

**manual de grupo para  
aprender a manejar el  
estrés**

**y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica**

serie manuales ericksonianos de grupos



TERESA ROBLES ED.

**manual de grupo para  
aprender a manejar el  
estrés**

**y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica**



**ALOM EDITORES**

Segunda edición, octubre 2017, Ciudad de México  
Primera reimpresión México, noviembre 2016  
Segunda edición México, noviembre 2015  
Primera edición México, mayo 2014

D.R. © Teresa Robles 2014

corrección de estilo: Marina Pérez  
diseño de portada y la colección: Carmen Ramírez H.

D.R. © Alom Editores, S.A. de C.V.  
José Ma. Velasco 72-402  
tels.: 8500-6161 y 8500-6767  
alom@grupocem.edu.mx  
www.grupocem.edu.mx

**ISBN 978-607-7960-07-2**

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las Leyes, la reproducción Total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía el tratamiento Informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Impreso en la Ciudad de México.



Nuestro logotipo es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como Logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.



## ÍNDICE

Prólogo a la primera edición.....	11
Prólogo a la segunda edición.....	15
Introducción.....	17
1. Introducción a la Sabiduría Universal. Teresa Robles.....	21
2. Introducción al estrés. Teresa Robles.....	27
3. Escuchando a mi cuerpo. María Luisa Icaza.....	35
4. Manteniendo mi cuerpo en buenas condiciones. María Luisa Icaza.....	43
5. Aprendo a relacionarme con mi cuerpo, con mi sexualidad y mis emociones. Teresa Robles.....	51
6. Cuando el cuerpo quiere descansar y la mente seguir trabajando. Margarita Gutiérrez.....	61
7. Aprendiendo a vivir bien, a pesar de las presiones. Patricia López.....	65
8. Aprendiendo a hacer varias cosas a la vez. Margarita Gutiérrez.....	69
9. Evitando consumirte internamente. Palti Somerstein.....	75
10. Aprendiendo formas nuevas de relacionarme con los demás. Margarita Gutiérrez.....	83
11. Aprendiendo a vivir con paz interior. María Guadalupe Vallejo Solórzano.....	89
12. Evaluación final.....	99



## PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN

Yo no fui a la escuela primaria. Obtuve mi certificado luego de presentar, ante la Secretaría de Educación Pública (SEP), los exámenes que en ese tiempo, 1954, se llamaban *a título de suficiencia*. Todos los días, de nueve de la mañana a una de la tarde, íbamos a casa de María Luisa Unda, una maestra que se había retirado (del trabajo institucional) para dedicarse a cuidar a sus hijas y que dispuso un cuarto en la azotea para usarlo como salón de clases. Y ahí, en ese cuarto, y a ratos en la cocina mientras picábamos la verdura para la sopa, o limpiábamos los frijoles, aprendí a leer y a escribir, a sumar y a restar y todo lo que debía aprender en la primaria.

Mis dos hermanas y yo fuimos las primeras alumnas de la maestra María Luisa, pero poco a poco se le fueron sumando otros niños que probablemente habían tenido dificultades en la escuela. Creo que llegamos a ser seis o siete, cada uno en un grado escolar diferente: mientras uno hacía operaciones matemáticas, otro escribía sobre un tema de ciencias naturales, y otro más leía junto a ella. Luz Elena, mi hermana, terminó así sus estudios de preparatoria y aprobó exámenes en la SEP, año por año.

La señora María Luisa Unda fue una persona extraordinaria. Me enseñó a disfrutar el estudio, a aprender en forma autodidacta, aunque solitaria, y me dejó tener la mente en diferentes canales a la vez. Por ejemplo, me aplaudía porque podía estar leyendo una historieta y al mismo tiempo responder a sus preguntas sobre el tema que acababa de explicar. Me permitió mantener esta habilidad que en otro contexto podría haber sido señalada como falta de atención o descortesía.

Muchas veces me he preguntado: ¿cómo fue que llegué con la señora Unda?; ¿fue porque mi hermana mayor tuvo problemas en su escuela, mis papás decidieron mandarla a estudiar con una maestra particular y después seguimos mi hermana y yo por ese camino?; ¿realmente mi papá pensaba que no había en la ciudad de México, en esos tiempos, una buena escuela para sus hijas?; ¿creía que así aprenderíamos mejor?; ¿era más cómodo porque salíamos de vacaciones cuando mi papá decidía y retomábamos la escuela cuando regresábamos, o simplemente a él le gustaba que hiciéramos cosas diferentes?

El caso es que, en contra de los pronósticos de tíos y tías, cuando entré a la secundaria en una buena escuela descubrimos que mi preparación era mayor que la de mis compañeras. Y, sobre todo, había aprendido a estudiar por mí misma, a leer críticamente, a investigar, a redactar, y disfrutaba todo eso.

Pero también entré a la escuela con muchas deficiencias de tipo social. No seguía reglas que ni siquiera me enteraba que existían, así que, por ejemplo, llegué a salirme a la mitad de la clase diciendo “con permiso, ya me aburrí porque esto ya lo sé”; o confrontaba a los maestros que no manejaban bien su tema y, por lo tanto, siempre obtenía malas calificaciones en conducta. Pero lo peor era que carecía de la experiencia de participar en grupos o de hacer amistades en la escuela. Pasé como una solitaria por secundaria y preparatoria. Ahí no me relacionaba con nadie, aunque tenía muchos amigos en otros lugares.

Cuando entré a estudiar Antropología y empezamos a visitar comunidades indígenas en grupo, descubrí lo maravilloso que era ser amiga de quienes estudiaban conmigo y colaborar en equipo. No me resultó nada fácil, porque cuando los otros iban a un ritmo más lento que el mío, mi primera reacción era decirme: “yo lo hago mejor sola y más rápido”. De ahí pasé a “voy a apoyarlos para que vayamos al parejo”, pero esos intentos se volvían presiones para los demás que, ante mi asombro, se molestaban con “mi apoyo”.

Desde entonces, he trabajado muchísimo para aprender a ser parte de un grupo y sentirme entre iguales. Tardé mucho

en entender que dentro del grupo podía haber posiciones diferentes y ninguna era mejor o peor. En el intento, participé en diferentes grupos y organizaciones estudiantiles, y me fui a vivir en comunidad, primero soltera y luego ya casada. Seguí buscando alianzas, que no siempre funcionaron. Me di muchos frentazos y creo que aprendí de ellos.

Este manual es para mí muy especial, porque me muestra, me reafirma que por fin soy parte de un grupo como siempre lo quise ser: en primera instancia, del grupo de maestros terapeutas del Centro Ericksoniano de México (CEM); en segunda, del Grupo Centro Ericksoniano de México completo, con sus maestros, personal administrativo, directores de los planteles, alumnos y exalumnos, así como personas consultantes. Un grupo en el que, desde lugares diferentes, podemos colaborar en lugar de competir, compartir la intención de trabajar por un mundo mejor y, además, ser amigos, relacionarnos de persona a persona.

He participado en muchos libros colectivos, pero este es diferente, por lo que te acabo de contar, queridos lector y lectora, pero también por la forma en que surgió. Ángela Reyes, que estudió con nosotros la maestría en Psicoterapia Ericksoniana, nos presentó con la doctora Cecilia García Barrera, quien a su vez nos pidió trabajar nuestras técnicas con el personal del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), para ayudarlos a manejar el estrés. Creamos un taller y este manual. El personal del ISSSTE entrenado por el CEM utilizará el manual para replicar el taller con todos los empleados de su institución: alrededor de 70 000 personas.

Quiero agradecer a la vida por la oportunidad de apoyar para que 70 000 servidores públicos se sientan mejor en sus vidas y que eso repercuta positivamente en sus familias y en su trabajo.

Quiero agradecer de manera muy especial a muchas personas, entre ellas:

- Ángela Reyes, por creer en lo que estudió con nosotros y promovernos.
- La doctora Cecilia García Barrera, por abrirnos la primera puerta y creer en nuestro trabajo.

- Todo el grupo de maestros del Centro Ericksoniano de México: los que se animaron a escribir, por ser parte de este proyecto; y todos los demás, que de distintas maneras elaboran materiales, comparten sus ideas y participan en la reflexión.
- Todo el personal del Grupo Centro Ericksoniano de México, porque gracias a su trabajo eficiente, cada uno desde su lugar, hace posible que produzcamos nuevos materiales y continuemos ofreciendo nuestros servicios.
- Armelle Touyarot, siempre dispuesta a traducir nuestros materiales.
- Robert y Mia Rinchart, que han promovido la difusión de nuestro trabajo en francés.
- La familia donde nací y crecí, por darme las herramientas para ser lo que soy; y la familia que formé junto con Roberto (actualmente ya con tres generaciones), por su apoyo, sus cuidados, su cariño, y porque a mis 66 años me hacen querer seguir creando y viviendo con salud, para seguir disfrutando su compañía, su crecimiento, sus logros.

Teresa Robles Uribe,  
23 de julio del 2010,  
Rancho Valle Escondido, Chihuahua

## PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN

A lo largo del tiempo que ha pasado desde la publicación de este manual, he tenido la oportunidad de ver su aplicación en muchas instituciones oficiales y no gubernamentales, siempre, con mucho éxito. Los participantes han reportado no solamente haber aprendido a manejar el estrés, haber disminuido o hecho desaparecer el síndrome de fatiga profesional crónica que sufrían, sino también un importante *crecimiento* personal.

Sin embargo, estamos realizando esta segunda edición por varias razones. La primera es la consideración de que el capítulo “Introducción al estrés” que en ediciones pasadas aparecía firmado por Luz Yolanda Tortolero, en realidad es una transcripción de textos redactados por mí, excepto el tema “Aprendiendo a viajar ligeros”, que ya no se encuentra en esta edición. Es decir, la primera parte de ese capítulo (“Introducción al tema del estrés”, “Ejercicio para activar la segunda parte del mecanismo”, “Retomando el tema del estrés” y el ejercicio “La gota que derrama el vaso”), ya se encontraban en el “Cuaderno de trabajo con las emociones”, que es un material que corresponde al segundo semestre de la Maestría en Psicoterapia Ericksoniana desde hace ya 10 años; el ejercicio de “La gota que derrama el vaso” es también parte de un material de audio, de esta misma editorial, grabado por mí (“Para quererte tú a ti justo como necesitas”); la “Introducción al tema” y el ejercicio “Eso profundo, inconsciente, que en ti ha alimentado o mantenido hasta ahora, el estrés” también son de mi autoría. Por esta razón, el Consejo Editorial de Alom Editores decidió que ese capítulo debería aparecer a mi nombre, eliminando el ejercicio que no era mío.

El capítulo de David Arias se sustituyó por otro de Margarita Gutierrez. Como en todos nuestros libros de autoayuda y en los manuales para trabajar con grupos, tratamos siempre de que los ejercicios puedan ser fácilmente replicados por los lectores de los libros y los participantes de los grupos. Y que respondan a necesidades importantes. El capítulo nuevo de Margarita Gutiérrez nos ofrece herramientas prácticas para enfrentar un problema cotidiano, repetitivo, común a todos nosotros que contribuye no solo a generar estrés sino también a lastimar nuestra autoestima, las relaciones con los demás y a dificultar la posibilidad de disfrutar la vida. Por esta razón, consideramos muy importante incluirlo como parte de este Manual.

Palty Sommerstein, con base en comentarios de algunos participantes, mejoró el ejercicio para trabajar con la metáfora de la olla a presión.

Pero el cambio más importante es que en lugar de referirnos a toda la información del Universo en cada uno de nosotros como *Parte Sabia* o *Yo Soy*, la nombramos ahora *Sabiduría Universal*. Cuando me refería a la Parte Sabia, algunas personas concluían y creaban la realidad de que si había una Parte Sabia, también había una Parte Tonta o alguna Parte Necia, que los podía boicotear, por ejemplo. Cuando utilizaba el término Yo Soy, otras personas se confundían y pensaban que este trabajo era parte de la metafísica. Por estas razones prefiero ahora usar el término Sabiduría Universal y presentarla como lo hago en la Introducción.

Espero que utilices y disfrutes este manual tanto como nosotros en el Centro Ericksoniano de México. Estoy segura de que con tu trabajo, muchas personas se verán beneficiadas.

Dra. Teresa Robles

Fundadora del Centro Ericksoniano de México

México, D. F., a 16 de julio de 2015

## INTRODUCCIÓN

El *Manual de grupo para aprender a manejar el estrés* es el segundo libro de la serie Manuales de Alom Editores. Todos los manuales están redactados con instrucciones muy precisas y textos de *conversación hipnótica* que preceden a los ejercicios, de manera que puedas aplicarlos *leyendo con voz clara, pausada y una entonación que capte la atención*, como si fuera una plática interesante entre amigos.

Por supuesto que podrás sacarles mucho provecho si recibiste entrenamiento en técnicas ericksonianas. Si tienes otro tipo de preparación, ten mucho cuidado en evitar cualquier interpretación racional a los comentarios de los participantes, a las imágenes que compartan o a las metáforas que son parte de los textos, porque al elaborar explicaciones racionales se echan a andar las funciones del hemisferio cerebral izquierdo y pierden fuerza las del hemisferio derecho que son las que producen el cambio interno. Y en este grupo no se trata de que los participantes entiendan qué es el estrés o por qué surge: se trata de que cambien internamente eso que hasta este momento los había llevado a tomar como estresores situaciones cotidianas o que no dependen de ellos; resuelvan eso que hasta ahora les había estorbado para relajarse *automáticamente* o cuando lo deseen; y aprendan a reconocer el estrés como parte de la vida y a manejarlo *saludablemente* con las herramientas que les aporta este grupo.

Cada vez más, el trabajo individual, con familias y grupos está cimentado en la utilización de la Sabiduría Universal de la persona.<sup>1</sup> Por eso la primera sesión está dedicada a este tema, como ocurre en la primera sesión del grupo de crecimiento con algunas adaptaciones.<sup>2</sup> Para el doctor Erickson, nuestra mente inconsciente era como una Parte Sabia, porque ahí

están grabadas todas nuestras experiencias de vida que podemos utilizar como aprendizajes, como recursos para resolver las dificultades que naturalmente la vida nos presenta. Como verás más adelante, para nosotros la Sabiduría Universal es toda la información del Universo en cada una de sus partes, adentro de ti, adentro de mí...

En la introducción del *Manual del grupo de crecimiento* podrás encontrar reflexiones interesantes y recomendaciones sobre el trabajo con técnicas ericksonianas en grupos. Aquí cito solamente algunas ideas que considero útiles para los coordinadores de grupos que aplican técnicas ericksonianas. En primer lugar, estos grupos no se convocan con fines terapéuticos, sino por un objetivo concreto, en este caso el de aprender a manejar el estrés *saludablemente*. Los participantes van a resolver dificultades que han tenido a lo largo de la vida y que todos experimentamos en diferentes grados, por el solo hecho de ser humanos y compartir una misma cultura, una misma forma de vivir en sociedad. Y esto se logra aun sin la necesidad de hablar de sus problemas ni de su vida.

Te invito, coordinadora, coordinador del trabajo, a ponerte en los zapatos de los participantes de tu grupo y a darte cuenta de que probablemente habrías aprendido a reaccionar de manera similar si te hubiera tocado vivir desde tu infancia lo que cada uno de ellos vivió.

En los espacios dedicados a los *comentarios*, pregunta a todos si están bien e invítalos a que compartan lo que imaginaron, recordaron o sintieron, sin tratar de explicar racionalmente nada. La descripción de las imágenes y sensaciones de cada uno refuerza el trabajo de los demás. Incluso, a las personas que dicen que no ven, imaginan ni recuerdan nada, las ayuda a empezar a formar imágenes.

A continuación transcribo las recomendaciones al coordinador del grupo que están contenidas en el *Manual del grupo de crecimiento*. A reserva de que tú puedas adaptar este grupo a tu propia teoría, técnicas y encuadre, me gustaría comentarte cómo trabajamos nosotros.

## Recomendaciones al coordinador de un grupo ericksoniano

1. Durante el ejercicio, evita dejar en la persona la responsabilidad del cambio; proponle que lo deje en manos de su respiración mientras ella observa qué sucede.
2. Evita poner el énfasis en los problemas; ponlo en las soluciones.
3. Encuentra los aprendizajes de los malos momentos que ya superamos.
4. Normaliza las situaciones que surjan, y sitúalas en el contexto en que se dieron y en un contexto social mayor que permita entender que otra persona en esa situación hubiera reaccionado de manera similar.
5. Detecta las creencias limitantes que los participantes asumen como postulados incuestionables.
6. Utiliza el lenguaje metafórico que es más cómodo, rico e imaginativo y abre la puerta al estado amplificado de conciencia.
7. Siempre inicia el trabajo poniéndolo en manos de la Sabiduría Universal. Aprovecha ahí para mencionar los nombres que los participantes le dan, por ejemplo: “ahí donde estás, con tus ojos cerrados, acomódate *cómodamente* y contacta a tu Sabiduría Universal (decir todos los nombres que le hayan dado), tu Esencia, la Fuente...”.
8. Habla de ti en primera persona y comparte ejemplos de tu vida.
9. Respeta el silencio de quienes no quieren comentar. Recuerda que este no es un grupo terapéutico, pero asegúrate de que todos se sientan bien.
10. Pase lo que pase durante el ejercicio, haya imágenes o no, cambien o no, sugiere que está bien. La señal de que el proceso va por buen camino es una sensación de bienestar o la percepción de una sensación agradable.

11. Si alguien se siente mal en un ejercicio, ayúdalo a que se ponga en manos de su Sabiduría Universal (utilizando el nombre que esa persona le da) y dile que se despreocupe. Si es necesario, pide al resto del grupo que imaginen lo que sucede a esa persona, lo resuelvan con su respiración y comenten las soluciones. En algunos casos, puede ser útil que la persona tome una sesión individual con estas técnicas para terminar de resolver situaciones viejas que tal vez asomaron, mientras continúa con su proceso en el grupo.

Te recomiendo que, antes de comenzar cada sesión, te des un momento para poner este trabajo en manos de tu propia Sabiduría Universal, pídele que hable a través de ti y coloque en tu boca las palabras adecuadas y en tu mente las imágenes y las ideas que necesitas para la sesión.

Por último, en algunas sesiones, encontrarás referencias bibliográficas (notas), que puedes consultar para obtener una visión más completa del tema que se aborde.

### **Notas y referencias bibliográficas**

<sup>1</sup> ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia, 15 años después*, México, Alom Editores, 3a. ed., 2005. En la primera sesión de este grupo, se introduce el tema del trabajo con la Sabiduría Universal que en ese momento se llamaba Parte Sabia o Yo Soy.

<sup>2</sup> ROBLES, Teresa, *Manual del Grupo de crecimiento*, México, Alom Editores, 2a. ed., 2005.