CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos, podemos concluir que la técnica funciona fundamentalmente como un método de control del stress y bajo la guía del facilitador, como una herramienta efectiva para establecer una mejora en los hábitos de trabajo ya que la pausa de los 20 minutos tiene como principal función el volver a la persona a su estado de balance interior integral tanto químico como mental.

Dentro de otras implicaciones de estos resultados, llama la atención en particular lo relacionado a la organización de cargas de trabajo, de turnos y del manejo del tiempo en las organizaciones. Sin ser el objetivo de este trabajo, estas conclusiones nos abren la posibilidad de sugerir que si en todas las empresas se permitiese a los trabajadores, desde operarios hasta la alta gerencia, el que practicaran durante el día de trabajo unos 20 minutos de "relajación o de descanso regenerativo" esto, que a primera vista podría parecer un lujo o un derroche de tiempo y energía, implicará en realidad, una mayor productividad y, a la larga, una mayor calidad de vida individual y organizacional.

Otras aplicaciones tienen que ver con la distribución de horarios o de turnos de trabajo, ya que es esperable que los sujetos a ciertas horas del día o de la noche estén más propensos a accidentes debido a su distractividad, o estén más propensos a conflictos interpersonales por su baja tolerancia o a otro tipo de improductividad debida no a la voluntad o a la falta de motivación de los sujetos, sino simplemente a su estado de fatiga.

En la realización de juntas de trabajo, seminarios, sesiones de solución de problemas, será importante el considerar que los empleados en lugar de trabajar en forma intensa creyendo tener así mayor productividad, podría sugerírseles o podría motivárseles a que realizaran una pausa grupal en donde puedan no solo echar fuera las tensiones acumuladas hasta el momento, sino sobre todo, en donde haya una mayor predisposición integral, como diría el Dr. Rossi: "de la mente hasta el gen", en donde ellos pudieran realmente ser más productivos al regreso al retomar las juntas de trabajo estando no solo en mayor disposición fisiológica, sino además, con una mayor apertura de flexibilidad y creatividad intelectual.

Otra posible área de aplicación puede ser lo relacionado a los hábitos de trabajo-actividad y descanso de los trabajadores. Considerando que muchos de los trabajadores no han aprendido una forma adecuada de utilizar su tiempo libre, pudiera ser conveniente

MATERIAL DE LOS PARTICIPANTES

CURSO-TALLER
TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO
DE HÁBITOS PRODUCTIVOS

Instructor: Lic.Ruperto Charles Torres.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE:_____

EMPRESA:_____ PUESTO:_____

TEL. DE LA EMPRESA_____ PARTICULAR_____

EDAD:_____ EDO. CIVIL:_____ NO. DE HIJOS:_____

ESTUDIOS:_____ GRADO MÁXIMO_____

DEFINICIÓN DE LA META PERSONAL EN CAMBIO DE HÁBITOS:

REQUISITOS PARA LA DEFINICIÓN:
1)Palabras que se refieran a CONDUCTA observable.
2)Redactada en forma de enunciado afirmativo.
3)Que dependa por lo menos de un 80% de mí mismo.
4)Que impacte en una mejora de mi productividad laboral
5)Que en esta época de tu vida laboral califiques el desarrollo de ese hábito con una deficiencia del 50% o más

ANTES DE REDACTAR SU META PERSONAL, TRABAJE BAJO LA GUÍA DEL INSTRUCTOR (con el material adjunto).

MI META PERSONAL ES:

FECHA:_____

Material de los participantes

Guía para la definición adecuada de tus metas:

1. Ejercicio de Comentarios -críticos, personas y conducta observada

2. Aplicación de encuestas

3. DESCRIBE LOS BENEFICIOS QUE PREDICES QUE VAS A OBTENER AL LOGRAR DESARROLLAR ESE HÁBITO (enlista tantos aspectos como puedas, en relación a tí mismo o a otras personas).

4. Redacta ,con la ayuda del instructor ,en la hoja frontal, tu meta.

Línea base: Autoevalúa en qué porcentaje tienes en este momento el hábito que deseas mejorar.

Autoevaluaciones

					50%					
1era. sesión:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					50%					
Primera (15 días post 1er. sesión)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					50%					
Segunda (30 días post)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					50%					
Tercera (45 días post)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					50%					
Cuarta (60 días post)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

AUTOEVALUACIÓN PARA DEFINIR METAS DE CAMBIO DE HÁBITOS*

Nombre del participante:_____

Te sugiero leer la siguiente guía y subrayar o tan detalladamente como lo desees los aspectos por mejorar:

1. MANEJO DE TIEMPO (puntualidad, lentitud, desidia, aceleramiento)

2. RELACIONES INTERPERSONALES (Aislamiento, trato agresivo o descortés, celos, crítica negativa, falta de colaboración, etc.)

3. ORDEN (En materiales, cosas personales, papelería, etc.)

4. ESTADOS DE ÁNIMO (Intolerancia, enojos, tristeza, apatía, agitación, etc)

5. HÁBITOS DE SALUD (Alimentación, fumar, beber, sueño, descanso, ejercicio físico, etc.)

6. ¿OTROS ASPECTOS? Favor de especificar.

---

* Para definir las áreas propuestas en las que los participantes del programa podrían definir metas de cambio de hábitos, se utilizó la información codificada de una encuesta abierta a otro grupo de 40 supervisores de varias empresas que habían asistido a un seminario un mes antes de empezar el proyecto de investigación.
La encuesta incluyó una pregunta general: "¿En qué aspectos crees que te conviene mejorar? Toma en cuenta tu propio criterio o las críticas de personas cercanas a tí"
Posteriormente se agruparon las respuestas por semejanza y se definieron 5 aspectos.

MATERIAL DE LOS PARTICIPANTES

LA PAUSA REGENERATIVA ULTRADIANA COMO HERRAMIENTA PARA TU DESARROLLO

Los ritmos ultradianos constituyen la base biológica del trance común de la vida diaria durante la cual nos encontramos a nosostros mismos fataseando o, simplemente, tomando un descanso.

El ama de casa que observa vagamente una taza de café; el estudiante que tiene una mirada perdida en sus ojos en la mitad del desarrollo de una conferencia; el conductor que, automáticamente, llega a su destino sin poder recordar los detalles de la ruta que acaba de transitar, son todos ejemplos de un trance común de la vida diaria.

Estos periodos normales que implican que el sujeto se vuelva introvertido puede usarse como una forma natural de autohipnosis.

Usted puede utilizar una forma natural de autohipnosis con sólo disfrutar mientras está descansando, siempre que usted necesite hacerlo en cualquier momento del día. Usted sólo tiene que cerrar los ojos y concentrarse en aquellas partes de su cuerpo con las que siente más cómodo. Al localizar la comodidad, usted se limita a disfrutarla y a profundizarla y extenderla a todo su ser, al resto de su cuerpo. La comodidad es más que una mera palabra o un estado de pereza. Realmente profundizar la comodidad significa que usted ha encendido su sistema parasimpático. Su respuesta de relajación natural. Este es el modo más fácil para aumentar el máximo los beneficios de curación brindados por la fase de reposo de los ritmos ultradianos naturales de su cuerpo.

A medida que usted explora su comodidad, usted puede preguntarse de qué manera su inconsciente creativo va a tratar cualquier clase de síntoma, problema o hecho que usted quiere tratar. Su inconsciente es el regulador interior de todos sus procesos biológicos mentales.

Si tiene problemas, probablemente se deberán a que alguna programación desafortunada del pasado ha interferido con los procesos naturales de regulación dentro de su inconsciente. Aceptando y permitiéndose a sí mismo disfrutar de los períodos normales de reposo ultradiano, a medida que ellos aparecen durante toda la jornada, usted está posibilitando que su autoregulación natural mente y cuerpo sirva como medio de curación para resolver sus problemas.

La actitud que usted toma frente a la presencia de su síntoma y frente a su propia persona resulta muy importante en esta clase de curación a través del empleo de la hipnosis terapéutica. SU SÍNTOMA O PROBLEMA ES, EN REALIDAD, SU AMIGO. Su síntoma es una señal que le indica que su vida requiere un cambio creativo.

En sus períodos de comodidad, durante la aplicación de la técnica de autohipnosis ultradiana, recibirá INSIGTHS calmos sobre su vida, sobre lo que realmente quiere y cómo lograrlo. Una nueva previsión, un gran regocijo y un mayor AWARENESS y madurez pueden provenir de la práctica habitual de la autohipnosis ultradiana.

Esta forma permisiva de autohipnosis puede aliviar la mayoría de los trastornos psicosomáticos y aquéllos que afectan el humor, ambos relacionados con el stress. De igual forma ésta técnica natural puede ayudarlo a mejorar sus hábitos productivos.

RECONOCIMIENTO Y USO DE LA PRU

El Dr. Milton Erickson llamaba a estos períodos naturales de relajación y regeneración los "trances comunes de todos los días", pues parecían ser un rasgo normal y espontáneo tanto en la vida diaria como en la sala de consulta.

Muchos signos del trance común de todos los días se manifestaban en formas asombrosamente variadas en diferentes personas.

Algunos de estos patrones incluían:

- Rasgos faciales por los que denotaban estar relajados, calmados o en blanco.
- Una mirada perdida en el espacio, desenfocada.
- Bostezos o profundas inhalaciones o suspiros involuntarios.
- Reflejos más lentos, incluso torpeza.
- La necesidad de estirarse, o de levantarse y darse una vuelta.
- Un estómago refunfuñante, sensaciones de hambre, hipo o eructos.
- La necesidad de utilizar la sala de descanso
- Una voz más grande y profunda.
- Un garabateo descuidado.
- Períodos en los que se pierde la escucha o la sintonía con el mundo exterior
- Somnolencia y sueños en estado de vigilia.

El valle de 20 minutos de nuestro ciclo básico de descanso-actividad es un período natural para el rejuvenecimiento y la regeneración físicos y psicológicos del desgaste de la vida diaria.

En la fase del rejuvenecimiento de 20 minutos del ciclo básico descanso-actividad, nuestro cuerpo-mente se procura mucho del reordenamiento interno necesario para que nuestros complejos sistemas

continúen funcionando juntos de modo adecuado. Las moléculas mensajeras transportan señales entre mente y cuerpo para interar numerosos procesos críticos de curación y crecimiento.

Ahora necesitas este período de recuperación ultradiano para calmarte, curarte y rejuvenecerte. Tu cuerpo mente quiere este tiempo para hacer un reordenamiento interno a fin de optimizar los procesos metabólicos de rejuvenecimiento y recuperación, y para recargar las moléculas mensajeras y las reservas de energía en sus niveles óptimos.

LA PAUSA DE LOS 20 MINUTOS

ETAPAS:

1.RECONOCIMIENTO

- Estirarte
- Bostezar, suspirar
- Calma
- Algo de hambre, orinar
- Recuerdos gratos
- Introspección
- Satisfacción emocional
- Sensaciones gratas (sexuales)
- Bajo rendimiento

2.SENTIR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Observar que parte del cuerpo está más cómoda
- Observar cómo se generaliza esa sensación

3.REGENERACIÓN CUERPO-MENTE

- Dejarse Flotar, "no hacer", dejarse guiar
- Recuerdos o pensamientos claros
- Imágenes visuales vividas
- Sensaciones-emociones flotando

4.REJUVENECIMIENTO Y DESPERTAR

- Estar de nuevo alerta pero calmado y renovado
- Mejor rendimiento y actividad-optimismo
- Tu cuerpo se halla recargado y renovado

USOS

1. Resolución creativa de problemas (la pregunta)
2. Máximo rendimiento laboral
3. Mejorar hábitos sanos, disminuir hábitos negativos y adicciones

BIBLIOGRAFÍA

BATESON GREGORY, (1976)
Pasos hacia una ecología de la mente, Ed. Carlos Lohié
Mente y naturaleza, Ed. Amorrortu

BEERTALANFFEY I. VON (1989)
Teoría general de sistemas, Fondo de Cultura Económica

BLAKE R. MOUNTON J. (1978)
La administración y el comportamiento humano, Ed. Mc Graw Hill

BOSCOLO L., BERTRANDO P. (1996)
Los tiempos del tiempo, Ed. Paidos

COLLEMAN DANIEL (1995)
La inteligencia emocional, Javier Vergara (editor)

COVEY STEPHEN R. (1994)
Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, Ed. Paidos
El liderazgo centrado en principios,Ed. Paidos
Lo primero es lo primero,Ed. Paidos

DALLOS RUDI (1996)
Sistemas de creencias familiares, Ed.Paidos

DE SHAZER STEVE
Patrones de Terapia Familiar Breve, Ed.Paidos, (1990)
Claves para Solución en Terapia Breve, Ed.Paidos, (1995)
Putting difference to work,Ed. W.W. Norton & Co., N.Y. London, (1991)
Pautas de Terapia Familiar Breve,Ed. Paidos, (1989)

ERICKSON H. MILTON (1980)
The collected papers of Milton H Erickson on Hypnosis I/II, New York: Irvington

ENTREPENEUR, 1996, (Revista)

GARDEN HOWARD
Teoría de las Múltiples Inteligencias, Fondo de Cultura Económica

GRINDER JOHN, BLANDER RICHARD (1994)
Trance Formate, Ed.Gaia

HALEY JAY
Terapia no convencional, Amorrortu, (1980)
Terapia familiar y familias en conflicto, Fondo de Cultura Económica, (1985)
Terapia de Solución de Problemas, Ed.Amorrortu, (1976)
Terapia de Ordalia, Ed.Amorrortu, (1976)
Changing families, The Psychological Corporation Harcount Brace Jovanovich, inc., (1971)
Strategies of psychotherapy, The Triangle Press, Rockville, Md, (1990)
Reflections on Therapy and other Essays, The Family Therapy Institute of Washington, D.C., (1981)

HODGETTS R.M., ALMAN S. (1987)
Comportamiento en las Organizaciones, Ed.Interamericana

HUDSON O'HANLON WILLIAMS
Raíces Profundas, Ed.Paidos
En Busca de Soluciones, Ed.Paidos
Solution Oriented Hypnosis, Ed.W.W. Norton & Inc.

HUSE EDGAR F., BOWDITCH JAMES L. (1987)
El Comportamiento humano en la Organización, Fondo Educativo Interamericano, S.A. de C.V.

KEENEY BRADORF P.
La Estética del Cambio, Ed.Paidos, (1994)
La Improvisación en Psicoterapia, Ed.Paidos Terapia Familiar, (1992)

KOONTZ H., O'DONNEL C.
Curso de Administración Moderna, Ed.Mc Graw Hill

MINUCHIN SALVADOR
Familias y Terapia Familiar, Ed.Gedisa, (1979)
Caleidoscopio Familiar, Ed.Paidos, (1992)

ODIORNE GEORGE S. (1978)
Administración de Personal por Objetivos, Ed.Diana

PAPP PEGGY
El Proceso del Cambio, Ed.Paidos, (1988)
"Circular Questioning" Fam. Proc. Vol. No. 3, pp 267-280, (Revista), (1991)

REVISTA TERAPIA PSICOLÓGICA
Guía XI, No. 20, (1993)
Artículo:"Psicoterapia Psicobiológica"
Tema: Mente-Cuerpo de Ernest L. Rossi, por Mario Pacheco

ROGERS C. (1986)
Psicoterapia Centrada en el Cliente, Ed.Paidos, Barcelona

ROSENBAUM BERNARD L. (1987)
Cómo motivar a los Empleados de Hoy, Ed.Mc Graw Hill

ROSSI ERNEST L.
The Symptom Path to Enlightenment, Palisades Gateway Publishing, (1996)
Mind-Body Therapy, Ed.Norton, (1988)
Los 20 Minutos de Pausa, Edaf, (1993)

SCHEIN EDGAR (1980)
Consultoría de Procesos, Fondo Educativo Interamericano

SIEGEL S. (1975)
Estadística no paramétrica, Ed.Trillas

TIMM PAUL R., PETERSON BRENT D.
People at Work, West Publishing Company

TUBESING NANCY L., TUBESING DONALD A. (1988)
Structured Excercise in Wellness Promotion,(Vol. 1 y 2) Whole Person Press

WAITLEY DENIS (1984)
The Psychology of Winning, Berkeley Books, New York

WATZLAWICK P., NARDONE GIORGIO (1981)
El Arte del Cambio, Ed.Herder

WATZLAWICK PAUL
El Lenguaje del Cambio, Ed.Herder, (1993)
¿Es real la realidad?, Ed.Gedisa, (1992)

entrenárseles en la utilización de la técnica, con lo cual, los que tienen viajes o tiempo extra, dedicaran unos 20 minutos a una pausa regenerativa, a la larga resultará en mayor productividad y un estado de salud adecuado.

Como técnica de desarrollo de los recursos humanos puede ser aplicable en forma aislada como una técnica motivacional para la mejora de la calidad de trabajo individual o bien, puede ser una técnica complementaria al término de cursos de capacitación técnica, administrativa o humana en donde los sujetos adquieran una herramienta para hacer hábito aquello de lo cual se convencieron durante los seminarios, juntas o confrontaciones debidas a la vida cotidiana. Recordando que para que la gente cambie no es suficiente el saber en *qué aspectos debe o le conviene cambiar, sino que necesitamos alguna* herramienta que nos lleve a realizar esos cambios deseados.

La práctica de la PRU puede ser, por lo tanto, una herramienta auxiliar o complementaria con otros procesos de cambio organizacional que no releva o sustituye otro tipo de alternativas, sino que puede ser un complemento útil.

La aplicación de la técnica por los trabajadores, es una actividad bastante fuera de lo común ya que poca gente acostumbra realizar una pausa silenciosa y reflexiva, en donde se conecte más consigo mismo, con su mundo interno de experiencia y emoción de imaginación, de fantasía y de recuerdos, que estar conectada hacia afuera. Por lo tanto, podría esperarse que algún número de participantes al principio consideraran la técnica difícil, impracticable o quizás menospreciable por parecer demasiado espiritualoide o demasiado sensible. Sin embargo, tanto por este estudio sistemático como por la observación empírica realizada en lo personal, hemos visto que cuando el facilitador persiste y se maneja ante el grupo con la total credibilidad de la técnica y utiliza un lenguaje presuposicional en donde da por hecho que los trabajadores saben, quieren y pueden aplicar las técnicas, entonces las personas gradualmente empiezan a involucrarse más con ella. Lo que implica esta afirmación es que la resistencia o la posible baja credibilidad de los sujetos al principio del entrenamiento, no es algo franqueable ni es una característica rígida inherente a los propios sujetos, sino que es un proceso antes que nada relacional, y cuando el facilitador establece un apoyo, una validación a cualquier pensamiento-idea, y valida la resistencia o la falta de credibilidad misma como una buena forma de comenzar el entrenamiento, posiblemente connotándolo o reetiquetándolo como su oportunidad para no dejarse envolver fácilmente por cualquier idea

mágica y que está muy bien que dude la persona porque esto la va a llevar a buscar las alternativas en sí mismo más que en la técnica; y cuando de alguna forma a los sujetos se les devuelve la responsabilidad, es más probable que la técnica funcione que cuando simplemente se deserta diciéndoles que si no quieren participar no van a obtener los resultados o que eso es señal de algún problema mayor en ellos mismos.

La otra posible dificultad común a encontrar es que los participantes frecuentemente comentan la imposibilidad o la alta dificultad para poder ejercitar la técnica tanto en sus horas de trabajo como en su casa.

Esta resistencia inicial, puede ser relativamente resuelta en la medida que durante el entrenamiento mismo los participantes van descubriendo que la técnica es algo tan natural que puede realizarse incluso en medio del bullicio del hogar o de la fábrica y que basta tener mas bien, una actitud interna facilitadora que un entorno externo facilitador. Por ejemplo, cuando al final del seminario se les preguntó sobre lo factible que es de practicar la técnica, algunos de los participantes comentaron que la practicaban durante sus viajes de regreso o de ida al trabajo en sus medios de transporte, urbano o colectivo; otros más comentaron que practicaban la técnica en sus horas de descanso, ya sea poco antes o después de tomar sus alimentos; algunos más consideraron que antes de dormir era el mejor momento para practicarlo. En cualquier caso, esta primera objeción, en vez de ser confrontada pudiera ser aprovechada por el facilitador para adherir o para aliar a los participantes diciéndoles que, en efecto, nuestro mundo cotidiano no está diseñado para tener este tipo de prácticas, porque en nuestro mundo occidental estamos regularmente enfocados hacia la productividad externa.

Una vez lograda la motivación inicial del grupo, la técnica misma se encarga de mantener la constancia de los participantes en el proceso, puesto que lo regular es que al término de las primeras prácticas los participantes describan su experiencia interna como un estado agradable, como un estado imaginativo poco frecuente y reportan algunas experiencias que les sorprenden; por ejemplo, la distorsión del tiempo. Algunos calculan regularmente como más largo el tiempo que creen que ha transcurrido en vez de los 20 minutos del ejercicio; algunos reportan haber dejado de escuchar ruidos del ambiente externo, incluso les parece muy interesante el haber dejado escuchar (conscientemente) la voz del facilitador y haber hecho algo así como un "viaje" a experiencias o recuerdos que hace tiempo no tenían. Por lo tanto, podemos describir que se trata de una técnica agradable y seductora que de alguna forma

podría encargarse de generar más motivación en la gente una vez que empieza a practicarla.

Como lo planteó el mismo Milton Erickson y muchos otros consultores posteriores, la resistencia de la persona o el grupo a realizar una tarea terapéutica o en este caso re-educativa no debiera ser considerada por el facilitador como una actitud negativa o posesionista o rebelde por cuenta de los participantes, sino que, por el contrario, esa resistencia puede ser aprovechada precisamente como la mejor forma de entrar en los sujetos para guiarlos en la aplicación de la técnica. Es por eso que una de las preguntas ultradianas contemplaba aquella pregunta o aquella idea de: "...a menos de que tu mente interior primero necesite darse cuenta de esas preocupaciones o de esos pensamientos que los distrae antes de entrar en un estado natural de trabajo intenso interior, etc." Con este tipo de enlaces comunicacionales lingüísticos del hemisferio cerebral derecho se presupone que los sujetos, de una u otra forma, van a llegar a ese estado y que no tienen que hacer nada en especial para dejarse llevar por los procesos mismos de las fluctuaciones sensoriales imaginativas sensoriales y de pensamiento.

Como conclusión final diremos que la pausa regenerativa ultradiana bajo la facilitación de un instructor durante 5 sesiones de dos horas espaciadas cada quince días, es una técnica de elección utilizable en las empresas mexicanas para generar cambios en los hábitos de trabajo, quedando a la creatividad de cada facilitador las formas de aplicación, los objetivos para los cuales se aplica y el diseño de varias formas, la distribución del tiempo y el contenido de las preguntas ultradianas. Una vez entendido el método ericksoniano y lo natural que es el trabajo con la pausa regenerativa de todos los días, el facilitador estará listo para conjugar su propia creatividad con la del grupo.

Espero haber aportado, a lo largo de este trabajo, algunas ideas para que los facilitadores de grupo en el campo laboral, tengan una alternativa más y, de esta forma, lograr cada vez mejores niveles de productividad individual, de grupo y empresarial, logrando, simultáneamente, la satisfacción e integración aunadas a un nivel de calidad de vida saludable e integral.

APÉNDICE

PROTOCOLO GENERAL DE CADA SESIÓN

1) Etapa Social y puesta en común de experiencias desde la sesión anterior.

2) Presentación de los objetivos y contenido de la sesión. Método expositivo y diálogo.

3) Motivación, inducción hipnótica grupal, presentación de las "Preguntas *Ultradianas" correspondientes al contenido.*

4) Comentarios finales sobre la experiencia de la sesión, ajustes a la forma de aplicación, asignación de "tareas"

PROGRAMA

SESIÓN	OBJETIVO	CONTENIDO
1	- Definición de una meta prioritaria - Motivación para el cambio	- Importancia de priorizar para enfocar la técnica - Cómo definir operacionalmente las metas - Teoría sobre la formación de patrones de conducta -Trabajar en estado de trance las preguntas 1, 2, 3 y 4 (cfr. contenido del trabajo hipnótico de cada sesión)
2	- Promover la utilización de las experiencias previas de éxito - Promover la conciencia de un cambio ecológico intrapersonal	- Las propias experiencias pasadas de éxito como modelaje del cambio deseado - Procesos integrales psico-biológicos de un cambio de conducta - Función individual de la conducta - Trabajo con las preguntas ultradianas 4 y 5
3	- Promover la conciencia de un cambio ecológico inter-personal	- Interacción entre la conducta individual en relación interpersonal - Función interpersonal de la conducta individual - Cambio de la conducta manteniendo la función

		- Preguntas 6, 7 y 8
4	- Previsión de posibles obstáculos al cambio y alternativas de enfrentamiento - Incorporación de los cambios obtenidos a nivel identidad y de creencias	- Identificación de los mecanismos resistenciales de la persona y del ambiente socio-laboral - Modelaje de otras experiencias de cambio de los sujetos para enfrentar los obstáculos - Interacción entre la conducta, la identidad personal y el sistema auto-referencial de creencias-valores - Trabajo hipnótico con las preguntas 9, 10 y 11
5	- Integración de la experiencia de aprendizaje - Promoción de una actitud continua de cambio adaptativo y auto-renovación	- Necesidad de acomodar-asimilar las experiencias de aprendizaje al sistema personal e interpersonal - El cambio como proceso ininterrumpido - Actitud proactiva para la utilización de los recursos de la Mente Inconsciente - Trabajo hipnótico: preguntas 12, 13 y 14