento)	06-6764-5600	Lunes-Viernes	10:00-16:00	Japonés
Centro Tutelar y de Apoyo de Osaka	Consulta Telefónica (problemas laborales)	06-6949-6490	Martes y Jueves	10:00-15:00	Inglés
Oficina de Trabajo de Osaka	Consulta Telefónica (empleo para estudiantes extranjeros y/o técnicos)	06-6241-5606	Lunes-Viernes	10:00-16:00	Inglés, Chino
Centro de Empleo para Extranjeros de Osaka	Consulta Personal (presentación de oportunidades de trabajo)	06-6885-2810	Segundo y Cuarto Viernes (confirmar previamente) Primer y Tercer Lunes (confirmar previamente)	13:00-17:00 13:00-17:00	Inglés Chino
Servicio de Empleo de Yodogawa	Consulta Personal (presentación de oportunidades de trabajo)		Miércoles Segundo y Cuarto Martes (confirmar previamente)	13:00-17:00 13:00-17:00	Portugués Español
Servicio de Empleo de Sakai	Consulta Personal (presentación de oportunidades de trabajo)	0722-22-5049	Se requiere confirmar previamente	13:00-17:00	Inglés, Chino, Portugués, Español
Servicio de Empleo de Kadoma	Consulta Personal (presentación de oportunidades de trabajo)	06-6906-6831	Se requiere confirmar previamente	13:00-17:00	Inglés, Chino, Portugués, Español
Unión Higoro	Consulta Telefónica (problemas de trabajo)	06-6942-0219	Lunes-Viernes (Sábados, ocasional)	10:00-17:00	Japonés
Centro de Seguridad y Salud Ocupacional de Kansai	Consulta Telefónica (problemas de trabajo, especialmente, seguro por accidente de trabajo y enfermedades ocupacionales)	06-6943-1527	Lunes-Viernes	10:00-17:00	Inglés, Español

Institución	Servicios Ofrecidos	Teléfono	Días de Atención	Horario de Atención	Idioma de Atención
Unión Mukogawa	Consulta Telefónica y Consulta Personal (problemas de trabajo)	06-6481-2341 (previa cita)	Lunes-Viernes	9:00-17:00	Japonés (Inglés, Chino, Español, no determinado)
Network de Derechos de los Inmigrantes en Kansai (RINK)	Consulta Telefónica (problemas de derechos humanos)	06-6910-7103	Lunes-Viernes Martes Miércoles Jueves Viernes	14:00-17:00 14:00-17:00 14:00-17:00 14:00-20:00 14:00-17:00	Japonés Coreano Chino Inglés, Español Tailandés
Centro de Estabilidad Laboral de la Industria (NIKKEI OSAKA)	Consulta Telefónica (trabajo, problemas laborales y de la vida diaria)	06-6947-7950	Lunes a Viernes Miércoles, Viernes	9:30-16:30 9:30-16:30	Portugués Español
Centro de Mujeres de la Prefectura de Osaka	Consulta Personal (problemas y preocupaciones de la mujer)	06-6910-8401 (cassette informativo) 06-6910-8588 (oficina - Japonés)	Primer Sábado Segundo Sábado Tercer Sábado	14:00-16:00 14:00-16:00 14:00-16:00	Coreano Chino Inglés
Centro de Consejería para Mujeres de la Prefectura de Osaka	Consulta Telefónica (problemas femeninos, violencia o maltrato por parte del esposo)	06-6728-8858	Lunes-Viernes	9:30-16:30	Inglés
Centro de Mujeres de Osaka	Consulta Telefónica (problemas relacionados con la mujer)	06-6930-7666	Primer, Segundo y Tercer Jueves	13:00-20:00 (Excepto feriados y todo Agosto)	Japonés
Asociación para la Prevención del Abuso Infantil	Consulta Telefónica (abuso y maltrato infantil)	06-6762-0088	Lunes-Viernes	11:00-17:00	Japonés (Inglés, no determinado)
Línea de Urgencia para Mujeres de la Prefectura de Osaka	Consulta Telefónica (para mujeres víctimas de abuso sexual)	06-6767-0110	Lunes-Viernes	9:00-17:00	Japonés
Centro de Educación Pre-escolar Municipal de Osaka	Consulta Telefónica (problemas de salud, crianza, educación y vida diaria del niño)	06-6448-2000	Lunes-Viernes	10:00-12:00 13:00-16:00	Japonés
Centro de Información y Consejería sobre Cuidado Infantil del Municipio de Osaka	Consulta Telefónica (problemas o dudas relacionadas con la crianza de los niños)	06-6354-4152	Lunes, Miércoles-Viernes Sábado, Domingo, Feriados	10:00-20:00 10:00-17:00	Japonés Japonés
Centro de Ayuda para Adolescentes Embarazadas en Crisis	Consulta Telefónica (para adolescentes que tienen problemas durante el embarazo)	06-6761-1115	Lunes-Viernes	10:00-17:00	Japonés
Línea de Urgencia para padres e hijos sin vínculos de sangre	Consulta Telefónica (problemas de padres y niños adoptivos y padres por segundo matrimonio)	06-4304-1085	Lunes-Viernes	11:00-17:00	Japonés
Oficina Central de Orientación Infantil del Municipio de Osaka	Consulta telefónica (problemas de crianza de los niños)	06-6797-6520	Lunes-Viernes	9:00-17:30	Japonés

Institución	Servicios Ofrecidos	Teléfono	Días de Atención	Horario de Atención	Idioma de Atención
AMIDA Centro Internacional de Información Médica Kansai	Consulta Telefónica (información sobre médicos y hospitales en idiomas extranjeros)	06-6636-2333	Lunes-Viernes	9:00-17:00	Inglés, Español (Chino, Portugués, previa confirmación)
Centro de información relacionada con el VIH (Central Osaka)	Consulta Telefónica (VIH/SIDA y derechos humanos)	06-6882-0102	Sábado, Domingo	13:00-18:00	Japonés
Inter Medix (Servicio Internacional de Información y Consulta Médica)	Consulta Telefónica (problemas médicos)	06-6309-7535 06-6304-8014	Lunes, Martes, Miércoles, y Viernes, Sábados, solo mañanas	11:00-16:00	Inglés
CRIATIVOS Centro de Referencia y Apoyo para pacientes de VIH/SIDA	Consulta Telefónica (VIH/SIDA y Enfermedades de transmisión sexual)	045-4511-1211	Lunes	14:00-17:00	Portugués, Español
DISCO SALUD	Consulta Telefónica (consulta médica dirigida a residentes brasileños)	03-3369-7110	Jueves	13:00-17:00	Portugués, Español
Centro de Apoyo a la Auto-Ayuda de Osaka	Presentación de grupos de auto-ayuda y otros	0120-05-0062 052-222-1096	Lunes-Viernes	9:00-17:00	Portugués
Alcohólicos Anónimos Oficina Central de Kansai	Reuniones de ayuda mutua para la recuperación de personas alcohólicas	06-6352-0430	Sábado	14:00-18:00	Japonés
Al-Anon Centro de Información de Kansai	Reuniones de ayuda mutua para la recuperación de personas alcohólicas	06-6536-0828 (para información)	Lunes-Viernes	9:30-18:00	Japonés, Inglés
Apostadores Anónimos	Ayuda y reuniones para familiares y amigos de personas adictas al alcohol o drogas.	06-6354-9045	Sábado, Domingo, Feriados	13:00-16:00	Japonés, Inglés
Centro de Rehabilitación para Adictos a las Drogas de Osaka	Ayuda y reuniones para familiares y amigos de personas adictas al alcohol o drogas.	090-4603-5273	Martes, Jueves, Viernes	10:00-16:00	Japonés
Fridam	Ayuda para personas adictas a las drogas (servicio de cuidado de día, consultas, etc.)	06-6396-5404	Lunes-Viernes	10:00-17:00	Japonés
Network de Personas con Desórdenes mentales de Osaka (Club Bochibochi)	Ayuda y reuniones para familiares y amigos de personas adictas al alcohol o drogas.	06-6399-4999 (solicitar entrevista)	Lunes-Sábado	10:00-17:00	Japonés
Centro de Apoyo para la Vida Independiente-Pares Osaka	Consulta Telefónica	0798-34-8999	Sábado	15:00-19:00	Japonés
Federación de Familias de pacientes con Enfermedades Mentales de Osaka	Consejería de pares (personas con problemas similares)	06-6973-1287	Martes, Jueves	14:00-17:00	Japonés
	Consejería de pares (personas con problemas similares)	06-6622-1180	Lunes, viernes	13:00-15:30	Japonés
	Consulta Telefónica para familias que cuidan de una persona con problemas mentales (a cargo de un familiar miembro de la asociación)	06-6775-7859	Lunes, viernes	10:00-15:00	Japonés

こころとからだの健康のために
～外国人のためのストレスマネジメントハンドブック～
スペイン語版

平成14年2月発行

■ 監修 ■

山田富美雄
大阪府立看護大学
同大学院看護学研究科教授

野田哲朗
大阪府立こころの健康総合センター
参事兼ストレス対策課長

■ 発行 ■

大阪府府民活動推進課・国際課
〒540-8570 大阪府中央区大手前 2-1-22
電話 06-6941-0351 (代)

■ 編集 ■

AMDA 国際医療情報センター関西
TEL 06-6636-2333 FAX 06-6636-2340
<http://www.osk.3web.ne.jp/~amdack>