



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: SEMIPRESENCIAL

Informe final de Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención
del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura
Física.

TEMA:

“LA REHABILITACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA
RECUPERACIÓN DEL ALCOHOLISMO EN LOS MIEMBROS DE LA
POLICÍA DE LA U.P.C. PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Palate Cunalata Wilmer Geovanny

TUTORA: Dra. Mercedes del Carmen López Chico

AMBATO - ECUADOR

2012

**APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Dra. Mercedes del Carmen López Chico con C.C. 1802617041 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“LA REHABILITACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA RECUPERACIÓN DEL ALCOHOLISMO EN LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA DE LA U.P.C. PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, desarrollado por el egresado Sr. Wilmer Geovanny Palate Cunalata, 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 Honorable Concejo Directivo.

Dra. Mercedes del Carmen López Chico

TUTORA

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo en constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien 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. La Idea, opinión y comentario especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Palate Cunalata Wilmer Geovanny

C.I.: 180386848-6

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA REHABILITACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA RECUPERACIÓN DEL ALCOHOLISMO EN LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA DE LA U.P.C. PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato 02 de Abril del 2012

Palate Cunalata Wilmer Geovanny

C.C.: 180386848-6

AUTOR

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

La Comisión de Estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación sobre el Tema: “LA REHABILITACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA RECUPERACIÓN DEL ALCOHOLISMO EN LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA DE LA U.P.C. PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentado por el Sr. Wilmer Geovanny Palate Cunalata, Egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción 2011, una vez revisado 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 el Organismo pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
Ing. Sandra Paulina Tejada Moyano
MIEMBRO 1

.....
Dr. Luz Ercilia Saltos Abril
MIEMBRO 2

DEDICATORIA

Dedico en especial a Dios, ser supremo que me cuida siempre, me escucha las veces que lo necesito y, sobre todo, me da la fuerza para seguir adelante.

Esta Investigación está Dedicado a toda mi familia y en especial a mi hijita querida, por su cariño y porque siempre han estado conmigo apoyándome.

Gracias principalmente a mis padres Luis Palate y Rosa Cunalata: quiero que sepan que para mí son los únicos en el mundo, gracias por el apoyo brindado durante todo el tiempo de elaboración de éste trabajo, quiero que sepan que este es solo una pequeña muestra de lo mucho que les agradezco por la educación que me han dado, esperando que yo sea un ejemplo para mis hermanos y que les sirva y salgan adelante con sus proyectos de vida. Aprovecho para decirles que cuando de verdad quieran algo, luchen por ello; que cuando las cosas son difíciles se disfrutan aun más, y que sepan que a nuestros padres no les podemos regalar algo mejor que ver a un hijo feliz por tener lo que se merece gracias a su esfuerzo, los quiero mucho hermanos Ángel, Wilson, Norma, Vidal y Freddy.

Gracias a todos y cada uno de los profesores de la Universidad Técnica de Ambato, por entregar parte de su vida para nuestro desarrollo. Gracias Dra. López Mercedes por brindarnos su amistad y confianza para desarrollar este trabajo de tesis y, sobre todo, por ser la gran persona que es.

Dicen que detrás de un no tan gran hombre hay una gran mujer, gracias a Damaris! mi hermosa hija!, que ha sido y será siempre mi única razón de vivir, mi único aliento que tengo en esta vida.

Y como olvidar de mis compañeros de la Policía Nacional que me han apoyado para seguir adelante en mis estudios, sacrificando sus puestos de trabajo por cubrirme cuando me encontraba ausente del Cuartel, con un solo fin de asistir a clases, ¡Gracias Compañeros!

AGRADECIMIENTO

Primeramente quiero agradecer a Dios por haberme permitido llegar hasta donde estoy hoy y por haberme dado también salud para lograr mis metas trazadas, además de su infinita misericordia, bondad y amor.

A mi madre Rosita por haberme apoyado en todo momento cuando más necesitaba de alguien, por sus consejos, sus valores que me daba, por la motivación constante que me ha permitido ser un hombre de bien, pero más que nada, por su infinito amor brindado.

Como olvidar de mi padre Luis por los ejemplos de lucha que lo caracterizan y que me ha dado siempre, por el valor transmitido para seguir adelante.

Quiero darte las gracias Hijita querida como lo eres tu DÁMARIS por ser mi aire de vivir, aunque no vivas conmigo yo siempre te llevo en mi corazón, gracias por ser una Angelita tan cariñosa conmigo no te olvides de tu papá Geovanny, siempre te estaré esperando siempre con los brazos abiertos, te amo con la misma intensidad de antes.

¡Gracias mi amor!

También agradezco a mi Profesora Lic. Mercedes López por su gran apoyo y motivación durante la etapa de la elaboración de esta tesis.

A la Universidad Técnica de Ambato y en especial a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por permitirme ser parte de una generación de triunfadores y gente productiva para el país del Ecuador.

A la Policía Nacional

A todos mis compañeros que me han dado permiso arriesgando su profesión, con el único objetivo de que yo salga adelante y pueda ser un profesional mas para el País, prevaleciendo siempre el lema Institucional:

“VALOR, DISCIPLINA Y LEALTAD”

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

PÁGINA DE TÍTULO O PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VIII
ÍNDICE DE CUADROS.....	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XIII
RESUMEN EJECUTIVO.....	XIV

B. CONTEXTO: INTRODUCCIÓN..... 1

CAPÍTULO I..... 2

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.....	5
1.2.4. Formulación del Problema.....	6
1.2.5. Interrogantes (subproblema).....	6
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	6
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	7
1.4. OBJETIVOS.....	7

1.4.1. General.....	7
1.4.2. Específicos.....	8
CAPÍTULO II.....	9
MARCO TEÓRICO.....	9
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	9
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	10
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	10
2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	13
2.5. HIPÓTESIS.....	22
2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLE.....	22
CAPÍTULO III.....	23
METODOLOGÍA.....	23
3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	23
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	24
3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	25
3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	27
3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	28
CAPÍTULO IV.....	29
ANÁLISIS E INPTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	29
4.1. Análisis e interpretación de resultados.....	29
4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	38
CAPÍTULO V.....	39
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	39
CAPÍTULO VI.....	40
PROPUESTA.....	40

6.1.	DATOS INFORMATIVOS.....	40
6.2.	ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	40
6.3.	JUSTIFICACIÓN.....	41
6.4.	OBJETIVOS.....	41
6.5.	ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	42
6.6.	FUNDAMENTACIÓN.....	45
6.7.	METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.....	47
6.8.	ADMINISTRACIÓN.....	81
6.9.	PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.....	81

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1.	WEB-GRAFÍA.....	82
2.	ANEXOS.....	84

ÍNDICE DE CUADROS

Tabla 1: Variable independiente	25
Tabla 2: Variable dependiente	26
Tabla 3: Preguntas básicas	27
Tabla 4: Ingesta de bebidas alcohólicas	29
Tabla 5: Ingesta bebidas alcohólicas con frecuencia	30
Tabla 6: Peligro de la carrera profesional	31
Tabla 7: Métodos para la desintoxicación del hígado	32
Tabla 8: La recuperación del alcoholismo a través de la rehabilitación física.....	33
Tabla 9: Centro de rehabilitación física	34
Tabla 10: Creación de un centro de rehabilitación física.....	35
Tabla 11: Acudiría usted a un centro de rehabilitación física.....	36
Tabla 12: Proyecto para la creación de un Centro de Rehabilitación Física.....	37
Tabla 13: Verificación de hipótesis.....	38
Tabla 14: Equipo de Oficina	43
Tabla 15: Enseres de Oficina	44
Tabla 16: Materiales de Oficina.....	44
Tabla 17: Servicios básicos mensuales	44
Tabla 18: Pago de Servicios Profesionales	45
Tabla 19: Inversión Total	45
Tabla 20: Gyan mudra.....	49
Tabla 21: Masaje de Piè	50
Tabla 22: Giro de h	51
Tabla 23: Estimulo de higado	52
Tabla 24: Posición del tigre.....	53
Tabla 25: Posición del triángulo	55
Tabla 26: Chi kung.....	57
Tabla 27: Flexiones hacia los lados	58
Tabla 28: Remo.....	60
Tabla 29: Patinaje.....	62

Tabla 30: Andar en bicicleta	63
Tabla 31: Trotar.....	64
Tabla 32: Caminar.....	65
Tabla 33: Flexiones de columna	66
Tabla 34: Rotar la Pelvis	67
Tabla 35: Flexiones de columna sentado sobre los talones.....	68
Tabla 36: Girar la cabeza	69
Tabla 37: Giros laterales	70
Tabla 38: Levantamiento de hombros.....	71
Tabla 39: Cobra.....	72
Tabla 40: Rodar sobre la columna	73
Tabla 41: Estiramiento alternos de piernas	74
Tabla 42: Estiramiento del nervio vital.....	75
Tabla 43: La gata y la vaca	77
Tabla 44: Ejercicio de levantamiento.....	79
Tabla 45: Relajación y meditación.....	80
Tabla 46: Ficha de observación.....	89
Tabla 47: Nómina del persona policial	90

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de Problemas	4
Gráfico 2: Categorías fundamentales	13
Gráfico 3: Ingesta de bebidas alcohólicas	29
Gráfico 4: Ingesta de bebidas alcohólicas	30
Gráfico 5: Peligro de la carrera profesional	31
Gráfico 6: Métodos para la desintoxicación del hígado.....	32
Gráfico 7: La recuperación del alcoholismo a través de la rehabilitación física ..	33
Gráfico 8: Centro de rehabilitación física	34
Gráfico 9: Creación de un centro de rehabilitación física.....	35
Gráfico 10: Acudiría usted a un centro de rehabilitación física.....	36
Gráfico 11: Proyecto de creación de un centro de rehabilitación física.....	37

FOTOGRAFÍAS

Foto 1: F1	84
Foto 2: F2	84
Foto 3: F3	84
Foto 4: F4	85
Foto 5: F5	85

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: SEMIPRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: La rehabilitación física y su influencia en la recuperación del alcoholismo en los miembros de la policía de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua

AUTOR: Wilmer Geovanny Palate Cunalata

TUTOR: Dra. Mercedes del Carmen López Chico

La investigación realizada en la Unidad de Policía Comunitaria “Pelileo” misma que está ubicada en la Provincia de Tungurahua Cantón Pelileo, existen miembros de la Policía que ingieren bebidas alcohólicas con frecuencia, sin saber las causas y consecuencias que podrían ocasionar al momento de consumirlos, razón por la cual se ha visto el consumo del alcohol como una problemática social que no solo afectan a los policías sino a personas en general, por lo que sería necesario e importante la creación de un programa de Rehabilitación Física denominada “VIDA SIN ALCOHOL” la misma que ayudaría de este modo a la recuperación del alcoholismo del miembro policial que lo necesite, esta empresa mediante la aplicación de ejercicios adecuados ayudará al fortalecimiento del hígado de todas las personas, a si mismo los ejercicios utilizados en este centro serán los siguientes: gyan mudra, masaje de pie, giro de h, estímulo de hígado y posición del tigre y otros, todos estos ejercicios específicos permitirá el buen desarrollo de los órganos, revitalizará el cuerpo, mejorará el sistema inmunológico de la persona, mantendrán el autoestima siempre alto, mejorará también la condición física laboral del miembro policial, cada persona tendrá un periodo de tiempo de 6 meses, 2 días a la semana, 1 hora de rehabilitación al día, los horarios será a elegir por los clientes, de esta manera la persona rehabilitada tendrá una buena calidad de vida personal y laboral, personal por que mejorara su comportamiento con su esposa e hijos y demás familiares, laboral e institucional por que los miembros de la policía mejorará a través de la rehabilitación su condición física laboral, sirviendo a la sociedad de forma acertada y precisa dejando en alto la imagen y el nombre como es la Policía Nacional, pudiendo de este modo bajar un porcentaje del índice delincencial que va creciendo día a día afectando a toda la comunidad ecuatoriana. **Palabras claves:** ingieren, problemática social, gyan mudra, masaje de pie, giro de h, estímulo de hígado, posición del tigre, inmunológico, rehabilitación, Policía Nacional.

INTRODUCCIÓN

En el tema de investigación el primer capítulo contiene el problema con las variables independiente y dependiente, considerando este tema como una problemática social, a consecuencias de los efectos y causas que se producen al ingerir bebidas alcohólicas, la investigación tiene limitaciones de campo social que es investigada en la Unidad de Policía Comunitaria, mediante los objetivos definiremos la influencia de los ejercicios que serán aplicados para su recuperación. En el segundo capítulo se define los estudios realizados anteriormente fundamentadas en aspectos epistemológico que tiene un sustento legal para realizarlo, mediante definiciones de cada uno de los ítems de las categorías fundamentales permiten conocer como repercute en el ámbito social, psicológico, en el capítulo tres tiene un enfoque cuantitativo porque recaba la información en la U.P.C. Pelileo, cualitativo por que permite profundizar en el problema para posterior buscar alternativas de solución, la muestra son reales y confidenciales extraídas de la base de datos de la oficina de recursos humanos de dicha dependencia, capítulo cuarto se incluye el análisis e interpretaciones de las encuestas dirigidas a través de un cuestionario de los gendarmes, que mediante representaciones gráficas de porcentaje determinan las conclusiones y recomendaciones, capítulo seis contiene el proceso en sí que la empresa utilizara para brindar un servicio de calidad.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.TEMA

“La rehabilitación física y su influencia en la recuperación del alcoholismo en los miembros de la policía de la U.P.C. Pelileo, provincia de Tungurahua”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

El alcoholismo deteriora el cuerpo humano incidiendo así el desarrollo normal de la misma. La utilización de las bebidas alcohólicas viene de una cultura e idiosincrasia. Las bebidas alcohólicas han estado presentes en todas las culturas y civilizaciones del mundo.

El consumo de bebidas alcohólicas en América Latina es una realidad actual y una constante preocupación para los especialistas y las autoridades. Ya sea por consumirse en fiestas y celebraciones populares, este hecho aumenta el debate intenso y a veces controvertido. El alcoholismo constituye un problema social porque tiene un impacto negativo en la vida de un segmento considerable de la población, hoy es difícil imaginarse nuestra vida sin la presencia del alcohol. Vivimos en una cultura en la que tradicionalmente el alcohol está en la estructura socioeconómica de toda dependencia Privada como Pública.

El alcoholismo en el Ecuador, como un problema social, afecta no solo a individuos sino también a la sociedad, en la que interactúan una serie de factores

que lo convierten en un peligro para el desarrollo comunitario, es uno de los problemas que más afecta a nuestra sociedad actualmente. En la estructura cultural: puede definirse como el cuerpo organizado de valores normativos que gobiernan la conducta que es común a los individuos de determinada sociedad o grupo. Y en la estructura social: el cuerpo organizado de relaciones sociales que mantienen entre sí los individuos de las sociedades o grupos.

En las filas policías a nivel de Ecuador existen un número considerable que están inmersos al consumo de alcohol, muchas veces ha existido miembros policiales que han sido separados de sus funciones a causa de esta enfermedad, por tal razón el interés de investigar en un grupo prioritario como lo es en el U.P.C. Pelileo que mediante encuestas se ha detectado de manera regular el consumo de bebidas alcohólicas.

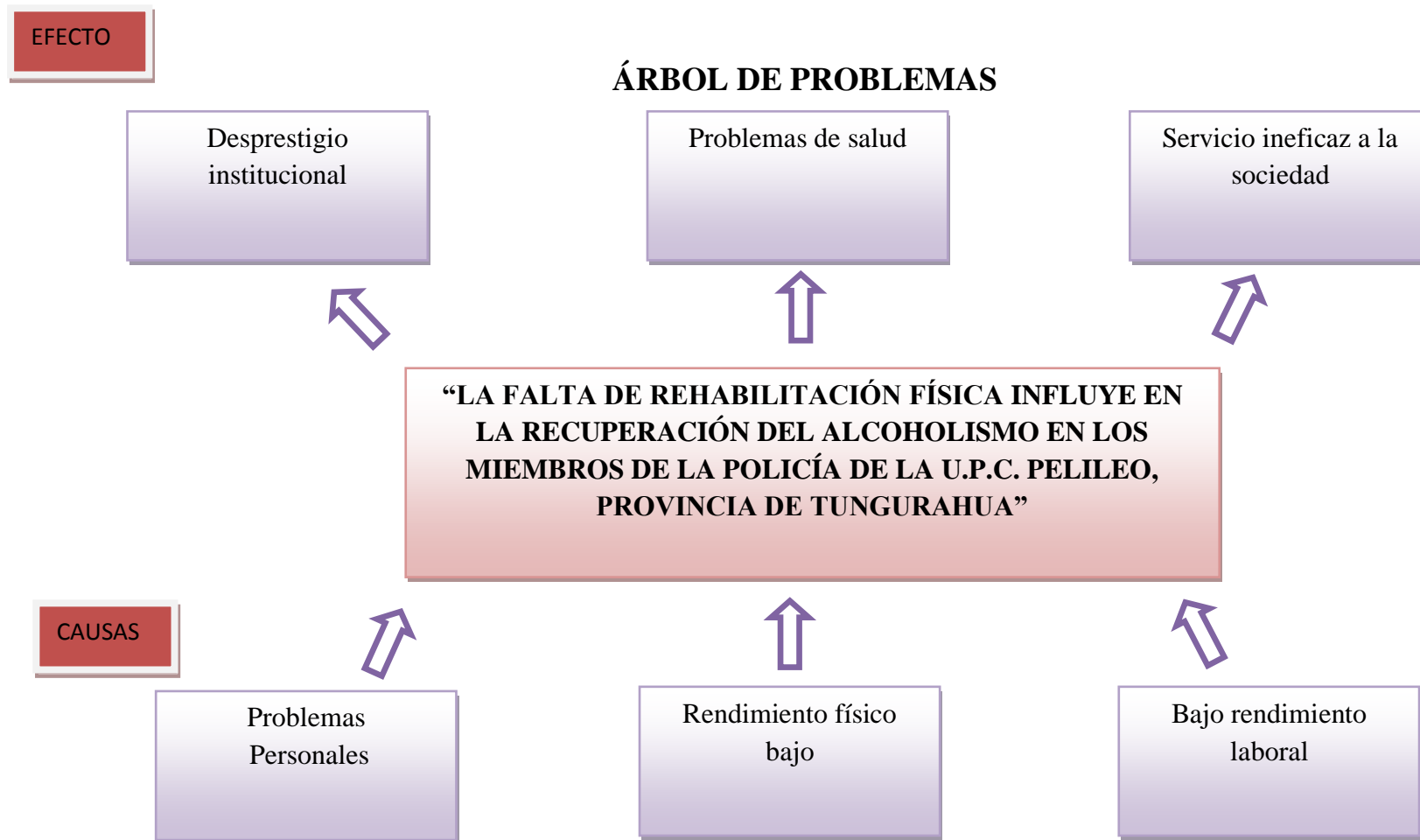


Gráfico 1: Árbol de Problemas
Actor: Palate W.

1.2.2. Análisis Crítico

Al ingerir bebidas alcohólicas conlleva en ocasiones a que muchos de los señores policías tengan problemas personales como divorcios, juicios legales y penales, desprestigiando de esta manera la imagen policial.

El consumo de alcohol puede ser perjudicial para la salud porque se puede adquirir enfermedades considerables en el cuerpo humano provocando un rendimiento físico potencial bajo que impida desempeñar normalmente en las funciones que se presentan día a día.

El policía a causa del consumo de bebida alcohólica tendrá un bajo rendimiento laboral, brindando un servicio ineficaz a la sociedad, con todos estos aspectos es necesario buscar una alternativa de solución para que el policía brinde un servicio con todos los estándares de calidad.

1.2.3. Prognosis

La no solución inmediata al problema el alcoholismo afectará la recuperación de los miembros de la Policía de la U.P.C. Pelileo, teniendo como consecuencias en el futuro el desprestigio institucional y personal, pérdida del puesto de trabajo, problemas legales, bajo rendimiento laboral, problemas de salud. De no existir una rehabilitación adecuada posteriormente no existirá una recuperación total de la persona con problemas de alcoholismo, afectando de esta manera el aspecto económico y social de la persona.

La buena y pronta rehabilitación física mediante la aplicación de ejercicios de desintoxicación y fortalecimiento del hígado permitirá la recuperación de la persona, obteniendo de tal razón una persona con todas las cualidades y virtudes para que pueda desempeñar en sus funciones a su nivel máximo, tomando en cuenta sus capacidades y aspiraciones de vida.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo la rehabilitación física influye en la recuperación del alcoholismo en los miembros policiales de la U.P.C. Pelileo, provincia de Tungurahua?

1.2.5. Interrogantes (subproblema)

- 1.- ¿Qué tipos de Rehabilitación Física ayudarían para la pronto recuperación del alcoholismo?
- 2.- ¿Determinar cuanta importancia tiene la Rehabilitación Física en los alcohólicos?
- 3.- ¿Cuál es la solución del problema de esta investigación?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación

Para dar respuesta a esta interrogante el presente proyecto se lo delimitará de la siguiente manera:

Delimitación es de contenido:

CAMPO: Social

ÁREA: Unidad de Policía Comunitaria de Pelileo

ASPECTO: Rehabilitación física - recuperación del alcoholismo en los miembros policiales.

Delimitación espacial: La investigación se realizará en la Unidad de Policía Comunitaria de Pelileo.

Delimitación temporal: Este trabajo de investigación se realizará durante el periodo de julio 2011 a enero del 2012.

1.3. JUSTIFICACIÓN

El alcoholismo hoy en día es un problema muy difícil de controlarlo por lo que muchas personas caen en redes de esta enfermedad, a consecuencias de esta existen numerosas personas que lo han perdido todo; su familia, su hogar, su puesto de trabajo y sobretodo se han visto metidos en aspectos legales, pero la rehabilitación física es un conjunto de actuaciones, métodos y técnicas que de forma personal o colectiva se han basado en el empleo de los agentes físicos dentro de situaciones histórico-sociales diferentes con el fin de promover la salud y mejorar las condiciones de vida. Así, desde el hombre primitivo, encontramos referencias a tratamientos basados en agentes físicos para combatir la enfermedad asociada.

Es primordial investigar este tema ya que es un problema social que no solo afecta a los policías sino a la comunidad en general.

La importancia de esta investigación es buscar alternativas de solución a este problema ya que podría acarrear muchos problemas en la sociedad y en la institución policial; para ello la aplicación de ejercicios adecuados para la desintoxicación y fortalecimiento del hígado ayudará a mejorar su estilo de vida personal y profesional.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. General

Mostrar como la rehabilitación física influye en la recuperación del alcoholismo en los miembros de la policía de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua.

1.4.2. Específicos

1. Determinar la rehabilitación física en los miembros de la Policía de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua, dentro de la recuperación.

2. Analizar cómo se realiza la recuperación del alcoholismo mediante la rehabilitación física en los miembros de la Policía de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua.
3. Diseñar un programa de rehabilitación física que influya en los miembros de la Policía de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la investigación realizada en la Unidad de Policía Comunitaria, se tomo contacto con el señor Mayor de Policía Patricio Campaña Jefe de la mencionada unidad, manifestando que en aquel lugar no habían anteriormente investigaciones sobre la recuperación del alcoholismo en los miembros Policiales de dicha Unidad de Policía Comunitaria, de igual manera dicho señor oficial apoyo la investigación manifestando que el estudio investigativo seria de gran ayuda para los compañeros Policías que de una u otra forma están involucrados a este vicio, por lo tanto se obtiene la respectiva autorización para la investigación y aplicación de encuestas. Debo manifestar de igual manera que anteriormente habían aplicado encuestas relacionadas con el clima laboral y otras referidas a la institución policial.

Rehabilitación es el conjunto de procedimientos dirigidos a ayudar a una persona a alcanzar el más completo potencial físico, psicológico, social, vocacional y educacional compatible con su deficiencia fisiológica o anatómica y limitaciones medioambientales. En contraste a la terapéutica médica clásica, la cual enfatiza el diagnóstico y tratamiento contra un proceso patológico, la rehabilitación produce múltiples intervenciones dirigidas a ambos: la causa y los efectos secundarios del daño y la enfermedad.

La meta de los programas de rehabilitación es obtener el máximo nivel de independencia de sus pacientes, tomando en cuenta sus capacidades y aspiraciones de vida.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La investigación será epistemológica por que analiza los criterios por las cuales se justifica la investigación, por lo tanto la rehabilitación física es un medio para la recuperación del alcoholismo de los miembros policiales del Unidad de Policía Comunitaria Pelileo y personas en general, así mismo el consumo de alcohol es una problemática social por lo que es viable para una investigación exhaustiva y buscar una pronta solución ayudando a las personas a la recuperación total aplicando ejercicios para la desintoxicación y fortalecimiento del hígado, mejorando de esta manera la imagen personal e Institucional.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Como parte de esta estrategia integral la Policía Nacional tiene la responsabilidad de la protección interna, seguridad ciudadana y el mantenimiento del orden público. La Institución es estatal de carácter civil, armada, técnica, altamente especializada y jerárquica que estará integrada por servidores o servidoras policiales formados bajo los fundamentos de la democracia y de los derechos humanos, respetando la dignidad de las personas y con apego irrestricto al ordenamiento jurídico.

En el ejercicio de las funciones constitucionales de la Policía Nacional, su actuar será bajo la conducción jurídica y mando político del Ministerio del Interior como ente rector de la seguridad ciudadana, protección interna, mantenimiento y control del orden público y el Presidente o Presidenta de la

Que el artículo 158 de la Constitución establece que la Policía Nacional es una institución de protección de los derechos, libertades y garantías de los ciudadanos y ciudadanas cuya misión fundamental es la protección interna y el mantenimiento del orden público.

Que los servidores y servidoras policiales se formarán bajo los fundamentos de la democracia y de los derechos humanos y respetarán la dignidad y los derechos de

las personas sin discriminación alguna y con apego irrestricto al ordenamiento jurídico.

De las Faltas Administrativas Disciplinarias

Artículo 99.- Tipos de faltas.- Las faltas administrativas disciplinarias se clasifican en:

1. Faltas leves;
2. Faltas graves; y,
3. Faltas gravísimas.

De las Faltas Leves

Artículo 100.- Faltas leves.- Son las siguientes:

1. No observar el aseo y prolijidad en su cuidado, arreglo y presentación personal o del lugar de trabajo o de los equipos e instrumentos a su cargo;
2. No guardar el respeto cívico a los símbolos patrios;
3. No cumplir con los horarios de trabajo;
4. Ausentarse momentáneamente del lugar de trabajo sin la autorización correspondiente; y,
5. No observar las disposiciones de seguridad y las señales informativas al interior de las instalaciones Policiales.

Sin perjuicio de lo indicado, en caso de que el servidor o servidora deba recibir sanción por segunda ocasión por cualquiera de las faltas leves, en un periodo que no sea superior a los ciento ochenta (180) días, se impondrá una sanción pecuniaria menor; y, si es por tres (3) o más ocasiones en el mismo periodo se impondrá una sanción pecuniaria mayor.

De las Faltas Graves

Artículo 101.- Faltas graves.- Son las siguientes:

1. Alterar el orden o disciplina como servidor o servidora policial;
2. No informar al o la superior de haber cumplido las órdenes recibidas;
3. Hacer, sin motivo justificado, observaciones a las órdenes relacionadas con el servicio policial;
4. Hacer uso indebido de los bienes o medios de comunicación electrónicos e informáticos de la Policía Nacional;
5. No utilizar los bienes o equipos entregados para una operación policial o servicio;
6. Realizar actividades ajenas o extrañas a su función, en horario de trabajo;

En caso que el servidor o servidora de la Policía Nacional deba recibir sanción por segunda ocasión por cualquiera de las faltas graves, en un periodo que no sea superior a los ciento ochenta (180) días, se impondrá una sanción pecuniaria mayor; y, si es por tres (3) o más ocasiones en el mismo periodo se impondrá la sanción de suspensión del cargo.

De las Faltas Gravísimas

Artículo 102.- Faltas gravísimas.- Son las siguientes:

1. No cumplir disposiciones relativas al trabajo;
- 2. Presentarse al servicio con aliento a licor, o por ingerir bebidas alcohólicas o encontrarse en estado de embriaguez en horario de trabajo;**

Quien incurriere en este tipo de falta será sancionado con suspensión o destitución.

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES

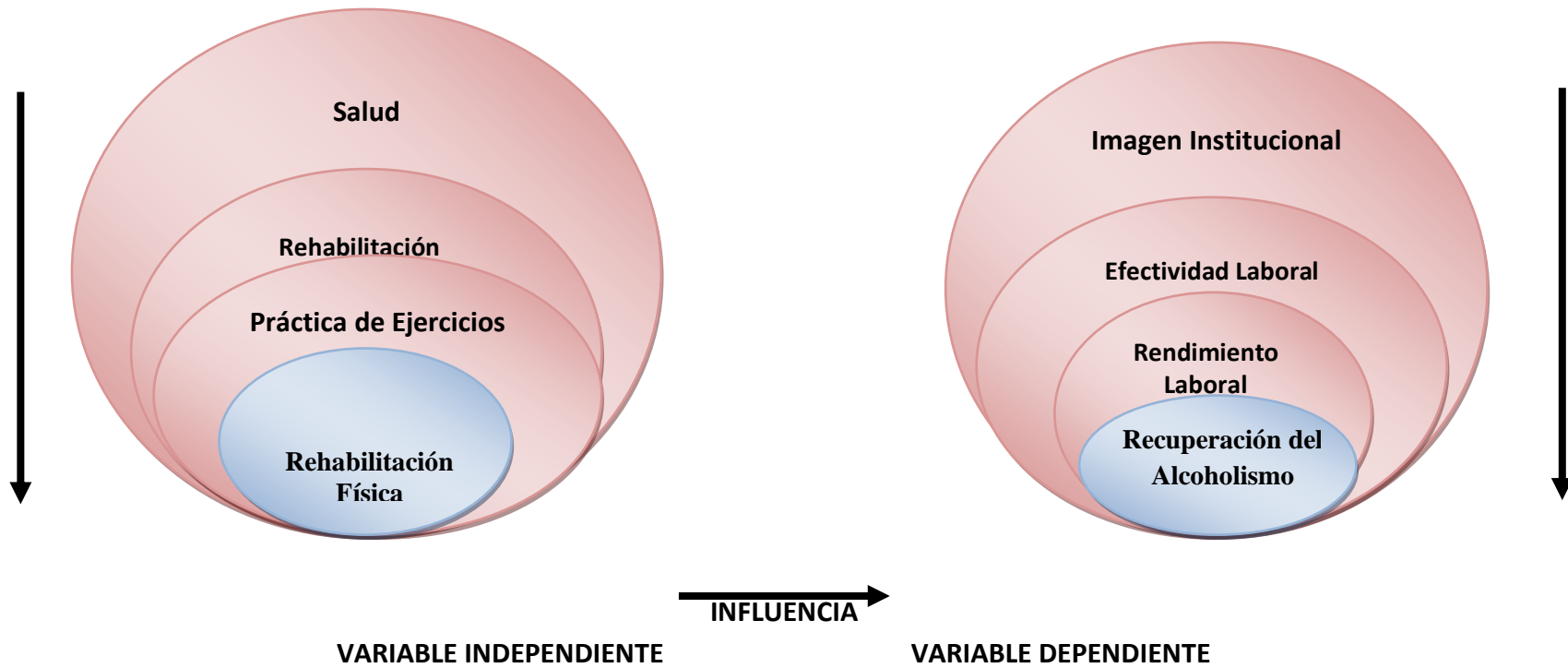


Gráfico 2: Categorías fundamentales
Autor: Palate w.

2.4.1 Definiciones de la variable independiente

Salud:

La sabiduría popular considera que la salud es un tesoro, de los más preciados, e instintivamente todos buscamos el estar y mantenernos sanos (aunque no siempre esto se traduce en la manera adecuada de buscarla). Pero ¿qué es la salud? ¿por qué es tan importante?, bueno, podemos comenzar con las definiciones más clásicas, considerando los elementos que nos brinda lo descrito por la Organización Mundial de la Salud, en el sentido que esta consiste en un estado de bienestar a nivel físico, mental y social, o sea no solamente la ausencia de una enfermedad en el sentido convencional de la palabra.

En un sentido más técnico, también se puede definir como la medida de eficiencia a nivel metabólico (un concepto a su vez algo complejo, que involucra los procesos a nivel químico y físico que ocurren en los organismos) y funcional en los seres vivos. En este sentido se puede decir que la salud es un recurso, que nos permite literalmente vivir y disfrutar de la vida, cumpliendo todas nuestras funciones en ella a plena capacidad. Se podría decir que la definición más técnica de la salud no involucra el bienestar mental, pero es conocido que esta eficiencia de la que se habla se ve degradada en los seres humanos cuando no estamos bien en el plano mental, por lo que estaría también implícita esta dimensión interior.

La vida actual puede ser un verdadero desafío al momento de compatibilizarla con la salud, pues la competitividad y los factores de estrés que involucra el diario quehacer en las grandes ciudades, puede afectar significativamente ese estado de bienestar que buscamos; al respecto se han estudiado los efectos de diferentes contextos y ambientes en la salud de las personas, y por ello es que hablamos de estilos de vida "saludables" y aquellos que no lo son. Son muchos los factores que inciden sobre la salud general de la población, desde las condiciones sociales, el estilo de vida, los incentivos a la actividad física, etc... Elementos que hace un tiempo eran descartados por ser subjetivos, como la competitividad excesiva, la indolencia, el egoísmo y la agresividad y el egoísmo, se ha demostrado nos lleva a

un estilo de vida alejado de todos los principios necesarios para una salud verdaderamente integral, cosa que las grandes tradiciones religiosas y contemplativas de la humanidad observaron de manera práctica desde hace cientos de años.

Rehabilitación:

La rehabilitación es un proceso interactivo de aprendizaje entre el paciente, su familia y la comunidad, con la aplicación de procedimientos para que logre su estado funcional óptimo, tomando en cuenta sus capacidades residuales, logrando una mejor calidad de vida.

Los procedimientos físicos terapéuticos nos han dado un gran beneficio para la recuperación de cualquier padecimiento agudo, crónico o de las secuelas que puedan dejar las enfermedades. Al ir evolucionando en la historia, la humanidad ha intentado cada vez con más éxito reponer, sustituir, recuperar, mejorar o cambiar una limitación deficiencia o incapacidad.

A medida que la especialidad se interrelaciona con otras especialidades la expectativa de vida del paciente aumenta y la necesidad de que se recupere, no sólo en forma física, abre paso a un capítulo más que es la rehabilitación. La rehabilitación abarca la recuperación física, psíquica, social y laboral, es decir, que su recuperación sea global.

En este proceso interviene el médico especialista en rehabilitación, terapeuta físico, terapeuta ocupacional, terapeuta de lenguaje, psicólogo y/o la trabajadora social.

Uno de los objetivos de la rehabilitación es prevenir la invalidez. Aunque el concepto se ha utilizado en diversas maneras en casi todo el mundo y se consideraban sinónimo de minusvalía, discapacidad, impedimento o incapacidad.

Práctica de ejercicios:

Se considera al conjunto de acciones motoras musculo-esqueléticas. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad.

Efectos del ejercicio físico

Opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.

Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.

Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.

Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona así como al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.

Mejora el aspecto físico de la persona.

Rehabilitación Física:

El mantener una condición física óptima o ideal es crucial para todo aquel que quiera tener una vida larga, productiva y saludable. De hecho, en estudios de poblaciones numerosas como el de Framingham se han identificado la falta de ejercicio físico como un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular y la falta de una buena condición física como un factor que a largo plazo puede

ocasionar la muerte. Además de estos riesgos, el no hacer ejercicio por puro placer o simple actividad diaria es considerablemente debilitante y compromete muchas de las actividades placenteras de la vida. Cuando no nos encontramos en la condición física óptima ocurren varios cambios muy desventajosos en nuestra habilidad para ejercitarnos o realizar las actividades normales del diario vivir. Los músculos que están fuera de condición son más débiles y tienden a acumular más ácido láctico con más rapidez que cuando se encuentran en buena forma. Este ácido láctico estimula la respiración y genera más bióxido de carbono en la sangre. La necesidad de respirar más rápido causa una mayor demanda en el pulmón, lo que obviamente puede ser problemático para pacientes con una enfermedad pulmonar crónica como en el caso de los Alfas, quienes podrían ya tener la función pulmonar comprometida por el enfisema. Un buen programa de ejercicios puede revertir mucho de estos problemas al disminuir la falta de aire (disnea) y un mejorar la capacidad para hacer ejercicio y la calidad de vida.

Los ejercicios de fortalecimiento o resistencia también son importantes y son esenciales para que el programa de ejercicios sea balanceado. Muchos argumentan que el fortalecimiento muscular es igual de importante que la capacidad aeróbica para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. El fortalecimiento muscular aunque no contribuye a una mayor capacidad aeróbica sí aumenta la agilidad y ayuda a mejorar la estabilidad de las articulaciones. Uno de los hechos sorprendentes acerca del ejercicio de resistencia es su efecto beneficioso sobre el manejo del peso. Por lo tanto, al aumentar la masa corporal magra o muscular habrá una tendencia a metabolizar o quemar calorías, y este beneficio se prolongará mientras se mantenga el aumento en la masa muscular.

Como todos sabemos, el esfuerzo para mantener una condición física óptima necesita ser continuo y los programas de mantenimiento son igual de importantes que los programas intensivos. Muchos programas hospitalarios ofrecen sesiones de mantenimiento a precios módicos o que son cubiertos por los seguros de salud. Sin embargo, aquellos pacientes con enfermedad más severa deben sentirse

cómodos de ejercitarse regularmente por sí solos o en compañía de otras personas. Inscribirse en un club de ejercicio puede ser una buena opción.

Ventajas de la Rehabilitación Física

Aumenta su consumo calórico y le ayuda a bajar de peso

Aumenta su metabolismo basal por estímulo de su función tiroidea

Ayuda a disminuir sus niveles de Colesterol y Triglicéridos

Convierte Colesterol LDL que tapa sus arterias en Colesterol HDL que limpia sus arterias

Mejora su circulación en general y la perfusión de sus tejidos

Mejora la regulación de la Presión Arterial y ayuda en tratamientos de Hipertensión

Mejora su capacidad de respuesta cardíaca al esfuerzo físico

Mejora su capacidad de ventilación pulmonar

Aumenta su sentido de autocontrol o autodominio

Reduce sus niveles de stress o tensión psíquica

Aumenta su capacidad de concentración

Aumenta su tono muscular y mejora su apariencia

Disminuye su tendencia a la depresión

Puede disminuir su apetito

Le ayuda a corregir los trastornos del sueño. Duerme mejor.

Bienestar de la rehabilitación física

Atenúa la sensación de fatiga.

Libera endorfinas.

Están prácticamente inmunizados contra el estrés.

El ejercicio regular, más que las dietas, ayudan a la caída en el sobrepeso.

Contribuye a la calidad de vida en la vejez.

Buen funcionamiento del sistema cardio-respiratorio, articulaciones y musculatura.

2.4.2 Definiciones de la variable dependiente

Imagen institucional

Imagen es el conjunto de creencias y asociaciones que poseen los públicos que reciben comunicaciones directas o indirectas de personas, productos servicios, marcas, empresas o instituciones. La imagen es una representación mental y virtual. Es una toma de posición emotiva. Puede haber casos en que una razón lógica y material haya articulado una imagen positiva o negativa, pero esta razón se transforma en todos los casos en creencias y asociaciones; y la imagen configurada es siempre un hecho emocional.

Todo lo actuado por un individuo u organización articula, poco a poco, la imagen. Cualquier acto de comunicación construye la imagen por sumatoria de hechos percibidos. La imagen de la marca debe articularse para que esta denote y connote la imagen que se desea. Para este fin se deben usar los atributos necesarios.

¿Cómo se mantiene la imagen?

Una vez lograda la imagen positiva que se definió a priori, esta permanece viva y activa en el receptor de los mensajes solamente si es estimulada, recordada y comunicada, vigilando su evolución y desarrollo mediante investigaciones permanentes.

La imagen no es un hecho estático, sino dinámico que es afectado por otros hechos y acciones. Sufrir el paso del tiempo y puede perder vigencia como símbolo de referencia.

Efectividad laboral

Es dar lo máximo de ti para cumplir las expectativas de lo que las personas que te rodean esperan de ti. O sea en lo Laboral: Dar tu mayor esfuerzo para alcanzar grandes metas Profesional: dedicarse con empeño y orgullo a nuestro trabajo. Familiar: ser amoroso y cuidar bien de la familia.

Qué es la efectividad laboral, es una pregunta clave cuya respuesta es fundamental para saber cómo lograr la armonización entre los objetivos de la empresa y la capacidad y las aptitudes de un empleado, la efectividad laboral es alinear

perfectamente el conocimiento, la habilidad, la capacidad de un empleado a la actividad encomendada por la empresa.

No basta con saber que un trabajador es muy bueno y capaz. El gran reto es que todo lo que es y sabe un empleado se plasme y produzca dividendos inmediatos en las tareas que le son conferidas.

Hay personas que son contratadas porque tienen grandes talentos, pero muchas veces, esa gran expectativa que se tiene no se traduce en una mayor productividad para la empresa.

La efectividad laboral en una organización no es algo que se dé en automático. Requiere trabajarse, impulsarse, promoverse.

Para que la efectividad laboral sea una realidad, se requiere de dos aspectos fundamentales:

Por un lado que el empleado posea talentos que no son tangibles, pero indispensables para alcanzar la integración total con la misión conferida en una organización: liderazgo, habilidades interpersonales, fe en sí mismo, convicción en los ideales, humildad, capacidad para el trabajo en equipo.

El otro elemento fundamental, es que la dirección de la empresa esté interesada en impulsar la efectividad laboral de sus empleados.

El fomento de la efectividad laboral requiere del diseño de un programa específico para ello. Su impulso debería ser una obligación y formar parte central en la estrategia del negocio.

Rendimiento laboral

Vuelta de una persona a su estado normal después de atravesar una enfermedad, toda empresa está comprometida en garantizar el rendimiento, el buen desempeño del recurso humano de la empresa, para ello debe estar atento de cómo se lleva a cabo la evaluación del desempeño en la organización donde labora, cuáles son los sistemas de control que garantizan el rendimiento, cómo se han establecido los índices de productividad, las funciones a desempeñar. Considerando el alcance, repercusiones que el desempeño genera, es la razón del porque es importante

desarrollar este artículo que favorezca su información a los interesados en estos tópicos.

Son múltiples los factores que pueden llevar a una persona a bajar su rendimiento laboral: el estrés, la monotonía, un ambiente enrarecido entre compañeros, el salario. Todos ellos tienen un elemento en común: todos reducen el nivel de satisfacción en el empleado o, dicho de otra forma, provocan una carencia de mayor o menor consideración en la faceta emocional del trabajador.

En el plano social, la dirección de una empresa puede influir de forma positiva o negativa sobre el ambiente en las relaciones entre sus empleados. La vieja máxima de “divide y vencerás” ha demostrado sobradamente no sólo su ineficacia, sino incluso su inconveniencia.

Recuperación del alcoholismo

La recuperación es un proceso mediante el cual la persona adicta interrumpe el deterioro progresivo que es típico de este desorden y comienza un restablecimiento constante en las áreas de vida afectadas.

Como la adicción es una enfermedad primaria de naturaleza crónica existe una tendencia natural a la recaída que hace necesario el mantenimiento diario del proceso de recuperación. Evitamos usar el término "curación" pues este se aplica a la resolución de las enfermedades agudas.

La abstinencia completa es el primer paso necesario para la recuperación, que además, debe acompañarse de cambios en el estilo de vida, orientados a promover y mantener la abstinencia y una mejor calidad de vida.

Para lograr avanzar en la recuperación es necesario que la persona adicta realice cambios en su forma de pensar, y de actuar, así como cambios en sus estilos y patrones de vida.

El resultado de una recuperación satisfactoria es una persona con una calidad de vida en franca mejoría, estilos de vida más sanos y un nuevo sentido de su misión vital, así como una mejoría en su forma de relacionarse, y mayor capacidad para no tomarse demasiado en serio. De esa manera el proceso por el cual una persona enferma de adicción, pasa de la etapa de consumo a la recuperación, es un proceso

dinámico, que consta de diversas etapas, y posee características que pasamos a describir en esta serie de ensayos:

La Motivación Para el Cambio

Es importante para evaluar la disposición para el cambio.

Etapas de la Recuperación

Vida más sana y balanceada.

Abstinencia Completa

Ensayo de una definición y descripción operativa.

Cambios en el Estilo de Vida

Desarrollo de nuevas conductas, actitudes y habilidades

Espiritualidad y Recuperación

Crecimiento espiritual

Sugerencias para Comenzar la Recuperación

Comenzar una nueva vida.

Tratamiento y Recuperación

La persona en recuperación necesita mantener los cambios logrados de manera permanente, a lo largo de toda su vida.

Grupos de Autoayuda

La familia, terapeuta, rehabilitador físico

2.5. HIPÓTESIS

H0: La rehabilitación física no influye en la recuperación del alcoholismo en los miembros de la Policía de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua.

H1: La rehabilitación física influye en la recuperación del alcoholismo en los miembros de la Policía de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLE

Variable independiente: Rehabilitación Física

Variable dependiente: Recuperación del Alcoholismo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación tiene el enfoque crítico prepositivo de carácter cuantitativo - cualitativo. Cuantitativo porque se recabara información de los Miembros Policiales que trabajan en la U.P.C. Pelileo y será sometida a un análisis estadístico. Cualitativo porque se trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades para buscar una alternativa de solución.

La modalidad de la investigación será también bibliográfica porque su propósito es de conocer, comparar, ampliar, profundizar y deducir diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores, que sirve como sustento para la investigación.

La investigación será también de campo porque proporcionara mayor objetividad en la información obtenida, nos da mayor confiabilidad y se realizara en la Unidad de Policía Comunitaria Pelileo.

3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Nivel Explicativo.- Determinamos el campo de investigación en la cual se basa como punto de partida para llegar al objetivo planteado.

Nivel Descriptivo.- Permite recolectar datos e información basados en este tema de investigación, la cual conlleva a obtener una visión clara de la problemática o las variables a las que se refiere, a través de los resultados de la descripción obtenida.

Nivel de Correlación.- Se utiliza por que están relacionadas estrechamente en el proceso de rehabilitación física para los miembros policiales motivo de investigación.

Si utilizamos una investigación experimental significa que se está trabajando en el nivel explicativo, lo cual nos permite comprobar experimentalmente una hipótesis.

La investigación llevara a nivel de asociación de variables porque permite estructurar predicciones a través de la medición de relaciones entre variables.

Además se puede medir el grado de relación entre variables y a partir de ello, determinar tendencias o modelos de comportamiento Mayoritario.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Mayor de Policía	1
Suboficial Primero	2
Suboficial Segundo	2
Sargento Primero	4
Sargento Segundo	5
Cabo Primero	4
Cabo Segundo	5
Policías	<u>7</u>
TOTAL	30 (miembros policiales)

Los datos son reales y confidenciales que están en la realidad por lo tanto observamos los parámetros estadísticos, la población es de 40 elementos policiales, tomando en cuenta 30 como muestra y factor importante en la investigación.

3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.4.1 Variable independiente: Rehabilitación Física

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Rehabilitación es el proceso de ayudar a una persona a alcanzar el más completo potencial físico, psicológico, social, en relación a su deficiencia anatómica y planes de vida.	-Potencial físico -Psicológico -Social	-Resistencia -Flexibilidad -Estabilidad familiar -Estabilidad emocional -Imagen institucional -Aceptación de la sociedad	¿Qué beneficios da la resistencia al organismo? ¿La flexibilidad ayuda a? ¿La estabilidad emocional tiene efectos cómo? ¿La rehabilitación ayudaría tener una estabilidad familiar? ¿La imagen institucional podría ser mejorada a través de la rehabilitación física?	- Encuesta - Cuestionario

Tabla 1: Variable independiente
Autor: Palate W.

3.4.2 Variable dependiente: Recuperación del alcoholismo

Concepto	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Vuelta de una persona a su estado normal; buena salud, buen estado físico, estabilidad laboral, después de atravesar una enfermedad como lo es el consumo de alcohol	-Buena salud -Buen estado físico -Estabilidad laboral	-Revitalización del cuerpo -Buen funcionamiento del organismo -Nuevas conductas, actitudes y habilidades -Vida más sana y balanceada. -Crecimiento espiritual -Efectividad laboral -Imagen institucional	¿Cuál es el efecto o el impacto que produce la aplicación de ejercicios?	Encuestas Cuestionarios Ficha de observación

Tabla 2: Variable dependiente
Autor: Palate W.

Técnicas e Instrumentos de la Encuesta

Cuestionario dirigido a policías que sufren del alcoholismo; el cuestionario contiene preguntas cerradas que permitirán recabar información sobre las variables de estudio de dicha información recolectada.

Validez y Confiabilidad

La investigación es confiable porque la población y muestra son reales y es una problemática social actual, y es válido por qué se puede aplicar a todos a todos los miembros policiales y personas particulares para la recuperación del alcoholismo mediante la rehabilitación física.

3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de datos se utilizo las siguientes técnicas: la encuesta, mediante la aplicación de sus instrumentos respectivos en nuestro caso cuestionario.

Encuesta a las Policías víctimas del alcoholismo.

Las encuestas se elaboraron siguiendo las normas establecidas

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Policías de la U.P.C. Pelileo
3.- ¿Sobre qué aspecto?	Rehabilitación Física
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador
5.- ¿Cuándo?	Del 19 de Junio al 22 de Noviembre del 2011.
6.- ¿Dónde?	La investigación se realizará en la Unidad de <u>Policía Comunitaria Pelileo</u>
7.- ¿Cuántas veces?	Una y la prueba definitiva
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
9.- ¿Con que?	Cuestionarios.
10.- ¿En qué sitio?	Unidad de Policía Comunitaria Pelileo.

Tabla 3: Preguntas básicas

Autor: Palate W.

3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis:

Cuadros de una sola variable, cuadro con cruce de variables, etc.

Manejo de información (reajustes de cuadros con casillas vacías a con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis)

Estudio estadístico de datos para presentación de resultados

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INPTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados

En este capítulo para el análisis e interpretación de resultados se utilizará una encuesta que está dirigida a los miembros policiales de la U.P.C. Pelileo, la misma que está ubicado en la provincia de Tungurahua cantón Pelileo calles Av. Padre chacón y héroes de Paquisha.

1. ¿Ha visto usted ingerir bebidas alcohólicas alguna vez a su compañero de trabajo?

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
SI	23	76,67
NO	7	23,33
TOTAL	30	100

Tabla 4: Ingesta de bebidas alcohólicas
Autor: Palate W.



Gráfico 3: Ingesta de bebidas alcohólicas
Autor: Palate W.

De acuerdo a la investigación realizada en la Unidad de Policía Comunitaria Pelileo existe un 77 % de miembros policiales que consumen alcohol, mientras que un 23% manifiesta que no lo hacen.

La gran mayoría tiene problemas o indicios de consumo de alcohol por lo que es necesario prestar ayuda a estas personas para mejorar su calidad de vida.

2. ¿Ha visto usted ingerir bebidas alcohólicas con frecuencia a su compañero de Labores?

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
SI	21	70
NO	9	30
TOTAL	30	100

Tabla 5: Ingesta de bebidas alcohólicas con frecuencia
Autor: Palate W.

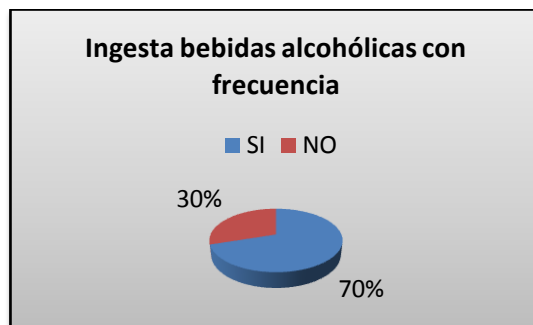


Gráfico 4: Ingesta de bebidas alcohólicas
Autor: Palate W.

En el lugar de investigación se constata que un 70% de los gendarmes ingieren alcohol con frecuencia y mientras que el 30 % aducen no hacerlo.

Este tema es una problemática social ya que con policías ingieren bebidas alcohólicas con frecuencia.

3. ¿Cree usted que está en peligro la carrera profesional de su compañero a causa de la ingesta de bebida alcohólica?

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
SI	28	93,33
NO	2	6,67
TOTAL	30	100

Tabla 6: Peligro de la carrera profesional
Autor: Palate W.



Gráfico 5: Peligro de la carrera profesional
Autor: Palate W.

De los resultados de la muestra obtenidos aciertan un 93 % de Miembros Policiales que podrían perder su puesto de Trabajo a causa de la ingesta de bebidas alcohólicas, mientras que el 7 % manifiestan rotundamente que no.

La gran mayoría de miembros de la policía desconocen las causas que pueden conllevar al momento de ingerir bebidas alcohólicas, una de ellas puede ser pérdida de su puesto de trabajo.

4. ¿Sabía usted que existen métodos para la desintoxicación del hígado?

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	26,67
NO	22	73,33
TOTAL	30	100

Tabla 7: Métodos para la desintoxicación del hígado
Autor: Palate W.



Gráfico 6: Métodos para la desintoxicación del hígado
Autor: Palate W.

De la información recabada me dan como resultado que el 27 % de los miembros Policiales tienen conocimiento de desintoxicación de hígado, mientras que la gran mayoría que viene a dar en un 73% desconocen haber escuchado.

En tal razón se ha visto necesario que la aplicación de ejercicios ayudaría en gran parte al fortalecimiento del hígado.

5. ¿Ha escuchado usted sobre la recuperación del alcoholismo a través de la rehabilitación física?

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	13,33
NO	26	86,67
TOTAL	30	100

Tabla 8: La recuperación del alcoholismo a través de la rehabilitación física
Autor: Palate W.



Gráfico 7: La recuperación del alcoholismo a través de la rehabilitación física
Autor: Palate W.

Los resultados de la encuesta realizada a los miembros policiales indican que un 13 % han escuchado que existen métodos para la recuperación del alcoholismo, mientras tanto que un 87 % de policías manifestaron desconocer ese tema.

Por ende es muy importante la rehabilitación física a través de la aplicación de ejercicios, de tal forma que permitan incentivar a la práctica de la misma.

6. ¿Conoce usted algún centro de rehabilitación física que ayude a la recuperación del alcoholismo?

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	6,67
NO	28	93,33
TOTAL	30	100

Tabla 9: Centro de rehabilitación física
Autor: Palate W.

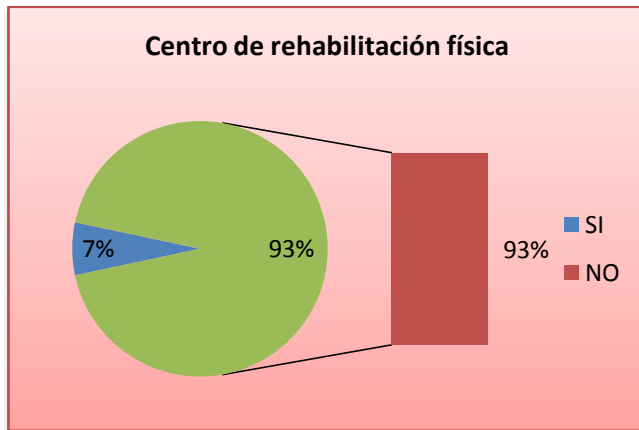


Gráfico 8: Centro de rehabilitación física
Autor: Palate W.

En mis resultados obtenidos me indican que un 7% de los miembros policiales conocen Centro de Rehabilitación de ayuda para personas con problemas de alcoholismo, mientras que un 93 % de Policías respondieron desconocer la existencia de estos centros.

Debido al desconocimiento de un centro de rehabilitación física la recuperación del alcoholismo no se evidencia en los objetos estudiados.

7. ¿Cree usted que la creación de un centro de rehabilitación física ayudaría a mejorar la calidad de vida de las personas?

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
SI	27	90
NO	3	10
TOTAL	30	100

Tabla 10: Creación de un centro de rehabilitación física
Autor: Palate W.

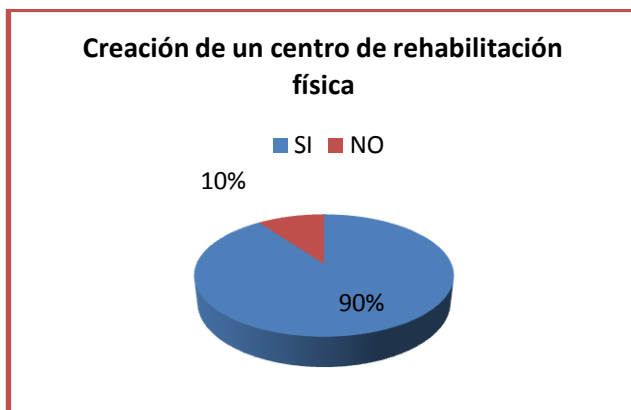


Gráfico 9: Creación de un centro de rehabilitación física
Autor: Palate W.

Un 90 % de la población encuestada manifestaron que la existencia de un centro de rehabilitación serviría mucho como ayuda para los miembros policiales que padezcan problemas de alcoholismo, mientras que un 10 % de miembros policiales piensan innecesaria la presencia de centros de ayuda.

Un centro de rehabilitación física será un medio de recuperación para personas que decidan cambiar su estilo de vida.

8. ¿Acudiría usted a un centro de rehabilitación física si padeciera de este vicio?

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	80
NO	6	20
TOTAL	30	100

Tabla 11: Acudiría usted a un centro de rehabilitación física
Autor: Palate W.

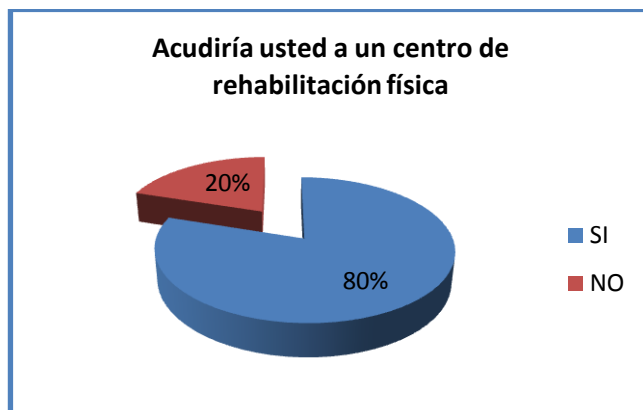


Gráfico 10: Acudiría usted a un centro de rehabilitación física
Autor: Palate W.

En los resultados obtenidos me indican que un 80% de miembros policiales asistirían al centro de rehabilitación física si padecieran de este mal, mientras que un 20% que es un grupo minoritario manifestaron no hacerlo.

Considerando el desconocimiento de miembros policiales en cuanto a un centro de rehabilitación física, es por eso que el alcoholismo tiene un alto porcentaje de ingesta.

9. ¿Aceptaría usted formar parte de un proyecto para la creación de un Centro de Rehabilitación Física?

Ponderación	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	83,33
NO	5	16,67
TOTAL	30	100

Tabla 12: Proyecto para la creación de un Centro de Rehabilitación Física
Autor: Palate W.

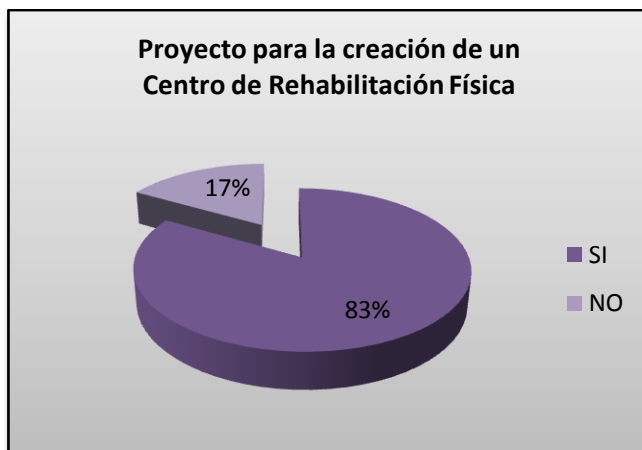


Gráfico 11: Proyecto de creación de un centro de rehabilitación física
Autor: Palate W.

Finalmente un 83 % de miembros policiales apoyan el proyecto de creación de un centro de rehabilitación física, mientras que el resto de miembros policiales que es un 17% que son pocos por cierto rechazan rotundamente la creación del centro de rehabilitación física.

Se considera que el proyecto es aceptado por la gran mayoría de personas por que ven como un medio de ayuda y rehabilitación que les permitirá cambiar su forma de vida.

4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

a=	0,1	
	90%	Nivel de confianza

Z=	1,64485363
LI=	-1,644853363
LS=	1,64485363

μ=	17	Valor considerado para la hipótesis
\hat{y}=	30	Media de muestras
δ=	3,74	Desviación estándar de la media
n=	40	Número de elementos de la muestra
δx=	0,59134592	Desviación estándar tipificada
z=	21,9837484	Valor z tipificado

Análisis región	Cae fuera de región de aceptación
Interpretación	Se rechaza la hipótesis nula

Tabla 13: Verificación de hipótesis

Autor: Palate W.

CONCLUSIÓN

En vista de que el valor de chi cuadrado es de 21,9837484 cae fuera del área de aceptación de la campana de Gauz se da por rechazada la hipótesis nula:

H0: La Rehabilitación Física **No** influye en la recuperación del alcoholismo en los miembros de la policía de la Unidad de Policía Comunitaria Pelileo, Provincia de Tungurahua.

Por esta razón se acepta la hipótesis alterna:

H1: La Rehabilitación Física influye en la recuperación del alcoholismo en los miembros de la Policía de la Unidad de Policía Comunitaria Pelileo, Provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Después de haber aplicado la encuesta se concluye que:

La aplicación de ejercicios físicos permitirá la rehabilitación total de la persona.

La rehabilitación física tendrá muchos beneficios como la revitalización del cuerpo, buen funcionamiento del organismo.

La empresa estará al servicio de todas las personas que deseen cambiar su estilo de vida.

RECOMENDACIONES

Invitar a los miembros de la policía formar parte de este proyecto de rehabilitación física para la recuperación.

Recomendar que la aplicación de ejercicios adecuados permita un buen desarrollo del cuerpo.

Diseñar un programa de rehabilitación física que influya en la recuperación del alcoholismo en los miembros de la Policía de la U.P.C. Pelileo, provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS

- a. TÍTULO:** Programas de rehabilitación física “VIDA SIN ALCOHOL”
- b. FECHA DE INICIO:** Febrero del 2012
- c. FECHA DE TÉRMINO:** Indefinidamente
- d. PROVINCIA:** Tungurahua
- e. CIUDAD:** Pelileo
- f. PARROQUIA:** La Matriz
- g. BARRIO O SECTOR:** Barrio Central
- h. CALLES:** Av. Padre Chacón y García Moreno
- i. TELÉFONO:** 032831-470
- j. AUTOR:** Wilmer Geovanny Palate Cunalata

6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La investigación realizada de Julio a Noviembre del 2011 he podido detectar el tema de investigación como una problemática social que afecta a la comunidad en general, por lo que se encuentra en la capacidad de emprender creando Programas de Rehabilitación Física, esta servirá como ayuda para la recuperación física mediante ejercicios que ayudaran a la desintoxicación del hígado impidiendo de esta manera un deterioro superior del hígado, para lo cual estos ejercicios que detallo a continuación gyan mudra, masaje de pie, giro de h, estímulo de hígado, posición del tigre ayudara al fortalecimiento y recuperación del hígado.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene bastante relevancia como problema social que no solo afecta a los Policías sino a la comunidad en general, por lo que al crear programas de Rehabilitación Física permitirá en gran parte a la sociedad; colaborar, ayudando y rehabilitando a personas que padezcan de esta adicción que ocasiona tanto daño desprestigiando la imagen de nuestro país, la aplicación de ejercicios para la desintoxicación como: gyan mudra, masaje de pie, giro de h, estímulo de hígado, posición del tigre, entre otros, permitirá fortalecer el hígado y de igual manera permitirá la revitalización del cuerpo, al buen funcionamiento de los órganos, mejorará la calidad de vida de las personas.

Los programas de rehabilitación física garantizan la recuperación total de las personas con problemas del alcoholismo, de tal modo que contribuiremos con el desarrollo del país, dando a la sociedad personas recuperadas en todo ámbito social, laboral y psicológico.

6.4. OBJETIVOS

General

Crear programas de rehabilitación física para ayudar y rehabilitar a todos los miembros de la Unidad de Policía Comunitaria Pelileo con problemas de alcoholismo.

Específicos

Capacitar a todos los miembros de la Policía de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua, los ejercicios de rehabilitación física aplicables para la desintoxicación del hígado.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Los programas de rehabilitación física “VIDA SIN ALCOHOL” tendrá y será aplicados un espacio físico de 200 metros cuadrados incluido el baño, las cuales se dividirá en dos partes, el primero será utilizado para la práctica de ejercicio durante la rehabilitación, en el segundo estará ubicado una oficina para que el profesional contratado para que haga las entrevistas a los pacientes así como el registro de las mismas, esta empresa estará ubicada en la provincia de Tungurahua cantón Pelileo Parroquia La Matriz Calles Padre Chacón y García Moreno.

FACTIBILIDAD TÉCNICA

Para que entre en funcionamiento se necesita de instrumentos de tecnología actual que serán adquiridos luego de sacar todas las proformas que fueren necesario en todos los almacenes de abastos y elegiremos las proformas que veamos convenientes.

A continuación detallaremos los equipos, materiales y suministros que la empresa necesita:

Equipos de Oficina

1 LCD	1 Proyector de imagen
1 Computador	1 Grabadora Musical
1 Mini nevera	

Enseres de Oficina

1 Escritorio	1 Mesa
1 Vitrina	1 Estantería
10 Sillas	4 Colchonetas

Materiales de Oficina

1 Cartón de hojas Redman	1 Torre de CDS
1 Perforadora	1 Engramadora
3 Archivador	3 Lápices
3 Esferos Gráficos	

Servicios básicos mensuales

Garantía de Arriendo (una sola vez)	Arriendo del local
Luz	Agua
Servicio de internet	TV cable
Línea telefónica	

Pago de Profesionales

Rehabilitador Físico	Secretaria
Terapeuta	Trabajadora Social

FACTIBILIDAD ECONÓMICA

Equipo de Oficina

Cantidad	Equipo	Sub Total	Total
1	LCD	\$600.00	\$600.00
1	Proyector de Imag.	\$600.00	\$600.00
1	Computador	\$1,200.00	\$1,200.00
1	Grabadora Musical	\$200.00	\$200.00
1	Mini nevera	\$180.00	\$180.00
TOTAL			\$1,780.00

Tabla 14: Equipo de Oficina
Autor: Palate W.

Enseres de Oficina

Cantidad	Enseres	Sub Total	Total
1	Escritorio	\$200.00	\$200.00
1	Mesa	\$100.00	\$100.00
1	Vitrina	\$250.00	\$250.00
1	Estantería	\$180.00	\$180.00
10	Sillas	\$10.00	\$100.00
4	Colchonetas	\$30.00	\$120.00
TOTAL			\$950.00

Tabla 15: Enseres de Oficina
Autor: Palate W.

Materiales de Oficina

Cantidad	Materiales	Sub Total	Total
1	Caja de Hojas Red.	\$32.00	\$32.00
1	Torre de CDS	\$20.00	\$20.00
1	Perforadora	\$3.00	\$3.00
1	Engrampadora	\$3.00	\$3.00
3	Archivadores	\$1.50	\$4.50
3	Lápices	\$0.50	\$1.50
3	Esfero gráficos	\$0.30	\$0.90
TOTAL			\$64.90

Tabla 16: Materiales de Oficina
Autor: Palate W.

Servicios básicos mensuales

Servicio	Cantidad
Garantía de Arriendo	\$500.00
Arriendo del local	\$120.00
Luz	\$20.00
Agua	\$10.00
Servicio de Internet	\$25.00
TV cable	\$12.00
Línea Telefónica	\$8.00
TOTAL	\$695.00

Tabla 17: Servicios básicos mensuales
Autor: Palate W.

Pago de Servicios Profesionales

Servicio	Cantidad
Rehabilitador Físico	\$500.00
Trabajadora Social	\$500.00
Terapista	\$500.00
Secretaria	\$280.00
TOTAL	\$1780.00

Tabla 18: Pago de Servicios Profesionales

Autor: Palate W.

INVERSIÓN TOTAL

Objeto	Cantidad
EQUIPO DE OFICINA	\$1,750.00
ENSERES DE OFICINA	\$950.00
MATERIALES DE OFICINA	\$64-90
SERVICIOS BÁSICOS MENSUALES	\$695.00
SERVICIOS PROFESIONALES	\$1780.00
TOTAL	\$5239.90

Tabla 19: Inversión Total

Autor: Palate W.

FACTIBILIDAD ECONÓMICA U ORGANIZACIONAL

Para la iniciación de la aplicación de los programas de rehabilitación física se necesita contratar los servicios profesionales de un rehabilitador físico con conocimientos altamente calificado, trabajadora social, terapeuta y una secretaria, la misma que dependerá de ellas para que funcione y vaya en buen rumbo ayudando a las personas que necesite para mejorar las condiciones de vida de los miembros Policiales.

6.6. FUNDAMENTACIÓN

El consumo de bebidas alcohólicas se da por una cultura, que existe en nuestro país, ya que en una reunión social siempre está presente el alcohol, por lo tanto este tema de investigación es una problemática social y es mi punto de partida para buscar una pronta solución al problema, como lo haremos? ayudando a las personas a mejorar la condición física y calidad de vida mediante la aplicación de un programa de rehabilitación física, que serán capacitados mediante ejercicios

que ayudaran a la desintoxicación y al fortalecimiento del hígado revitalizando el cuerpo y el buen funcionamiento de los órganos, para la cual he visto necesario crear programas de Rehabilitación Física, misma que tendrá el nombre de “VIDA SIN ALCOHOL”, y será uno de los primeros de la Provincia y que mejor aun decir del País, estará ubicada en la Provincia de Tungurahua cantón Pelileo.

Planificación del Proyecto

El proyecto de Investigación tiene un solo propósito brindar servicio de calidad para mejorar el estilo de vida de las personas y ser uno de los primeros de la provincia, la finalidad de esta investigación es la rehabilitación del alcohólico mediante ejercicios que ayudaran al fortalecimiento del Hígado mediante ejercicios como: gyan mudra, masaje de pie, giro de h, estímulo de hígado, posición del tigre, entre otros, estos ejercicios de rehabilitación física podrán ser aplicados única y exclusivamente en “VIDA SIN ALCOHOL” y estará ubicada en el cantón Pelileo en la Av., Padre Chacón y García Moreno.

Los programas de Rehabilitación Física será Innovador

Estarán rodeados siempre de su entorno familiar.

No pierde el entorno de sus compañeros de trabajo.

La aplicación de ejercicios de rehabilitación física será un medio estimulador para que dejen la adicción.

El rehabilitante no vendrá por obligación más bien lo hará por que quiere salir adelante.

El terapeuta estará siempre en contacto con el rehabilitante y la familia durante la aplicación de programas de rehabilitación física.

La aplicación de algunos ejercicios serán realizados en lugares abiertos como en parques, lagos, pistas etc.

6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Perfil del Cliente

El cliente deberá tener una solvencia económica, capaz de subsanar todos los gastos que la rehabilitación lo exija, el nivel cultural de los clientes pueden ser diversos ya que contamos con personal capacitado para tratar y rehabilitar a todo tipo de personas

Necesidades a resolver.

Procurar la rehabilitación de todos los clientes sin romper su entorno familiar y social

Propuestas de Valor

La propuesta de esta investigación es que la Rehabilitación de la persona está planificada para los seis meses y el rehabilitante no permanecerá internado.

El rehabilitante estará siempre en contacto con el mundo exterior que quiere decir con esto?, que estará permanentemente a lado de su familia, asistirá normalmente a sus tareas cotidianas, etc.

Pero sobre todo el fin de esta rehabilitación será la fuerza de carácter que pondrá ante la tentación del vicio del consumo del alcohol con un solo propósito en su vida de ser un hombre de bien.

Mercado, metas

El amplio problema que existe en nuestro país a causa del consumo de bebidas alcohólicas, me hizo saber la Falta de instituciones que sirvan como ayuda para las personas que padecen de este vicio; la meta propuesta es mejorar la calidad de vida de todos los miembros policiales y personas en general, para que sean unos buenos elementos que realcen así la imagen de la institución policial.

Actividades, alianzas claves

Se aplicaran ejercicios de desintoxicación y fortalecimiento del hígado con el apoyo del personal altamente calificados y estudiados en el tema.

Financiamiento

Los recursos serán financiados con dinero propio previa la aceptación del proyecto de creación de Programas de Rehabilitación Física “VIDA SIN ALCOHOL”.

PROPUESTA

Ejercicios para el fortalecimiento del hígado


NOMBRE: Gyan mudra		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: De 1 a 3 minutos con intervalos de descanso		Flexibilidad, motricidad fina	
OBJETIVO: Fortalecer el Hígado			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
La aplicación de este ejercicio por lo general ayuda al fortalecimiento del órgano vital que es el Hígado:	Siéntate en posición de piernas cruzadas con las manos en Gyan mudra (falange del dedo índice con la falange del dedo pulgar) sobre tus rodillas. Saca la lengua fuera pasándola por el labio inferior, mantenla ahí y cierra la boca. Ahora sonríe con la boca cerrada, inhala y exhala a través de los lados de la boca	En espacios abierto y cerrados 	Respiración mejor para la limpieza del hígado

Tabla 20: Gyan mudra
Autor: Palate W.


NOMBRE: Masaje de Pie		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 11 Minutos		Estiramiento	
OBJETIVO: Obtener una buena función del hígado			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Este ejercicio permitirá el buen funcionamiento del órgano como lo es el Hígado y además ayudará a la columna vertebral	Estando de pie separa tus pies y coloca las manos sobre las caderas. Comienza haciendo círculos con el torso mientras se estira.	En espacios abierto y cerrados 	Optima función del hígado

Tabla 21: Masaje de Pie
Autor: Palate W.


NOMBRE: Giro de H		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: De 1 a 3 minutos		Flexibilidad	
OBJETIVO: Limpiar el Hígado			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Mediante la práctica de este ejercicio mejoramos la flexibilidad y coordinación de los movimientos.	Sentada en una posición de piernas cruzadas. Coloca la mano derecha detrás de ti con la palma de la mano hacia el cuerpo. Estira hacia arriba el brazo izquierdo a un ángulo de 60 grados manteniendo el codo recto. Inhala (nariz) y tuerce a la izquierda, exhala (nariz) y tuerce a la derecha.	En espacios abierto y cerrados 	Esto estimula la limpieza del hígado.

Tabla 22: Giro de h
Autor: Palate W.


NOMBRE:	Estímulo de Hígado	CAPACIDADES FISICAS	
TIEMPO:	Repetir la secuencia por 8 veces	Estiramiento	
OBJETIVO:	Mejorará la circulación		
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
La práctica de este ejercicio mejora la circulación de las Glándulas suprarrenales	Tumbada sobre tu espalda con los brazos a los lados y las palmas mirando hacia el suelo. Inhala a través de la nariz y levanta ambas piernas con las rodillas estiradas. Mantenlas por 15 segundos. Exhala a través de la nariz, espera y lleva las rodillas hacia delante del pecho, rodeándolas con tus brazos. Mantén la posición por 15 segundos.	En espacios abierto y cerrados 	Esto estimula la circulación del hígado, bazo y las glándulas suprarrenales.

Tabla 23: Estímulo de hígado
Autor: Palate W.




NOMBRE: Posición del Tigre		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 5 minutos		Estiramiento	
OBJETIVO: Estira y mueve la circulación			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Tiene mucha relevancia la práctica de este ejercicio ya que previene calambres, tensiones, etc.	<p>Siéntate sobre el talón derecho y estira la pierna izquierda hacia atrás. Estira la espalda hacia arriba y hacia atrás mientras arqueas la columna vertebral. Mantén el estiramiento para que la parte inferior de la espalda no se comprima.</p> <p>Dobla los brazos a la altura de los codos y coloca las manos con las palmas arriba mirando el cielo a la altura de los hombros. Repite cambiando de pierna, respirando largo y profundo durante de cada lado.</p>	<p>En espacios abierto y cerrados</p> 	<p>Esto disminuye calambres, tensiones en la parte inferior de la espalda, limpia el hígado y equilibra las hormonas</p>

Tabla 24: Posición del tigre
Autor: Palate W.

NOMBRE: Posición de Triangulo		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: Diferentes tiempos		Flexibilidad y estiramiento	
OBJETIVO: Calmar y equilibrar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Meditación para la fatiga mental	<p>1ª. Parte Sentada en una posición de piernas cruzadas. Coloca los brazos enfrente del cuerpo, dobla los codos y coloca los antebrazos paralelos al suelo. Los codos pueden tocar tu caja torácica. Coloca la palma derecha mirando hacia abajo y la palma izquierda hacia arriba. Inhala y exhala en 8 partes iguales mientras mueves los antebrazos, uno hacia arriba y otro hacia abajo, alrededor de 6 a 8 inches de separación. Al mismo tiempo canta mentalmente el mantra SA TA NA MA. 9 minutos.</p> <p>2ª Parte Mantén ambos brazos paralelos al</p>	<p>En espacios abierto y cerrados</p> 	<p>Calma la mente y equilibra ambos hemisferios del cerebro. Tiene un efecto positivo sobre el hígado, páncreas y bazo.</p>

	<p>suelo. Con los ojos cerrados, mira a la barbilla. Quédate ahí y lleva tu mente al silencio. Mantén esta posición por 6 minutos.</p> <p>3ª Parte Inhala, mantén la respiración y haz un puño con cada mano. Tráelos con fuerza hacia el pecho y mantenlos por 15 segundos. Después, exhala. Inhala de nuevo haciendo lo mismo, trayendo los puños hacia el ombligo y manteniéndolos por 15 segundos, exhala. Inhala de nuevo y haz lo mismo trayendo los puños a tu caja torácica. Exhala y relájate.</p>		
--	---	--	--

Tabla 25: Posición del triángulo
Autor: Palate W.

NOMBRE: Chi Kung		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: Diferentes tiempos		Flexibilidad	
OBJETIVO: Relajar el cuerpo			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
En la práctica de este ejercicio, la fuerza corporal debe reunir lo flexible por dentro, con lo duro por fuera. La figura se logra por la combinación de tranquilidad y movimiento.	<p>Dobla lenta y levemente las rodillas y carga el peso sobre la pierna derecha. Levanta el talón izquierdo y toca con el mismo, el tobillo derecho, mientras llevas los puños a la cintura, con las palmas hacia arriba y mirando a la izquierda.</p> <p>Con el pie izquierdo, avanza un paso hacia la izquierda, hasta que la distancia entre los talones sea de 30 cm, aproximadamente, manteniendo el peso sobre la pierna derecha. Mientras lleva los puños enfrentados a la altura de la boca y empuja hacia adelante con las palmas abiertas como garras,</p>	<p>En espacios abierto y cerrados</p> 	Fortalecimiento del hígado y la vesícula biliar

	<p>mirando el índice izquierdo.</p> <p>Con el pie derecho, avanza un paso y toca el tobillo izquierdo con el talón derecho, con las rodillas, ligeramente, flexionadas. Mientras lleva los puños a la cintura, con las palmas hacia arriba y mirando hacia la derecha.</p>		
--	--	--	--

Tabla 26: Chi kung
Autor: Palate W.

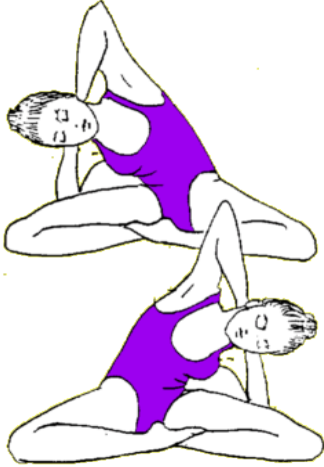


NOMBRE: Flexiones hacia los lados		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: De 1 a 2 minutos		Estiramiento y Flexibilidad	
OBJETIVO: Estimular el Hígado			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Estimulará el hígado e incrementa la flexibilidad de la columna	En la postura sencilla, pon las manos detrás de la nuca en la presa de Venus (dedos entrelazados) y flexiona la espalda hacia un lado manteniéndola derecha, dirigiendo tu codo hacia el suelo junto a la cadera. Inhala al flexionar hacia la izquierda, exhala al flexionar hacia la derecha. No debes arquear o doblar la espalda.	En espacios abierto y cerrados 	Este tipo de flexiones estimulan el hígado y el colon e incrementan la flexibilidad de la columna.

Tabla 27: Flexiones hacia los lados
Autor: Palate W.

NOMBRE: Remo		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 30 minutos		Flexibilidad	
OBJETIVO: Mejorar el sistema cardiovascular			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Sistema cardiovascular de los órganos	<p>La acción de remar se puede dividir de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El inicio 2. El Pase. Énfasis con las Piernas 3. Énfasis en el balanceo del cuerpo 4. Énfasis a través del tiro de brazos 5. El Final 6. La Recuperación <p>Es raro encontrar una actividad que trabaje tantos grupos musculares a través de un movimiento tan amplio como el remo. Rodillas, caderas, brazos y hombros verán una rotación de 90-130 grados en cada palada, lo que es más de lo que encontrarás</p>	<p>En espacios abierto y cerrados</p> 	Promueve el ejercicio cardiovascular del corazón y del Hígado.

	en la mayoría del resto de actividades aeróbicas. Esta gran participación muscular convierte el remo en un excelente quemador de calorías, mientras desarrolla la flexibilidad y la fuerza. El remo está libre de impactos y la intensidad es completamente controlada por el usuario.		
--	--	--	--

Tabla 28: Remo
Autor: Palate W.

NOMBRE: Patinaje		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: lo necesario		Resistencia y Equilibrio	
OBJETIVO: Activar la circulación sanguínea			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Cuida y fortalece los órganos del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> Muy importante ir protegido, sobre todo si es la primera vez que te subes a unos patines. Utiliza: casco, rodilleras, coderas y protecciones para manos y muñecas. Así evitarás hacerte daño, protegiendo tus huesos y articulaciones. Al principio te parecerá un poco excesivo, pero es importante y te acostumbras y te olvidas de ello. La mayoría de personas que veo patinando los fines de semana van protegidos, incluida yo. Una gorra, le da un toque deportivo y te protege del sol. También es importante que uses protector solar siempre que salgas al aire libre, tu piel lucirá mucho mejor. 	<p>En espacios abierto y cerrados</p> 	<p>Activa tu circulación sanguínea, mejorando la llegada de nutrientes a las células de todo tu cuerpo y por tanto, mejorando tu salud general y tu bienestar.</p> <p>Te ayuda a perder peso, si lo necesitas, o mantenerte en tu peso adecuado, ya que el patinaje te permite quemar muchas</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Bebe agua suficiente. • Lleva ropa cómoda y ligera. Entrar en calor rápidamente. • Patina en zonas habilitadas, parques, pistas o paseos, sin incordiar a las personas que pasean. Ah, y por supuesto, te recomiendo que también pruebes a patinar sobre pistas de hielo preparadas para tal fin. 		<p>calorías. Si patinas una media hora, a una velocidad estable y moderada, puedes quemar unas 300 calorías.</p>
--	---	--	--

Tabla 29: Patinaje
Autor: Palate W.


NOMBRE: Andar en Bicicleta		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: De 30 a 40 minutos		Resistencia y flexibilidad	
OBJETIVO: Mejorar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Mejora la salud cardiovascular	Calienta a ritmo suave, con una cadencia de pedaleo alta, alcanza tu ritmo de rodaje y luego intercala, cada 15 minutos, aumentos de intensidad de 3 a 4 minutos de duración en los que tu respiración se agite considerablemente (80 al 85% de tus pulsaciones máximas).	En espacios abierto y cerrados 	Los vasos sanguíneos se conservan flexibles y saludables cuando tus piernas se mueven cada día.

Tabla 30: Andar en bicicleta
Autor: Palate W.


NOMBRE: Trotar		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: De 10 a 20 minutos		Resistencia flexibilidad	
OBJETIVO: Quemar el exceso de grasa			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Trotar de manera regular notará un cambio favorable en su condición física	Este ejercicio lo puede practicar por lo general en espacios abiertos ya que percibirá aire puro.	En espacios abierto y cerrados 	Uno de los beneficios más destacables que puede conseguir una persona que trote de manera regular, es que su cuerpo empezará a quemar el exceso de grasa que se ha almacenado en las diferentes zonas del cuerpo como reservas de energía, de una manera mucho más rápida.

Tabla 31: Trotar
Autor: Palate W.

NOMBRE: Caminar		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: De 40 a 60 minutos		Resistencia flexibilidad	
OBJETIVO: Bajar calorías			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
<p>Descienden los triglicéridos, causantes del colesterol, y aumenta el colesterol bueno.</p>	<p>Apenas unos zapatos cómodos y una ropa apropiada son necesarios para dar un buen paseo y contribuir con ello a mejorar la salud física y mental.</p> <p>Lo recomendable es planificar una rutina y repetirla de tres a cuatro veces por semana, aunque los más perezosos pueden optar por combinar el ejercicio de caminar con su actividad favorita y mover las piernas mientras están en un centro comercial o pasean por la playa. Cualquier lugar es bueno si obliga al organismo a realizar una actividad física durante un tiempo determinado y con cierta frecuencia.</p>	<p>En espacios abierto y cerrados</p> 	<p>Aumento del consumo de oxígeno (hasta un 35% más que los valores iniciales), así como un aumento de la capacidad general del sistema circulatorio debido a cambios neurológicos, hormonales y respiratorios.</p>

Tabla 32: Caminar
Autor: Palate W.


NOMBRE: Flexiones de la Columna		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 1-3 minutos ó hasta 108 veces		Estiramiento	
OBJETIVO: Exhalar y Relajar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Siéntate en quietud e intenta sentir cómo la energía circula por tu columna y a través de tu cuerpo.	Siéntate en la postura sencilla. Sujeta tus tobillos. A medida que inhalas con fuerza, flexionas la columna hacia delante, manteniendo los hombros relajados y la cabeza derecha. No muevas la cabeza hacia arriba y hacia abajo. Exhala y relaja la columna hacia detrás. Continúa rítmicamente con una respiración profunda. A medida que inhalas intenta sentir la energía bajando por la columna. A medida que exhalas intenta sentir la energía subiendo hasta el tercer ojo. Mentalmente lleva SAT hacia arriba y NAM hacia abajo.	En espacios abierto y cerrados 	Este ejercicio estimula y estira la parte baja de la espalda.

Tabla 33: Flexiones de columna
Autor: Palate W.


NOMBRE: Rotar la pelvis		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 28 movimientos		Flexibilidad	
OBJETIVO: Rotar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Mejora los órganos internos del cuerpo	Siéntate en la postura sencilla. Posiciona tus manos en tus rodillas. Rota la pelvis circularmente y con vigor. Haz que sea un movimiento meditativo.	En espacios abierto y cerrados 	Este ejercicio libera la energía en la parte baja de la columna, masajea los órganos internos y beneficia la digestión.

Tabla 34: Rotar la Pelvis
Autor: Palate W.

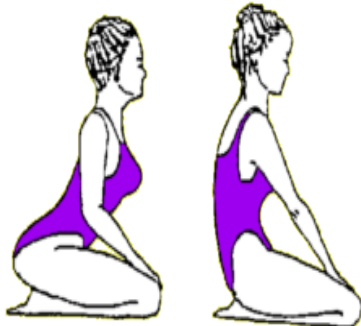
NOMBRE: Flexiones de Columna sentado en los Talones.		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 1 a 2 minutos		Flexibilidad y estiramiento	
OBJETIVO: Estirar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Fortalece la columna vertebral y el corazón	Siéntate sobre los talones; posiciona las palmas de las manos sobre los muslos. Haz el mismo movimiento que en el ejercicio anterior con una respiración potente (siempre por la nariz).	En espacios abierto y cerrados 	Este ejercicio es para la parte mediana de la columna y el corazón.

Tabla 35: Flexiones de columna sentada sobre los talones
Autor: Palate W.


NOMBRE: Girar la Cabeza.		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 1 minuto en cada dirección		Flexibilidad	
OBJETIVO: Rodar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Tras este ejercicio, siéntate en quietud y presta atención a las sensaciones en tu cuerpo y en tu columna.	Siéntate con la columna erguida pero relajada. Ajusta la cabeza de tal manera que tengas la sensación que está justa encima de la columna moviendo la cabeza ligeramente hacia atrás y metiendo la barbilla un poco hacia dentro. Rueda la cabeza en una dirección primero y después en la otra. Deja que sea el peso de la cabeza el que cree el impulso. Haz esto de forma metódica para ir más lento por las áreas de tensión y así despejarlas.	En espacios abierto y cerrados 	Este ejercicio alivia la tensión del cuello y estimula la glándula tiroide.

Tabla 36: girar la cabeza
Autor: Palate W.


NOMBRE: Giros Laterales.		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 1-2 minutos ó 26 veces		Flexibilidad	
OBJETIVO: Exhalar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Inhala en el centro, mantén la respiración, haz la llave raíz, exhala, relaja y siente la energía circular, especialmente al nivel del corazón.	Siéntate en los talones. Coloca las manos en los hombros, con el pulgar detrás y los demás dedos delante. Inhala, girando a la izquierda. Exhala, girando a la derecha. Gira también la cabeza a cada lado. Presta atención al incremento gradual de la rotación de tu columna. Mantén los codos paralelos al suelo, permitiendo que los brazos giren libremente con el cuerpo.	En espacios abierto y cerrados 	Este ejercicio abre el centro del corazón y estimula la parte superior de la columna.

Tabla 37: Giros laterales
Autor: Palate W.

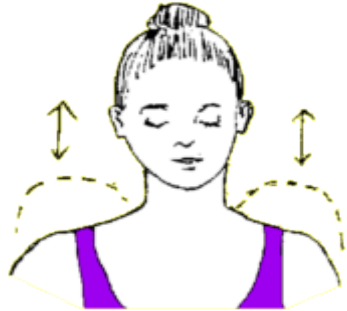
NOMBRE: Levantamiento de hombros		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 1-2 minutos.		Flexibilidad	
OBJETIVO: Flexionar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Disminuye y relaja la tensión de los hombros.	Siéntate sobre los talones o en postura sencilla, levanta los hombros al inhalar y bájalos al exhalar.	En espacios abierto y cerrados 	Este ejercicio disminuye la tensión en los hombros y relaja la parte superior de la espalda.

Tabla 38: Levantamiento de hombros
Autor: Palate W.


NOMBRE: Cobra		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 2 a 3 minutos		Estiramiento	
OBJETIVO: inhalar y estirar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Equilibra el flujo de energía sexual con energía umbilical.	Acuéstate sobre el suelo con las palmas en el suelo debajo de los hombros. A medida que inhalas, lentamente arquea la espalda hacia arriba, guiándote por la nariz, después la barbilla y después empujando con las manos vértebra por vértebra, hasta que estés arqueado tanto como puedas hacia atrás, sin que esto suponga tensión para la parte baja de la espalda, concentrándote en un buen estiramiento desde el centro del corazón hacia arriba. Haz una respiración larga y profunda o respiración de fuego.	En espacios abierto y cerrados 	Este ejercicio refuerza la parte baja de la espalda. Elimina tensión en la espalda y equilibra el flujo de energía sexual con energía umbilical.

Tabla 39: Cobra
Autor: Palate W.

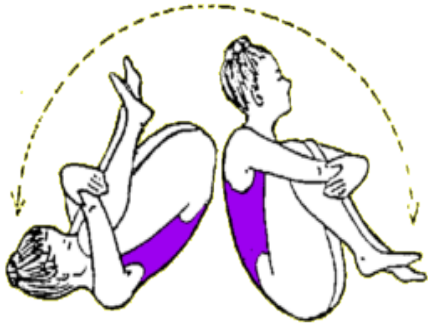
NOMBRE: Rodar sobre la columna		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 1 a 3 minutos		Flexibilidad	
OBJETIVO: Rodar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Una mejor circulación de energía del cuerpo	Lleva las rodillas al pecho, agárralas con los brazos y ruédate hacia delante y hacia detrás sobre la columna, masajeándola con suavidad desde el cuello a la base de la columna. Asegúrate de hacer esto sobre alguna superficie suave.	En espacios abierto y cerrados 	Este ejercicio hace que circule la energía y relaja la columna.

Tabla 40: Rodar sobre la columna
Autor: Palate W.

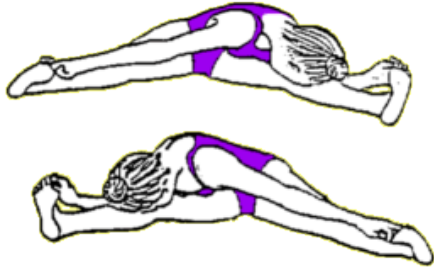
NOMBRE: Estiramientos Alternos de Pierna		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 1 a 2 minutos		Estiramiento	
OBJETIVO: Separar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Estiramiento de los músculos.	<p>Separa las piernas, y cógete los dedos gordos o cualquier otro sitio de la pierna donde te sea posible mantener estiradas las rodillas. Inhala en el centro y exhala bajando a la pierna izquierda, inhala hacia el centro y exhala hacia la pierna derecha. Muévete desde las caderas para abrir la pelvis. Evita el simplemente doblar y arquear la parte superior de la espalda. Mantén la columna confortablemente derecha y realiza un buen estiramiento de la espalda.</p>	<p>En espacios abierto y cerrados</p> 	Abre la pelvis y estira los músculos de las piernas.

Tabla 41: Estiramiento alternos de piernas
Autor: Palate W.


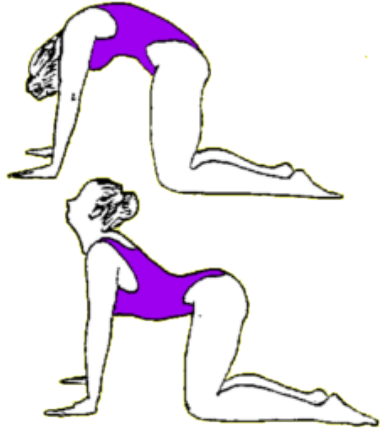
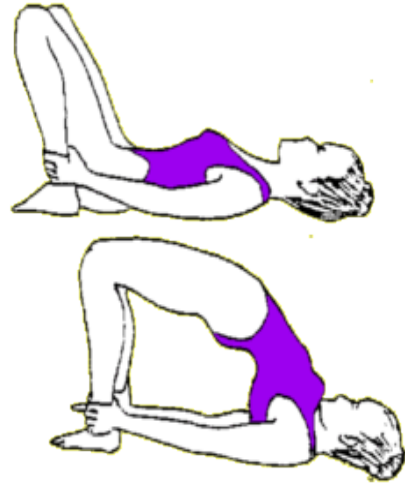
NOMBRE: Estiramiento del Nervio Vital		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 1 a 2 minutos por cada lado		Estiramiento	
OBJETIVO: Estirar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Circulación correcta de la sangre	Con las piernas estiradas hacia delante, lleva el pie derecho al muslo izquierdo, doblándote lentamente sobre la pierna izquierda para cogerte el pie o el tobillo (o cualquier zona que te sea confortable), manteniendo la pierna estirada en el suelo. Haz una respiración profunda y prolongada o Respiración de Fuego. Inhala profundamente y exhala varias veces estirándote un poquito más. Después alízate lentamente	En espacios abierto y cerrados 	Buena circulación de sangre en los órganos del cuerpo.

Tabla 42: Estiramiento del nervio vital
Autor: Palate W.

NOMBRE: La Gata y la Vaca		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: 1 a 3 minutos		Estiramiento y flexibilidad	
OBJETIVO: Estirar, inhalar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Ajusta la columna	<p>Colócate sobre las manos y las rodillas, con las rodillas separadas la medida de los hombros. Inhala mientras flexionas tu columna hacia abajo y alzas la cabeza. Exhala mientras arqueas la columna con la cabeza hacia abajo. Mantén los brazos estirados. Continúa rítmicamente con una respiración potente, incrementando la velocidad de forma gradual a medida que tu columna se vuelve más flexible.</p> <p>Para finalizar: Inhala en la postura de la vaca, mantén la respiración, alza la energía por la columna con la llave raíz. Exhala y</p>	<p>En espacios abierto y cerrados</p> 	<p>Este ejercicio se le conoce como el quiropráctico del Kundalini. Hecho regularmente provee de soltura y ajusta la columna</p>

	relájate sobre los talones. Siéntate en quietud y permite que el ritmo respiratorio disminuya. Siente la energía circular. Concéntrate en el tercer ojo.		
--	--	--	--

Tabla 43: La gata y la vaca
Autor: Palate W.

NOMBRE: Ejercicio de Levantamiento		CAPACIDADES FISICAS	
TIEMPO: mínimo 12 a 26 max veces 1 a 2 días a la semana		Flexibilidad y Estiramiento	
OBJETIVO: Estirar y levantar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Moviliza tu energía de la parte inferior a la parte superior de la columna.	Acuéstate sobre la espalda y relájate durante un momento. Después dobla las rodillas y lleva los talones hacia las nalgas, manteniendo los pies planos en el suelo. Agarra los tobillos, y sujetándote a ellos, lentamente levanta las caderas, arqueando la parte baja de la columna y alzando el ombligo hacia el cielo. A medida que vas levantando las caderas, inhala lentamente a través de la nariz. Mantén la respiración a medida que te estiras hacia arriba, levantándote todo lo que puedas de manera confortable, después relaja la postura	En espacios abierto y cerrados 	Este ejercicio relaja la tensión abdominal. Te da un aporte inmediato de energía que puede durarte todo el día. También estimula tu glándula tiroide. Permite una respiración más profunda y agranda tu nivel de energía.

	<p>lentamente hacia abajo mientras espiras por la nariz.</p> <p>Repite lentamente este alzar y bajar un mínimo de doce veces, sincronizando la respiración con el movimiento de las caderas. Para finalizar: Inhala hacia arriba, mantén la respiración durante 10 segundos, jala el ombligo hacia dentro y aplica la llave raíz. Después relaja, estirando las piernas. Relájate totalmente y siente los efectos revitalizantes de este ejercicio.</p>		
--	---	--	--

Tabla 44: Ejercicio de levantamiento
Autor: Palate W.

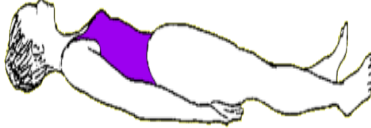
NOMBRE: Relajación y meditación		CAPACIDADES FÍSICAS	
TIEMPO: el tiempo que creas conveniente		Meditación	
OBJETIVO: Relajar			
CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	BENEFICIOS ORGÁNICOS
Ayuda a relajar la mente	Relájate profundamente boca arriba, las manos a los lados, con las palmas hacia arriba. Simplemente presta atención a las sensaciones de tu cuerpo y disfruta de los sentimientos. Siéntate en quietud y medita. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. Incrementa tu atención para incluir todas las partes de tu cuerpo y columna. Consolida tu presencia sintiendo todas las sensaciones simultáneamente durante al menos un minuto al final.	En espacios abierto y cerrados 	Alta Concentración del cerebro

Tabla 45: relajación y meditación
Autor: Palate W.

6.8. ADMINISTRACIÓN

Establecer que el estudio del mercado dura un mes aproximadamente, luego se seleccionará el personal profesional indicado, por lo que las actividades de aplicación de programas de Rehabilitación Física entrara en funcionamiento en los primeros días del mes de Mayo del año 2012, la rehabilitación tiene una duración de seis meses aproximadamente tiempo en el cual la persona será rehabilitada, de igual manera quienes están al frente de la empresa garantizarán la recuperación total de la persona.

6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Las ventajas que se obtendrá con la aplicación de ejercicios de Rehabilitación Física será la de obtener buenos elementos Policiales y mejorar la calidad de vida con sus familiares, no habrá ningún clase de obstáculo que permita que nuestra propuesta surja y salga adelante ayudando a los que más necesiten.

Los beneficiarios será la comunidad en si por que obtendremos hombres de bien y unos buenos elementos policiales que velaran por nuestra seguridad.

La aplicación de programas de rehabilitación física estará enfocada a ayudar a personas que lo necesiten y deseen mejorar las condiciones de vida, de igual forma tendrá inicio en el cantón de Pelileo, mediante requerimientos y demandas se extenderá la cobertura en la Provincia.

MATERIALES DE REFERENCIA

1 WEB-GRAFÍA

Todos los datos fueron extraídos a través de Google.

- <http://www.monografias.com/trabajos16/alcoholismo/alcoholismo.shtml#ANÁLISIS>
- <http://www.monografias.com/trabajos/alcoholismo/alcoholismo.shtml>
- http://bvs.sld.cu/revistas/mil/vol33_3_04/mil07304.htm
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Alcoholismo>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000944.htm>
- <http://www.blogmedicina.com/2008/02/06/alcoholismo-un-problema-social/>
- http://www.sabersinfin.com/index.php?option=com_content&task=view&id=567&Itemid=46
- <http://www.slideshare.net/osvaldoeltoch/historia-de-la-medicina-fsica-y-rehabilitacin>
- <http://www.ortotecsa-rehabilitacionyfisioterapia.com/es/rehabilitación-fisioterapia-blog-20/45-blog-rehabilitación-fisioterapia/129-historia-fisioterapia.html>
- <http://journals.lww.com/ajpmr/Documents/Manuscript%20AJ11107%20Sotelano%20Invited%20Commentary.pdf>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico
- <http://www.medicentro.com.co/metodo-star/STAR-101/A3-Ejercicio/A3-Ejercicio.htm>
- <http://es.scribd.com/doc/15909907/IMAGEN-INSTITUCIONAL>

- <http://talentohumano.com.mx/?p=1305>
- <http://ar.answers.yahoo.com/question/index?qid=20091117165814AAhN6Xz>
- <http://noticias.innatia.com/noticias-c-crecimiento-personal/a-rendimiento-laboral-10341.html>

2 ANEXOS

Anexo 1

EVIDENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Foto 1: F1
Autor: Palate W.



Foto 2: F2
Autor: Palate W.



Foto 3: F3
Autor: Palate W.



Foto 4: F4
Autor: Palate W.



Foto 5: F5
Autor: Palate W.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDO A: Policías de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua.

OBJETIVO: Recabar información sobre la rehabilitación física y su influencia en la recuperación del alcoholismo en los miembros de la policía de la U.P.C. Pelileo, Provincia de Tungurahua.

CUESTIONARIO

1. ¿Ha visto usted ingerir bebidas alcohólicas alguna vez a su compañero de trabajo?

Si

No

2. ¿Ha visto usted ingerir bebidas alcohólicas con frecuencia a su compañero de labores?

Si

No

3. ¿Cree usted que está en peligro la carrera profesional de su compañero a causa de la ingesta de bebida alcohólica?

Si

No

4. ¿Sabía usted que existen métodos para la desintoxicación del hígado?

Si

No

5. ¿Ha escuchado usted sobre la recuperación del alcoholismo a través de la rehabilitación física?

Si

No

6. ¿Conoce usted algún centro de rehabilitación física que ayude a la recuperación del alcoholismo?

Si

No

7. ¿Cree usted que la creación de un centro de rehabilitación física ayudaría a mejorar la calidad de vida de las personas?

Si

No

8. ¿Acudiría usted a un centro de rehabilitación física si padeciera de este vicio?

Si

No

9. ¿Aceptaría usted formar parte de un proyecto para la creación de un Centro de rehabilitación física?

Si

No

ANEXO 3

FICHA DE OBSERVACIÓN

DIA **MES** **AÑO**

N°	GRADOS	NOMBRE	EJERCICIOS PARA EL FORTALECIMIENTO DEL HÍGADO														
			GYAN MUDRA			MASAJE DE PIE			GIRO DE H			ESTIMULO DE HÍGADO			POSICIÓN DEL TIGRE		
			N I V E L E S														
			MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX
			T I E M P O S														
			1m	2m	3m	3m	4m	5m	1m	2m	3m	4vec	6vec	8vec	2m	3m	5m
1	Sbop.	Rosero Juan															
2	Sbos.	Rúales Juan															
3	Sbos.	Monar Ángel															
4	Sbos.	Agudelo Ruperto															
5	Sbos.	Manguia Carlos															
6	Sgos.	Chicaiza Luis															
7	Sgos.	Rosero Joselito															
8	Sgos.	Méndez Carlos															
9	Cbop.	Viera Iván															
10	Cbos.	Peña Ángel															
11	Cbos.	Suarez Luis															
12	Cbos.	Balseca Franklin															
13	Cbos.	López Jorge															
14	Cbos.	Inapanta Rene															

15	Cbos.	Muquinche Gerardo																
16	Cbos.	Castro Alex																
17	Cbos.	Tutasig Alex																
18	Cbos.	Pila Fernando																
19	Cbos.	Quiroga Mario																
20	Cbos.	Proaño Xavier																
21	Cbos.	Chugcho Luis																
22	Cbos.	Vallejo Santiago																
23	Cbos.	Morales Josue																
24	Poli.	Estrada Marcelo																
25	Poli.	Cunalata Edwin																
26	Poli.	Ponluisa Damian																
27	Poli.	Chisaguano Cristian																
28	Poli.	Valladares Romeo																
29	Poli.	Paucar David																
30	Poli.	Llerena Edwin																

Tabla 46: Ficha de observación
Autor: Palate W.

Anexo 3

Nómina del personal que laboran en la Unidad de Policía Comunitaria Pelileo:

N°	GRADOS	NOMBRE
1	Myr.	Patricio Campaña
2	Sbop.	Rúales Juan
3	Sbop.	Monar Ángel
4	Sbos.	Agudelo Ruperto
5	Sbos.	Manguia Carlos
6	Sgop.	Chicaiza Luis
7	Sgop.	Rosero Joselito
8	Sgop.	Méndez Carlos
9	Sgop.	Viera Iván
10	Sgos.	Peña Ángel
11	Sgos.	Suarez Luis
12	Sgos.	Balseca Franklin
13	Sgos.	López Jorge
14	Sgos.	Inapanta Rene
15	Cbop.	Muquinche Gerardo
16	Cbop.	Castro Alex
17	Cbop.	Tutasig Alex
18	Cbop.	Pila Fernando
19	Cbos.	Quiroga Mario
20	Cbos.	Proaño Xavier
21	Cbos.	Chugcho Luis
22	Cbos.	Vallejo Santiago
23	Cbos.	Morales Josué
24	Poli.	Estrada Marcelo
25	Poli.	Cunalata Edwin
26	Poli.	Ponluisa Damian
27	Poli.	Chisaguano Cristian
28	Poli.	Valladares Romeo
29	Poli.	Paucar David
30	Poli.	Llerena Edwin

Tabla 47: nomina del personal policial

Autor: Palate W.

HOJA DE OBSERVACIÓN

Grado	Nombre			
Consume bebidas alcohólicas	SI		NO	

Grado	Nombre			
Consume bebidas alcohólicas	SI		NO	

Grado	Nombre			
Consume bebidas alcohólicas	SI		NO	

Grado	Nombre			
Consume bebidas alcohólicas	SI		NO	

Grado	Nombre			
Consume bebidas alcohólicas	SI		NO	

Grado	Nombre			
Consume bebidas alcohólicas	SI		NO	

Grado	Nombre			
Consume bebidas alcohólicas	SI		NO	

Grado	Nombre			
Consume bebidas alcohólicas	SI		NO	

Grado	Nombre			
Consume bebidas alcohólicas	SI		NO	