

## "MANEJO DEL ESTRES EN EJECUTIVOS" \*

DR. JOSE REMUS ARAICO \*\*

-----

**OBJETIVOS.-** Los ejecutivos por sus mismas funciones son eslabones muy importantes del personal de una empresa. Sus funciones de decisión y mando son requeridas muchas veces en condiciones de urgencia y de suma importancia para la economía de la empresa. Es entonces que el ejecutivo puede ser víctima del estrés. Este programa le ayudará al ejecutivo a detectar, comprender y limitar sus posibilidades individuales y el manejo de la condición de estrés.

### **CONTENIDO BASICO DE LAS DOS CONFERENCIAS ESTIMULO.-**

**PRIMERA CONFERENCIA:** Definición explicativa del estrés. Fuentes internas individuales de los factores estresantes. Factores estresantes en el hogar. Factores estresantes en el trabajo. La función yoica de demora. Las funciones yoicas de escrutinio y decisión. La necesidad de información.

**SEGUNDA CONFERENCIA:** El diálogo como factor liberador del estrés. El estrés, el rol y la función en la pirámide de mando y decisión. Los tóxicos y el estrés. Las dietas específicas. La necesidad del examen médico periódico. Dos caminos para la relajación: pasivo y activo. Los programas aeróbicos individuales. El humor y la higiene familiar antiestrés.

### **LOS GRUPOS DE DISCUSION DIRIGIDA (G.D.D.)-**

Los participantes se distribuirán en grupos de discusión de no más de 10 participantes con un líder de discusión del equipo profesional de C.E.P.P.A.C. y un sintetizador elegido libremente entre los participantes.

Las dos sesiones amplias de las discusiones en grupo (GDD1 y GDD2), permitirán el diálogo que se estimulará sobre los contenidos de las conferencias y sobre algún otro tema espontáneo en relación al estrés del ejecutivo. Esta participación vivencial y personal es en realidad el corazón de todo el programa del día, pues creemos que lo que se vive no requiere de mucha explicación.

De cada grupo en cada sesión, se hará una breve síntesis que se leerá en la plenaria correspondiente final de la mañana y de la tarde, las que servirán de base a una discusión breve de las mismas. De hecho, se va dibujando en estas síntesis el perfil de los grupos de ejecutivos. Resumen final.

---

\* Trabajo presentado en C.E.P.P.A.C., en Mérida, Yucatán, el 21 de Junio de 1990.

\*\* Fundador, Vitalicio y Psicoanalista Didáctico de la Asociación Psicoanalítica Mexicana. Profesor Titular de las Facultades de Psicología y de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Las parejas de los participantes con invitadas a escuchar las plenarias. Después habrá un cocktail por invitación de la institución organizadora: COPARMEX.

## **PROGRAMA:**

- 08:30 a 09:00 Recepción e inscripción.
- 09:00 a 09:10 Presentación de C.E.P.P.A.C. por COPARMEX.
- 09:10 a 09:20 Explicación del programa.
- 09:20 a 10:10 Primera conferencia y preguntas.
- 10:10 a 10:30 Café y distribución de grupos.
- 10:30 a 12:30 Primera discusión dirigida (GDD1).
- 12:30 a 13:30 Lectura de síntesis de los grupos y discusión general.
- 13:30 a 15:30 COMIDA A DISCRECION.
- 15:30 a 16:30 Segunda conferencia y preguntas.
- 16:30 a 16:50 Café y distribución de grupos.
- 16:50 a 18:30 Segunda discusión dirigida (GDD2).
- 18:30 a 19:10 Lectura de síntesis de los grupos y discusión general.
- 19:10 a 19:30 Síntesis y clausura.

-----

Dr. José Remus Araico  
Paseo del Río # 111, casa 20  
Fortín Chimalistac  
Coyoacán, 04319  
México, D. F.  
Tels. y Fax 56-61-07-67 y 56-61-36-50