



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,**

Mención: Cultura Física

TEMA:

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE ESTRÉS
LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOSPITAL "GÍNECO
OBSTÉTRICO ISIDRO AYORA" DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE
PICHINCHA**

AUTORA: ELSA BEATRIZ CASTILLO OJEDA

TUTOR: LCDO. MG. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA

Ambato – Ecuador

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta. C.C. 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOSPITAL GÍNECO OBSTÉTRICO ISIDRO AYORA DE LA CIUDAD DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”** desarrollado por la egresada Elsa Beatriz Castillo Ojeda, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

LCDO. MG. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Elsa Beatriz Castillo Ojeda

C. C: 1711106870

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOSPITAL GÍNECO OBSTÉTRICO ISIDRO AYORA DE LA CIUDAD DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Elsa Beatriz Castillo Ojeda

C. C: 1711106870

AUTORA

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOSPITAL GÍNECO OBSTÉTRICO ISIDRO AYORA DE LA CIUDAD DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”**, presentada por la Srta. Elsa Beatriz Castillo Ojeda egresada de la Carrera de Educación Física promoción: Marzo – Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Lcdo. Mg Juan Neptalí Martínez Martínez	Ing.Mg.Ibeth Aracelly Manzano Gallardo
MIEMBRO	MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios por darme la oportunidad de haber alcanzado tantos logros y objetivos en mi vida.

A mi familia por el apoyo incondicional, en todo momento.

Elsa Beatriz Castillo Ojeda

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato y a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, que me brindó la oportunidad para realizar mis estudios, por su generosidad y el soporte institucional dado para la realización de este trabajo.

A mi familia por el apoyo incondicional ante cualquier decisión.

A los profesores que cuestionaron mi quehacer profesional y contribuyeron a mi formación como profesional.

**“Cuando se quiere algo y se lucha por ello
Se puede lograr, porque las cosas
más difíciles de conseguir
son las que más se valoraran”.**

Elsa Beatriz Castillo Ojeda

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág.
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	i
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	ii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iii
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS.....	iv
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS E ILUSTRACIONES	x
ÍNDICE DE CUADROS	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
INTRODUCCIÓN	- 1 -
CAPÍTULO I	- 2 -
1 El Problema	- 2 -
1.1 Tema	- 2 -
1.2 Planteamiento del problema	- 2 -
1.2.1 Contextualización.....	- 2 -
1.2.2 Análisis Crítico	- 5 -
1.2.3 Prognosis	- 6 -
1.2.4 Formulación del Problema.....	- 7 -
1.2.5 Preguntas Directrices	- 7 -
1.2.6 Delimitación	- 7 -
1.3 Justificación.....	- 8 -
1.4 Objetivos	- 10 -
1.4.1 Objetivo General	- 10 -
1.4.2 Objetivos Específicos.....	- 10 -

CAPÍTULO II	- 11 -
2 MARCO TEÓRICO	- 11 -
2.1 Antecedentes Investigativos	- 11 -
2.2 Fundamentación Filosófica	- 12 -
2.3 Fundamentación Legal	- 12 -
2.4 Categorías Fundamentales.....	- 13 -
2.5 Hipótesis.....	- 67 -
2.6 Señalamiento de Variables.....	- 67 -
2.6.1 Variable Independiente:	- 67 -
2.6.2 Variable Dependiente:	- 67 -
CAPÍTULO III:	- 68 -
3 Metodología.....	- 68 -
3.1 Modalidad Básica de Investigación.....	- 68 -
3.2 Nivel o tipo de investigación	- 68 -
3.3 Población y Muestra	- 68 -
3.4 Operacionalización de Variables	- 71 -
3.5 Plan de recolección de la información	- 73 -
3.6 Plan de procesamiento de la información	- 74 -
CAPÍTULO IV	- 75 -
4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	- 75 -
4.1 INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	- 75 -
4.2 Análisis de Resultados	- 95 -
4.3 Verificación de Hipótesis	- 96 -
4.3.1 Combinación de Frecuencias	- 96 -
4.3.2 Planteamiento de la hipótesis.....	- 97 -
4.3.3 Selección del nivel de significación	- 97 -
4.3.4 Descripción de la Población	- 97 -
4.3.5 Especificaciones del Estadístico	- 98 -
4.3.6 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.....	- 98 -
4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos	- 99 -

CAPÍTULO V	- 101 -
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	- 101 -
5.1 Conclusiones	- 101 -
5.2 Recomendaciones.....	- 101 -
CAPÍTULO VI	- 103 -
6 PROPUESTA.....	- 103 -
6.1 Datos informativos	- 103 -
6.2 Antecedentes de la propuesta	- 105 -
6.3 Justificación.....	- 106 -
6.4 Objetivos	- 107 -
6.4.1 Objetivo General	- 107 -
6.4.2 Objetivos Específicos.....	- 107 -
6.5 Análisis de factibilidad	- 107 -
6.6 Fundamentación.....	- 110 -
6.7 Matriz del Modelo Operativo	- 118 -
6.8 Administración de la Propuesta	- 132 -
6.9 Plan de Monitoreo y evaluación de la propuesta.....	- 133 -
MATERIALES DE REFERENCIA.....	- 134 -
ANEXOS	- 137 -
FOTOGRAFÍAS.....	- 142 -

ÍNDICE DE GRÁFICOS E ILUSTRACIONES

	Pág.
GRÁFICO I-1	- 5 -
GRÁFICO II-1: CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	- 13 -
GRÁFICO II-2: CONSTELACIÓN DE IDEAS DE VARIABLE INDEPENDIENTE	- 14 -
GRÁFICO II-3: CONSTELACIÓN DE IDEAS DE VARIABLE DEPENDIENTE	- 15 -
GRÁFICO IV-1 ACTIVIDAD FÍSICA	- 75 -
GRÁFICO IV-2 FRECUENCIA	- 77 -
GRÁFICO IV-3 OBESIDAD	- 78 -
GRÁFICO IV-4 CALIDAD DE VIDA	- 79 -
GRÁFICO IV-5 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	- 80 -
GRÁFICO IV-6 RECREACIÓN	- 81 -
GRÁFICO IV-7 SALUD	- 82 -
GRÁFICO IV-8 ESTRÉS LABORAL	- 83 -
GRÁFICO IV-9 RELAJARNOS	- 84 -
GRÁFICO IV-10 GIMNASIA LABORAL	- 85 -
GRÁFICO IV-11 BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA	- 86 -
GRÁFICO IV-12 ACTIVIDAD FÍSICA	- 87 -
GRÁFICO IV-13 TIPO DE ACTIVIDAD	- 88 -
GRÁFICO IV-14 FRECUENCIA	- 89 -
GRÁFICO IV-15 OBESIDAD	- 90 -
GRÁFICO IV-16 ESTRÉS LABORAL	- 91 -
GRÁFICO IV-17 CALIDAD DE VIDA	- 92 -
GRÁFICO IV-18 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	- 93 -
GRÁFICO IV-19 GIMNASIA LABORAL	- 94 -
GRÁFICO IV-20 MEDICIÓN DEL ESTRÉS	- 95 -
GRÁFICO IV-21 REPRESENTACIÓN GRÁFICA	- 99 -

ÍNDICE DE CUADROS

		Pág.
CUADRO II-1	CATEGORÍAS DEL ESTRÉS LABORAL	- 58 -
CUADRO II-2	PUNTUACIONES ALTAS EN DP Y CE Y BAJA EN EL RP DEFINEN EL SÍNDROME.....	- 58 -
CUADRO III-3	POBLACIÓN	- 69 -
CUADRO III-4	VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDAD FÍSICA	- 71 -
CUADRO III-5	VARIABLE DEPENDIENTE: ESTRÉS LABORAL.....	- 72 -
CUADRO III-6	RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	- 73 -
CUADRO IV-7	ACTIVIDAD FÍSICA.....	- 75 -
CUADRO IV-8	FRECUENCIA.....	- 77 -
CUADRO IV-9	OBESIDAD.....	- 78 -
CUADRO IV-10	CALIDAD DE VIDA	- 79 -
CUADRO IV-11	ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	- 80 -
CUADRO IV-12	RECREACIÓN	- 81 -
CUADRO IV-13	SALUD.....	- 82 -
CUADRO IV-14	ESTRÉS LABORAL.....	- 83 -
CUADRO IV-15	RELAJARNOS.....	- 84 -
CUADRO IV-16	GIMNASIA LABORAL.....	- 85 -
CUADRO IV-17	BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA	- 86 -
CUADRO IV-18	ACTIVIDAD FÍSICA.....	- 87 -
CUADRO IV-19	TIPO DE ACTIVIDAD.....	- 88 -
CUADRO IV-20	FRECUENCIA	- 89 -
CUADRO IV-21	OBESIDAD	- 90 -
CUADRO IV-22	ESTRÉS LABORAL.....	- 91 -
CUADRO IV-23	CALIDAD DE VIDA	- 92 -
CUADRO IV-24	ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	- 93 -
CUADRO IV-25	GIMNASIA LABORAL.....	- 94 -
CUADRO IV-26	MEDICIÓN DEL ESTRÉS	- 95 -
CUADRO IV-27	RECOLECCIÓN DE DATOS	- 100 -
CUADRO IV-28	ESTADÍSTICAS	- 100 -
CUADRO IV-29	CHI ²	- 100 -
CUADRO VI-30	VI MODELO OPERATIVO	- 118 -
CUADRO VI-31	PRIMERA SEMANA	- 119 -

CUADRO VI-32	SEGUNDA SEMANA	- 120 -
CUADRO VI-33	TERCERA SEMANA	- 121 -
CUADRO VI-34	CUARTA SEMANA	- 122 -
CUADRO VI-35	QUINTA SEMANA	- 123 -
CUADRO VI-36	SEXTA SEMANA	- 124 -
CUADRO VI-37	SÉPTIMA SEMANA	- 125 -
CUADRO VI-38	OCTAVA SEMANA	- 126 -
CUADRO VI-39	NOVENA SEMANA	- 127 -
CUADRO VI-40	DÉCIMA SEMANA	- 128 -
CUADRO VI-41	DÉCIMA PRIMERA SEMANA	- 129 -
CUADRO VI-42	DÉCIMA SEGUNDA SEMANA	- 130 -
CUADRO VI-43	PROPUESTA	- 132 -
CUADRO VI-44	MONITOREO Y EVALUACIÓN	- 133 -

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: EDUCACIÓN FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL ÍNDICE DE ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL HOSPITAL GÍNECO OBSTÉTRICO ISIDRO AYORA DE LA CIUDAD DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”

AUTORA: Elsa Beatriz Castillo Ojeda

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Resumen

La presente investigación realiza un estudio sobre la incidencia de actividad física en el estrés laboral de los trabajadores. Una vez detectado el problema gracias a la investigación exploratoria se procede a la construcción del Marco Teórico para fundamentar apropiadamente las variables de la investigación, en base a la información recopilada de libros, folletos revistas, e Internet.

Luego de establecida la metodología de la investigación se elaboraron los instrumentos adecuados para el procesamiento de la misma que sirve para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables investigadas, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, pudiendo así establecer las Conclusiones y Recomendaciones pertinentes.

En función de lo revelado por la investigación se procede a plantear la Propuesta de solución, que servirá de apoyo para que el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado, de igual manera la falta de conocimiento de los fundamentos básicos de la

gimnasia laboral para la institución, la responsabilidad de la aplicación estará a cargo de la persona proponente como también la aceptación de parte de las autoridades de la institución.

Considero que la problemática planteada que motivó esta investigación se transformará en una oportunidad de crecimiento fortalecimiento y calidad.

Palabras claves: Actividad, física, deporte, movimiento, salud, bienestar, estrés, depresión, cansancio, tensión.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación pretende descubrir la problemática para mejorar el estrés laboral mediante la incidencia de la actividad física de los trabajadores del hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora de la ciudad de Quito, que se describirá en los siguientes capítulos.

En el **capítulo I** se establece el tema del proyecto así como el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, Formulación del problema, interrogantes, objetivos y justificación

En el **capítulo II**, se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, sociológica, psicopedagógica, fundamentación teórica en la que establecen algunos aspectos relacionados con las teorías del aprendizaje que sustentan la propuesta. En la fundamentación conceptual se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente.

En el **capítulo III** se destaca la metodología de la investigación, además se determina el universo que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el **capítulo IV**, se procede al análisis e interpretación de los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva traficación basada en tablas y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el **capítulo V** se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente, es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación.

En el **capítulo VI**, se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto

CAPÍTULO I

1 El Problema

1.1 Tema

“La actividad física y su incidencia en el índice del estrés laboral de los trabajadores del hospital “Gíneco Obstétrico Isidro Ayora” de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha”.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

En sociedades desarrolladas como la nuestra, se sabe que la forma de vida de la mayor parte de la población (vida sedentaria debida al tipo de trabajo, al uso constante de los medios de transporte para cualquier desplazamiento, a la automatización de las tareas domésticas, etc.) es un motivo poderoso para la falta de ejercicio físico. Aunque es conocido por todos que el ejercicio físico se encuentra estrechamente relacionado con la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.

La sociedad actual se enfrenta ante un paradigma nuevo, ante la evolución de un concepto diferente de actividad física, que ha ido edificándose a la par de la constitución del concepto salud. Este último ha dejado de verse como ausencia de enfermedad, para abarcar otros campos en los cuales también presenta un proceso el ser humano. De igual manera el concepto de actividad física ha presentado una transformación en sus alcances, trascendiendo más allá de la noción biomédica y fisiológica para introducirse en los campos psicológico y social, entre otros. Así como lo mencionan Pérez y Devis (2004) *“la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose en el potencial beneficio de la*

práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente”

De igual manera Sánchez B. (1996) plantea *“La sensación de bienestar que puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico es uno de los factores vinculados con la salud psicológica que pueden incluirse dentro de los planteamientos de una actividad física orientada hacia la salud”*.

En el Ecuador la actividad física no fue un tema de interés de la salud pública sino hasta finales del siglo XX. Dado esto se torna imprescindible la necesidad de empezar a indagar en el porqué de este descuido por así decirlo, mediante este estudio buscamos que el personal que trabajan en el Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora, por medio de una buena actividad física y el conocimiento de una buena alimentación integral puedan mejorar su calidad de vida, tengan una mejor imagen de sí mismos y sepan valorar la importancia que tiene el ejercicio físico en la prevención de los problemas de estrés.

Las estrategias y programas de promoción de la salud deben adaptarse a las necesidades locales y a las posibilidades específicas de cada país y región. La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social del ser humano.

El propósito de esta investigación, es conocer la incidencia de la actividad física en el estrés laboral de los trabajadores del hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora y que conozcan sobre la importancia de la práctica de la actividad física y de la mejora que obtendrán en su salud y desempeño en el trabajo.

Por esta razón el ser humano necesita ser influenciado con hábitos de realizar actividad física promoviendo una salud integral para atender las necesidades sociales y laborales, ya que por su ritmo agitado de vida y la escasa actividad física que realizan se ven afectados por el estrés.

Motivo por el cual esta investigación se lo hace en relación a que luego de trabajar por más de cuatro años en el Hospital, he visto el descuido de la población en lo referente a su salud física llegando en muchas ocasiones a descuidarse incluso de su propia salud e imagen por determinadas ocupaciones sedentarias.

Además al no existir una información adecuada acerca de la importancia de la actividad física, los trabajadores se verán afectados con problemas de lesiones musculares, sobrepeso y cansancio, ocasionando de esta manera el estrés laboral. Por esta razón veo la necesidad de contribuir a la conservación y mejoramiento de su salud y consoliden hábitos de práctica sistemática de ejercicios y movimientos corporales que perduren en la vida profesional y familiar, así como también la utilización correcta del tiempo libre para evitar el sedentarismo y los problemas de salud.

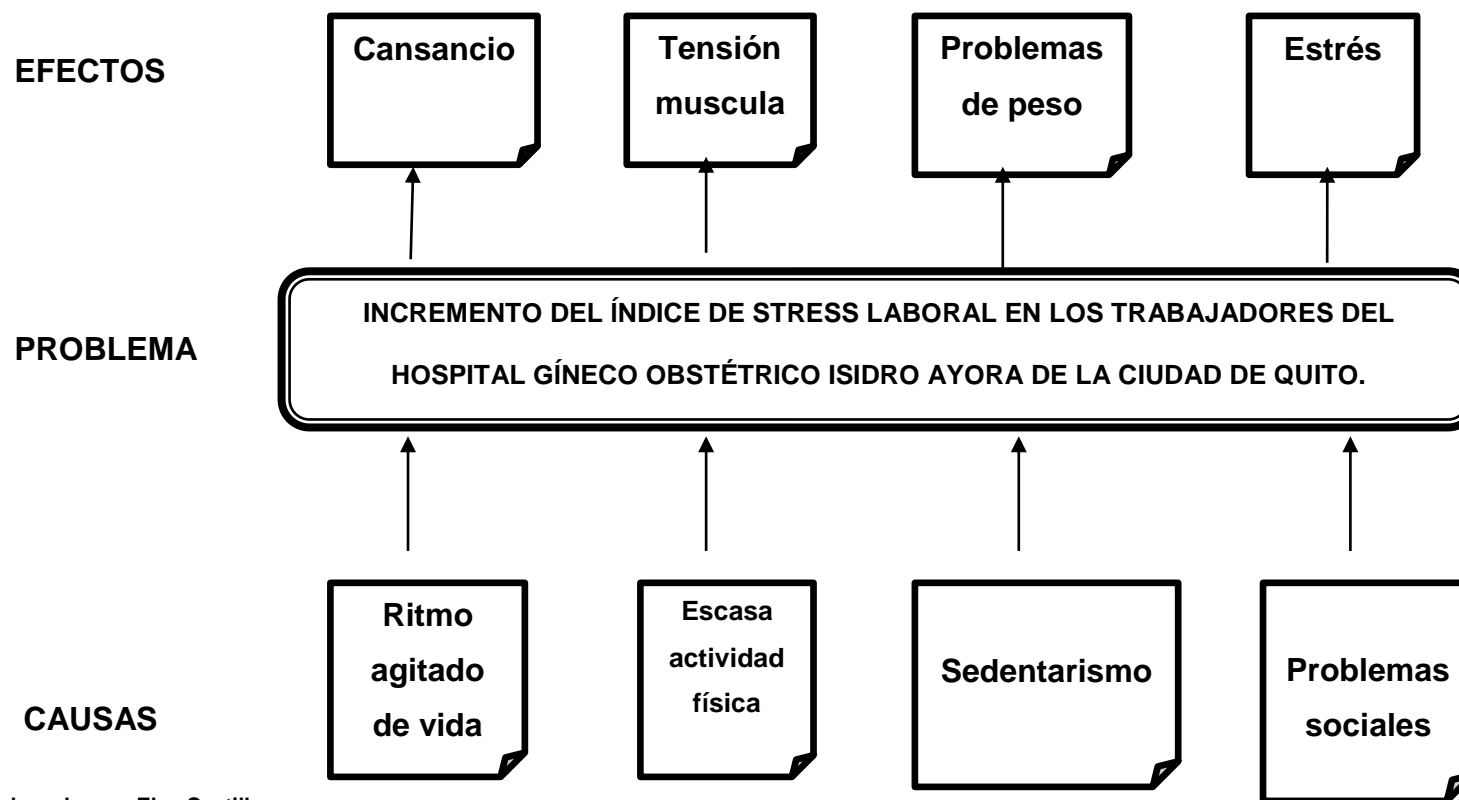
“El estrés en el entorno laboral es un problema creciente, inhabilitante y con un coste personal, social y económico muy importante. Los gastos y pérdidas derivadas por el costo del estrés son cuantiosos y aumentan año tras año. Son numerosos los índices de ausentismo, la baja productividad en la empresa, los accidentes profesionales y la escasa motivación en el trabajo”

Blanca Rovira (2006) Psicóloga empresarial Artículo ¿Qué es el estrés laboral? Centro para empresas y profesionales. Disponible en la página web www.microsoft.com

El sedentarismo ha evolucionado cada vez más por motivo de las horas de trabajo en donde el empleado realiza movimientos de poco gasto energético, razón por la que es de vital importancia promover la actividad física como medio de cultura, favoreciendo así la salud y disminuyendo el estrés laboral.

1.2.2 Análisis Crítico

Gráfico I-1



Elaborado por: Elsa Castillo

En la actualidad el ritmo agitado de vida, las actividades diarias, el entorno familiar laboral y social hacen que al término de la jornada las personas se sientan bien cansadas. Por otra parte la escasa actividad física, o porque no decirlo la inactividad física de los usuarios hace que se produzca en los mismos, tensión muscular ocasionando problemas en sus actividades diarias y en su salud.

El sedentarismo y los malos hábitos alimenticios son otro factor que afecta a las personas, no solo del hospital Gineco Obstétrico sino de todo el mundo, motivo por el cual las personas se vuelven obesas, afectando su vida diaria. Finalmente los problemas sociales, laborales, familiares y todo aquello que produce malestar, ocasiona en los trabajadores distintos problemas, uno de ellos es el estrés que en la actualidad afectan a todo ser humano.

1.2.3 Prognosis

En los trabajadores del Hospital Gineco- obstétrico Isidro Ayora por falta de información y motivación para la práctica de la actividad física, se ha conseguido que el personal tenga problemas en su salud como el estrés laboral y todos los problemas de salud que esto acarrea. Sin indicios de cambio se avizora que la calidad de vida siga trascurriendo de mal en peor.

Por consiguiente de no realizar la investigación con un enfoque real y concienzudo sobre el beneficio que tiene la actividad física en nuestra salud, podríamos tener a futuro problemas más complicados en los trabajadores del Hospital Isidro Ayora, más aun cuando no hay autoridades que se preocupen de la salud y bienestar de los trabajadores.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo incide la actividad física en el incremento del índice del estrés laboral de los trabajadores del hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora del cantón Quito?

1.2.5 Preguntas Directrices

¿El conocimiento sobre la práctica de la actividad física mejoraría el incremento del índice de stress laboral de los trabajadores del Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora?

¿Cómo influyen los problemas sociales en el estrés laboral?

¿Cuántas sesiones de trabajo se requiere para mejorar el stress laboral de los trabajadores del Hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora?

¿Existe la necesidad de realizar un manual sobre stress laboral para los trabajadores?

¿La inactividad física es uno de los factores de riesgo que intervienen en el desarrollo de enfermedades?

¿La inactividad física es uno de los factores de riesgo que intervienen en el desarrollo de la obesidad y sedentarismo?

1.2.6 Delimitación

Delimitación Conceptual:

Área: Educación física

Campo: Educativo

Aspecto: Actividad física = estrés Laboral

Población: Trabajadores del Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora

Delimitación espacial: Esta investigación se llevará a cabo en el Hospital Gineco Isidro Ayora de la ciudad de Quito.

Delimitación temporal: El problema será estudiado, durante el periodo septiembre 2012 a marzo 2013.

1.3 Justificación

En la actualidad, uno de los problemas que se nos presentan es la vida sedentaria, puesto que las obligaciones diarias no dejan demasiado espacio para poder llevar a cabo la práctica de alguna actividad deportiva. Para nadie es un secreto que existen múltiples problemas de salud asociados por el estrés., por este motivo mi trabajo de investigación es original, producto de mi inspiración y como trabajadora del hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora me veo en la necesidad de ayudar a mis compañeros con el tema del estrés laboral.

Es factible realizarlo considerando que el Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora es una entidad pública dedicada a brindar servicios de salud a la población, especialmente mujeres embarazadas y a los bebés recién nacidos, se torna contraproducente el darse cuenta que siendo esta una casa de salud exista dentro de la misma personal con diferentes problemas de salud.

La finalidad de esta investigación es crear conciencia en los trabajadores del Hospital Isidro ayora, sobre el grado de responsabilidad que tienen en dedicarse a realizar actividad física para mejorar su calidad de vida y las enfermedades que el estrés acarrea.

Blanca Rovira (2006) Psicóloga empresarial Artículo ¿Qué es el estrés laboral? Centro para empresas y profesionales. Disponible en la página web www.microsoft.com5

“Uno de los métodos más efectivos para disminuir el sedentarismo y por ende el estrés laboral es la práctica de actividades físicas porque esta permite la estimulación del sistema muscular, cardiaco, óseo, nervioso

entre otros que ayudaran a que el personal se mantenga activo en su jornada laboral”.

En las actividades están inmersos una serie de ejercicios y movimientos técnicamente realizados, actividades dentro y fuera de la oficina, efectivos para disminuir el estrés y mejorar el ambiente laboral. La culturización de la actividad física le facilitara un equilibrio y desarrollo integral al trabajador, hará que la persona se llene de más energía y mejore su desempeño laboral.” (Rovira, 2006)

Dicho esto planteamos como una posible solución alternativa, que los mismos conozcan acerca de los efectos benéficos de la actividad física que es el puente entre la vida sedentaria y la vida activa, y que estas mantienen los músculos flexibles y preparados para el movimiento, proponen un programa de gimnasia laboral, de ocho a diez minutos de ejercicios cada dos horas de trabajo diarios, consistentes en la movilidad y estiramiento de los grupos musculares de cabeza, cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies.

Cada ejercicio debe repetirse de cinco a ocho veces y su objetividad está relacionada con evitar la aparición de Trastornos Músculo Esqueléticos TME, provocados por movimientos bruscos repentinos, de larga duración, fuerza excesiva con posturas estáticas e inadecuadas, para de esta manera mejorar el estrés causado en la jornada de trabajo.

Los beneficiarios directos de este trabajo serán los trabajadores del hospital y autoridades, ya que recibirán la ayuda para mejorar su calidad de vida y desempeño laboral.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la actividad física para disminuir el incremento del índice de estrés laboral en los trabajadores del “**HOSPITAL GÍNECO OBSTÉTRICO ISIDRO AYORA**”, del cantón Quito provincia de Pichincha.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- Analizar los fundamentos básicos de la actividad física y el impacto en la salud para mejorar la calidad de vida
- Identificar el índice de estrés laboral para proponer estrategias de relajamiento.
- Diseñar la metodología adecuada para mejorar la actividad física y disminuir el estrés laboral en los trabajadores del Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

En el Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora de la ciudad de Quito no se ha realizado ningún trabajo de investigación relacionado con la actividad física para la prevención del estrés laboral, ya que las autoridades de la institución se han despreocupado en prevenir la salud de los trabajadores, por lo que mi trabajo es uno de los primeros para lograr posibles soluciones y que los beneficiarios directos de este proyecto sean los trabajadores.

Después de haber realizado la investigación bibliográfica referente al tema, se encontró en los repositorios de la Escuela Superior Politécnica del Ejército y de la Universidad Técnica de Ambato, algunos trabajos de investigaciones similares en torno al tema planteado.

A continuación los detalles:

TEMA: “incidencia del sedentarismo en el estrés laboral de los servidores públicos jornada matutina de la escuela politécnica del ejército (campus Sangolquí) en el periodo noviembre 2008 - marzo 2009.”

AUTOR: Sra. Sofía Victoria García Virgüez

Conclusiones:

- Podemos concluir que al realizar un plan de actividades físicas logramos disminuir el estrés laboral en los individuos estudiados.
- Como conclusión final es importante mencionar que la disminución del estrés en el personal administrativo de la ESPE ayudara no solo al empleado en su desempeño en el trabajo sino también en su vida diaria, a su vez la organización disfrutara los beneficios que la actividad física le ofrece al empleado.

2.2 Fundamentación Filosófica

El presente trabajo investigativo se fundamenta en el enfoque Crítico porque ve desde otro punto el problema analizado y sintetizado y Propositivo por que busca plantear o proponer alternativas de solución a la problemática.

Las alternativas de solución nos servirán para aplicarlas antes que el problema se agudice y las consecuencias sean más graves, además interpreta la realizada con criterios de totalidad, busca el desarrollo del ser humano como una transformación social.

La filosofía de vida, la educación y cultura física del individuo, representan un universo sumado a un gran número de elementos integrados, los cuales definirán el perfil de una persona, su comportamiento, sus creencias, su actitud ante la vida.

2.3 Fundamentación Legal

El presente trabajo de investigación se respalda en artículos constitucionales y otras disposiciones legales acorde a la jerarquía de las mismas sobre el ámbito de estudio.

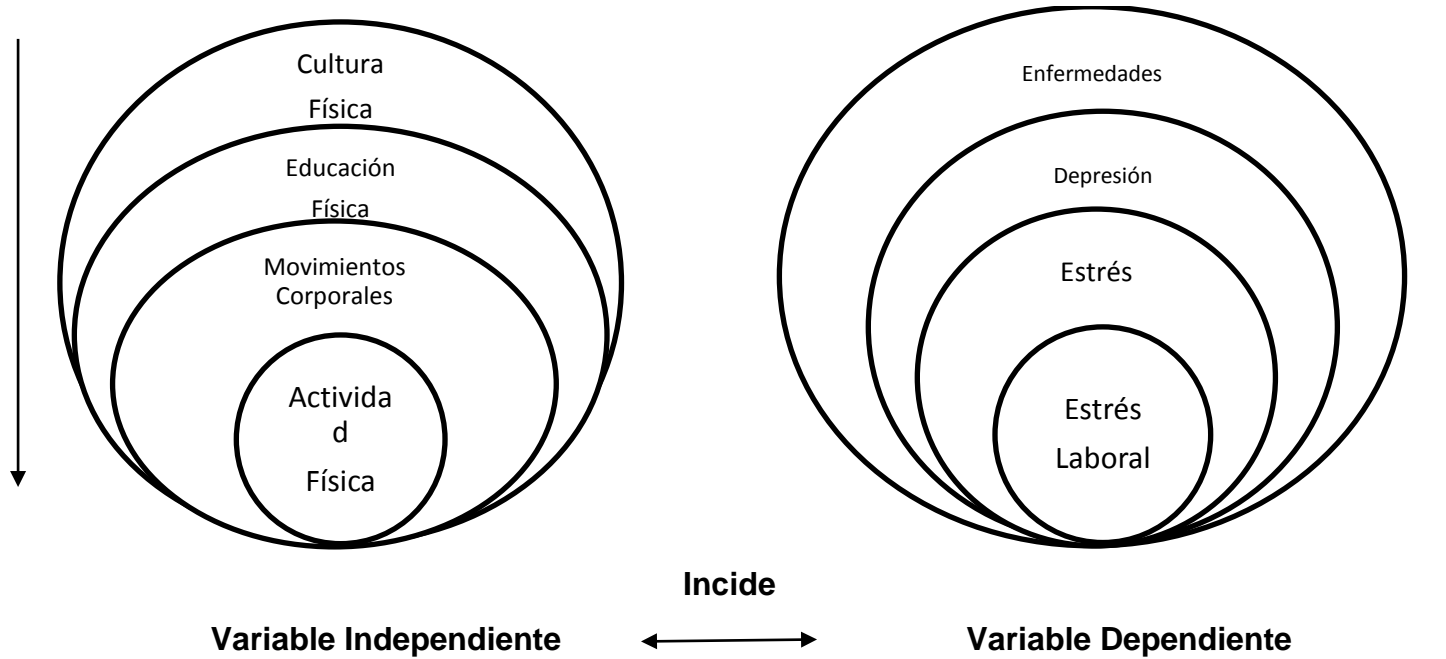
Código de trabajo

Art.- 39.- **Las condiciones del ambiente de trabajo.**- El trabajo debe realizarse en un medio y en condiciones en las que el trabajador o trabajadora:

- 1.- Pueda alcanzar el desarrollo íntegro como persona racional, libre y sociable.
- 2.- Desarrollar su vida social, familiar y cultural, así como gozar libremente del descanso y recreación.

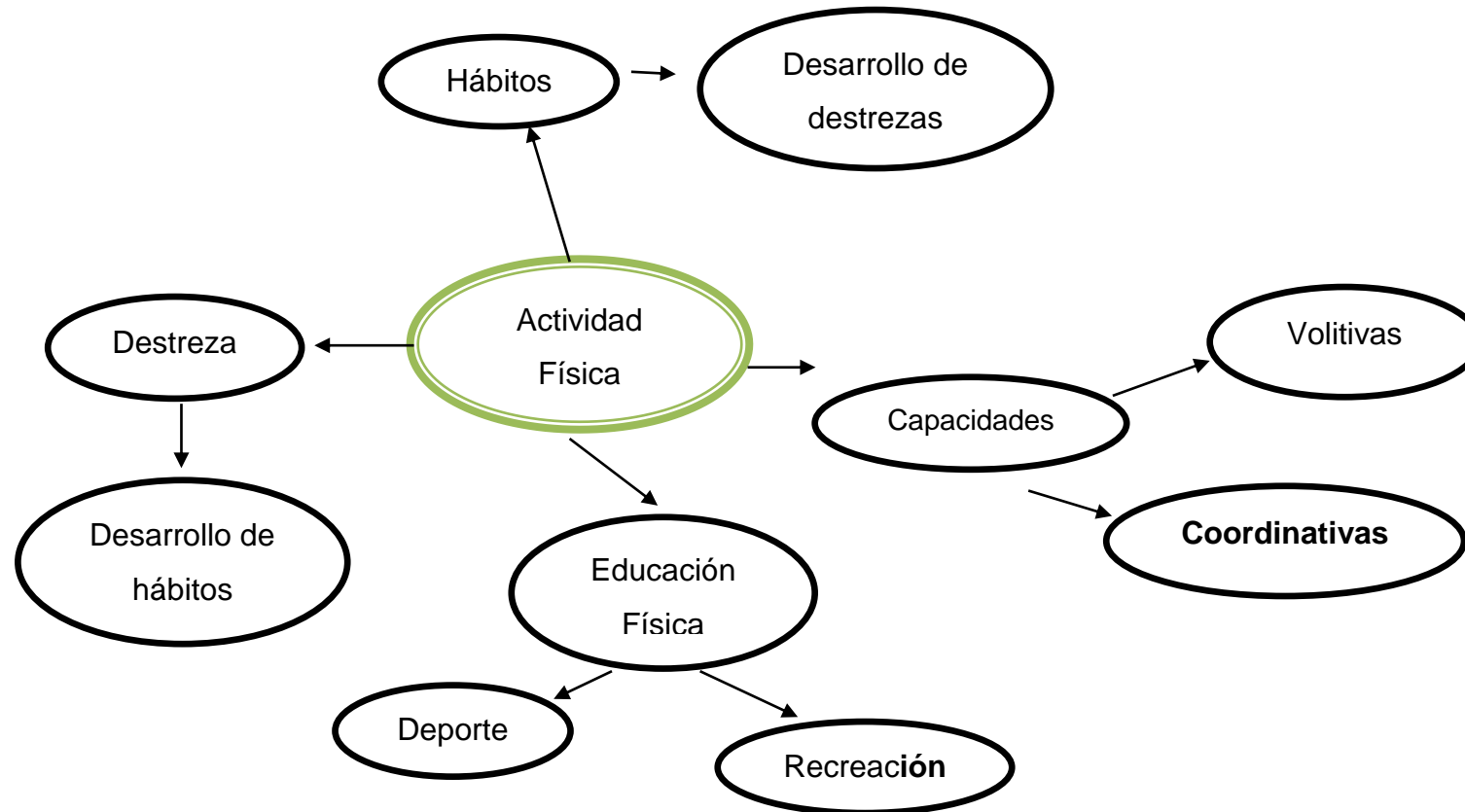
2.4 Categorías Fundamentales

Gráfico II-1: Categorías Fundamentales



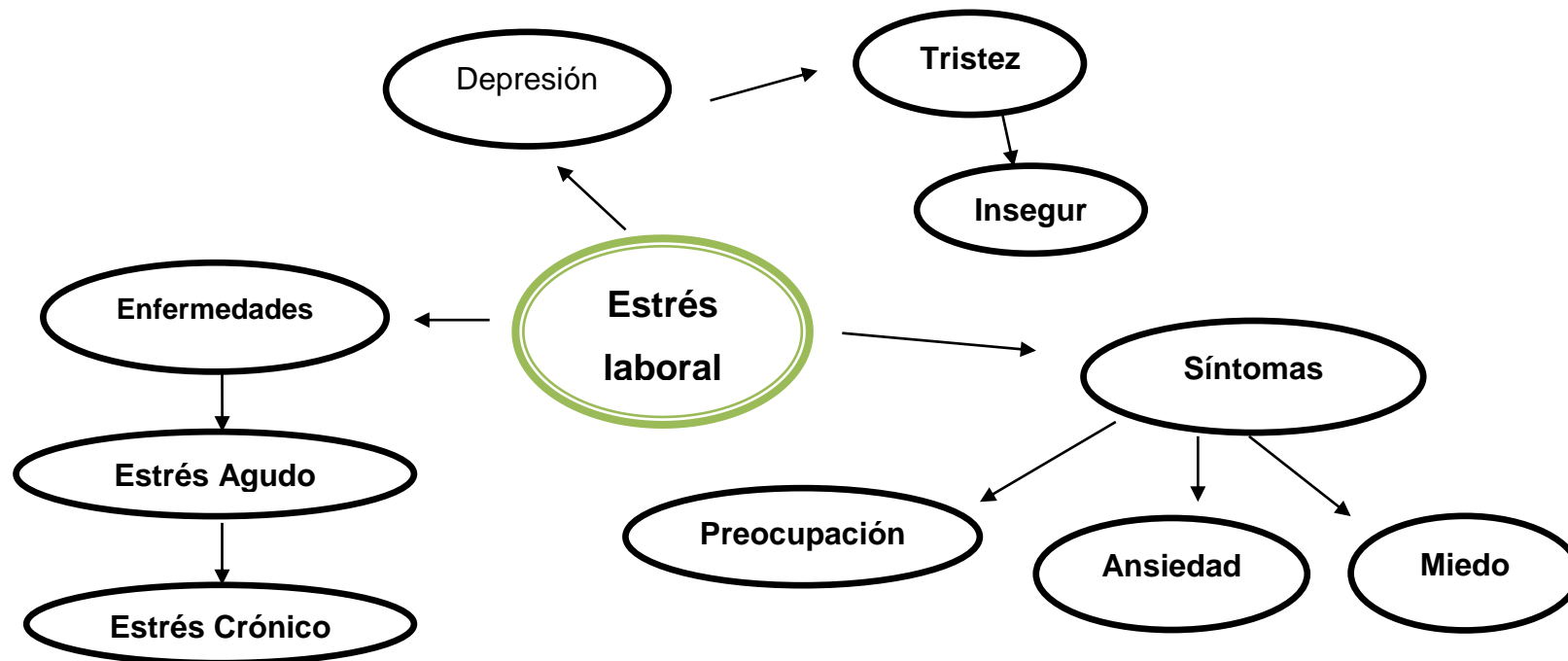
Elaborado por: Elsa Castillo
Fuente: Investigadora

Gráfico II-2: Constelación de Ideas de Variable Independiente



Elaborado por: Elsa Castillo
Fuente. Investigadora

Gráfico II-3: Constelación de Ideas de Variable Dependiente



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Variable independiente

CULTURA FÍSICA:

Definición:

La Cultura Física, más conocida como Educación Física , es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención.

Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina.

Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física

como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento. Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música.

Es la parte de la CULTURA que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud. (<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>)

RAMAS DE LA CULTURA FÍSICA:

“La EDUCACIÓN FÍSICA es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas y de la movilidad, que puede presentar la característica de proceso pedagógico y ser realizada en forma de auto educación, es un fenómeno muy polifacético que ofrece interés a las ciencias naturales y a las ciencias sociales, indicando la dirección orientada al logro de un fin concreto del desarrollo del individuo”

. <http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090411193511AAAdXhi5>

El DEPORTE es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

La RECREACIÓN FÍSICA es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

“La GIMNASIA TERAPÉUTICA es la forma de actividad física encaminada a la ejercitación física dirigida a personas que padecen distintos trastornos, por ejemplo, óseos, respiratorios, circulatorios, digestivos, etc., también a tomar buenos hábitos de postura, como tonificación muscular y técnicas de relajación.

<http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090411193511AAAdXhi5>

EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física según Wikipedia “es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo.” (Wikipedia, 2009). Dicho esto, la educación física en los colegios y escuelas debería ser efectivamente una clase, en la que los estudiantes aprendan desde tempranas edades, que el desarrollo físico del cuerpo es importante como parte integral de su educación y que hay que practicar distintos ejercicios, rutinas, y deportes para lograr la salud física, y hasta la excelencia corporal. En otras palabras, el profesor de cultura física debe ser una persona calificada para instruir y enseñar ejercicios aeróbicos, y anaeróbicos que le sirvan al estudiante para practicarlos por el resto de su vida.

La Educación Física es el grupo de disciplinas y ejercicios que se deberán desplegar si el objetivo es perfeccionar y desarrollar el cuerpo.

Eso sí, en lo que sí no existe una convención es en ubicar a la Educación Física concretamente en algún tipo de ámbito, porque la misma está probado que puede ser una actividad de tipo recreativa, terapéutica, educativa, competitiva y social.

Entonces, la escuela, la medicina, el deporte, el entretenimiento hacen uso de la educación física.

En la escuela, por ejemplo, la educación física resulta ser una materia más, como el resto, sujeta a una evaluación y a través de la cual, la escuela, buscará que el alumno, además de sus capacidades intelectuales, pueda desarrollar a la par, las corporales y motoras, también imprescindibles para su efectivo desarrollo como persona.

En tanto, en la salud, la educación física, tiene un objetivo claro y concreto también: promover la salud con el objetivo de prevenir enfermedades. Es un hecho que por ejemplo la actividad física reduce problemas cardíacos, problemas de columna, de posición, entre otros.

Por otro lado, la actividad física puede realizarse en alto rendimiento con el objetivo de participar de algún tipo de competencia.

<http://www.definicionabc.com/deporte/educacion-fisica.php#ixzz2F4fWCBgM>

MOVIMIENTO CORPORAL:

Definición:

Movimiento de todo o parte del cuerpo, especialmente de una o varias articulaciones. Algunos tipos de movimientos del cuerpo son la abducción, la aducción, la extensión, la flexión y la rotación. *Diccionario ilustrado de Términos Médicos. Álvaro Galiano. 2010.*

Significado de los Gestos y Movimiento Corporales

Los gestos son formas de comunicación no verbal ejecutada con alguna parte del cuerpo, y producida por el movimiento de las articulaciones y músculos de brazos, manos y cabeza.

El lenguaje de los gestos permite expresar una variedad de sensaciones y pensamientos, desde desprecio hasta afecto. Prácticamente todas las personas utilizan gestos y el lenguaje corporal, agregándoles a estas las palabras. Existen grupos étnicos y ciertos lenguajes de comunicación que utilizan muchos más gestos que el promedio. Ciertos tipos de gestos pueden ser considerados culturalmente aceptables o no, dependiendo del lugar y contexto en que se realicen.

FUENTE: <http://es.wikipedia.org/wiki/Kin%C3%A9sica>

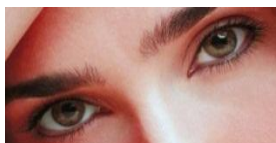


Cabeza y Cuello

MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
Desplazamiento hacia adelante	Atención , afecto, Agresión
Desplazamiento hacia atrás	Espera ,escepticismo
Giro hacia el interlocutor	Atención , escucha
Alejándose del interlocutor	Alta atención
Inclinación hacia adelante rápida	Miedo, rabia, inseguridad
Inclinación hacia adelante lenta	Sumisión tristeza búsqueda
Inclinación hacia atrás rápida	Resistencia
Inclinación hacia atrás lenta	Duda

Inclinación hacia un lado rápida	Interés escéptico
Inclinación hacia un lado lenta	Incredulidad vanidad
Inclinación lateral y giro hacia el interlocutor	benevolencia
Giros consecutivos hacia los lados	Negación
Giros consecutivos hacia arriba y abajo	Afirmación

Zona de los Ojos



MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
Dirección de la mirada recta	Actitud de interés- disposición
Dirección de la mirada hacia arriba	Una escapatoria-introspección en los recuerdos
Dirección de la mirada hacia abajo	Concentración-desconexión interna o recordando
Dirección de la mirada al vacío	Perderse en el pensamiento
Ojos erráticos de arriba hacia abajo	Arrogancia
Ojos erráticos de abajo hacia arriba	Miedo
Contacto largo de la mirada	Interés o curiosidad insistente
Contacto corto de la mirada	Timidez o inseguridad
Contacto visual alternamente	Querer estar en otro sitio, escapar

Falta de contacto visual	Concentración-miedo-arrogancia
Párpados muy abiertos	Sorpresa-sugestión
Párpados en posición neutra – normal	Actitud de disposición
Párpados bajados	Atención-aburrimento-modestia-cansancio

Zona de la Boca



MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
Boca abierta sin hablar	Sorpresa/ querer decir algo
Poco abierta con habla	Inseguridad/ modestia
Muy abierta sin habla	Terror/ alegría
Muy abierta con habla	Fuerte seguridad de uno mismo
Comisura de los labios neutra (normal)	Postura de disposición
Comisuras elevadas	Alegría
Comisuras hacia abajo	Tristeza
Comisuras hacia un lado	Desprecio/ cinismo
Labios cerrados sin tensión (normal)	Postura de disposición
Labios apretados	Decisión/ ira/ concentración
Mordiéndose los labios	Nerviosismo/ reflexión/ titubeo
Labio superior levantado	Desprecio
Labio inferior levantado	Duda

Hombros



MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
Un hombro levantado	Querer preguntar
Ambos hombros levantados	Vergüenza/miedo/nerviosismo/ frio
Un hombro caído	Duda intensa
Los dos hombros caídos	Decepción/ pusilanimidad
Un hombro adelantado	Desafío / defensa
Los dos hombros adelantados	Busca ayuda / se reserva
Un hombro retraído	Evasión /preparación para atacar
Los dos hombros retraídos	Pose para imponer

Brazos



MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
Movimiento de los brazos predominantemente extendidos	Inhibiciones / tensiones
Movimiento de los brazos predominantemente doblados	Seguridad en sí mismo / dejadez / inseguridad
Gestos amplios con los brazos	Seguridad en sí mismo / generosidad
Gestos con los brazos poco extendidos	Inseguridad / modestia / avaricia

Brazos en barrera delante del cuerpo	Calma / reserva
Brazos en barrera en la espalda	Miedo / inseguridad
Movimientos de los brazos alejándose del cuerpo	Franqueza / rechazo /afecto /ataque /
Movimientos de los brazos hacia el cuerpo	Intento de protección /inseguridad / presuntuosidad

Manos



MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
Mano abierta hacia el cuerpo	Gesto de afirmación solemne
Mano abierta hacia afuera del cuerpo	Franqueza / defensa / búsqueda de contacto
Abierta hacia fuera del cuerpo y la otra contra el cuerpo	atraído
Mano cerrada hacia el cuerpo (puño)	Afirmación exagerada / autocastigo
Mano cerrada hacia fuera del cuerpo (puño)	Ira/ ataque/ defensa/ denuncia muy intensa
Frotándose ambas manos	Presuntuosidad/ expectativa positiva
Ambas manos extendidas y juntas	Concentración / ruego
Dobladas	Seguridad en sí mismo/ dejadez
Haciendo la pistola	Advertencia/ defensa
En forma de tejado inclinado (V invertida)	Súplica intensa/ incredulidad

Juntando la yema de los dedos	Máxima concentración
Mano sobre puño	Ira / gesto para imponer
Mano sobre la otra palma	Intensa seguridad en sí mismo
Haciendo barrera delante del cuerpo	Sumisión /postura humilde/actitud oradora
Haciendo barrera detrás del cuerpo	Apocamiento / arrogancia
Barrera por encima de la cintura	Satisfacción
Barrera por debajo de la cintura	Incomodidad
Sobre la ropa del tronco (como agarrarse los tirantes)	Hacerse el fuerte/ inseguridad
En la ropa del tronco (ejm. Bolsillo de chaqueta)	Presuntuosidad
En la ropa de la mitad inferior del cuerpo manos compulsivas pegadas a la prenda	Inseguridad
En la ropa de la mitad inferior del cuerpo (manos en los bolsillos)	Fuerte inseguridad (protección de la zona íntima)
Abrirse la ropa del tronco	Relajación/ bienestar
Cerrarse la ropa del tronco	Malestar interior
Abriéndose la ropa de la mitad inferior del tronco	Fuerte relajación(zona íntima expuesta)
Gesto de la mano de arriba hacia abajo	Conciencia de poder
Gesto de la mano de abajo hacia arriba	Sometimiento
EN LA ZONA DE BARBILLA	
Agarrarse la barbilla	Pensativo
Frotar la barbilla	Pensativo pero inseguro
Acaricia la barbilla	Presuntuosidad

Rascar la barbilla	Se despiertan ciertas dudas
Apoyarse en la barbilla	Reflexión pausada o fatiga
EN LA ZONA DE LA BOCA	
Dedo índice en la boca	Perplejidad o meditación
Mano en la boca antes de hablar	Pensativo
Mano en la boca mientras habla	Inseguro
Mano después del habla	Pensativo /con intensión de retirar lo dicho
EN LA ZONA DE LA NARIZ	
agarrarse la nariz	Concentración
Frotarse la nariz	Tener dudas
Rascarse	Nerviosismo
EN EL PELO	
Agarrarse	Estar distraído/ juguetón / intimidad propia
Rosarse	intimidad propia
Rascarse	Búsqueda de ideas / estar sorprendido
CON LAS GAFAS	
Ponérselas lentamente	Concentrarse en el asunto
Quitárselas lentamente	Deseo de acabar la conversación
Levantarlas lentamente	Deseo de introducir una pausa
Ponérselas rápidamente	Volver rápidamente al asunto
Quitárselas rápidamente	Deseo de acabar la conversación rápidamente
Levantarlas rápidamente	Interrupción nerviosa

JUGUETEAR CON OBJETOS	
Con un lapicero	Nerviosismo/ ataque/ autoprotección
Con un papel	Inseguridad/ gesto de importancia
Con una silla	Fuerte inseguridad
Cambiándolos de mano continuamente	Comportamiento evasivo

Tronco



MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
TORSO	
Inclinar torso hacia atrás	Rechazo / dejadez
Inclinar torso hacia adelante	Afecto/ necesidad imperiosa de decir algo
Inclinar hacia adelante y abajo	Querer decir algo con timidez
Alzar torso	Ademán de imponerse
Bajar torso	Timidez
Giro del torso	Inseguridad / concentración/ vanidad deseo de escapar
Inclinar hacia adelante y abajo	Querer decir algo con timidez
PELVIS	
Posición recta	Fuerte seguridad en sí mismo/ tensión
Hacia adelante	Intimidación o ademán de imponer respeto
Hacia atrás	Timidez temor /ganas de retirarse

Desplazada a la derecha o izquierda (pierna de apoyo)	Seguro de sí mismo/ relajado
CADERA	
Desplazada hacia adelante	Arrogancia indolente
Desplazada hacia atrás	preparar ataque interior

Zona de las Piernas



MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
Separadas en posición erguida y poco abiertas	Seguridad en sí mismo
Separadas en posición erguida y muy abiertas	Ademán de imponerse
Juntas en posición erguida	Tensión / miedo
SENTADO	
separadas poco abiertas	Relajado / controlado
Separadas muy abiertas	Intensamente concentrado
Juntas	Tensión
Juntas y cruzadas	Convulsivo / inseguro / nervioso
PIERNAS CRUZADAS	
Muslos separados	Relajación / seguridad en un mismo
Muslos juntos con puntas de los pies hacia afuera	tensión
DE PIE	

Hacia el interlocutor a corta distancia	Búsqueda de contacto
Hacia el interlocutor a gran distancia	Muestra de simpatía
Hacia el interlocutor pierna estirada y cruzada	Muestra de simpatía
Alejándose del interlocutor a corta distancia	Deseo de irse
Alejándose del interlocutor a gran distancia	Deseo imperioso de irse
Una pierna adelantada	Seguridad en sí mismo
Las dos piernas extendidas	Relajado
SENTADO ALEJÁNDOSE DEL INTERLOCUTOR	
Una pantorrilla hacia atrás	Está a punto de irse
Ambas pantorrillas hacia atrás	Rechazo
Pantorrillas cruzadas	Rechazo / fuerte tensión

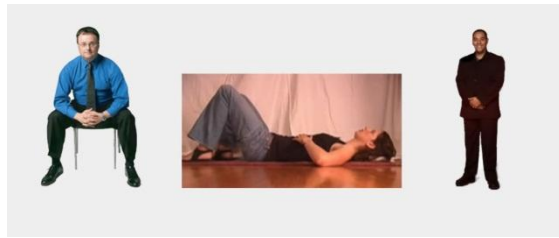
Zona de las Pies



MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
DE PIE	
Paralelos	Atención

Girados hacia el interior	Inseguridad
Girados hacia el exterior	Seguridad en sí mismo
Sobre el borde interior(empeine)	Convulsión
Sobre el borde exterior	Nerviosismo
De puntillas	Impaciencia / arrogancia
Apoyado en el talón	Fuerte inseguridad
Balanceándose sobre el talón (delante atrás)	Impaciencia
SENTADO	
En paralelo	Atención
Girados hacia el interior	Inseguridad
Girados hacia el exterior	Seguridad en sí mismo
Sobre el borde interior (empeine)	Convulsión
Sobre el borde exterior	Nerviosismo
De puntillas	Quisiera levantarse inmediatamente
Apoyado en el talón	Impaciencia / tensión
TAMBORILEAR LOS PIES	
De pie	Superioridad / impaciencia
Sentado	Nerviosismo
Con las puntas del pie separadas	Simpatía relajada
Con los talones cruzados	Aburrimiento

Postura General del Cuerpo (SENTADO, DE PIE O TUMBADO)



MOVIMIENTO	SIGNIFICADO
Hacia el interlocutor	Afecto
Alejándose del interlocutor	Rechazo
Tronco hacia el interlocutor, mitad del cuerpo alejándose del interlocutor	Afecto fingido
Tronco alejándose el interlocutor, mitad del cuerpo acercándose al interlocutor	Rechazo fingido

<http://www.taringa.net/posts/info/6214631/Significado-de-los-Gestos-y-Movimiento-Corporales.html>

Actividad Física

Definición:

“La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento”.

(<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>)

“Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera

planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares”.

La actividad física conlleva muchos beneficios tales como el mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa, activa el metabolismo, da fuerza a los músculos), pero también a un nivel emocional y psíquico ya que permite al organismo desestresarse, renovar energías y desgastar toda la fuerza que tengamos de sobra.

Definición de Actividad Física » Concepto en Definición ABC <http://www.definicionabc.com/salud/actividad-fisica.php#ixzz2BlijKBoV0>

La actividad física previene la diabetes y las enfermedades cardiovasculares

Por ANA BEATRIZ ROSSI, M.D.

Bogotá, Colombia, 2 de julio de 2009

El informe de los Cirujanos Generales de los Estados Unidos sobre la actividad física y la salud afirma que el ejercicio previene las enfermedades del corazón, los ataques al cerebro, la diabetes, el sobrepeso, la obesidad y la osteoporosis.

El ejercicio también ayuda a controlar factores de riesgo de padecer enfermedades del corazón como la presión arterial alta y el incremento de los niveles de glucemia y colesterol en sangre. Es más factible que la gente activa deje de fumar que la que no lo es.

La actividad física es solo una herramienta más de un programa completo de salud cardiovascular. Igual que cambiar los hábitos alimenticios, hacer ejercicio lleva tiempo y requiere disciplina. Básicamente las personas deben establecer metas para realizar su actividad física y trabajar para alcanzarlas.

Primero que todo se debe hablar con el médico o con el especialista en ejercicio sobre la forma realista de alcanzar las metas. Luego debe fijarse

metas específicas, razonables y medibles. Escribirlas en un lugar visible para verlas con frecuencia y llevar un diario o registro de la actividad física y revisarlo al finalizar el período (Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular)

¿Cómo lograrlo?

Las personas no tienen que ser atletas para reducir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares o diabetes. Se puede iniciar con diez minutos al día e incrementar el tiempo hasta que reúna por lo menos 30 minutos diarios la mayoría de días de la semana. Hacer las actividades cotidianas de la casa es una buena opción. También puede elegir caminar, dejar el auto parqueado en lugares distantes a donde va, utilizar las escaleras, caminar mientras habla por teléfono, hacer el jardín, cortar el pasto, lavar el carro, hacer los oficios de la casa, jugar con los hijos, bailar, nadar, montar en bicicleta y hacer algún deporte, entre otras.

¿Por qué se insiste tanto en el ejercicio?

Los beneficios de hacer una actividad física son incalculables, por ese motivo las entidades de salubridad se empeñan cada vez más en motivar la gente para que se mueva. A continuación se mencionan algunas ventajas del ejercicio

Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular

- Disminuye la presión arterial y el colesterol y la glucemia en sangre
- Alivia el estrés
- Fortalece el corazón, músculos y huesos
- Mejora la circulación y tonifica los músculos
- Mantiene flexibles el cuerpo y las articulaciones

También las personas pueden sentirse y lucir bien, aumentar su autoestima, hacer amistades, moverse fácilmente, volverse más fuerte y aprender nuevas habilidades, entre otras.

¿Cuándo consultar para iniciar el ejercicio?

Si la persona tiene problemas de salud o ha estado inactivo y quiere hacer ejercicio vigoroso, debe consultar con el médico para que él le indique el programa más adecuado a sus necesidades.

Un buen comienzo es convertir la actividad física en algo divertido y no agotador, por eso tenga en cuenta:

- Su salud y aptitudes físicas
- El equipo y los medios necesarios (Cancha, gimnasio o pista, en otros)
- Sus habilidades: se recomienda iniciar poco a poco para no sentirse maltratado
- El tiempo necesario
- Sus intereses (Si prefiere actividades grupales o individuales)
- Las actividades que promueven la resistencia, fuerza y flexibilidad

Es importante tener en cuenta la indumentaria, por lo que se recomienda usar zapatos y ropa cómoda. También se debe evitar hacer actividad física cuando la temperatura ambiente no sea la mejor y siempre debe asegurarse de hidratarse antes, durante y después de moverse.

El ejercicio debe iniciar con un período de calentamiento que dura de tres a cinco minutos y sirve para reducir el riesgo de tener lesiones durante las actividades vigorosas. Luego debe hacerse un estiramiento.

A continuación le sigue el período de acondicionamiento. Debe hacerse el ejercicio a ritmo moderado, no agotador. Hacerlo habitualmente le ayuda a aumentar la intensidad y a prolongar la duración poco a poco, sin llegar

a extremos. Este período debe durar más o menos 30 minutos, ojalá todos los días de la semana.

Por último, viene la sesión de enfriamiento por unos minutos. Puede caminar y estirar para finalizar la sesión.

Una vez aprenda a hacer ejercicio, trate de convertirlo en hábito. Es una recomendación importante para su salud.

La Actividad Física hace referencia a tres dimensiones esenciales en la vida de un ser humano que son: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica se la entiende como un movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. “La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. (Ramos, 2002)

Beneficios de la Actividad Física

Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes. El ejercicio físico realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general, se ha destacado su relevancia en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima. (Fontanillo, 2003)

“El ejercicio físico puede dividirse en dos grandes tipos: el dinámico (aeróbico) y el estático (anaeróbico). El ejercicio dinámico es aquel en el que hay un gran movimiento muscular y es necesario el oxígeno para proporcionar la energía que precisa el músculo. Participan en él grandes masas musculares (piernas, glúteos, parte baja de la espalda...), con un largo período de trabajo y a una intensidad moderada, son ejemplos de

ejercicio dinámico el caminar, correr, nadar, remar, etc.” (<http://www.su-vida.com/node/40>)

El ejercicio estático es aquel en el que hay escaso movimiento muscular y articular, con importante aumento del tono muscular y no es necesario el oxígeno en su realización. El ejemplo típico de ejercicio estático es el levantamiento de pesas; en la mayoría de los deportes se mezclan ambos tipos de ejercicio en diferente proporción según los casos. Estos dos tipos de ejercicio pueden producir cambios beneficiosos en el organismo; sin embargo, es el ejercicio aeróbico el que tiene efectos positivos sobre nuestro sistema cardiovascular y contribuye a reducir la grasa corporal.

Beneficios Físicos

La actividad física beneficia de sobre manera al hombre porque:

- Regula cifras de presión arterial.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Mejora el perfil de lípidos.
- Permite controlar el peso corporal.
- Mejora la resistencia física.
- Aumenta la fuerza muscular.
- Aumenta o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la movilidad articular.

También se debe citar los beneficios para la salud de la mujer, entre los que se encuentran:

- Mantiene la calidad de la leche materna
- Reduce el riesgo de cáncer de útero
- Reduce el riesgo de cáncer de mama
- Reduce las enfermedades cardiovasculares

- Reduce el peso y grasa corporal
- Reduce el riesgo de caídas y fracturas
- Reduce problemas de osteoporosis.

Otros beneficios puntuales de la actividad física en cuanto a los diferentes aparatos físicos del cuerpo humano son los siguientes:

a) Aparato Locomotor

Maneja todas las secciones del cuerpo que permiten realizar cualquier acción voluntaria. Este está formado por huesos, articulaciones, músculos.

La práctica regular de actividad física mejora la densidad ósea de los huesos (osteoporosis), fortalece tendones, ligamentos y músculos (artrosis, dolencias vertebrales).

b) Aparato Cardiovascular.

Encargado de transportar oxígeno y nutrientes a través de la sangre a los diferentes órganos del cuerpo y la eliminación de los desechos producidos por las células. Está conformado por el corazón, vasos sanguíneos (arterias, venas y válvulas).

La práctica de actividad física previene la aparición de enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis (disminución del calibre de los capilares), aumenta el volumen de las cavidades del corazón, por lo cual recepta mayor cantidad de sangre y puede bombear con una sola pulsación mayor cantidad de sangre que una persona sedentaria que puede llegar a sobre esforzar el trabajo cardíaco y llegar a un evento cardíaco.

c) Aparato Respiratorio.

Encargado del intercambio gaseoso de oxígeno y CO₂; está formado por la nariz faringe, laringe, pulmones.

La actividad física regular aumenta el consumo de oxígeno del cuerpo humano ya que al estar en constante actividad sus funciones orgánicas se aceleran produciendo un aumento en el metabolismo, el mismo que ayuda a quemar una mayor cantidad de calorías que el de una persona sedentaria.

d) Sistema Nervioso.

El sistema nervioso se ve beneficiado en gran medida con la práctica de actividad física tanto a nivel de sistema nervioso somático (o voluntario) como en el sistema nervioso vegetativo (o autónomo).

Estos beneficios se ven reflejados en la coordinación, en la disminución de los niveles de ansiedad, de agresividad, depresión, también mejora el descanso y el sueño.

Beneficios Psicológicos y Afectivos

La actividad física a través de múltiples experiencias y estudios han demostrado gran beneficio en las condiciones mentales del ser humano, sea en periodos cortos de actividad o entrenamiento deportivo continuo, ayuda en:

- Reducción de la depresión clínica.
- Reducción de la ansiedad Mejor emotividad.
- Mejora del estado de ánimo.
- Mejor auto percepción de la imagen corporal.
- Mejora del auto estima.
- Mejora las reacciones ante el estrés.

Beneficios Sociales

“El cuerpo humano está diseñado para moverse y por ello una vida sedentaria puede tener como consecuencias enfermedades e incluso la muerte prematura”.

(<http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/> 2006)

A nivel social también existen afecciones en algunas áreas como:

a) Economía

Las enfermedades generadas por el sedentarismo generan un gran costo económico tanto a nivel empresarial, por las bajas temporales en puestos de trabajo, como a nivel personal por el alto costo de los medicamentos. “Actualmente se sabe que los gastos médicos de las personas activas son un 30% más bajos que los de las personas inactivas”

b) Sociabilización

Las personas que normalmente no practican actividad física tienden a aislarse de eventos recreativos. Estos eventos permiten al hombre crear mejores vínculos con las personas que los rodean, sean estos sus compañeros de trabajo o familia.

Estos beneficios se reducen a la mejora de los siguientes puntos:

- Mejora la autoimagen.
- Mantiene la autonomía.
- Reduce el aislamiento social.
- Aumenta el bienestar.

. Notas de aula, Dr. Enrique Chávez, 2008

Beneficios sexuales

- Mayor frecuencia
- Permite alcanzar y mantener una erección
- Mayor satisfacción
- Mejora el placer
- Más orgasmo

- Reduce la dificultad de erección
- Reduce la fatiga en sexo prolongado
- Aumenta la auto estima y la imagen

Consecuencias de la Falta de Actividad Física

El cuerpo del ser humano ha sido diseñado para moverse y es necesario que lo haga para mantenerse funcional y evitar enfermedades, así pues, desde antes de nacer ya se encuentra en constante movimiento. Una vez que ha nacido esta persona, necesita seguir teniendo actividad física y conforme va creciendo esta necesidad también va aumentando, lo lamentable es que en la misma proporción van disminuyendo las actividades que hagan posible el desgaste de energía y el movimiento corporal. Parece que conforme pasan los años también van pasando las ganas de movernos, pero para que esto no siga sucediendo, se citarán algunas de las consecuencias que tiene la falta de actividad física en nuestro cuerpo

La falta de actividad física provoca un debilitamiento de los huesos, es decir, hace que los huesos pierdan fuerza, abriendo paso a enfermedades como la osteoporosis. Otra consecuencia más es que la falta de ejercicio físico provoca que el cuerpo pierda condición para realizar actividades, así ante cualquier movimiento que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos, o correr, será la fatiga lo primero que experimentemos, ahora bien, lo que se ve es que las arterias y las venas van acumulando algunas de las grasas que no se utilizan, el flujo sanguíneo será menor y por lo tanto el corazón trabaja el doble, lo que trae como resultados los problemas cardíacos. Otras enfermedades, como la diabetes, requieren que el cuerpo tenga actividad para que las consecuencias del propio padecimiento no tengan el impacto que tendrían si el cuerpo de la persona se encontrara con poca actividad.

Levin, S. – Phys. Sports Med, 21 (3), 1993

Así como el sedentarismo o la falta de actividad física tiene consecuencias a nivel corporal, también las tiene a nivel mental y emocional, por ejemplo, la falta de actividad hará que por las noches cueste más trabajo conciliar el sueño, y saber que no dormir bien tendrá como resultado mal humor, dolor de cabeza, cansancio, mala coordinación de los movimientos, no se puede concentrar bien, entre otras secuelas.

La actividad física entre sus beneficios, tiene el de ayudarnos a tener una mejor figura y una mejor imagen corporal, lo que hará sentir bien, en caso de no tener la actividad adecuada tampoco se tendrá la imagen que se quiere, lo que si tendrá es una disminución en la autoestima, lo que hará sentir terriblemente mal con nosotros mismos. Otra de las desventajas de la falta de actividad, a nivel psicológico es que las actividades, preocupaciones y conflictos del trabajo y en general de la vida, acarrearán tensiones, estrés, ansiedad, depresión, falta de entusiasmo y falta de optimismo, se necesita tener un escape para la energía que se acumula a lo largo del día.

Ahora bien, como ya se ha mencionaba anteriormente, conforme pasan los años en el ser humano también va disminuyendo la actividad física, por este motivo, no todas las personas están propensas a llevar una vida sedentaria. Los niños y los adolescentes por su naturaleza son activos, y muchas veces el desgaste físico que tienen a través de sus actividades diarias y sus juegos, es suficiente. El problema recae en los adultos, por lo tanto es importante que estas mismas personas pongan atención en atacar aquellos hábitos relacionados con la falta de ejercicio físico. (www.educacion-fisica_org tu blog de educación física)

“El ejercicio físico regular es la opción más simple y rentable para mejorar la salud. En este sentido, distintos estudios han demostrado que las personas físicamente activas padecen menos enfermedades y tienen una incidencia de afecciones cardíacas, oncológicas y otras enfermedades

crónicas significativamente menor que aquellas con hábitos de vida sedentarios”

(Bull, et al. 2005; Remor y Pérez-Llantada, 2007).

Variable Dependiente

Estrés Laboral

Generalidades:

“El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control” (BANCHS, 1997)

Entonces, ¿qué es el estrés laboral? Cano (2002) señala que “hablamos de estrés cuando se produce una discrepancia entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerles frente”. El estrés es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren.

Nuestro cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo, somos capaces de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida y decidida. El problema es que nuestro cuerpo tiene unos recursos limitados y aparece el agotamiento.

Relacionado con el estrés laboral, aparece el Síndrome de Burnout o “estar quemado”. Éste ha sido entendido como una respuesta emocional y cognitiva a ciertos factores laborales e institucionales, o como consecuencia del estrés (Cano, 2002).

Es posible que la preparación de un determinado grupo de profesionales para afrontar el estrés no siempre es suficiente para resolver situaciones habituales de su trabajo, dando lugar a la aparición de dificultades emocionales y conductuales que conllevan un sentimiento de fracaso personal e/o incapacidad para el ejercicio de la profesión.

Tipos de Estrés Laboral.

Dependiendo del trabajador o individuo, y según como sea su carácter y otras características personales, así será la respuesta que presentará ante una situación de estrés y este estrés será diferente para cada individuo, ya que ciertas situaciones muy estresantes para unos pueden ser poco estresantes para otros. (CAMPOS, 2006)

1. El episódico: Es aquel que ocurre momentáneamente, es un estrés que no se posterga por mucho tiempo y luego de que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron; un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando un trabajador es despedido de su empleo.

2. El crónico, que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones:

- 1) Ambiente laboral inadecuado.
- 2) Sobrecarga de trabajo.
- 3) Alteración de ritmos biológicos.
- 4) Responsabilidades y decisiones muy importantes

El estrés crónico es aquel que se presenta varias veces o frecuentemente cuando un trabajador es sometido a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no afronte esa exigencia de recursos el estrés no desaparecerá.

Síntomas que puede provocar el estrés laboral

El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel

psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios. La reacción más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés es la ansiedad

Los síntomas de ansiedad más frecuentes son:

1. A nivel cognitivo-subjetivo:

- Preocupación
- Temor
- Inseguridad
- Dificultad para decidir
- Miedo
- Pensamientos negativos sobre uno mismo
- Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros,
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades,
- Temor a la pérdida del control,
- Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.

2. A nivel fisiológico:

- Sudoración
- Tensión muscular
- Palpitaciones
- Taquicardia
- Temblor
- Molestias en el estómago
- Otras molestias gástricas
- Dificultades respiratorias

- Sequedad de boca
- Dificultades para tragar
- Dolores de cabeza
- Mareo
- Náuseas
- Molestias en el estómago
- Tiritar

3. A nivel motor u observable:

- Evitación de situaciones temidas
- Fumar, comer o beber en exceso
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.)
- Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta
- Tartamudear
- Llorar
- Quedarse paralizado

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer. Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc.

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva problemas de salud (CANO, 1994).

Normas básicas para la prevención de problemas de estrés

Dr. Antonio Cano Vindel

La ansiedad y el estrés dependen de múltiples factores, tanto situacionales como personales, por lo tanto son muchas las variables sobre las que podemos incidir para conseguir prevenir o reducir la ansiedad y el estrés.

A nivel personal y de manera muy general, si tenemos en cuenta ambos tipos de factores (situaciones e individuos) cabría señalar algunas variables importantes sobre las que podemos incidir:

1.- La dieta:

- Conviene comer sano, evitando las comidas que sobrecargan a nuestro organismo con pesadas digestiones u otras consecuencias negativas a corto, medio o largo plazo (obesidad, colesterol, etc.)
- Usar el tiempo de comer como momento de descanso y ruptura con nuestras actividades profesionales
- Es bueno aprovechar la comida para hacer vida social y familiar
- No abusar del alcohol en las comidas

2.- .Descanso:

- Dormir lo suficiente, en torno a ocho horas
- Tomar vacaciones y fines de semana como tiempo de ocio y descanso
- Fomentar las relaciones sociales como alternativa al trabajo
- Dejar el trabajo en la oficina (tanto los papeles, como las preocupaciones)

3.-Ejercicio físico:

- La práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarnos

- Andar todos los días al menos treinta minutos
- Utilizar las actividades de ejercicio físico para airearnos (naturaleza) y airear nuestros pensamientos charlando relajadamente con familiares o amigos.
- **4.- Organización:**
 - La organización del tiempo y de nuestras actividades, estableciendo horarios, es fundamental para poder descansar, no estar preocupados, no sufrir continuos sobresaltos, olvidos importantes, etc.
 - No llegar tarde a las citas, contando con los pequeños retrasos habituales para estar a tiempo
 - Saber seleccionar actividades cuando no podemos hacer todo

5.-Solución de problemas y toma de decisiones:

- No dejar pasar los problemas: afrontarlos de una manera más activa o más pasiva, pero decidiendo qué es lo mejor en cada caso
- Tomar decisiones siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas (pros y contras), elección de la menos mala. No volver atrás
- No analizar continuamente el problema o las alternativas: esto produce ansiedad

6.-Interpretación de situaciones y problemas:

- El estrés que nos produce un problema o situación depende de las consecuencias que prevemos, pero a veces exageramos las consecuencias negativas (híper valoramos la probabilidad de que ocurra algo malo, hacemos un análisis catastrofista de las consecuencias, realizamos una interpretación negativa de una situación ambigua, llevamos a cabo anticipaciones negativas y empezamos a sufrir un problema que no existe, etc.)

- Si estamos nerviosos: entender que es natural, la ansiedad es tan natural como el miedo, la alegría o el enfado, y no preocuparnos aún más porque estamos activados o nerviosos
- Actuar con naturalidad, no evitar los problemas, no estar preocupados por lo que los otros puedan pensar de nosotros o de nuestro problema
- Es bueno saber que los demás no perciben nuestros síntomas de ansiedad con la misma intensidad que nosotros los estamos experimentando
- Es bueno pensar que los demás también tienen ansiedad y que cuando nosotros notamos su ansiedad no les condenamos (¿por qué tenemos que ser más severos con nosotros mismos que con otros?)
- No añadir elementos accesorios al problema

7. Atribuciones y autoestima:

- Si hemos hecho bien una cosa, reconocer nuestra propia autoría y felicitarnos por ello (no ha sido la suerte, sino nuestro esfuerzo y nuestra capacidad)
- Si hemos hecho mal una cosa, no echar balones fuera, reconocer que hemos actuado mal en esta ocasión, analizar nuestros errores y corregirlos, sin culpas, sin pensamientos negativos sobre uno mismo ("esta vez lo he hecho mal, debo corregirlo")
- Es bueno querernos y tratarnos bien

8.- Relaciones con los demás (pareja, amigos, compañeros, familia):

- Reforzar las conductas positivas de las personas de nuestro entorno, con aprobación, halagos, sonrisas, pequeños detalles, etc.

- Corregir las conductas negativas de las personas de nuestro entorno, dándoles la información a tiempo y nuestra desaprobación, pero sin broncas, sin culpas, ni otros castigos
- No sacar continuamente los problemas del pasado, las culpas de los demás (ya los perdonamos)
- Recordar siempre que una pareja en crisis intercambia muchos castigos y pocos refuerzos, justo lo contrario de una pareja sin problemas.

9.- Entrenamiento específico en técnicas de control de ansiedad y estrés:

- Practicar la relajación con cierta asiduidad en los momentos en los que nos encontramos peor, dedicándonos algún tiempo a nosotros mismos
- Leer algún libro bueno de autoayuda para aprender a pensar bien, eliminando algunos pensamientos erróneos, ideas irracionales, etc., que nos estresan
- Exponerse poco a poco a las situaciones que tenemos pánico
- Aprender a decir no, cuando nos cuesta mucho, pero sabemos que es mejor decir no
- Practicar nuestras mejores habilidades sociales
- Si tenemos dificultades, no sabemos poner en marcha estas actividades que nos pueden ayudar a controlar nuestro estrés, a reducir nuestra ansiedad, ponernos en manos de un buen especialista. Si seguimos sus indicaciones, nos ayudará a recuperar el bienestar y la salud ^(Vindel, 2002)

La Medición del Estrés Laboral

El estrés laboral no solo desencadena problemas en el ámbito de la salud mental y física de los individuos, sino que también tiene repercusiones económicas para las organizaciones donde estos trabajan. El estrés

laboral crónico es una de las principales fuentes de riesgos psicosociales en cualquier tipo de organización laboral, y en el sector de servicios una de las formas más habituales de desarrollarse el estrés laboral es el síndrome de quemarse en el trabajo o burnout.

Síndrome de Burnout

Definición

“El Síndrome de quemarse por el trabajo (*Burnout*) es “*un síndrome tridimensional de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización en el trabajo que puede desarrollarse en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo son personas en cualquier tipo de actividad*”(Gil Monte, 2005).

Para evaluar el estrés laboral se utilizara el inventario del síndrome de estar quemado de Maslach.

Definiciones

Cansancio Emocional (CE): Sentimiento de que nada se puede ofrecer a otras personas, junto con la sensación de falta de recursos emocionales.

La dimensión Cansancio Emocional hace referencia a la situación en que la fuerza o el capital emocional se van consumiendo y el profesional siente como se vacía su capacidad de entrega a los demás, tanto desde un nivel personal como psicológico.

Despersonalización (DP): Supone el desarrollo de actitudes negativas, insensibles y distantes hacia los destinatarios de los servicios que se prestan.

Con esta actitud el sujeto trata de aislarse para protegerse de la falta de energía emocional, tratando a los demás como objetos o números más que como personas.

La Despersonalización hace referencia a la aparición de sentimientos y actitudes negativas y cínicas e incluso deshumanizadas hacia las personas destinatarias del trabajo.

Realización Personal (RP): Sentimiento de inadecuación personal o falta de Logros Personales en las labores habituales. Este sentimiento surge al comprobar que las demandas que se le hacen al trabajador exceden de su capacidad para atenderlas, junto a la percepción de inexistencia de posibilidades de promoción personal. Esto produce una disminución de las expectativas personales y una evaluación negativa de uno mismo con sentimientos de fracaso, rechazo de sí mismo y baja autoestima.

La dimensión Baja Realización personal en el trabajo puede definirse como la tendencia de esos profesionales a evaluarse negativamente de modo que esa evaluación negativa afecta su habilidad en la realización del trabajo y el tipo de relación que establecen con las personas a las que dan servicio. Esta circunstancia provoca que los profesionales se sientan descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales (Gil Monte, 2005).

“Los profesionales quemados pueden llegar a manifestar falta de consideración, irritabilidad, respuestas frías o impersonales y adoptar actitudes rutinarias, de baja implicación, poco positivas, de desinterés, cínicas, conflictivas y/o deshumanizadas con los supervisores, compañeros, subordinados y especialmente con las personas que son destinatarias de su trabajo”(Maslach, 1986)

Con respecto a las consecuencias hay que destacar que aunque el *Burnout*

(SQT) se trata de una experiencia subjetiva interna provoca alteraciones, problemas y disfunciones psicofisiológicas, es por ello, que si permanece en el tiempo, derivara en consecuencias nocivas para el profesional y la organización en la que este trabaja.

Evolución del síndrome de burnout

Si como plantea Cherniss (1980) el burnout es un fenómeno transaccional progresivo, el desarrollo del síndrome podría establecerse en las siguientes etapas:

Fase de entusiasmo: cuando el trabajo inicialmente se experimenta como algo estimulante.

Fase de estancamiento: cuando se comienzan a plantear dudas acerca del trabajo, del esfuerzo, de si vale la pena... las expectativas iniciales se oscurecen, los objetivos ya no son tan claros y comenzamos a aislarnos y a interpretar negativamente las propuestas. Aparecen los primeros síntomas (dolores de cabeza, estomacales, aburrimiento).

Fase de frustración: aquí las herramientas de la organización y las personales hacen que o bien salvemos positivamente la situación (recobremos la ilusión por nuevos proyectos, las motivaciones, o cambiemos hacia un trabajo con mejores perspectivas...) o se entra en una etapa donde los problemas psicosomáticos se van cronificando, y se va adoptando una actitud irritable, de paso del tiempo, dudas, inadecuación con las tareas.

Fase de apatía: o bien se resigna uno a cambiar las cosas, o entra en una etapa de no saber decir que no, de cinismo ante los clientes; comienzan las bajas laborales.

Fase de quemado: se produce un colapso físico e intelectual de no poder más, y es donde la enfermedad se manifiesta en sus características más comunes y acentuadas.

Variables desencadenantes o antecedentes del burnout

Por variables desencadenantes o antecedentes entendemos aquellas variables que predicen la aparición del burnout y pueden ayudarnos a comprender mejor su origen.

Las formas de identificarlas pueden ser muy variadas y permiten entender que las variables a analizar se han enfocado desde varias perspectivas: variables más relacionadas con aspectos personales del individuo, con características propias del contexto laboral o con aspectos relacionados con circunstancias externas al trabajo o, incluso, desde perspectivas interrelacionadas: (CHERNISS, 1980)

- Desarrollo del síndrome: interacciones sujeto-entorno de trabajo.

- Desencadenantes: estresores laborales.
- Facilitadores o inhibidores: variables personales

Dividimos las variables en tres categorías:

- Organizacionales.
- Sociales.
- Personales

Organizacionales: Son variables intrínsecas a la organización que pueden por sí mismas generar situaciones negativas, o bien juegan un papel importante en la interacción continua trabajador-puesto de trabajo.

Entre estas variables podemos distinguir:

- *Dinámica del trabajo:* fruto de interacciones mal conducidas con compañeros o supervisores, de planteamientos directivos descendentes poco claros, de un mal establecimiento de los roles a desempeñar.
- *Inadecuación profesional:* no adaptarse el perfil profesional y personal del individuo al perfil del puesto de trabajo que desempeña, no tanto por sí mismo como por el hecho de tener que seguir trabajando en un puesto al que objetivamente no está adecuado profesionalmente.
- *Sobrecarga de trabajo:* referida a las exigencias del trabajo que sobrepasan las racionalmente aceptables, y que suelen ir acompañadas de exceso de tareas que no son agradables. A más exigencias, y por tanto mayor responsabilidad en sus actuaciones habituales, mayor probabilidad de aparición del síndrome.
- *Los contenidos:* relacionados con la variedad de tareas, el grado de feedback, la identidad de las mismas, la realización.
- *Ambiente físico de trabajo:* estresores como el nivel de ruido que debe soportar el sujeto en el lugar de trabajo, y en concreto sus características de intensidad, control, predictibilidad y frecuencia, suponen una fuente importante de estrés laboral.
- *Los turnos de trabajo:* el trabajo nocturno, como variable que incide en el síndrome; especialmente cuando a su vez implica una sobrecarga de

trabajo, junto con las dificultades propias de la sociabilidad por la falta continuada de descanso.

- *Conflicto y ambigüedad de rol*: un rol puede ser definido como el conjunto de expectativas y demandas sobre conductas que se esperan de la persona que ocupa una determinada posición.
- *Estresores relacionados con las nuevas tecnologías*: las nuevas tecnologías afectan a los profesionales, facilitando o entorpeciendo el desempeño de las tareas, y conllevan un cambio en las habilidades que el sujeto debe poner en práctica para desempeñar el trabajo.
- *Estructura organizacional*: el burnout se da en aquellas organizaciones excesivamente centralizadas o rígidas en las que prácticamente todo está previamente definido, y las posibilidades de improvisar o de tomar decisiones están muy restringidas. También en estructuras descentralizadas donde la improvisación y el “verlas venir” se impone.
- *Estresores económicos*: cuando existe inseguridad económica (contrato inestable, ausencia del mismo, insuficiencia económica, previsiones negativas sobre el futuro del puesto de trabajo, etc.) aumenta la vulnerabilidad al burnout.
- *Desafío en el trabajo*: se refiere a la circunstancia que a veces se da en los trabajadores, dentro del contexto laboral, de tener que estar continuamente demostrando su capacidad para desarrollar adecuadamente el desempeño laboral. A más desafío más burnout, en concreto, mayor despersonalización y menor realización personal.
- *El clima organizativo*: integrado por variables como:
 1. *Participación en la toma de decisiones.*
 2. *Autonomía en el trabajo.*
 3. *Compromiso con el trabajo.*
 4. *Relaciones con los compañeros.*Sociales: Son variables no relacionadas con el contexto laboral y si con otros ámbitos que pueden originar fricciones importantes: familia, amigos, estilos de vida, etc.

— El apoyo social está centrado fundamentalmente en el apoyo que la persona recibe de familiares y amigos. Podemos distinguir la incidencia del apoyo en varios aspectos:

1. Comunicación: cuando los flujos comunicativos se deterioran en el ambiente social del individuo, la aparición de burnout aumenta.
2. Actitudes de familiares y amigos: está muy condicionada por las relaciones interpersonales pero, en este caso, se refiere al sentido positivo o negativo de las actitudes que familiares y amigos tienen hacia la persona.
3. Problemas familiares: El hecho de que ocurran problemas familiares que distorsionen el funcionamiento normal de la dinámica del hogar predispone a la persona a sufrir burnout.
4. Recursos de afrontamiento familiares: cuando la familia facilita la puesta en marcha de diversos recursos para afrontar las situaciones que pueden dar lugar a burnout, la persona presenta menor vulnerabilidad a su padecimiento.
5. Cultura: el burnout no afecta de la misma manera a individuos pertenecientes a una cultura u otra, debido fundamentalmente a que esta marca no solo la forma de entender el desempeño laboral, sino también la manera de entender las relaciones sociales y los diferentes apoyos que la persona puede recibir.

Personales: Son variables propias del individuo y hacen referencia a aspectos de su personalidad, sus sentimientos y pensamientos, sus emociones, sus actitudes, etc.:

- *Locus de control:* es la creencia de que los sucesos de la vida y sus efectos son controlables por las propias decisiones (locus interno) o no (locus externo). Cuanto menos control de la situación cree tener el individuo mayor posibilidades habría que apareciera el síndrome.
- *Personalidad resistente (hardiness):* se caracteriza por un sentimiento de compromiso hacia sí mismo y el trabajo, por una percepción de control del

ambiente, así como una tendencia a acercarse a los cambios de la vida con una actitud de desafío antes que de amenaza.

- *Sexo*: la variable sexo no tiene una influencia clara. El rol familiar-laboral relevante que juega la mujer la hace más vulnerable al burnout; así, las mujeres presentan más conflicto de rol, conflictos familia-trabajo, entre otros, por lo que serán más propensas a presentar el síndrome. En general la mujer presenta puntuaciones más elevadas en la dimensión agotamiento emocional, pero más bajas en reducida realización personal; mientras que los varones puntúan más alto en despersonalización. Sin embargo esta variable no es del todo concluyente.
- *Edad*: la edad aparece como una variable que puede matizar el síndrome en el contexto laboral, de tal manera que a mayor o menor edad también se debe encontrar una correspondencia en experiencia y madurez y en la forma de afrontar las diferentes presiones que afectan al individuo.
- *Estado civil*: existen estudios que correlacionan que los individuos casados o que conviven con su pareja tienen menores índices de estar quemado.
- *Estrategias de afrontamiento*: lo que supone que el individuo está empleando unas estrategias de afrontamiento que son acertadas para hacer frente a la situación, centradas en el carácter activo y en el problema, que hacen que disminuya la posibilidad de padecer burnout.
- *Auto eficacia*: la auto eficacia es entendida como la percepción que tiene el individuo de sentirse eficaz con las tareas que realiza, fundamentalmente con aquellos aspectos donde se requiere “comprobar” la valía personal del individuo.
- *Patrón de personalidad tipo A*: caracteriza a los individuos con altos componentes de competitividad, esfuerzo por conseguir el éxito, agresividad, prisa, impaciencia, inquietud, que predisponen claramente al burnout.
- *Expectativas personales*: se refiere a aquellas expectativas que el individuo tiene hacia cualquier evento vital; conforme las expectativas de

la persona no se cumplan aumentara el riesgo de padecer burnout. Podríamos concluir que las variables más analizadas son las que se encuadran en el contexto laboral, dentro de las organizacionales.

Se consensua la importancia de estas variables por encima de las otras, puesto que el burnout se ha conceptualizado fundamentalmente en el contexto laboral. La mayoría de trabajos parten de la presunción de que las diversas variables laborales condicionan, por sí mismas, determinadas reacciones en los individuos que podrían conducir al padecimiento del burnout.

Análisis e interpretación de los instrumentos

MBI

El Burnout se cuantifica mediante el cuestionario Maslach Burnout Inventory

(MBI) de Maslach y Jackson (7, 19), que valora tres componentes (cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal).

Consta de 22 ítems con respuestas en una escala de Likert de 7 opciones en relación con la frecuencia en que se experimentan ciertas sensaciones relacionadas con el trabajo (referidas a las actitudes, emociones y sentimientos que la profesional muestra hacia el trabajo o sus clientes) y con una puntuación posible de 0 a 6 para cada ítem.

Este cuestionario tiene tres dimensiones: Cansancio Emocional (CE) con 9 ítems, refleja la sensación de estar exhausto emocionalmente por el trabajo y con menor capacidad de entrega a los demás; Despersonalización (DP) con 5 ítems, describe una respuesta impersonal y fría hacia los pacientes; y Realización Personal (RP) con 8 ítems expresa sentimientos de competencia y éxito, y en contraste con los dos componentes previos, en esta última dimensión los valores bajos son indicativos del síndrome.

Cuadro II-1 Categorías del estrés laboral

CATEGORÍA	CANSANCIO EMOCIONAL	DESPERSONALIZACIÓN	REALIZACIÓN PERSONAL
BAJO	< 18	< 5	> 40
MEDIO	19 – 26	6 – 9	34 - 39
ALTO	> 27	>10	< 33

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Maslach y Jackson en 1981

Cuadro II-2 Puntuaciones altas en DP y CE y baja en el RP definen el síndrome.

Aspecto evaluado Preguntas	Respuestas a sumar	Total
Cansancio emocional	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	
Despersonalización	5, 10, 11, 15, 22	
Realización Personal	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Maslach y Jackson en 1981

Estrés

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.

En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de

estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.
<http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>

“La OMS define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción” (Rev. Vol 3 No. 1 junio 1996).

Ahora, desde el punto de vista de la psicología, el estrés ha sido entendido desde los tres enfoques siguientes: (Cano, 2002)

Como estímulo: El estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo.

Como reacción o respuesta: El estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo.

Como interacción: El estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta al estímulo

Tipos de estrés

HIPOESTRES: poco estrés

HIPERESTRES: mucho estrés

EUTRES es el estrés positivo, el cual es una respuesta a una situación adecuada; se considera la sal de la vida, ya que constituye con frecuencia una alternativa frente al aburrimiento e indiferencia, proporciona motivación y energía para enfrentar los obstáculos que podrían dañar la felicidad y autoestima.

DISTRES es el estrés negativo, en el que la reacción de excitación es mantenida cuando no es necesaria, ya que existe la amenaza real. Cuando las personas reaccionan de una manera afirmativa y positiva frente a las exigencias, resolviéndolas objetivamente hablamos de

eustrés. Pero, caso contrario, cuando la reacción es negativa debido a demandas excesivas y falta de recursos para solucionarlas estamos frente al distrés o estrés negativo, el responsable de que generemos emociones negativas.

Estrés agudo: se trata de un estrés de poca duración o pasajero, pero muy fuerte, como una especie de shock emocional.

Estrés crónico: se trata de un estrés fuerte o débil que se prolonga demasiado o que nunca se deja de tener.

Causas del estrés

Las causas del estrés han cambiado enormemente a lo largo de la historia. Las civilizaciones han creado nuevas presiones que ponen a prueba la capacidad de sobrevivir. A menudo las personas se enfrentan de manera continua con situaciones que excitan inconscientemente el organismo, acumulando energía que luego no se utiliza.

La presión física puede acumularse y a la larga puede llevar al agotamiento y a la enfermedad.

El estrés se acumula por medio de emociones como la agresión, la impaciencia, la ira, la ansiedad y el miedo, emociones que desencadenan la reacción del organismo ante el estrés. Una dieta poco saludable, el tabaco, las bebidas alcohólicas y las drogas también pueden ayudar a incrementar las tensiones físicas.

El estrés puede surgir de situaciones en el trabajo, en la casa, en las relaciones, puede ser el resultado de conflictos emotivos internos, del entorno, de la dieta, de la mala salud, de los apuros económicos y de ciertas situaciones importantes en la vida de un ser humano: los partos, los fallecimientos, el matrimonio o el divorcio.

Las causas se pueden clasificar de la siguiente manera:

Fisiológicas: Estas causas están relacionadas con las enfermedades y lesiones del cuerpo que aumentan la tensión interior de la persona produciendo un nivel de estrés que se vuelve contraproducente hacia uno

mismo. Por ejemplo, una enfermedad orgánica produce una reacción negativa en el campo emocional.

Psicológicas: Se relaciona con la vulnerabilidad emocional y cognitiva. Crisis vitales por determinados cambios: infancia, adolescencia, madurez, vejez. Relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes. Condiciones frustrantes de trabajo o estudio: excesiva exigencia o competitividad, monotonía, normas incongruentes, insatisfacción vocacional, etc.

Sociales: Cambios sociales en los que cada época trae nuevos retos a afrontar. Cambios tecnológicos acelerados que la persona no puede integrar, etc.

Ambientales: Polución ambiental, alimentación desnaturalizada con tóxicos industriales, lugares de trabajo con poca seguridad o con carga electrostática, microorganismos patógenos, catástrofes, entre otras.
<http://www.desestressarte.com/causas-estres/causas-estres.html>

DEPRESIÓN:

Es una enfermedad que altera de forma intensa los sentimientos y los pensamientos. La forma más frecuente de manifestarse es como tristeza, decaimiento, sensación de ser incapaz de afrontar las actividades y retos diarios, y la pérdida de interés en actividades que previamente resultaban placenteras.

¿Qué es un trastorno depresivo?

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta el organismo (cerebro), el ánimo, y la manera de pensar. Afecta la forma en que una persona come y duerme. Afecta cómo uno se valora a sí mismo (autoestima) y la forma en que uno piensa. Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza. No indica debilidad personal. No es una condición de la cual uno puede liberarse a voluntad. Las personas que padecen de un trastorno depresivo no pueden decir

simplemente "ya basta, me voy a poner bien". Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años. Sin embargo, la mayoría de las personas que padecen de depresión puede mejorar con un tratamiento adecuado.

Tipos de depresión:

Al igual que en otras enfermedades, por ejemplo las enfermedades del corazón, existen tres tipos que son: depresión severa, la distimia y el trastorno bipolar. En cada uno de estos tres tipos de depresión, el número, la gravedad y la persistencia de los síntomas varían.

Depresión severa: se manifiesta por una combinación de síntomas (vea la lista de síntomas) que interfieren con la capacidad para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras. Un episodio de depresión muy incapacitante puede ocurrir sólo una vez en la vida, pero por lo general ocurre varias veces en el curso de la vida.

La Distimia: un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto, pero sin embargo interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona. Muchas personas con distimia también pueden padecer de episodios depresivos severos en algún momento de su vida.

Trastorno bipolar, llamado también enfermedad maníaco-depresiva. Éste no es tan frecuente como los otros trastornos depresivos. El trastorno bipolar se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión). Los cambios de estado de ánimo pueden ser dramáticos y rápidos, pero más a menudo son graduales. Cuando una persona está en la fase depresiva del ciclo, puede padecer de uno, de varios o de todos los síntomas del trastorno depresivo. Cuando está en la fase maníaca, la

persona puede estar hiperactiva, hablar excesivamente y tener una gran cantidad de energía. La manía a menudo afecta la manera de pensar, el juicio y la manera de comportarse con relación a los otros. Puede llevar a que el paciente se meta en graves problemas y situaciones embarazosas. Por ejemplo, en la fase maníaca la persona puede sentirse feliz o eufórica, tener proyectos grandiosos, tomar decisiones de negocios descabelladas, e involucrarse en aventuras o fantasías románticas. Si la manía se deja sin tratar puede empeorar y convertirse en un estado sicótico (el paciente pierde temporalmente la razón).

Síntomas de depresión y manía

No todas las personas que están en fases depresivas o maníacas padecen de todos los síntomas. Algunas padecen de unos pocos síntomas, otras tienen muchos. La gravedad de los síntomas varía según la persona y también puede variar con el tiempo.

Depresión

- Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" en forma persistente.
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual.
- Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta."
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
- Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta.
- Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer más de la cuenta y aumento de peso.
- Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio.

Inquietud, irritabilidad.

Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

Manía

- Euforia anormal o excesiva.
- Irritabilidad inusual.
- Disminución de la necesidad de dormir.
- Ideas de grandeza.
- Conversación excesiva.
- Pensamientos acelerados.
- Aumento del deseo sexual.
- Energía excesivamente incrementada.
- Falta de juicio.
- Comportarse en forma inapropiada en situaciones sociales.

. Cuáles son sus síntomas:

El síntoma más característico es la tristeza. A lo largo de la vida podemos experimentar tristeza o desgana, especialmente cuando sufrimos una pérdida importante. Sin embargo, la tristeza y la desgana en la depresión son inapropiadas o excesivamente intensas y prolongadas.

¿Cuál es la causa de la depresión?

La depresión puede ser de tipo reactivo (de afuera) o endógeno (de adentro). En el primer caso, constituye la respuesta hacia un estímulo externo que ocasiona duelo -la muerte de un ser querido o la pérdida de un trabajo-; sin embargo, cuando éste no logra superarse, se transforma en depresión y pierde relación con el estímulo inicial. En el segundo caso, se trata de procesos que nada tienen que ver con la realidad, la persona simplemente se deprime sin existir una causa real. Una tercera postura es la que considera que en una depresión pueden estar implicados ambos factores, tanto endógenos como exógenos, en distintas proporciones en

los distintos pacientes. Realmente es difícil encontrar una alteración física que no afecte al estado de ánimo y viceversa. El estado de ánimo y el cuerpo solo se pueden desgajar teóricamente.

http://www.depresion.psicomag.com/causas_de_depre.php

ENFERMEDADES QUE PRODUCE EL ESTRÉS

La práctica médica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas patologías.

Las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés pueden clasificarse en dos grandes grupos:

1) Enfermedades por Estrés Agudo

Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar, aparece en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible.

Las enfermedades que habitualmente observan son:

- Úlcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática
- Neurosis Obstétrica
- Estado Postquirúrgico

2) **Patologías por Estrés Crónico.** La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad.

El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales.

A continuación se mencionan algunas de las alteraciones más frecuentes:

- Dispepsia
- Gastritis
- Ansiedad
- Accidentes
- Frustración
- Insomnio
- Colitis Nerviosa
- Migraña
- Depresión
- Agresividad
- Disfunción Familiar
- Neurosis de Angustia
- Trastornos Sexuales
- Disfunción Labora
- Hipertensión Arterial
- Infarto al Miocardio•

Adicciones

- Trombosis Cerebral
- Conductas antisociales
- Psicosis Severas

<http://www.desestressarte.com/estres/estres-enfermedades.html>

“Los trabajadores de la salud constituyen uno de los colectivos profesionales con mayores niveles de estrés laboral y consecuencias negativas. Según la Agencia Europea para la Salud, un 28% de los trabajadores sanitarios padece estrés laboral, siendo un factor fundamental en el 50% de las bajas laborales”

2.5 Hipótesis

Hi: La práctica de la actividad física si influye en el estrés laboral de los trabajadores del Hospital Gineco Obstétrico de la ciudad de quito.

Ho: La práctica de la actividad física no influye en el estrés laboral de los trabajadores del Hospital Gineco Obstétrico de la ciudad de quito.

2.6 Señalamiento de Variables

2.6.1 Variable Independiente:

Actividad Física

2.6.2 Variable Dependiente:

Estrés Laboral

CAPÍTULO III:

3 Metodología

3.1 Modalidad Básica de Investigación

Con la finalidad de desarrollar, respaldar y profundizar la presente investigación, la investigadora se apoyará en:

Investigación es de campo: porque se va a realizar en el mismo lugar de los hechos en la cual se tendrá contacto directo con los involucrados, la institución.

Investigación es bibliográfica, documental: debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes al estrés laboral.

Es exploratorio porque enfoca sistemáticamente causas y efectos los cuales permiten en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado

3.2 Nivel o tipo de investigación

El nivel de investigación será exploratorio, pues, sondeará el problema y aplicará una metodología flexible. Finalmente es de nivel descriptivo porque una vez realizado el estudio se obtendrá suficiente conocimiento, que permitirá dar soluciones al tema de estudio.

3.3 Población y Muestra

El universo de estudio de la presente investigación lo integran los trabajadores del hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora.

Cuadro III-3 Población

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Médicos	110	% 21
Enfermeras	150	%31
Auxiliares de enfermería	163	% 36
Administrativos	60	% 12
TOTAL	483	% 100

Elaborado por Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Para saber con qué muestra vamos a trabajar aplicamos la fórmula siguiente:

$$n = \frac{N}{E^2 (N-1)+ 1}$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

N = Población

E = Error de muestreo (0,01; 0,02; 0,03; 0,04; 0,05)

$$n = \frac{110}{(0,02)^2(110-1)+1}$$

$$n = \frac{110}{0,0004(109)+1}$$

$$n = \frac{110}{1,04}$$

$$n = 105,4043$$

$$n = 10,5$$

$$n = \mathbf{10 \text{ MÉDICOS}}$$

$$n = 150 / (0,02)^2 (150 - 1) + 1$$

$$n = 150 / 0,0004 (149) + 1$$

$$n = 150 / 1,0688$$

$$n = 141,863772$$

$$n = 14,15 \quad n = \mathbf{14 \text{ ENFERMERAS}}$$

$$n = 163 / (0,02)^2 (173 - 1) + 1$$

$$n = 163 / 0,0004 (172) + 1$$

$$n = 150 / 1,0688$$

$$n = 151,863772$$

$$n = 165,15 \quad n = \mathbf{16 \text{ A ENFERMERÍA}}$$

$$n = 60 \quad \mathbf{AUXILIARES ADMINISTRATIVOS}$$

3.4 Operacionalización de Variables

Cuadro III-4 Variable Independiente: Actividad Física

VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDAD FÍSICA				
CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
<p>La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.</p>	<p>Actividad</p> <p>Cantidad</p> <p>Rendimiento</p>	<p>Ejercicios básicos</p> <p>repeticiones</p> <p>condición física</p> <p>agilidad</p> <p>flexibilidad</p> <p>motivación</p>	<p>¿Conoce los beneficios de la actividad física?</p> <p>¿Con que frecuencia realiza actividad física?</p> <p>¿Su actividad física es forzada?</p> <p>¿Qué ejercicios realiza?</p> <p>¿Cuáles son los efectos luego de realizar actividad física?</p> <p>¿Cree que la actividad física mejoraría el estrés?</p> <p>¿Cree que la actividad física mejoraría la obesidad?</p> <p>¿La actividad física previene enfermedades cardiovasculares?</p>	<p>Cuestionario</p> <p>realizado a los</p> <p>trabajadores del</p> <p>hospital Gíneco-</p> <p>Obstétrico Isidro</p> <p>Ayora</p>

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Cuadro III-5

Variable Dependiente: Estrés Laboral

VARIABLE DEPENDIENTE: ESTRÉS LABORAL				
CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
“Presión o tensión experimentada por la percepción de un desequilibrio entre la demanda de la situación y la capacidad personal para responder con éxito a esa demanda, cuando las consecuencias de la resolución son percibidas como importantes”.	Presión Tensión Desequilibrio Cansancio	Ansiedad Temor Mal humor Falta de fuerzas Fatiga	¿Qué actividades realiza para mejorar la ansiedad? ¿Qué provoca temor? ¿Cómo evitaría el mal humor? ¿Cree que la actividad física nos ayudaría a relajarnos? ¿Cree usted que la actividad física mejoraría el estrés?	Test de Malash realizado a los trabajadores del hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

3.5 Plan de recolección de la información

Para la recolección de la información se maneja las estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, y de acuerdo con el enfoque escogido. Contestamos las siguientes preguntas:

Cuadro III-6 Recolección de la información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué persona u objeto?	Trabajadores del hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora
¿Sobre qué aspectos?	Matriz de Operacionalización de variables
¿Quién?	La investigadora: Elsa Castillo
¿Cuándo?	Noviembre 2012 enero 2013
¿Dónde?	Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora
¿Cuántas veces?	Numero de aplicación de instrumentos (100)
¿Qué técnicas de recolección?	Se realiza mediante encuestas bien estructuradas
¿Con qué?	Cuestionario d preguntas cerradas
¿En qué situación?	Bajo condiciones de respeto, profesionalismo investigativo y absoluta reserva y confidencialidad

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

3.6 Plan de procesamiento de la información

Una vez realizada la recopilación de los datos, procederemos con los siguientes pasos:

- Diseñar y elaborar la encuesta sobre la base de la matriz de Operacionalización de variables.
- Clasificar la información mediante la revisión de los datos recogidos
- Analizar y procesar la información de las encuestas aplicadas
- Tabulación de los datos
- Verificación de la hipótesis.

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 INTERPRETACIÓN DE DATOS

Encuesta realizada a los Médicos y Enfermeras del Hospital Gineco
Obstétrico Isidro Ayora

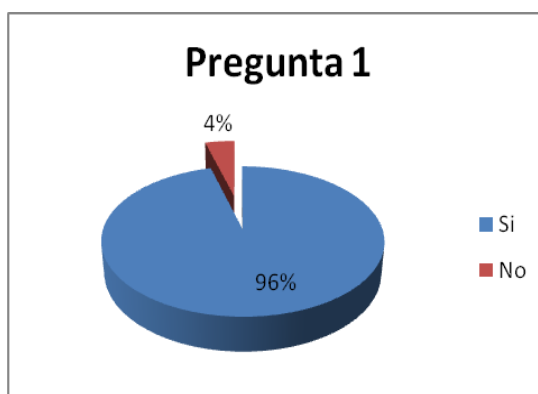
Pregunta 1: ¿Realiza usted actividad física?

Cuadro IV-7 Actividad Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	96%
No	1	4%
Total	24	100%

Elaborado por: Elsa Castillo
Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-1 Actividad Física



Elaborado por: Elsa Castillo
Fuente: Investigadora

Análisis

De la muestra tomada verificamos que el 96% realiza actividad física, mientras que el 4% no realiza dicha actividad.

Interpretación

El gráfico que representa los resultados deduce que la mayor parte de la población encuestada si realiza actividad física, lo que indica que es muy importante la práctica de la misma.

Pregunta 2: ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

- 1 Diariamente
3 más de una vez al mes
2. Más de una vez a la semana
4. Nunca

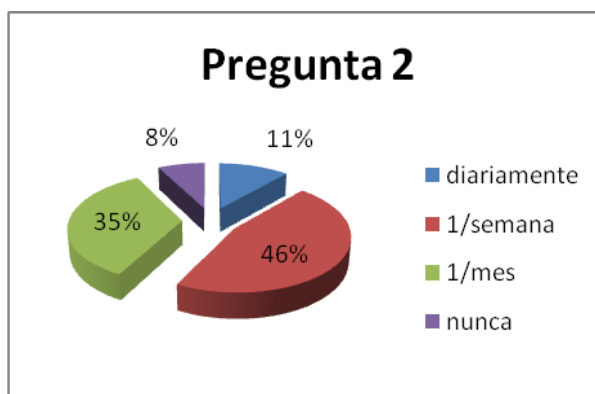
Cuadro IV-8 Frecuencia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Diariamente	3	11%
Más de 1 vez semana	12	46%
Más de 1 vez al mes	9	35%
Nunca	2	8%
Total	24	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-2 Frecuencia



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la muestra tomada, el 11% realiza actividad física diariamente, el 46% lo practica más de una vez a la semana, el 35% más de una vez al mes y el 8% no lo practica.

Interpretación

Nos damos cuenta que la mayor parte de la población realiza actividad física con diferente porcentaje

Pregunta 3: ¿Considera usted importante que la actividad física mejoraría la obesidad?

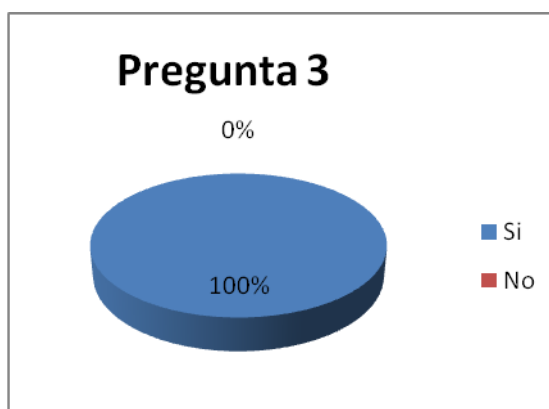
Cuadro IV-9 Obesidad

Si	24	100%
No		
Total	24	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-3 Obesidad



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la población encuestada el cien por ciento realiza actividad física

Interpretación

El gráfico demuestra que toda la población está de acuerdo que la actividad física mejoraría la obesidad

Pregunta 4: ¿Considera usted importante que la actividad física mejoraría la calidad de vida?

Cuadro IV-10

Calidad de Vida

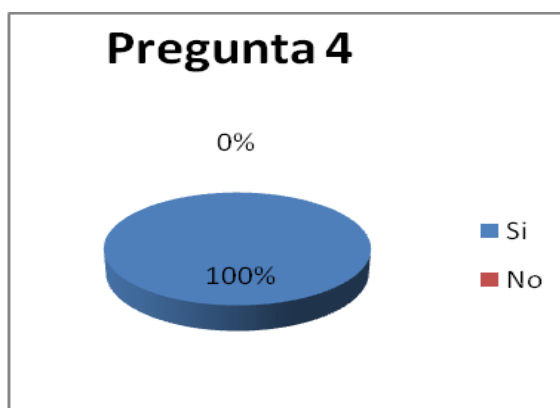
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	100%
No	0	0%
Total	24	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-4

Calidad de Vida



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 100% está de acuerdo con la pregunta

Interpretación

De la población encuestada en su totalidad mencionan que la actividad física si mejoraría la calidad de vida de los trabajadores del hospital Gineceo Obstétrico Isidro Ayora.

Pregunta 5: ¿Cree usted que la actividad física ayudaría a prevenir enfermedades cardiovasculares?

Cuadro IV-11

Enfermedades Cardiovasculares

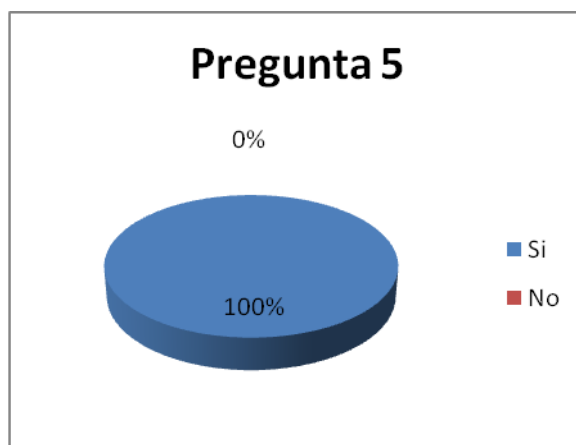
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	100%
No	0	0%
Total	24	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-5

Enfermedades Cardiovasculares



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 100% dice que si a la pregunta.

Interpretación

Como nos damos cuenta en el gráfico toda la población encuestada cree que la actividad física si ayudaría a prevenir las enfermedades cardiovasculares

Pregunta 6: ¿Considera usted importante que en la institución exista algún tipo de recreación?

Cuadro IV-12

Recreación

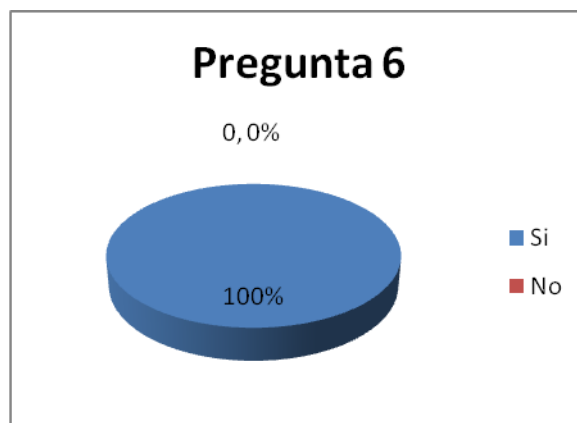
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	100%
No	0	0%
Total	24	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-6

Recreación



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 100% dice que sí.

Interpretación

De la población encuestada podemos darnos cuenta que en su totalidad está de acuerdo que en el trabajo exista algún tipo de recreación, lo que indica que la práctica de la actividad física es muy importante.

Pregunta 7: ¿Considera usted importante que la institución se preocupe por la salud de los trabajadores?

Cuadro IV-13

Salud

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	100%
No	0	0%
Total	24	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-7

Salud



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 100% afirma que es importante que se preocupen de la salud.

Interpretación

Como podemos darnos cuenta en el gráfico el 100% de la población encuestada está de acuerdo en que en el trabajo se preocupen la salud de los trabajadores

.

Pregunta 8: ¿Cree usted que la actividad física mejoraría el estrés laboral?

Cuadro IV-14

Estrés Laboral

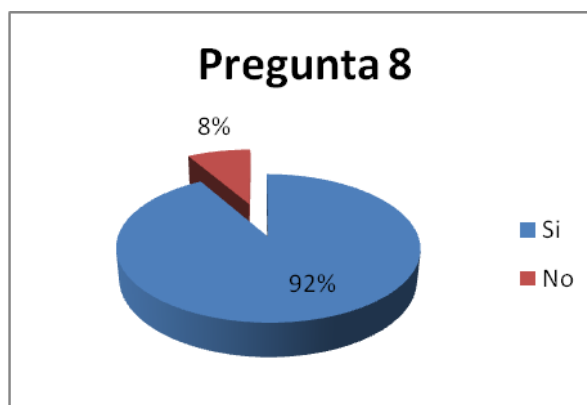
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	92%
No	2	8%
Total	24	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-8

Estrés Laboral



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada podemos ver que el 92% cree que la actividad física mejoraría el estrés laboral, mientras que el 8 % no está de acuerdo.

Interpretación

De la población encuestada en su totalidad está de acuerdo en que la práctica de la actividad física mejoraría el estrés laboral, lo que nos indica que si es importante.

Pregunta 9: ¿Cree usted que la actividad física nos ayude a relajarnos?

Cuadro IV-15

Relajarnos

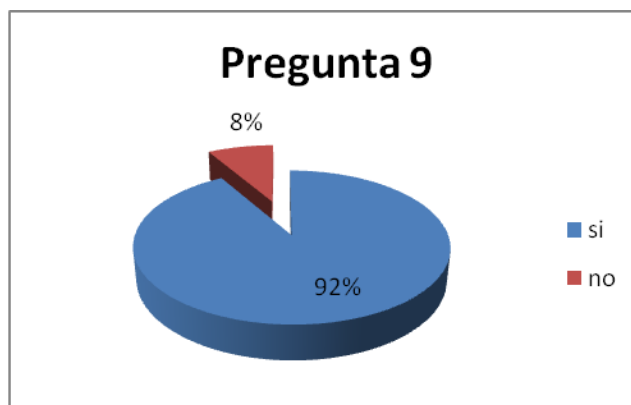
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	92%
No	2	8%
Total	22	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-9

Relajarnos



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 98% dice que si a la pregunta y el 8% dice que no

Interpretación

De la población encuestada el noventa y ocho por ciento está de acuerdo en que la práctica de la actividad física nos ayuda a relajarnos, mientras que el ocho por ciento no está de acuerdo.

Pregunta 10: ¿Considera importante que en su trabajo se realice actividad física o gimnasia laboral?

Cuadro IV-16

Gimnasia Laboral

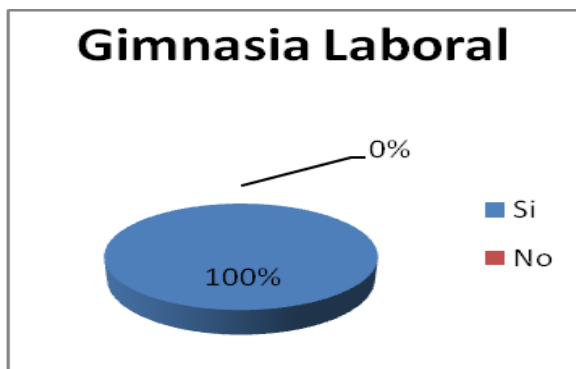
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	100%
No	0	0%
Total	24	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-10

Gimnasia Laboral



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 100% dice que si a la pregunta.

Interpretación

De la población encuestada en su totalidad coincide que si debería haber un momento de relajación, por lo que la práctica de la gimnasia laboral sería importantísima.

Cuestionario realizado a: Auxiliares de enfermería y Auxiliares Administrativos del Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora

Pregunta 1: ¿Conoce los beneficios de la actividad física?

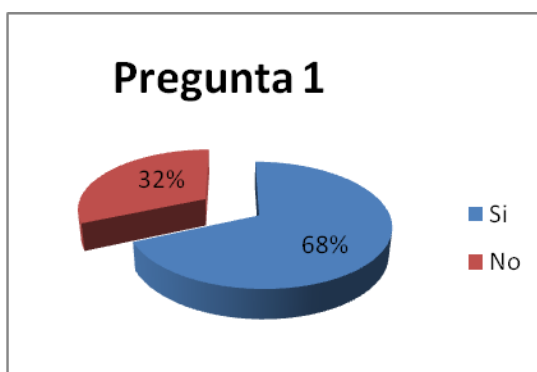
Cuadro IV-17 Beneficios Actividad Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	52	68%
No	24	32%
Total	76	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a Auxiliares de Enfermería y Administrativos

Gráfico IV-11 Beneficios Actividad Física



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 68% afirma que conoce los beneficios de la actividad física, mientras que el 32% no la conoce.

Interpretación

De la población encuestada el 68% conoce los beneficios de la actividad física, mientras que el 32% no conoce de los beneficios de la misma, lo que nos indica que deberíamos capacitar al personal en este sentido.

Pregunta 2: ¿Realiza actividad física?

Cuadro IV-18

Actividad Física

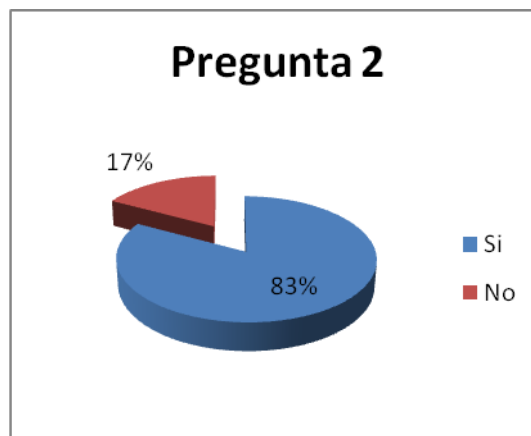
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	63	83%
No	13	17%
Total	76	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Auxiliares de Enfermería y Administrativos

Gráfico IV-12

Actividad Física



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la población encuestada el 83% afirma que si, mientras que el 17% dice que no.

Interpretación

De la población encuestada el 83% afirma que si realiza actividad física y un mínimo porcentaje no realiza ningún tipo de actividad física.

Pregunta 3: ¿Qué tipo de actividad física realiza?

1 Caminar

2 Gimnasio

3 Otros

Cuadro IV-19

Tipo de Actividad

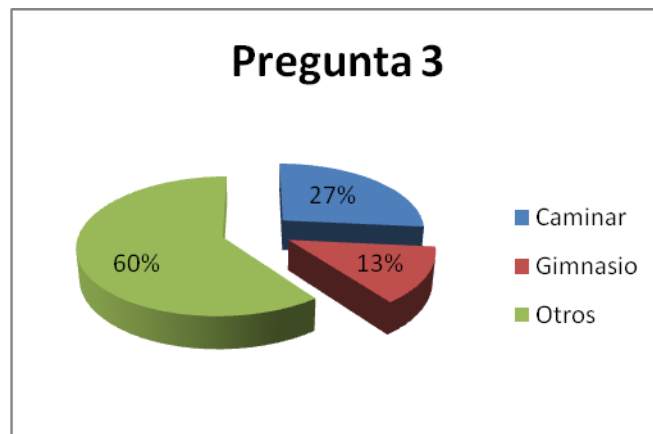
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Caminar	22	27%
Gimnasio	11	13%
Otros	50	60%
Total	76	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Auxiliares de. Enfermería y Administrativos

Gráfico IV-13

Tipo de Actividad



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 27% camina, el 13 % va al gimnasio y 60% realiza otro tipo de actividad.

Interpretación

Como podemos darnos cuenta que en su mayoría toda la población encuestada está de acuerdo en lo importante que es la actividad física sin importar la actividad que realice.

Pregunta 5: ¿Cree usted que la actividad física mejoraría la obesidad?

Cuadro IV-21

Obesidad

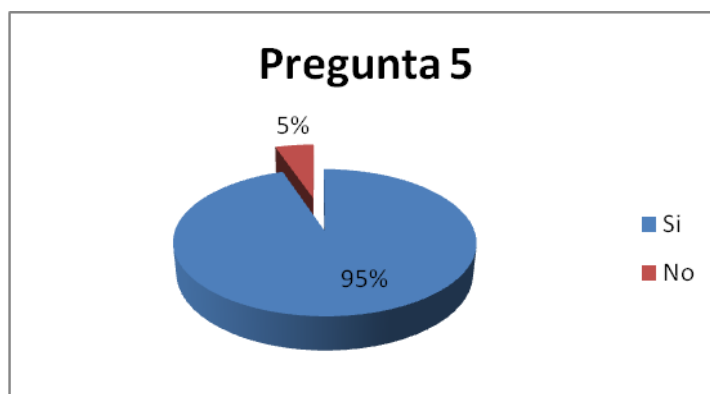
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	72	95%
No	4	5%
Total	76	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los A. Enfermería y Administrativos

Gráfico IV-15

Obesidad



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 95% está de acuerdo y el 5% no lo está.

Interpretación

De la población encuestada en su totalidad coinciden en que la práctica de la actividad física mejoraría la obesidad de las personas.

Pregunta 6: ¿Cree usted que la actividad física ayudaría a mejorar el estrés laboral?

Cuadro IV-22

Estrés Laboral

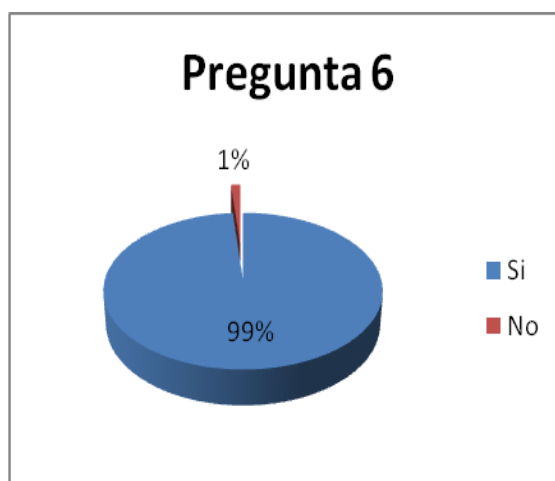
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	75	99%
No	1	1%
Total	76	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los A. Enfermería y Administrativos

Gráfico IV-16

Estrés Laboral



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 99% dice que sí y el 1% dice que no.

Interpretación

De la población encuestada en su totalidad coinciden que la práctica de la actividad física ayudaría a mejorar el estrés de los trabajadores.

Pregunta 7: ¿Considera usted importante que la actividad física mejoraría la calidad de vida?

Cuadro IV-23

Calidad de Vida

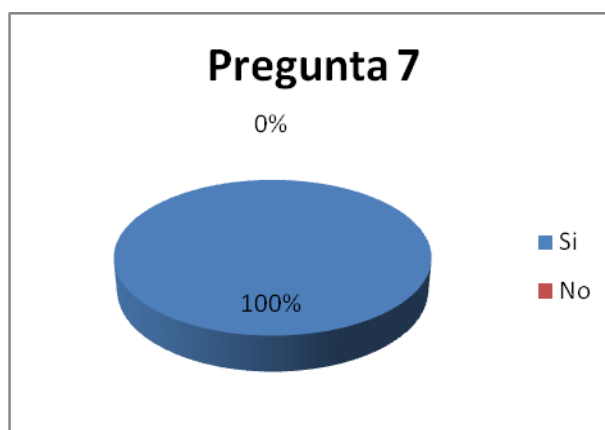
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	76	100%
No	0	0%
Total	76	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los A. Enfermería y Administrativos

Gráfico IV-17

Calidad de Vida



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 100% afirma que sí.

Interpretación

De la población encuestada en su totalidad está de acuerdo en que la práctica de la actividad física mejoraría la calidad de vida, lo que nos indica que si es importante realizarlo.

Pregunta 8: ¿Cree usted que la actividad física ayudaría a prevenir enfermedades cardiovasculares?

Cuadro IV-24

Enfermedades Cardiovasculares

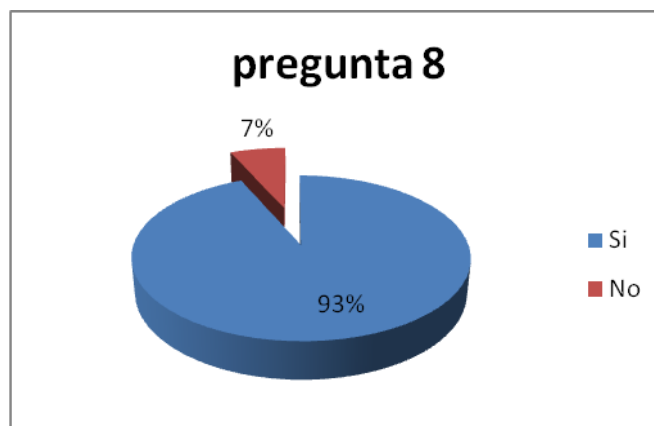
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	71	93%
No	5	7%
Total	76	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los A. Enfermería y Administrativos

Gráfico IV-18

Enfermedades Cardiovasculares



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 93% dice que sí y el 7 % dice que no.

Interpretación

De la población encuestada casi en su totalidad coinciden que la práctica de la actividad física previene enfermedades cardiovasculares, por lo que podemos decir que sigue siendo importante seguirlo practicando.

Pregunta 9: ¿Considera importante que en su trabajo se realice actividad física o gimnasia laboral?

Cuadro IV-25

Gimnasia Laboral

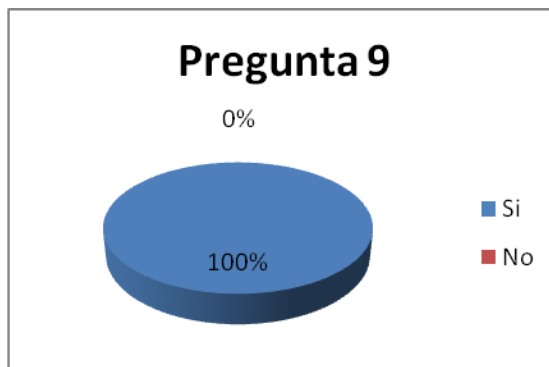
Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	76	100%
No	0	0%
Total	76	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los A. Enfermería y Administrativos

Gráfico IV-19

Gimnasia Laboral



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada el 100 % dice que si a la pregunta.

Interpretación

De la población encuestada el 100 está de acuerdo en que se realice la gimnasia laboral, con este resultado se ratifica que hoy más que nunca la práctica de actividad física es importante.

4.2 Análisis de Resultados

ANÁLISIS DE LA ENCUESTA PARA EL ESTRÉS LABORAL DE TRABAJADORES DEL HOSPITAL GÍNECO OBSTÉTRICO ISIDRO AYORA

MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Cuadro IV-26

Medición del Estrés

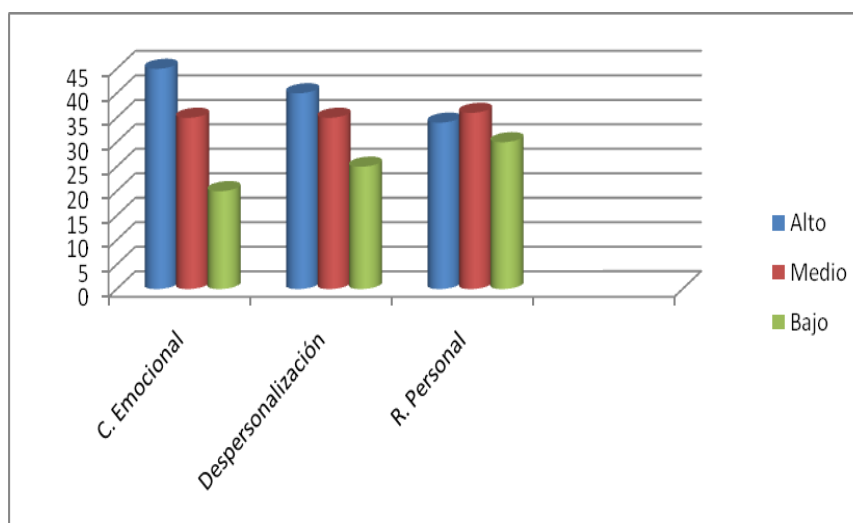
Categoría	Cansancio Emocional	Porcentaje	Despersonalización	Porcentaje	Realización Personal	Porcentaje
ALTO	45	45%	40	40%	34	34%
MEDIO	35	35%	35	35%	36	36%
BAJO	20	20%	25	25%	30	30%
	100	100%	100	100%	100	100%

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Encuesta realizada a los Médicos

Gráfico IV-20

Medición del Estrés



Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Análisis

De la investigación realizada podemos darnos cuenta en el gráfico que en la categoría alto el 45% tiene cansancio emocional, el 40% tiene despersonalización y el 34% tiene realización personal.

En la categoría medio tenemos que el 35% tiene cansancio emocional, el 35% tiene despersonalización y el 36% tiene realización personal.

Y en la categoría bajo vemos que el 20% tiene cansancio emocional, el 25% tiene despersonalización y el 34% realización personal.

Interpretación.

De la población encuestada y con los datos demostrados en el gráfico, podemos darnos cuenta que el personal no ha cumplido con sus intereses laborales.

4.3 Verificación de Hipótesis

Para verificar las hipótesis se va utilizar la fórmula del CHI^2 cuadrado, el mismo que nos permitirá obtener la información pertinente para aceptar o rechazar la hipótesis

4.3.1 Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió 4 preguntas de las encuestas, dos por cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación.

Pregunta 4

¿Cree usted que la práctica de la actividad física mejoraría la calidad de vida?

Pregunta 9

¿Considera usted importante que en la institución exista algún tipo de recreación?

Se eligió estas dos preguntas por cuanto hace referencia a la variable independiente de estudio “actividad física”. Ver cuadro IV-10 y 15

Pregunta 1:

¿Conoce los beneficios de actividad física?

Pregunta 9

¿Considera importante que la práctica de la actividad física mejoraría el estrés laboral?

Se eligió estas dos preguntas por cuanto hace referencia a la variable dependiente de estudio “estrés laboral”. Ver cuadro IV-17 y 25

4.3.2 Planteamiento de la hipótesis.

HIPÓTESIS NULA H_0 : La práctica de la actividad física NO influye en el estrés laboral de los trabajadores del Hospital Gineco Obstétrico de la ciudad de Quito.

HIPÓTESIS ALTERNA H_1 La práctica de la actividad física SI influye en el estrés laboral de los trabajadores del Hospital Gineco Obstétrico de la ciudad de Quito.

4.3.3 Selección del nivel de significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel $\alpha = 0.01$

4.3.4 Descripción de la Población

Se trabajara con toda la muestra que es 100 trabajadores del Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora del cantón Quito, Provincia De Pichincha

A quienes se les aplico un test y encuesta sobre la actividad que contienen dos categorías.

4.3.5 Especificaciones del Estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia utilizaremos la siguiente fórmula:

$$X^2 = \frac{(O-E)^2}{E}$$

Dónde:

X^2 = Chi cuadrado

Σ = Sumatoria

O= Frecuencias observadas

E= Frecuencias esperadas

4.3.6 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones, primero determinamos los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 números de filas y cuatro columnas

$$gl = (f - 1)(c - 1)$$

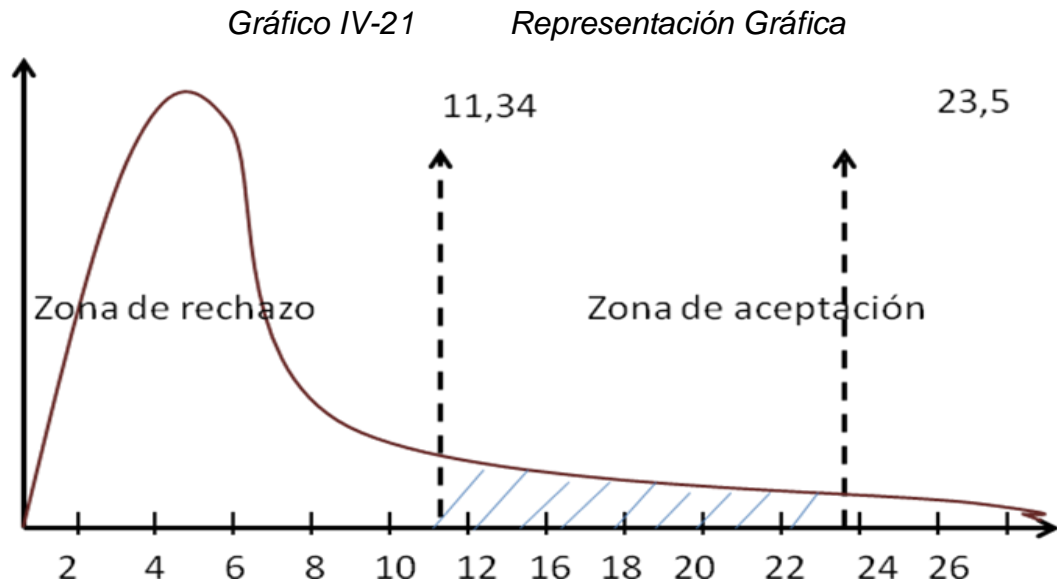
$$gl = (4 - 1)(2 - 1)$$

$$gl = (3)(1)$$

$$gl = 3$$

Entonces con 3 grados de libertad y un nivel de 0.01 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 11,34, por consiguiente se acepta la hipótesis alterna para todo el valor del Chi cuadrado que se encuentre hasta el valor de 11,34 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 11,34

La representación gráfica sería:



4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos

Frecuencias observadas

Preguntas:

4. ¿Cree usted que la práctica de la actividad física mejoraría la calidad de vida?
- 9.- ¿Considera usted importante que en la institución exista algún tipo de recreación?
- 1.- ¿Conoce los beneficios de actividad física?
- 9-¿Considera usted importante que la práctica de la actividad física mejoraría el estrés laboral?

Cuadro IV-27

Recolección de datos

Preguntas	CATEGORÍAS		Sub total
	Si	No	
4	2	8	10
9	4	2	6
6	5	0	5
9	5	0	5
Sub total	16	10	26

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Frecuencias Esperadas

Cuadro IV-28

Estadísticas

6,15	3,85
3,69	2,31
3,08	1,92
3,08	1,92
16,00	10,00

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

Cuadro IV-29

CHI²

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
2,0	6,2	-4,2	17,3	11,1
8,0	3,8	4,2	17,3	13,4
4,0	3,7	0,3	0,1	-3,6
2,0	2,3	-0,3	0,1	-2,2
5,0	3,1	1,9	3,7	0,6
0,0	1,9	-1,9	3,7	1,8
5,0	3,1	1,9	3,7	0,6
0,0	1,9	-1,9	3,7	1,8
				23,5

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Con los datos arrojados mediante los análisis podemos concluir que:

- La práctica de la actividad física es muy importante para disminuir el estrés laboral de los trabajadores.
- Mediante la adecuada y correcta práctica de actividad física se puede mejorar la calidad de vida y salud de los trabajadores.
- Mediante el diseño de un programa de gimnasia laboral se puede disminuir el estrés de los trabajadores del hospital.
- Los datos nos indican que entre mayor sea la actividad física menor será el estrés laboral.
- Es necesario que exista un momento de recreación en la jornada de trabajo, para evitar la monotonía.

5.2 Recomendaciones

- Desarrollar una propuesta alternativa enfocada en lograr que la práctica de la actividad física se convierta en un hábito.
- Que los ejercicios sean elaborados de acuerdo al área de trabajo que se encuentre el usuario
- Que la gimnasia laboral se lo realice de dos a tres días a la semana, para obtener mejores resultados.

- Incentivar a los trabajadores a realizar la actividad no solo en el trabajo, si no fuera de él para mejorar su calidad de vida.
- Aplicar este programa a todos los trabajadores del hospital para que el beneficio sea para todos.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA

Título: “Programa de implementación de gimnasia laboral, para mejorar el estrés laboral de los trabajadores del hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha año 2013.”

6.1 Datos informativos

INSTITUCIÓN EJECUTORA: Hospital Gineco-obstétrico Isidro Ayora

BENEFICIARIOS: Trabajadores del hospital Gineco obstétrico Isidro Ayora

UBICACIÓN: El hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora, se encuentra ubicado en la ciudad de Quito, provincia de Pichincha en las calles Gran Colombia N 1466 y Sodiro.



Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: septiembre 2012 **Fin:** julio 2013

Equipo técnico responsable:

- Elsa Castillo
- Empleados del hospital
- Personal de apoyo

Costo:

El costo de este proyecto está estimado en unos 1.050 dólares el mismo que se estará a cargo de la investigadora.

EGRESOS	VALOR
Papelería	\$ 45.00
Útiles de escritorio	\$ 50.00
Fotocopias	\$ 20.00
Impresiones	\$ 100.00
Libros	\$ 150.00
Movilización	\$ 50.00
Procesamiento de encuestas	\$ 40.00
Centro de computo	\$ 20.00
Asesoramiento	\$ 150.00
Computadora	\$ 300.00
Secretaria	\$ 80,00
Imprevistos	\$ 50.00
Varios	\$ 45.00
SUMAN TOTAL	\$ 1050.00

6.2 Antecedentes de la propuesta

Visto los resultados arrojados en las encuestas, se evidencia la necesidad de implementar un programa de gimnasia laboral para mejorar el estrés laboral de los trabajadores

La recreación es parte de la vida de los seres humanos, no podemos vivir tratando de hacernos ajenos a una realidad como esta, la vida diaria de trabajo, compromisos, quehaceres, entre otras cosas que causan unas de las enfermedades más peligrosas como llaman algunos expertos al estrés.

Es sumamente importante y necesario organizar el tiempo para recrear nuestra mente y cuerpo, esto nos permitirá expulsar la fatiga de todo lo que nos produce estrés, es importante manifestar, que existen muchas formas de recrearse, y de realizar actividad física, tenemos que hacer una cultura de recreación, es importante recordar que la recreación no es un lujo, sino es una necesidad.

Hay que tomar en cuenta que el ser humano se constituye en el elemento fundamental de la organización empresarial, la práctica continua de actividades físicas produce una disminución del estrés en el personal, lo cual es sumamente beneficioso no solo para la persona sino también para el personal, ya que aumentara su progreso y la atención que brinde a los usuarios.

La correcta aplicación de la gimnasia laboral o pausas activas ayudara a prevenir el estrés laboral de los trabajadores del hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora para que puedan continuar con su labor diaria y mejorar su calidad de vida, eso se logra al realizar actividad física con frecuencia , dedicación y empeño, y con buena voluntad para de esta manera solucionar muchos problemas de salud que la inactividad física

provoca como son: enfermedades cardiovasculares, musculares y obesidad etc.

6.3 Justificación

La propuesta es factible realizarla, ya que se cuenta con los recursos humanos necesarios para llevarla a cabo, y por el mismo hecho de que las jornadas laborales son extensas se ha visto la necesidad de tener un momento de relax para aliviar el estrés.

A través de la implementación de la gimnasia laboral se puede disminuir el estrés laboral que fatiga y molesta al personal que la labora en hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora.

Las actividades recreativas son muy importantes en una organización ya que además que ayuda a disminuir el estrés, se logra también una disminución en ausentismos y gastos en salud, mejorando el uso del tiempo libre en su lugar de trabajo y la relación con sus compañeros de trabajo.

Al formar un hábito en la práctica de actividad física, tanto en el lugar de trabajo como fuera de él nos ayuda a mejorar la calidad de vida y evitar un sin número de enfermedades.

Por todas estas razones estamos convencidos que la aplicación de este programa aportara muchos beneficios laborales como familiares, por lo que estoy segura que no será una pérdida de tiempo y los logros se verán en un futuro, y los beneficiarios de este programa se sentirán satisfechos de haberlo intentado.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

- Diseñar un programa de gimnasia laboral para disminuir el estrés laboral de los trabajadores del hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Fortalecer el hábito de realizar actividades físicas en su trabajo, mediante la práctica continua.
- Analizar alternativas de solución para prevenir el estrés laboral mediante la actividad física
- .Elaborar campañas de prevención del estrés y otras enfermedades para mejorar la salud

6.5 Análisis de factibilidad

Factibilidad Operacional

Las Autoridades del hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora, de la ciudad de Quito, son conscientes de la importancia que tiene la implementación del programa de gimnasia laboral para los trabajadores, y tienen toda la voluntad para apoyar este programa.

La realización y ejecución de esta propuesta es factible, porque me permite aplicar la gimnasia laboral a los trabajadores del hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora, ya que es una propuesta innovadora para mejorar el estrés laboral.

Factibilidad Organizacional

Para la ejecución de esta propuesta se cuenta con la ayuda y colaboración de las autoridades y los trabajadores del hospital, para tomar en consideración cada uno de los aspectos a exponer en las diversas acciones a seguir.

Factibilidad Técnica-Operativa

Existen los recursos tanto económicos, humanos y tecnológicos para el desarrollo de la propuesta.

Factibilidad Social

Cada uno de los que conforman el hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora, están dispuestos a contribuir con el desarrollo de la propuesta para mejorar el estrés de los trabajadores.

GIMNASIA LABORAL



Salud laboral. Menos estrés.

¿Cómo reducir el estrés laboral?

Reír y jugar



6.6 Fundamentación

Programa:

Es un conjunto de instructivos que son impartidos hacia el **Ordenador** indicando las instrucciones que incluyen el paso por paso para poder llegar a un resultado determinado, debiendo para ello tener una organización específica y seguir los pasos de una estructura, teniendo entonces predefinidas una serie de acciones que son seguidas para obtener el resultado esperado

<http://www.mastermagazine.info/termino/6390.php#ixzz2JwzzGqhS>

Programa de implementación:

La planificación de los programas se lleva en forma bastante similar a lo que es un Método Científico, teniendo como punto de partida el establecimiento de una problemática determinada que éste tenderá a solucionar, lo que es justamente el inicio de toda planificación y contando con distintos métodos de trabajo.

La derivación de este inicio dará lugar a un algoritmo, que permitirá generar entonces una serie de Pasos Predeterminados que tendrá que seguir el ordenador (es decir, las instrucciones que imparte el programa) teniendo entonces una Secuencia Lógica que deberá seguirse para poder dar una solución a la problemática inicial.

La elaboración de un programa hasta este momento está dada entonces por la utilización de un Lenguaje de Alto Nivel, que es el que es entendible por los usuarios que tengan los conocimientos de programación determinados, y que sigue entonces distintas reglas y condiciones que son impuestas por la aplicación que se utiliza para la tarea de programación.

Pasos para realizar el programa:

Paso 1: *Diagnóstico y control.* Obtención de información sobre población laboral

Paso 2: *De clasificación.* Se clasifica al personal en diferentes grupos de acuerdo al estado de salud y condición física actual, así como el tipo de trabajo que realiza.

Paso 3: *Diseño del programa.* Se planifican programas de ejercicios y recomendaciones con resultados que satisfagan las necesidades del individuo

Clasificación del personal en diferentes grupos de acuerdo al estado de salud y condición física actual así como el tipo de trabajo que realiza

Sería muy complicado realizar una gimnasia laboral adecuada a cada trabajador de forma individual, por lo tanto debemos englobar el trabajo en grupos diferenciados cada uno de ellos según el tipo de trabajo a desempeñar

Los ejercicios por tanto tenderán a ser dinámicos con el fin de llevar más flujo sanguíneo a los músculos, implementándose 3 veces por semana con una duración máxima de 10 minutos, comenzando con ejercicios dinámicos desde el cuello a la zona lumbar, posteriormente realizando ejercicios para el tronco, culminando con actividades para las piernas y los pies.

Propuesta de ejercicios

Grupo 1

Ejercicios dinámicos desde el cuello a la zona lumbar, extensión completa del tronco y ejercicios específicos para las piernas (parte superior o muslo).

Grupo 2

En los ejercicios del grupo 2 trabajaremos la parte superior del tronco y cuello, los extensores y flexores del antebrazo, piernas y estiramientos de la columna.

Grupo 3

Ejercicios de relajamiento muscular y estiramiento.

<http://www.efdeportes.com/efd168/gimnasia-laboral-para-los-problemas-de-salud.htm>

Gimnasia Laboral

Definición:

Gimnasia de Pausa es un novedoso programa de gimnasia preventiva y estacionaria realizado en el puesto de trabajo, que colabora al bienestar físico y mental de los trabajadores, disminuyendo el número de bajas y aumentando con ello la productividad de la empresa. Gimnasia de Pausa está integrada por otros campos de la actividad física como la Gimnasia Terapéutica y los estiramientos, orientada a prevenir las lesiones relacionadas con la actividad laboral del día a día.

Es una voluntaria de actividad física realizada por los trabajadores colectivamente, en el propio local de trabajo durante su jornada de trabajo, logrando mejorar así la condición física del trabajador.

<http://cuidatentero.blogspot.com/2009/03/gimnasia-laboral-nuestro-cuerpo-esta.html>

¿Qué es la Gimnasia Laboral?

Son ejercicios físicos específicos de movimientos sencillos y pausados, consisten en rutinas de musculación, elasticidad y elongación, combinadas con juegos lúdicos, diseñadas por un profesional. Se realizan regularmente por un espacio de 10 a 15 minutos por grupo humano, en el mismo puesto de trabajo. No produce desgaste físico ni sudoración.

Sabía usted, que los puestos de oficina, los puestos en donde se tiene que ejecutar tareas con manejo de carga y aquellos en los que se debe permanecer de pie largas horas, provoca patologías que se van manifestando con el paso de los años?

Una mala postura mantenida durante ocho horas a lo largo de meses o años, provoca tensiones que el organismo evidenciará con el correr del tiempo y que conllevan a tratamientos largos y a extensos períodos de reposo.

Es ineludible que este tipo de ejercicios ayudan a aliviar la sobrecarga muscular y a descongestionarla, son ejercicios auxiliares en la prevención y en el tratamiento de lesiones musculoesqueléticas que van a preparar y compensar las estructuras físicas más utilizadas durante el trabajo, activando las que no son requeridas.

<http://conexion-corporal.com/gimnasia-laboral>

<p>CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO Y ESTRES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga y desgaste de los discos intervertebrales, adormecimiento, hormigueos y perdida de la fuerza. • Dolor de piernas , pies cabeza, cuello, hombros, dificultad para dormir, migrañas, gastritis entre otros.
<p>LA GIMNASIA LABORAL COMO PREVENCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la accidentalidad y siniestralidad lumbar y oseo-muscular. Disminuye el ausentismo. • Controla el estrés y sostiene la curva de productividad
<p>BENEFICIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la capacidad física del trabajador previniendo la aparición temprana de la fatiga. • Influye favorablemente en el sistema cardiovascular y respiratorio, ejerciendo un efecto positivo en la salud

La Gimnasia Laboral hace mejorar la efectividad y la eficiencia de los trabajadores, debido a que los empleados que participan en el programa se sienten aliviados de molestias musculares y con el ánimo necesario para enfrentar la rutina diaria, y se la utiliza para el mejoramiento de la calidad de vida nuestra.

Cada vez son más los directivos y empleados que toman conciencia sobre lo importante que es practicar ejercicio físico para el bienestar general del cuerpo. A través del fitness, yoga, musculación, aeróbic... se combate el estrés y el cansancio físico, además de reducir el colesterol, la obesidad y otras patologías.

Por medio de la denominada Gimnasia Laboral, antes, durante o después de la jornada laboral, los trabajadores pueden compensar los sobreesfuerzos que realizan a diario con algunas partes del cuerpo, y que normalmente son movimientos de repetición y malas posturas, unidos a falta de movilidad en otras partes del cuerpo.

Orígenes de la gimnasia laboral

La denominada gimnasia laboral tiene su origen en Polonia en el año 1925. Su primera denominación fue gimnasia de pausa, nombre que aún se mantiene hoy, y era destinada a los operarios de fábricas. Años más tarde surgió en Holanda y Rusia, y a comienzos de los años 60 se trasladó a Bulgaria, Alemania, Suecia y Bélgica. Durante la década de los 60, en Japón hubo una consolidación y obligatoriedad de la Gimnasia Laboral Compensatoria (GLC).

En qué consiste la gimnasia laboral

La gimnasia laboral o gimnasia de pausa es una terapia laboral que se lleva a cabo con ejercicios preparatorios y compensatorios, para la prevención y el tratamiento de dolencias, y con la finalidad de compensar aquellas partes del cuerpo que más se utilizan en el desempeño del trabajo, y de activar aquellas otras partes que no se usan en el mismo. Lo más recomendable es que la gimnasia laboral sea realizada a diario, en el lugar de trabajo y siguiendo las secuencias, orientaciones y protocolos técnicos elaborados por un profesional del área.

La gimnasia laboral no produce un desgaste físico grande, ya que es de corta duración, y se hace hincapié en estirar las partes más utilizadas, y compensar con movimientos las más inactivas.

Por qué es positiva la gimnasia laboral

La esencia fisiológica de la gimnasia laboral está en el hecho de que el descanso físico no tiene por qué ser en muchas ocasiones la manera idónea de descansar. El denominado descanso activo evidencia que, en ocasiones, el mejor modo de crear una situación emocional favorable es la práctica de actividad física, que reduce la tensión neuro-psíquica.

Objetivos de la gimnasia laboral

La finalidad fundamental en la implantación de la gimnasia laboral en las empresas es que los trabajadores tengan el acondicionamiento adecuado para las tareas que van a desempeñar. Al inicio de la jornada laboral hay, según los expertos, una falta de coordinación entre el cuerpo y la mente, y se necesitan entre 20 y 60 minutos para que se ajuste el sistema nervioso central.

ingesport.blogspot.com/2010/02/que-es-la-gimnasia-laboral.html

Beneficios de esta actividad:

Sociológicos:

- Promueve la integración entre los trabajadores.
- Mejora la productividad laboral (que se traduce en rentabilidad).
- El clima laboral se estabiliza positivamente

Psicológicos:

- Mejora la rutina diaria.
- Eleva la autoestima
- Aumenta la capacidad de concentración
- Engrandece la calidad de vida laboral
- Aumenta el rendimiento de los funcionarios de la empresa de manera indirecta por el aumento de sustancias de secreción interna como la serotonina (sustancia natural de secreción interna producida por el cerebro que provoca sensación de bienestar).
- Concientiza a los funcionarios sobre la importancia de una práctica de la actividad física regular.

Fisiológicos:

- Mejora los niveles de salud de los funcionarios de la Empresa.
- Reduce a la Empresa costos económicos por licencias médicas.
- Previene las LER (Lesiones por Esfuerzo Repetitivo).
- Orienta a los funcionarios sobre las posturas incorrectas con relación al ambiente de trabajo como en relación al propio cuerpo.
- Disminuye el sedentarismo.
- Reducción del estrés.
- Reduce la fatiga.

Beneficios para la empresa

- Mejora el rendimiento de los empleados
- Aumenta la productividad laboral
- Disminuye el ausentismo
- Aumento de la calidad de vida para los trabajadores

Beneficios para la persona

- Previene la aparición de patologías provocadas por las malas posturas adquiridas al trabajar
- Disminuye la fatiga física y mental
- Disminuye el estrés laboral
- Mejora el desenvolvimiento corporal en las actividades cotidianas

6.7 Matriz del Modelo Operativo




Cuadro VI-30

VI MODELO OPERATIVO

Fases o etapas	Objetivos	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
¿Cómo?	¿Para Qué?	¿Qué?	¿Cuánto?	¿Quién- Quienes?	¿Cuándo?
<i>Socialización</i>	Informar a los trabajadores sobre el beneficio de la gimnasia laboral	Practicar los ejercicios	Pizarra Proyector Computador	Investigadora Elsa Castillo	Opción 1 Frecuencia: 3 días a la semana
<i>Planificación</i>	Implementar un programa de gimnasia laboral	Ejercicios de relajación y estiramiento	Filmadora Cámara Video sillas		Opción 2 Frecuencia: 2 días a la semana
<i>Ejecución</i>	Realizar los ejercicios 2 o 3 veces a la semana	Realizar todos los ejercicios establecidos en el programa			En tres meses
<i>Evaluación</i>	Verificar si los ejercicios aplicados funcionan				Semanalmente

Elaborado por: Elsa Castillo
Fuente: Investigadora

SEMANA Nº: 1**TEMÁTICA:** Estiramientos del cuello y de extremidades superiores**FECHA: TIEMPO:** 8 a 10 min, 2 o 3 veces por semana**OBJETIVO:** Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.*Cuadro VI-31 PRIMERA SEMANA*

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN METODOLÓGICA
INICIAL	Agrupación Movilidad articular	8 repeticiones de cada ejercicio	Circulo	
PRINCIPAL	Llevar los brazos arriba tratando de estirar lo que más pueda.			
	Doblar el brazo por encima de la cabeza y se ayuda poniendo la otra mano en el codo y ejerciendo presión, lo mismo realizamos con el otro brazo.	2 minutos	Circulo	
	Las muñecas doblar hacia abajo y con la ayuda de la otra ejercemos presión, lo mismo realizamos con la otra muñeca.	2 Minutos	Circulo	
FINAL	Relajación	2 Minutos		

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora




SEMANA Nº: 2

TEMÁTICA: Estiramientos del cuello y de espalda

FECHA: TIEMPO: 8ª 10 min 2 o 3 veces por semana

OBJETIVO: Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.

Cuadro VI-32 SEGUNDA SEMANA

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN METODOLÓGICA
INICIAL	Agrupación Movilidad articular			
PRINCIPAL	<p>*Inclinar la cabeza a cada lado haciendo presión con la mano contraria</p> <p>*Inclinar la cabeza adelante y atrás ayudándose con las manos</p> <p>*Sentado en una silla firme, sin apoyarse contra la espalda de la silla.</p> <p>*Codos pegados al tórax lateral, antebrazos horizontales y manos dirigidas hacia delante. Tirar de las escápulas hacia atrás y mantener hasta haber contado cinco.</p> <p>*Sentado en una silla firme, sin apoyarse contra la espalda de la silla, pero con las manos colocadas detrás de la cabeza, empujar los codos hacia atrás, manteniendo al mismo tiempo las manos sobre la cabeza. Inspirar profundamente al realizar este movimiento y espirar al relajarse</p> <p>Giramos lentamente el tronco, sin mover el tren inferior y con los pies en el suelo hasta que tocamos el lateral de la silla. Nos ayudamos de la silla para seguir girando un poco.</p>	<p>8 repeticiones de cada ejercicio</p> <p>2 minutos</p> <p>2 Minutos</p> <p>2 Minutos</p>	<p>Circulo</p> <p>Circulo</p> <p>Circulo</p>	<p>EJERCICIO 1</p>  <p>EJERCICIO 2</p>  
FINAL	Relajación	2 Minutos		

Elaborado por: Elsa Castillo Fuente: Investigadora

SEMANA Nº: 3**TEMÁTICA:** Estiramientos del cuerpo**FECHA: TIEMPO:** 10 min**OBJETIVO:** Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.*Cuadro VI-33 TERCERA SEMANA*

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN METODOLÓGICA
INICIAL	Agrupación Movilidad articular	8 repeticiones de cada ejercicio	En el puesto	
PRINCIPAL	Sacude los brazos como si te estuvieras secando las manos, sacude luego las piernas, que estén bien relajadas.	2 minutos	En el puesto	Sitio de trabajo Todos los ejercicios pueden tener variantes
	Coloca las manos entrelazadas en la nuca, cierra los codos y haz una leve presión llevando el mentón hacia el pecho, así estiras la columna cervical. De pie con piernas juntas, flexiona una rodilla llevándola hacia el glúteo y tómate del tobillo con la mano del mismo lado para aumentar el estiramiento. Repite del otro lado.	2 Minutos		
	Sentado, con las piernas juntas y extendidas, activa el abdominal llevando el ombligo hacia adentro, el tronco recto, teniendo de referencia el pecho, dirígelo hacia los pies, tómate con las manos de las piernas o tobillos para poder mantener el estiramiento.	2 Minutos	En el puesto	
FINAL	Motivación	2 Minutos		Despedida

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora





SEMANA Nº: 4

TEMÁTICA: Estiramientos del cuello y de extremidades superiores

FECHA: TIEMPO: 10 min

OBJETIVO: Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.

Cuadro VI-34 CUARTA SEMANA

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN METODOLÓGICA
INICIAL	Agrupación Movilidad articular	8 repeticiones de cada ejercicio	En el puesto	
PRINCIPAL	Piernas y caderas mantener 30 segundos en cada pierna, volver lentamente las caderas lentamente	2 minutos	En el puesto	
	Piernas y caderas mantener en alto por 25 segundos cada pierna	2 Minutos		
	Piernas y cuádriceps, mantener 20 segundos en cada pierna, el talón debe quedar a la altura de la cadera	2 Minutos	En el puesto	
FINAL	Relajación	2 Minutos		

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora





SEMANA Nº: 6

TEMÁTICA: Ejercicios de relajación

FECHA: TIEMPO: 10 min

OBJETIVO: Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.

Cuadro VI-36 SEXTA SEMANA

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN METODOLÓGICA
INICIAL	Agrupación Movilidad articular	8 repeticiones de cada ejercicio	Circulo	
PRINCIPAL	Estire sus brazos por encima de su cabeza, estírese lentamente inclinándose a cada lado	2 minutos	Circulo	
	Coloque sus manos detrás de su nuca y separe sus codos, después relájese	2 Minutos		
	Haga con su pulgar pequeños masajes circulares en la palma de su mano Levante la pierna derecha contra su pecho, mantenga la posición de 5 a 10 segundos y cambie de pierna	2 Minutos	Circulo	
FINAL	Relajación	2 Minutos		

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora





SEMANA N°: 7

TEMÁTICA: Estiramientos del cuerpo

FECHA: TIEMPO: 10 minutos

OBJETIVO: Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.

Cuadro VI-37 SÉPTIMA SEMANA

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN METODOLÓGICA
INICIAL	Agrupación Movilidad articular	8 repeticiones de cada ejercicio	Circulo	
PRINCIPAL	Hombros y cuello mantener por 20 segundos y realizar con los dos lados del cuerpo	2 minutos	Circulo	
	Pierna estirar músculos posteriores del muslo, mantener 20 segundos cada pierna	2 Minutos		
	Espalda y cadera mantener 20 segundos en cada lado, el objetivo es no tocar el suelo con las piernas Región Lumbar, mantenerse inclinado 20 segundos, luego subir lentamente,	2 Minutos		
FINAL	Relajación	2 Minutos		

Elaborado por: Elsa Castillo
Fuente: Investigadora

SEMANA N°: 8







TEMÁTICA: Ejercicios de relajación

FECHA: TIEMPO: 10 minutos

OBJETIVO: Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.

Cuadro VI-38

OCTAVA SEMANA

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN METODOLÓGICA
INICIAL	Agrupación Movilidad articular	8 repeticiones de cada ejercicio	Circulo	 
PRINCIPAL	De un masaje de abajo hacia arriba a su nariz entre su dedo pulgar y el índice	2 minutos	Circulo	 
	Presione con sus dedos pulgares sus parpados durante 3 o 4 segundos			
	Coloque sus índices por encima de sus mejillas realizando pequeños masajes circulares	2 Minutos	Circulo	 
Con la ayuda de su pulgar índice presione por encima de sus cejas	2 Minutos			
	Inclínese de forma que toque sus pies ,mantenga la posición de 5 a 10 segundos y suba lentamente	2 Minutos		
	Estire su pierna derecha y haga círculos con su tobillo, luego cambie de pierna			
FINAL	motivación	2 Minutos		Despedida

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora


SEMANA Nº: 9

TEMÁTICA: Estiramientos del cuerpo y recreación laboral

FECHA: TIEMPO: 10 minutos

OBJETIVO: Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.

Cuadro VI-39 NOVENA SEMANA

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN METODOLÓGICA
INICIAL	<p>Agrupación</p> <p>Movilidad articular</p> <p>Inclinar la cabeza a cada lado haciendo presión con la mano contraria</p> <p>Inclinar la cabeza adelante y atrás ayudándose con las manos</p> <p>Disminuya la tensión subiendo los hombros, es decir levantándolos incluso hasta las orejas, manteniendo esa posición, y luego relajándolos.</p> <p>Giramos lentamente el tronco, sin mover el tren inferior y con los pies en el suelo hasta que tocamos el lateral de la silla.</p>	<p>8 repeticiones de cada ejercicio</p>	<p>Circulo</p>	 <p>Sitio de trabajo Todos los ejercicios pueden tener variantes</p>
PRINCIPAL	<p>Nos ayudamos de la silla para seguir girando un poco.</p> <p>Sentado en una silla contraemos los músculos de los gemelos.</p> <p>Dinámica: El coordinador reparte a cada participante una hoja con el nombre de un animal. Deben haber dos o más repetidos, de la única forma en la que se deben comunicar es con los sonidos de cada animal</p>	<p>2 minutos</p> <p>2 Minutos</p>	<p>Circulo</p>	
	<p>2 Minutos</p>	<p>Circulo</p>		
FINAL	Motivación	2 Minutos		Despedida

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

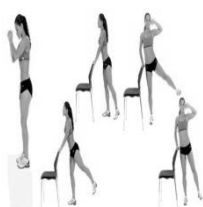
SEMANA Nº: 11

TEMÁTICA: Estiramientos del cuerpo y recreación laboral

FECHA: TIEMPO: 10 min

OBJETIVO: Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.

Cuadro VI-41 DÉCIMA PRIMERA SEMANA

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN
INICIAL	Agrupación Con los brazos a los costados, dé un paso lo más amplio posible hacia delante con su pierna derecha, hasta que el muslo quede paralelo al piso. Utilizando la misma pierna, regrese a su posición de comienzo. Párese firmemente frente a una silla, con los pies separados. Doble las rodillas como si se sentara en la silla, cargando el peso de su cuerpo sobre los talones. Cuando sus piernas estén paralelas al asiento de la silla, suba lentamente hasta llegar a la posición original.	8 repeticiones de cada ejercicio		
PRINCIPAL	Coloca las manos encima del espaldar de la silla y estira los brazos, se abren un poco las piernas que forme con el cuerpo un ángulo de 90 grados. Las manos colocadas con las palmas hacia arriba. Dedos muy extendidos. Ahora inclinamos lateralmente el tronco Dinámica: El grupo en círculo de pie. El facilitador dará varios gritos para hacer mover a los asistentes. Emite el grito “popa” y el grupo da un paso hacia adentro; grita “proa” y el grupo da un paso hacia atrás; grita “mar picado” y todos se balancean; grita “maremoto” y todos se deben cambiar de puesto, nadie pueda quedarse en el mismo puesto	2 minutos 2 Minutos 4 Minutos	Puesto de trabajo	Sitio de trabajo Todos los ejercicios pueden tener variantes
FINAL	Motivación			Despedida

Elaborado por: Elsa Castillo

Fuente: Investigadora

SEMANA Nº: 12

TEMÁTICA: Recreación laboral

FECHA: TIEMPO: 10 min

OBJETIVO: Disminuir el estrés laboral y formar un hábito de realizar ejercicios en el sitio de trabajo.

Cuadro VI-42 DÉCIMA SEGUNDA SEMANA

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	PROCEDIMIENTO	OBSERVACIÓN
INICIAL	<p>Agrupación</p> <p>1. El coordinador reparte a cada participante una hoja con el nombre de un animal. Debe haber dos o más repetidos, de la única forma en la que se deben comunicar es con los sonidos de cada animal.</p> <p>2. Se pega en la frente de los participantes un papel escrito con en color sin que ellos vean que color es, ellos deben tapar su frente con la mano, Cuando el coordinador diga ¡ahora! Todos deben agruparse por los colores que son, no puede hablar nadie ni decir el color.</p> <p>3. Imagen de diario o revista dividida en 4, 5 o 6 partes, según integrantes de cada grupo. Tomar de la bolsa una parte de la imagen y armar el rompecabezas hasta formar el grupo. Esto promueve también, la animación, ya que lleva su tiempo encontrar a los otros.</p> <p>4. El facilitador pide a los asistentes que se pongan en parejas frente a frente; estando así, les va pidiendo que, los dos, por turno, expresen conductas con gestos o posturas solamente, sin palabras; pueden ser conductas como alegría, coquetería, sarcasmo, enamoramiento, asombro, reconocimiento, tristeza, desprecio, agresividad, malicia, erotismo, sospecha.</p>	<p>8 repeticiones de cada ejercicio</p>	<p>Circulo</p>	<p>Sitio de trabajo. Todos los ejercicios pueden tener variantes</p>
PRINCIPAL		<p>2 minutos</p>		
		<p>2 Minutos</p>	<p>2 Minutos</p>	
FINAL	Motivación			Despedida

Elaborado por: Elsa Castillo
Fuente: Investigadora

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Desarrollamos un plan de actividades de 12 semanas lo cual contribuye a que los sujetos estudiados formen un hábito de realizar actividades diferentes en el sitio de trabajo.

- Podemos concluir que al realizar un plan de actividades físicas logramos disminuir el estrés laboral en los individuos estudiados.

- Como conclusión final es importante mencionar que la disminución del estrés en el personal del hospital Isidro Ayora, ayudara no solo al empleado en su desempeño en el trabajo sino también en su vida diaria, a su vez la organización disfrutara los beneficios que la actividad física le ofrece al empleado.

RECOMENDACIONES

- Realizar constantemente proyectos de actividad física para el personal que trabaja en el hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora

- Motivar constantemente al personal para que realiza la actividad en el sitio de trabajo.

- Aplicar esta propuesta a todo el personal que trabaja en el hospital Isidro Ayora

6.8 Administración de la Propuesta

Cuadro VI-43 PROPUESTA

Organismo	Responsable	Fase de responsabilidad
Equipo de gestión de la institución	Autoridades	Organización previa al proceso
Equipo de trabajo	Director Gerente Comisión de riesgos laborales Trabajadores Colaboradores	Diagnóstico situacional Direccionamiento estratégico participativo Discusión y aprobación Programación operativa Ejecución del proyecto

Elaborado por: Elsa Castillo
Fuente: Investigadora

6.9 Plan de Monitoreo y evaluación de la propuesta

Cuadro VI-44 MONITOREO Y EVALUACIÓN

Preguntas Básicas	Explicación
¿Qué evaluar?	El Estrés Laboral
¿Por qué evaluar?	Desconocimiento de la gimnasia laboral
¿Para qué evaluar?	Para mejorar el estrés laboral
¿Con qué criterios evaluar?	Criterio critico-analítico.
Indicadores	Aspectos cualitativos obtenidos en las encuestas.
¿Quién evalúa?	Elsa Beatriz Castillo Ojeda
¿Cuándo evaluar?	Durante todo el proceso de aplicación de la propuesta
¿Cómo evaluar?	Observación directa. Fuentes de Información
Fuentes de Información	Personas, documentos, otros
¿Con qué evaluar?	Encuestas, fichas observación.

Elaborado por: Elsa Castillo
Fuente: Investigadora

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía

Libros

IICARITO. (2010). *preparacion fisica, habilidades y destrezas motrices.*

PEREZ. (2004).

RAMOS, R. J. (2002). *Actividad fisica y su influencia en una vida saludable.* España.

ROVIRA, Blanca. (2006).

VINDEL., D. M. (1994). *Por la Prevencion del Estres en el Trabajo.*

FONTANILLO, P. (2003). *La dieta equilibrada, prudente o saludable.* Madrid.

GILDENBERGER, C. (1978). Desarrollo y calidad de vida. *Revista Argentina de Relaciones Internacionales* .

GONZÁLEZ DE RIVERA, J. L.: Factores de estrés y enfermedad.
HEYWARD, Vivian H. PHD. Evaluación y prescripción del ejercicio, Segunda Edición, Editorial Paidotribo, España, 2001.

HOWLEY, B. Edward F. Don Franks. Manual del técnico en salud y fitness, Primera Edición, Editorial Paidotribo, España.

LAHEY, Benjamín B., Introducción a la Psicología, Sexta Edición, Editorial McGraw-Hill, España, 1999.

LÓPEZ de Viñaspre Pablo. Manual de educación física y deportes, Primera Edición, Editorial Océano, España

LIANE M. Nutrición ejercicio y comportamiento, Primera Edición, Editorial Parainfo, España, 2001

WARCHEL, Stephen. Wayne Shebilske, Psicología fundamentos y aplicaciones, Quinta Edición, Editorial Fuproin, España, 1998

FRANK E, Karp JF, Rush AJ (1993). Efficacy of treatments for major depression

FERKETICK AK, Schwartzbaum JA, Frid DJ, Moeschberger ML. Depression as an antecedent to heart disease among women and men in the NHANES

BRIOUDE, R. *Medicina Laboral. Actividad Física = Calidad de vida = Salud Ocupacional*. Disponible en: www.estrucplan.com.ar.

CINFORO. Ministerio de Trabajo y Seguridad social. *Propuesta pedagógica para el estudio de la salud en el trabajo*. Pereira, 2001

Web grafía

<http://definicin.desalud//xzz2CgYp1am>. (s.f.).

http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad_de_vida. (s.f.).

http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad_de_vida.

[http://es.wikipedia.org/kin+""+"Ç](http://es.wikipedia.org/kin+). (s.f.).

<http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/CaliVida.htm>. (s.f.).

<http://www.su-vida.com/node/40>. (s.f.).

ingesport.blogspot.com/2010/02/que-es-la-gimnasia-laboral.html

http://www.depresion.psicomag.com/causas_de_depre.php

<http://cuidatentero.blogspot.com/2009/03/gimnasia-laboral-nuestro-cuerpo-esta.html>

<http://www.efdeportes.com/efd168/gimnasia-laboral-para-los-problemas-de-salud.htm>

Artículo ¿Qué es el estrés laboral? Centro para empresas y profesionales.

Disponible en la página web www.microsoft.com

Artículo “Estrés laboral”. Disponible en la página web www.gueb.org

Artículo “Pausa para tu salud, disminuye el estrés laboral y aumenta la productividad”. Disponible en la página web www.masnoticias.net

Artículo “Importante la recreación y ejercicio para controlar el estrés laboral” Disponible en la página web www.informador.mx

Barbosa 2003, Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo-esqueléticas en trabajadores. Disponible en la página Web www.efdeportes.com

Blanca Rovira (2006) Psicóloga empresarial Artículo ¿Qué es el estrés laboral? Centro para empresas y profesionales. Disponible en la página web www.microsoft.com

Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud (DPAS) (2005)

Physical activity guidelines for Americans 2008

ANEXOS

Anexo N.1 Encuesta a trabajadores hospital

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA REALIZADA A LOS TRABAJADORES DEL HOSPITAL

Objetivo: Identificar el nivel de estrés de los trabajadores del hospital

Gineco-Obstétrico Isidro Ayora

Indicaciones:

La sinceridad de sus respuestas permitirá a la investigadora desarrollar un trabajo objetivo, agradezco su colaboración y se garantiza absoluta reserva

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que usted siente los enunciados:

0= NUNCA

1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS

2= UNA VEZ AL MES O MENOS

3= UNAS POCAS VECES AL MES

4= UNA VEZ A LA SEMANA

5= POCAS VECES A LA SEMANA

6= TODOS LOS DÍAS

1.- Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.

2.- Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío.

3.- Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.

4.- Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes.

5.- Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales.

6.- Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.

7.- Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes.

8.- Siento que mi trabajo me está desgastando.

9.- Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.

10.- Siento que me he hecho más duro con la gente.

11.- Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.

12.- Me siento con mucha energía en mi trabajo.

13.- Me siento frustrado en mi trabajo.

14.- Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.

15.- Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes.

16.- Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.

17.- Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes.

18.- Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes.

19.- Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.

20.- Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.

21.- Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.

22.- Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas.

Anexo No.2 Encuesta realizada a Médicos y Enfermeras

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

ENCUESTA REALIZADA A MÉDICOS Y ENFERMERAS

Objetivo: Identificar el nivel de actividad física de los trabajadores del hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora

1.- ¿Realiza algún tipo de actividad física?

Si No

2.- ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

Diariamente Más de una vez a la semana

Más de una vez al mes Nunca

3.- ¿Considera usted importante que la actividad física mejoraría la obesidad?

Si No

4.- ¿Considera usted importante que la actividad física mejoraría la calidad de vida?

Si No

5.- ¿Cree usted que la actividad física ayudaría a prevenir enfermedades cardiovasculares? Si No

6.- ¿Considera usted importante que en la Institución exista algún tipo de recreación?

Si No

7.- ¿Considera usted importante que la Institución se preocupe por la salud de los trabajadores?

Si No

8.- ¿Cree usted que la actividad física mejoraría el estrés laboral?

Si No

9.- ¿Cree usted que la actividad física nos ayude a relajarnos?

Si No

10.- ¿Considera importante que en su trabajo se realice actividad física o gimnasia laboral? Si No

Anexo No. 3 Encuesta realizada a Auxiliares de Enfermería y Administrativos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Objetivo: Identificar el nivel de actividad física de los trabajadores del hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora

1.- ¿Conoce los beneficios de la actividad física?

Si No

2.- ¿Realiza algún tipo de actividad física?

Si No

3.- ¿Qué tipo de actividad física realiza?

Caminar Gimnasio Otros

4.- ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

Diariamente

Más de una vez a la semana

Mas una vez al mes

Nunca

5.- ¿Cree usted que la actividad física mejoraría la obesidad?

Si No

6.- ¿Cree usted que la actividad física mejoraría el estrés?

Si No

7.- ¿Considera usted importante que la actividad física mejoraría la calidad de vida? Si No

8.- ¿Cree usted que la actividad física ayudaría a prevenir enfermedades cardiovasculares? Si No

9.- ¿Considera importante que en su trabajo se realice actividad física o gimnasia laboral? Si No

FOTOGRAFÍAS



