



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL MINISTERIO DEL AMBIENTE ZONA 1 EN EL AÑO 2014 – 2015

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

AUTOR:

Reinoso Salazar Wilson Andrés

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc

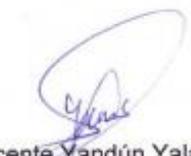
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado "Las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 – 2015". Trabajo realizado por el señor egresado Reinoso Salazar Wilson Andrés previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 10 de Septiembre del 2015



Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc.
DIRECTOR

DEDICATORIA

Con gran amor este trabajo dedico a mis padres por el apoyo incondicional y generoso porque, desde temprana edad me inculcaron valores y buenos concejos, es más fueron quienes me impulsaron para seguir adelante y convertirme en una excelente profesional con esfuerzo y dedicación.

Wilson

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme permanente, que garantizan mí éxito personal y profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física.

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. Director de Trabajo de Grado quien ha guiado permanentemente de manera científica y experiencia profesional.

Agradezco del Ministerio del Ambiente a sus Autoridades y funcionarios quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigación.

Wilson

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Delimitación del Problema.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo General.....	6
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	9
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	10
2.1.3 Fundamentación Pedagógico.....	11

2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	13
2.1.5	Fundamentación legal.....	14
2.1.6	Actividad física.....	16
2.1.7	Beneficios de la actividad física.....	16
2.1.8	Los atributos de la actividad física.....	16
2.1.9	Actividad Física como promoción de la salud.....	18
2.1.10	Efectos de la actividad física sobre la salud.....	21
2.1.11	Actividad física: Medicina fantástica.....	21
2.1.12	Actividad física y prevención de enfermedades.....	22
2.1.13	Prescripción de actividad física para la salud.....	22
2.1.14	Actividad Física al alcance de todos.....	22
2.1.15	Estrés laboral.....	23
2.1.16	¿Qué hacer frente al estrés?.....	23
2.1.17	Ciclo del estrés	26
2.1.18	Efectos del estrés.....	28
2.1.19	Concepto de estrés.....	29
2.1.20	Características de las Situaciones de estrés.....	30
2.1.21	Fases de la propuesta de estrés.....	30
2.1.22	Fuentes de estrés. Tipos de estrés laborales.....	31
2.1.23	Tipos de estresores laborales.....	32
2.1.24	Consecuencias del estrés laboral.....	34
2.1.25	Evaluación del estrés laboral.....	35
2.1.26	Cómo evitar el estrés laboral.....	37
2.1.27	Cómo se puede superar el estrés.....	38
2.1.28	La capacidad del estresor laboral.....	39
2.1.29	¿Quién corre más riesgos de sufrir estrés?.....	40
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	41
2.3	Glosario de Términos.....	42
2.4	Interrogantes de Investigación.....	43
2.5	Matriz Categorical.....	45
CAPÍTULO III.....		46
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	46

3.1	Tipo de Investigación.....	46
3.2	Métodos.....	47
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	48
3.4	Población.....	48
3.5	Muestra.....	49
CAPÍTULO IV.....		50
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	50
4.1.	Resultados de la encuesta aplicada a los funcionarios.....	51
CAPÍTULO V.....		67
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67
5.1	Conclusiones.....	67
5.2	Recomendaciones.....	68
5.3	Contestación a las preguntas de investigación.....	69
CAPÍTULO VI.....		71
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	71
6.1	Título de la Propuesta.....	71
6.2	Justificación.....	71
6.3	Fundamentación.....	73
6.4	Objetivos.....	82
6.4.1	Objetivo General.....	82
6.4.2	Objetivos Específicos.....	82
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	82
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	83
6.7	Impacto.....	109
6.8	Difusión.....	110
6.9	Bibliografía.....	111
	Anexos.....	114
	Árbol de Problemas.....	115
	Matriz de Coherencia.....	116
	Matriz Categorical.....	117

Encuesta aplicada a los funcionarios.....	118
Fotografías.....	122
Certificaciones.....	124

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	48
Cuadro N° 2	Realiza actividad física	51
Cuadro N° 3	Actividades físicas fuera del horario de trabajo.....	52
Cuadro N° 4	Dónde realiza actividad física o deporte.....	53
Cuadro N° 5	Frecuencia actividad física a la semana.....	54
Cuadro N° 6	Duración de la actividad física.....	55
Cuadro N° 7	Realiza la actividad físico deportivas.....	56
Cuadro N° 8	Tipo de actividades físico deportivo.....	57
Cuadro N° 9	Beneficios la actividad física.....	58
Cuadro N° 10	Factores que generan estrés.....	59
Cuadro N° 11	Consecuencias que produce estrés laboral.....	60
Cuadro N° 12	Superar el estrés si realizará actividades físico.....	61
Cuadro N° 13	Actividad física o deporte se ha sentido mejor.....	62
Cuadro N° 14	Profesional le oriente en sus actividades físicas.....	63
Cuadro N° 15	Aplicación programa de actividades físicas.....	64
Cuadro N° 16	Estaría dispuesto a participar en un programa.....	65
Cuadro N° 17	Elabore una propuesta alternativa.....	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Realiza actividad física	51
Gráfico N° 2	Actividades físicas fuera del horario de trabajo.....	52
Gráfico N° 3	Dónde realiza actividad física o deporte.....	53
Gráfico N° 4	Frecuencia actividad física a la semana.....	54
Gráfico N° 5	Duración de la actividad física.....	55
Gráfico N° 6	Realiza la actividad físico deportivas.....	56
Gráfico N° 7	Tipo de actividades físico deportivo.....	57
Gráfico N° 8	Beneficios la actividad física.....	58
Gráfico N° 9	Factores que generan estrés.....	59
Gráfico N° 10	Consecuencias que produce estrés laboral.....	60
Gráfico N° 11	Superar el estrés si realizará actividades físico.....	61
Gráfico N° 12	Actividad física o deporte se ha sentido mejor.....	62
Gráfico N° 13	Profesional le oriente en sus actividades físicas.....	63
Gráfico N° 14	Aplicación programa de actividades físicas.....	64
Gráfico N° 15	Estaría dispuesto a participar en un programa.....	65
Gráfico N° 16	Elabore una propuesta alternativa.....	66

RESUMEN

La presente investigación se refirió a “Las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 – 2015”. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad físicas recreativas los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1. Las razones porque se justifica la investigación por su importancia y beneficios de las actividades físicas, recreativas con el propósito de prevenir el estrés. Para la elaboración y construcción del marco teórico se elaboró de acuerdo a las categorías independiente y dependiente la información se recabo en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar la parte del marco metodológico, que se refiere a los tipos y métodos de investigación, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta a los funcionarios, estos instrumentos ayudaran a detectar la problemática detectada, conocidos los resultados luego de aplicar las técnicas e instrumentos de investigación se procedió a representar gráficamente cada una de las preguntas formuladas, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo los resultados los aspectos que guiaron el proceso de investigación para la elaboración de un programa de actividades físicas, recreativas y la prevención del estrés. Al respecto se manifiesta que la actividad física y recreativa es una actividad natural que ayuda a los humanos a prevenir muchas enfermedades que están sucediendo en este siglo y que han sido las causas de la mortalidad. Es por ello que muchas entidades públicas y privadas se han preocupado de la salud de los funcionarios. Hoy en la actualidad el Gobierno Nacional se ha preocupado de la salud de los funcionarios, para ello ha implementado programas los fines de semana que ayuden a superar esta problemática que hoy por hoy es un problema, que no está abarcando a todas las instituciones.

ABSTRACT

This investigation is related to "the physical recreational activities and their impact on the prevention of stress in the ministry of environment zone 1 in 2014 2015". The essential purpose of this degree work was to determine how often they perform recreational physical activities in zone 1. The reason why this investigation is justified is due to the importance and benefits that the physical recreational activities have with its main purpose to prevent stress. The development and construction of the theoretical framework are elaborated according to dependent and independent categories; the information for this research was gathered from books, magazines and Internet. After this, it was proceeded to develop the part of methodological framework, which is referring, some research methods, the same guides the research process, within the techniques and instruments used were surveys to the staff, these tools helped to detect a problematic, known these results of this survey, after applying the techniques and instruments of this investigation, it was proceed to represent graphically each one of the questions given on the survey. After that it was written down the conclusions and recommendations, being the results of the survey the main aspects that guided the processes of this research for the elaboration of a physical recreational activity program and the prevention of stress. Due to this, physical recreational activity is a natural way that helps people to prevent some spread sicknesses that is going on in this time and that have been causing death. It is why many public and private entities have been worried about the health of the ir employees. In actuality the national government has been concerned about the health of the officials, due to this they have implemented programs during the weekends to help overcome this problem that now a day its not well known by a lot institutions.

INTRODUCCIÓN

Actualmente en el Ecuador, el gobierno nacional se ha preocupado por la salud física y mental de los ciudadanos a través del Ministerio del Deporte, para lo cual ha diseñado programas físico-recreativos con el propósito de inducir a la población en el alto cuidado de la salud y prevención del estrés. Pero lamentablemente este tipo de programas no está llegando a las instituciones públicas y privadas, es por ello que se ha visto la necesidad de llevar a cabo esta investigación y se ha detectado que la mayoría no hace actividad física en forma regular, aspectos que deterioran los niveles de producción y salud de los funcionarios. Como un breve comentario se puede manifestar que las actividades físico-recreativas en el individuo con el pasar el tiempo se va minimizando con la edad y es por ello que se han detectado muchos síntomas como la reducción del movimiento, junto con la reacción lenta de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo entre otros factores provocan poca coordinación y torpeza motriz, la inmovilidad y la inactividad es el mejor agravante del envejecimiento, por lo cual posteriormente son inútiles para realizar cualesquier actividad o practica de algún deporte.

Es por ello que el objetivo de este trabajo de investigación consiste en mejorar la salud y prevenir el estrés, para ello se propone a los funcionarios del Medio Ambiente, poner en práctica este programa de actividades físicas, para que ayuden a prevenir enfermedades y el estrés laboral que aqueja en todas las instituciones.

El trabajo de investigación esta estructura de seis capítulos:

Capítulo I: Contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: Contiene todo lo relacionado al marco teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación, matriz categorial.

Capítulo III: Se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: Se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a los docentes de las diversas instituciones motivo de investigación.

Capítulo V: Contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la propuesta alternativa y los anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal producido por los músculos que conlleva un gasto energético, superior al estado de reposo. En la vida diaria la actividad física puede estar relacionada con la actividad que se realiza en la vida cotidiana, con la práctica de deportes, con las tareas de la casa, tareas agrícolas o cualquier otro tipo de actividad. Las actividades extraescolares han sido y son utilizadas por muchos de los padres de alumnos y alumnas para ayudar a mejorar el rendimiento escolar de sus hijos, aunque también se utilizan para controlar y gestionar su tiempo de ocio.

Las ciencias han demostrado que las actividades físicas - recreativas juegan un papel importante en la vida de los seres humanos, aún más en la era moderna donde las personas están sometidas a un constante estrés debido a la dinámica existente.

Las actividades físicas, recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación. La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de la necesidad que se satisface. La recreación puede proporcionar a los practicantes la relajación de la fatiga física y principalmente psicológica. Podemos referirnos a la recreación como el proceso de cambio y superación

permanente del hombre, recrearse es hacerse más humano y más perfecto en cada actividad de la vida diaria. La recreación está ligada por lo tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general, enriqueciendo el ámbito intelectual e individual, promoviendo la distracción y evitando al estrés.

Las actividades físico-recreativas son actividades que producen efectos muy positivos en la prevención, control y cuidados de múltiples enfermedades que constituyen las principales causas de muerte en la actualidad como el caso del estrés que puede conllevar a la hipertensión arterial. Son estos elementos que lleva a plantear la importancia que tiene la aplicación y ejecución de acciones tendientes a eliminar estos riesgos potenciales en los servidores del Ministerio del Ambiente Zona 1.

Destacamos la real importancia de la relación "ejercicio físico bienestar psicológico", recalcando que un ejercicio físico, libera mayor cantidad de endorfina por parte del cerebro, hipófisis y otros tejidos que reducen las sensaciones de dolor, estrés, provocando estados de euforia y bienestar.

En las distintas entidades públicas de la provincia de Imbabura existe una gran cantidad de servidores con cuadros relacionados con la enfermedad del siglo (estrés), a causa de ello baja su rendimiento laboral, presentando síntomas compatibles con la obesidad, enfermedades cardíacas, gastritis, enfermedades óseas (artritis, artrosis, osteoporosis). Por todo lo planteado los programas relacionados con las actividades físicas y recreativas al interior del ministerio deben ser aplicados como un aliciente, tomando en cuenta que estas exposiciones deben ser adecuadas a las capacidades de los servidores así como también de la preferencia que estos manifiesten sobre las actividades a ejecutar, considerando al deporte como una solución definitiva al estrés.

Atendiendo a lo que el gobierno nacional impulsa sobre el buen vivir, el Ministerio del Deporte ejecuta actividades relativas al proyecto Ecuador

Ejercítate, el cual busca promover la práctica de la actividad física para superar los problemas derivados del sedentarismo y mal uso del tiempo libre. “Esta es la mejor oportunidad para que las familias y servidores a nivel nacional ocupen su tiempo de manera organizada y puedan mejorar su salud. Todos estamos comprometidos con Ecuador Ejercítate” a través de actividades físicas y recreativas como medida terapéutica contra el sedentarismo y sobre todo para combatir el estrés.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, se sabe que la actividad física regular y el deporte practicado en su justa medida, pueden ayudar a prevenir enfermedades y a mejorar el estado de salud y la calidad de vida de los niños, situación que goza de reconocimiento general desde los comienzos de la década de los noventa. De hecho la actividad física, sobre todo el aeróbico, es una de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

A la Actividad Física se la concibe como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

Actividad física es muy amplia, puesto que abarca a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. La actividad física se define como cualquier movimiento corporal procedente por los músculos esqueléticos que tiene como efecto un consumo de energía. Ejemplos, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, empujar, etc.

Conocidos estos antecedentes se ha detectado las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación.

En los últimos años psicólogos de diferentes partes del mundo han examinado ciertos aspectos que relacionan la actividad física con el bienestar psicológico, como por ejemplo, su impacto sobre la salud mental, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y los estados de ánimo, así como los descensos en los niveles de ansiedad, depresión.

Al respecto se puede manifestar que la inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y por ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial.

Existen evidencias de que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso, luego de conocer esta problemática se identifican las siguientes causas que configuran el problema de investigación.

Se puede decir que el desinterés que muestran las autoridades sobre la realización de la actividad física viene afectando no solo a los funcionarios sino que también afecta a los usuarios de la institución antes mencionadas, por consiguiente podemos decir que al no existir un programa de actividades deportivas el interés por la actividad física de parte de los empleados es insuficiente o nula en algunos casos.

El no haber un área que se encargue de la práctica del deporte en estas instituciones lleva a que todo el personal pierda el interés por realizar la práctica de las actividades físicas; sabiendo que la salud va de

la mano con la práctica de ejercicio. La falta de actividad física y recreativa a nivel laboral, es considerada como una de las principales causas del estrés, lo cual genera una decadente calidad de vida.

De igual manera el servidor no tiene la oportunidad de desarrollarse en un ambiente propicio para descansar de sus labores, razón por lo cual es vital la ejecución de acciones tendientes a mejorar el estilo de vida de los servidores del Ministerio del Ambiente Zona 1.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera las actividades físicas y recreativas inciden en la prevención del estrés en los servidores públicos del Ministerio del Ambiente Zona 1 en el año 2014 - 2015?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación

Servidores públicos de Imbabura y Carchi

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizó en el Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 de la ciudad de Ibarra.

1.4.3 Delimitación temporal

El Trabajo de Grado se realizó en el año 2014 - 2015.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

- Determinar las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015.

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar con qué frecuencia realizan actividades físicas recreativas los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015
- Identificar el tipo de actividades físicas recreativas que realizan los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015
- Identificar los factores del estrés laboral en los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015
- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas con el propósito de prevenir el estrés los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015

1.6 JUSTIFICACIÓN

La investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones, ya que mediante la aplicación de encuestas a los servidores públicos del ministerio del Medio Ambiente se tendrá un diagnostico realista acerca de con qué frecuencia practican actividad física y que tipo

de actividades y que se ha hecho para evitar el estrés laboral, Frente a la presencia e incremento de servidores públicos con cuadros compatibles al estrés, obesidad e hipertensión, es necesario la aplicación de actividades físicas y recreativas como medida urgente para cambiar el comportamiento tanto individual como colectivo, fortaleciendo sus hábitos, comportamientos, lo cual les va a permitir ser personas activas, dinámicas y conscientes de sus actos, acciones que les llevara a mantener una vida saludables y responsable.

La aplicación de actividades físicas y recreativas es trascendental porque promueve en los/as servidores públicos actitudes que inciden en los valores personales, globales, normas de conducta que marcan pautas de comportamiento que contribuyen a su desarrollo integral, favoreciendo al desarrollo físico social y emocional, de esta manera se logra una mejor calidad de vida e integración social. La práctica física y recreativa a nivel laboral, aporta beneficios de manera directa en el desempeño diario del personal, beneficiando al equipo de trabajo ya que se convierte en un ente que goza de salud física y mental lo cual contribuye a mejorar su desempeño laboral; previniendo el estrés causante de enfermedades y bajo rendimiento en la institución. La investigación tiene un gran valor teórico práctico porque propone una mejora para el sector laboral, además fomenta el desarrollo de actividades que permiten la integración de los servidores que laboran junto y no tiene oportunidad de socializar dentro de la institución.

1.7 FACTIBILIDAD

Existe la predisposición de los funcionarios para que se lleve a cabo este proceso de investigación, que es un problema a nivel de los países de todo el mundo, es por ello que se debe realizar las investigaciones pertinentes para superar esta problemática.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Actividad física, son movimientos voluntarios realizados por los músculos de todo el cuerpo, que produce un gasto de energía en el organismo, para ello necesita mantener las funciones vitales (respiratorias, circulatorias, digestivas, metabólicas). El organismo está diseñado para moverse y poder realizar todo tipo de actividades.

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física y las capacidades y habilidades motrices, o llamamos ejercicio físico. La intención es mover y ejercitar los músculos del cuerpo que no se emplean en las actividades cotidianas y en la vida sedentaria (Vazquez Sofía, 2013, pág. 287)

Las actividades físicas y recreativas en la actualidad llevan a todas las personas y de manera especial a los funcionarios, a reflexionar sobre la importancia que tiene práctica de estas acciones como medida de recreación y de salud. También se destaca el real valor de la relación ejercicio físico bienestar psicológico, determinando que las actividades físicas y recreativas, liberan mayor cantidad de endorfina por parte del cerebro, hipófisis y otros tejidos que reducen las sensaciones de dolor y estrés produciendo estados de euforia y bienestar.

La sociedad actual y de manera particular los/as servidores del Ministerio del Ambiente Zona 1 se hallan sometidos a todo tipo de

presiones, lo cual conduce a enfermedades que afectan su salud, provocando daños en lo biológico y psicológico. Este trabajo de investigación pone énfasis en la aplicación de un programa de actividades físicas y recreativas para combatir el estrés en los servidores de la institución en mención.

Actividades que tienen como fin eliminar el estado de tensión más conocido como estrés, fomentando el cambio de actitud de los servidores de forma racional y productiva, aprender y aplicar los conocimientos, hábitos y habilidades impartidos, para que tengan la posibilidad de formarse una actitud ante la vida, desarrollando valores, sentimientos de cordialidad a todo lo que les rodea y por ende mejorar su calidad de vida.

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

La práctica del deporte, el ejercicio físico y la recreación constituye un aspecto esencial para mantener un buen estado de salud física y mental en las personas de todas las edades. Gracias a los adelantos científicos y tecnológicos, la esperanza de vida se ha alargado notablemente. Diversas investigaciones demuestran los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos, motrices, entre otros, que produce la práctica constante de ejercicios físicos.

Los seres humanos forman parte de la naturaleza y al interactuar con la misma son capaces de transformar la respuesta de la naturaleza hacia estos cambios generados puede provocar reacciones adversas que afecten al sistema inmunológico. En este sentido la medicina ha alcanzado incontables logros, pero se ha demostrado a través de investigaciones científicas, que lo más importante no es combatir las enfermedades, sino saber prevenirlas lograr día tras día, el fortalecimiento

del organismo y garantizar su bienestar a través de la actividad física y la práctica de actividades recreativas. Aunque la actividad física este supeditada a las posibilidades de cada uno en general es saludable que los adultos mayor realicen algún tipo de ejercicios para activar la circulación, evitar el anquilosamiento y, muy especialmente, para prevenir la depresión y el aburrimiento. (Zamora editores 2009).

Según. Doctor Oscar Enrique Peña. En su revista especialista (2007), “Realizar actividad física al aire libre de 45 a 60 minutos cinco a seis veces por semana ayuda a regular los niveles sanguíneos de los detonantes de riesgo como a regular el peso y nuestro ritmo cardiaco” (p,12)

Realizar ejercicios físicos y recreativos de forma regular, organizada, planificada, mediante el uso de métodos y técnicas, así como la práctica de deportes para desarrollar habilidades y destrezas constituye una necesidad de todo ser humano y una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas de transformación y evitar la aparición de enfermedades que atenten contra el buen desempeño de sus actividades cotidianas.

2.1.2 Fundamentación Psicológico

Teoría Cognitiva

Cada vez existe más evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos de la actividad física y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico, como psicológico, considerando a la actividad física como una parte importante de un estilo de vida saludable.

Revisando la literatura existente en los últimos años, psicólogos procedentes de distintos países han examinado ciertos aspectos que relacionan la actividad física con el bienestar psicológico, como por ejemplo, su impacto sobre la salud mental, la calidad de vida, la

mejora de los estados emocionales y de los estados de ánimo, la mejora del auto concepto o el incremento de la propia autoeficacia, así como los descensos en los niveles de ansiedad, depresión y equilibrio entre lo positivo y lo negativo de su existencia. Se podría añadir que los estudiosos del bienestar psicológico piensan que los indicadores sociales por sí solos no pueden definir la calidad de la vida. (Marquez, 2013, pág. 72)

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce el aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora el funcionamiento cognitivo y de capacidades condicionales y coordinativas.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

La falta de actividad física en la edad adulta puede provocar algún trastorno psicológico como por ejemplo: depresión, trastorno de ansiedad o algún problema conductual generado principalmente por el ambiente laboral, social y o familiar, trastornos que si no son atendidos a su debido tiempo pueden ser causante de problemas que se presentaran con mayor exacerbación en la etapa adulta residiendo durante toda la vida.

Miriam Mácate y René Cortijo, (2009), en su obra Psicología Educativa, sostienen

“Los procesos afectivos que dan respuesta a los estímulos significativos de los seres humanos como las emociones y sentimientos; en uno y en otro caso constituyen procesos psicológicos de aprendizaje que determinan actitudes conductuales en el grupo social en el que nos desenvolvemos, particularizando las emociones que más responden a exigencias biológicas” (p, 16)

Con el pasar del tiempo, sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo.

En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados. Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo etario.

La realización de programas de ejercicios, en forma constante y por periodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades por aumento de la fuerza muscular, retraso en la aparición de osteoporosis, mejora la depresión, previene la aterosclerosis, disminución de tensión arterial, pérdida de peso, mejora el sueño e induce a una sensación de bienestar general, incrementa

El ejercicio físico también repercute de forma positiva en aspectos psicológicos, las actividades deportivas incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos de competencia y auto eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos que la práctica deportiva tiene en el bienestar de las personas mayores. Mejora del estado de ánimo, disminuye la depresión, ansiedad y reduce la sintomatología somática.

Son numerosos los estudios sobre los efectos de la práctica deportiva en las personas mayores. En todos ellos se señala que la práctica de actividades físico recreativas ayuda a mantener cuerpo y espíritu jóvenes.

A modo de conclusión, podemos afirmar que la actividad física en los servidores del Ministerio del Ambiente Imbabura mejora su condición física y psicológica, lo que conlleva a una vida más sana, más equilibrada, más alegre, más activa y más dinámica.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia

La grave crisis de valores, de violencia, de aislamiento, de baja autoestima, que sufren gran parte de los jóvenes, no pueden seguir siendo tratados con acciones puntuales de carácter informativo, el problema es mucho más grave y, por lo tanto, requiere reflexiones e intervenciones profundas desde el campo de la formación y la educación del joven (Vaquero, 2007).

Por tales razones el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra. La utilización adecuada del tiempo libre, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la escuela, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida escolar (Vaquero, 2007).

Por todo ello, en la sociedad actual damos gran importancia a la práctica de las actividades extraescolares y sus funciones educativas, socializadoras, asistenciales y recreativas en las que se desenvuelve el niño habitualmente, lo cual favorece el desarrollo de la creatividad, espíritu de iniciativa, capacidad de expresión, responsabilidad y sentido de la cooperación al momento de enfrentarse a los problemas cotidianos. Siendo la escuela una institución cultural y productora de cultura, le es pertinente proponer opciones culturales en torno a la actividad física y

experiencias que fomenten la calidad de vida. Es necesario que la escuela abra las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación del niño y del individuo. Esto le permitirá a la escuela de proyectarse e incidir en la transformación de su entorno debido a que sus procesos de formación que se desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables.

2.1.5 Fundamentación legal

Plan Nacional Buen Vivir 2013-2017.p.140

Mejorar la calidad de vida de la población demanda la universalización de derechos mediante la garantía de servicios de calidad. En los últimos seis años y medio se han logrado importantes avances que se señalan en esta sección, pero aún quedan retos significativos.

No se puede hablar de universalización sin tener como ejes transversales a la calidad y la calidez en los servicios sociales de atención. En materia de salud, es importante consolidar políticas de prevención y de generación de un ambiente sano y saludable.

La salud se plantea desde una mirada intersectorial que busca garantizar condiciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades que garanticen el adecuado fortalecimiento de las capacidades de las personas para el mejoramiento de su calidad de vida.

Las enfermedades crónicas se encuentran entre las primeras causas de muerte en el país. En la población femenina, en primer lugar, se encuentran las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial e isquemia cardíaca), seguidas de enfermedades como diabetes, cerebrovasculares y neumonía. En la población masculina, las

enfermedades crónicas no transmisibles comparten las primeras causas de muerte con las agresiones y los accidentes de tránsito. En el periodo 2000-2009, la incidencia de diabetes se incrementó de 80 a 488 por cada 100 mil habitantes. En el mismo periodo, la hipertensión arterial pasó de 256 a 1 084 por cada 100 mil habitantes.

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos.

Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012).

El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento. El deporte es un agente promotor de la calidad de vida de la población, ya que contribuye a la mejora de la salud, a la educación y a la organización comunitaria.

A través de la implementación del Plan Nacional de Alto Rendimiento, se logró la participación de 36 deportistas en las Olimpiadas de Londres, así como la obtención de 24 medallas de oro en los juegos Panamericanos de Guadalajara 2011. La masificación de las actividades de la cultura física permitió que alrededor de 10 mil personas accedieran a los beneficios de la actividad deportiva. Este beneficio se ha visto reflejado a través de la transferencia de recursos a organizaciones deportivas barriales para la ejecución de varios proyectos de recreación y cultura física (Ministerio del Deporte, 2012).

2.1.6 Actividad física

Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético, superior al estado de reposo. En la vida diaria la actividad física puede estar relacionada con la actividad laboral, con la práctica de deportes, con las tareas de la casa, tareas agrícolas o cualquier otro tipo de actividad.

Cualquier persona puede realizar actividad física, distinguiendo entre estas actividades que suponen un gasto energético para el organismo, entendemos por actividad física aquella que supone un gasto energético superior al basal, que realizamos en el tiempo libre, en el tiempo formativo o el tiempo profesional, al tiempo que ejecutamos alguna práctica reconocida como lúdico-deportiva (Vaquero, 2007).

2.1.7 Beneficios de la actividad física

Los ejercicios aeróbicos previenen enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras afecciones. (Alarcón, 2011).

Para la doctora Ibáñez, la promoción de la actividad física es fundamental, pues está comprobado que ayuda a disminuir toda clase de patologías físicas y mentales. A su vez, desde el punto de vista emocional, quienes más deporte hacen, más quieren su cuerpo, tienen mejores relaciones interpersonales y mejor rendimiento académico. (Alarcón, 2011).

2.1.8 Los atributos de la actividad física son:

- Tipo o modo de actividad física
- Frecuencia

- Duración
- Intensidad

2.1.8.1 Tipo o modo

“Se refiere a los distintos tipos de actividad física que pueden realizarse, la actividad física es el gasto energético debido al trabajo puesto que el individuo. La actividad física en el tiempo libre, es el gasto energético más importante del día”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.8.2 Frecuencia

“Debe registrarse el número de sesiones de actividad física que se realizan por unidad de tiempo (día, semana, mes o año). Tal como se ha comentado, la espontaneidad del juego y del esfuerzo en los niños dificulta su registro, por lo que requiere una medida específica”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.8.3 Duración

“El registro de la duración de la actividad física, junto con su frecuencia e intensidad, permitirá calcular el gasto energético asociado diario. La duración y la frecuencia del esfuerzo son variables de difícil medición en la población infantil y juvenil”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.8.4 Intensidad

La intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de la actividad física o el gasto energético asociado a la misma en un periodo de tiempo determinado.

La intensidad suele definirse, categóricamente, como ligera, moderada o vigorosa. Según los autores, se utilizan diferentes conceptos para explicar la intensidad de esfuerzo. En general, la actividad física moderada se define como la que “hace respirar algo más fuerte de lo normal” o que supone “empezar a sudar”. La actividad vigorosa es la que supone “respirar mucho más fuerte de lo normal” o “que aumenta la respiración dificultando el mantener un conversación”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

2.1.9 Actividad Física como promoción de la salud

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo.

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)

La Asociación de Medicina Deportiva conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud,

ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)

“Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas”. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 205)

Las conceptualizaciones planteadas sobre actividad física conllevan a asumir su abordaje desde las siguientes tendencias: primero, desde la salud y la terapéutica; segundo, desde el entrenamiento deportivo, y tercero, desde la educación.

Desde la primera tendencia, la actividad física se aborda a través de programas y acciones para mejorar y mantener las condiciones de salud de la población; desde la segunda, se la tiene en cuenta como parte del desarrollo de capacidades motrices condicionales y coordinativas del deportista que le posibilitan alcanzar las metas, y desde la tercera, se aborda la actividad física como la posibilidad de adquisición de valores que posibiliten un adecuado desarrollo de la cultura física (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207).

En esta perspectiva y para abordar esta primera categoría de análisis se hace relevante retomar algunos elementos concernientes a salud y salud pública. “Abordar la salud implica reconocer la relación entre el proceso vital del hombre y el colectivo con los componentes objetivos y subjetivos que se manifiestan en diversas prácticas actuadas en distintos contextos espacio-temporales”. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 207)

La actividad física, desde la educación, es abordada a partir de un objeto de estudio que es muy similar a otras profesiones (el movimiento humano), lo que hace pensar que cada una, al compartir dicho objeto de estudio, requiere de una mutua colaboración en todos los procesos realizados desde sus campos de acción y áreas de intervención. Al mostrar la actividad física como una herramienta de intervención de los procesos desde diferentes profesiones, se deben privilegiar estrategias y programas acordes al grupo poblacional participante en cualquiera de los campos de acción, ya sea de forma individual o grupal. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 208)

Es necesario conceptualizar la promoción de la salud, la cual es entendida como el proceso que permite que las personas incrementen en control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla además, este documento propone qué promoción de la salud representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también a acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas a fin de aliviar su impacto en la salud.

La promoción de la salud es complementaria con la prevención primaria, es decir, prepara y condiciona las intervenciones individuales y colectivas desde la actividad y el ejercicio físico. La promoción no es solo la difusión y masificación de la información acerca de programas de actividad y ejercicio físico, sino que también se incluyen políticas para la reducción del sedentarismo, políticas de movilidad urbana, adecuación de espacios públicos y políticas de salud en enfermedades crónicas, esto en intervención de colectivos.

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo. Por lo cual se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población. (Vidarte & Vélez, 2011, pág. 212)

2.1.10 Efectos de la actividad física sobre la salud

La actividad física reduce el riesgo de numerosas enfermedades crónicas y la mortalidad por el conjunto de todas las causas. También en las personas que tienen alguna enfermedad, la actividad física aumenta la habilidad para realizar actividades de la vida diaria, retrasa la aparición de la discapacidad y disminuye la dependencia.

Así mismo, parece que la actividad física regular ayuda en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, del sobrepeso y obesidad, y del diabetes; mejora la salud músculo-esquelética (densidad ósea, osteoporosis, artritis y dolor de espalda), reduce el riesgo al desarrollo de cáncer, y además puede tener un efecto terapéutico (paliativo) sobre muchas de estas condiciones. “Estudios epidemiológicos comparando personas físicamente activas con aquellas sedentarias han observado un aumento en el riesgo de mortalidad de 1.2 a 2 veces más probabilidad de fallecimiento para aquellos individuos no activos físicamente”. (Remor & Pérez, 2007)

2.1.11 Actividad física: Medicina fantástica

Al ir aumentando progresivamente los estímulos al realizar actividad física elegida, (andar cada vez más tiempo y más rápido, correr, nadar...), se van produciendo adaptaciones que conllevan una mejora morfológica y funcional.

Estas adaptaciones se producen a nivel físico, psíquico y también como consecuencia en el ámbito social de la persona. Son los denominados beneficios directos. Igualmente tenemos los beneficios indirectos propios de un estilo de vida más saludable. Las personas que realizan actividad física de manera regular, en la mayoría de los casos, suelen tener un mayor “cuidado en la alimentación”, tienden a no consumir tabaco y a moderar o eliminar el consumo de alcohol (Ros, 2004, pág. 33)

2.1.12 Actividad física y prevención de enfermedades

“A nivel científico, existe evidencia de que la actividad física moderada realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas y retrasar los efectos del envejecimiento”. (Ros, 2004, pág. 35)

2.1.13 Prescripción de actividad física para la salud

Al diseñar un programa de actividad física para la salud debemos de tener claro que el objetivo no es otro que el de conseguir un estilo de vida activo que permanezca en el tiempo. Esto es, un estilo de vida activa de carácter crónico caracterizado por la presencia permanente de actividad física y la observancia de hábitos saludables.

Se entiende como tal el proceso por el cual a una persona se le recomienda un programa, diseñado de manera sistemática e individualizada, con el fin de contribuir a mejorar su condición física de manera eficaz y con los menores riesgos posibles. Dicho programa debe realizarlo, o supervisarlos, un experto en la materia, que tendrá en cuenta entre otros: los intereses y necesidades de la persona, su estado físico y de salud, así como su disponibilidad horaria. (Ros, 2004, pág. 48)

2.1.14 Actividad Física al alcance de todos

Cualquiera puede realizar un programa de Actividad Física, sin límites de edad y sexo. “En actividades ligeras y moderadas, es recomendable, pero no imprescindible, someterse a una exploración básica a juicio de su médico. Incluso las personas con determinadas discapacidades o que padecen alguna enfermedad, siempre bajo supervisión médica, pueden beneficiarse de los efectos que produce en el organismo el mantener un estilo de vida activo”. (Ros, 2004, pág. 50)

2.1.15 Estrés laboral

Se refiere generalmente a dos tipos de estrés, el “bueno” y el “malo”. El primero está referido a aquella experiencia en la cual la persona vive una sensación de alegría –regocijo y realización, mientras que el “estrés malo”, o el “me siento estresado”, se refiere a experiencias donde la sensación es de falta de control y dominio, las cuales son a menudo prolongadas y recurrentes, que irritan y agotan emocionalmente (Bulacio, 2011).

La respuesta al estrés es la activación del sistema nervioso autónomo y del eje hipotálamo-pituitario-adrenal, que responden a través de las hormonas para sobrevivir a situaciones inadecuadas, o peligrosas.

La excesiva o inadecuada función autonómica y adrenocortical es deletérea para la salud. Las personas están expuestas a períodos prolongados de actividad de estos sistemas, los cuales ayudan a sobreponerse a tales demandas.

La prolongada elevación de estos sistemas puede deberse a ejercicios físicos intensos constantes, ansiedad, exposición a ambientes adversos, estar envueltos en situaciones irritantes como ruidos, contaminación, conflictos interpersonales, y cambios en el estilo de vida, relacionado con conductas que resultan de estar bajo estrés crónico (Bulacio, 2011).

2.1.16 ¿Qué hacer frente al estrés?

No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda "curar" el estrés. Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello puede ser necesario "reaprender" a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo: Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "incendios" (Martínez, 2012).

- Establecer prioridades claras.
- Delegar responsabilidades.
- Aprender a decir no a los compromisos que no se pueden cumplir.
- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede.
- Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos (Martínez, 2012).

Además, existen formas de contrarrestar los efectos nocivos del estrés, como el ejercicio físico regular y las técnicas de relajación. “Escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica” (Martínez, 2012).

En términos sencillos podemos definir el estrés como un estado de tensión psíquica que se acompaña de cambios fisiológicos.¹ Aunque la literatura indica que el estrés tiene efectos perjudiciales para la salud, los especialistas distinguen dos tipos de estrés: uno positivo y otro negativo. El distrés, es un estado de tensión psíquica que se experimenta con malestar y el eustrés es un estado de tensión psíquica que favorece la activación necesaria para realizar diversas actividades. En ese sentido, los estudios de Selye permitieron determinar tres fases del estrés (Arias, 2012).

En el escenario laboral que nos encontramos, marcado por la globalidad y la inestabilidad, se observa un alto nivel de complejidad. Es un escenario dinámico, de fusiones empresariales, reingeniería de recursos humanos y desarrollo tecnológico exponencial, donde prima la necesidad de reducción de costes, la demanda en el aumento de la productividad y de la satisfacción del cliente. Estas presiones laborales se ven además afectadas por otros aspectos sociales que también han cambiado y que suponen un añadido más a este entramado, como por ejemplo un menor nivel de autonomía, una mayor sobrecarga debido a la reducción de personal, el aumento de las demandas emocionales, o que

los objetivos del trabajo no estén bien definidos, no sean muy claros o no se reciba feedback sobre ellos.

Y es que en estas condiciones en las que el trabajo no facilita la integración y el desarrollo del individuo, o cuando se lleva a cabo en condiciones precarias, hace que muchos profesionales experimenten frustración y un alto nivel de tensión emocional, que conlleva un aumento de los niveles de estrés laboral y de desgaste profesional. "Se define como "las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador" (Rodríguez R. , 2011).

La ausencia de un proceso de recuperación tras un periodo de estrés continuado, así como la propia naturaleza acumulativa del mismo puede llevar a un estrés crónico. Lazarus y Folkman definieron el estrés crónico como "una relación particular que se establece entre el sujeto y el entorno que es evaluada por éste como amenazante y desbordante,

Sin embargo, la intervención en estrés laboral y en el desgaste profesional no sólo conlleva la actuación sobre los síntomas, sino sobre los distintos antecedentes o agentes estresantes, moduladores y consecuentes que pueden variar tanto a nivel personal como interpersonal y organizacional. Las distintas dinámicas que se establecen entre cada uno de los componentes dentro del contexto socio-histórico en el que nos encontramos han hecho necesario el estudio del estrés laboral y el desgaste profesional desde un modelo procesual (Rodríguez R. , 2011).

El estrés laboral no sólo desencadena problemas en el ámbito de la salud mental y física de los individuos, sino que también tiene repercusiones económicas para las organizaciones donde éstos trabajan. En Chile no se han realizado estudios para evaluar el costo del estrés ocupacional, pero trabajos realizados en otros países, como Estados Unidos de América e Inglaterra, muestran

que el estrés ocupacional tiene un alto costo tanto individual como organizacional. Se ha estimado que el estrés causa la mitad del ausentismo, 40% de la rotación y tiene consecuencias significativas en la productividad laboral. Todos estos efectos debido a problemas de salud prevenibles, relacionados al estrés laboral (Guic, 2002).

Entendemos por estrés una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Se asume así como un “mecanismo de defensa” que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo (Durán, 2010, pág. 74).

2.1.17 Ciclo del estrés

Una experiencia se considera como estresante cuando se percibe cognoscitivamente como retadora, desafiante, amenazante, dañina o desagradable para la persona. Las personas se diferencian por sus reacciones al estrés, dependiendo del significado psicológico que tenga el evento para ellos. El grado de ansiedad que experimenta el individuo se determina por la relevancia de la situación. Un ejemplo son las situaciones de logro en las cuales el estrés puede depender de las consecuencias del éxito o fracaso (Durán, 2010, pág. 75).

El estrés se puede entender en términos de cuán importante es el estresor para la persona y hasta donde el evento estresor puede controlarse, es decir, qué habilidad tiene la persona para responder al estrés (Durán, 2010, pág. 75).

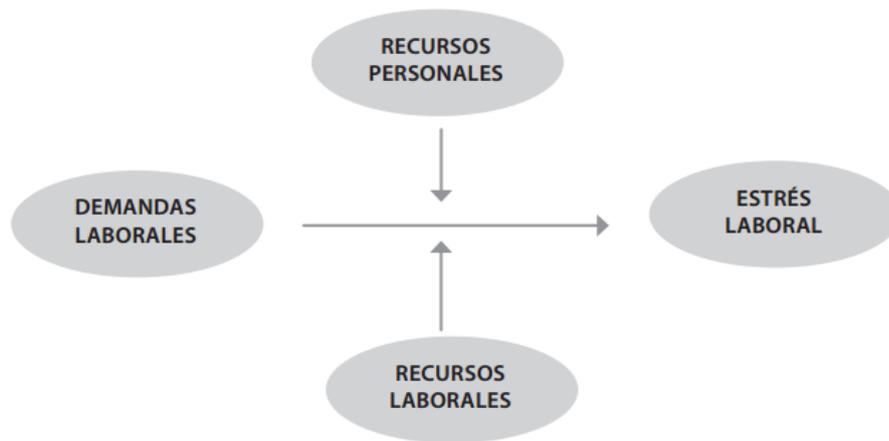
La respuesta al estrés es el esfuerzo de nuestro cuerpo por adaptarse al cambio o, con mayor precisión, por mantener la homeostasis. Experimentamos estrés cuando no podemos mantener o recuperar este equilibrio personal. En condiciones de vida como las que

actualmente tenemos no es posible eliminar el estrés; lo que si podemos hacer es desarrollar habilidades y estrategias tanto individualmente como en la organización, para manejar y controlar de una manera más sana las situaciones de estrés negativo, es decir, crear defensas mediante el conocimiento de las reacciones del organismo ante estas situaciones y aprender a manejarlo utilizando diferentes técnicas, para una mayor productividad y mejores resultados de un estado óptimo (Durán, 2010, pág. 75).

El estrés en el trabajo genera en las empresas una serie de consecuencias negativas en su productividad al igual que en la motivación, satisfacción y compromiso laboral de sus colaboradores. Se asocia con un incremento de accidentes, ausentismo, incapacidades y enfermedades ocupacionales. Propicia más conflictos interpersonales en el trabajo y en la familia, mayor índice de errores, incide en la toma de decisiones, en el bajo rendimiento ocupacional, distanciamiento afectivo con clientes, aumento en los gastos en materia de salud y rotación de personal, entre otros aspectos. Desde esta perspectiva, autoadministrar el estrés significa, en última instancia, tener control sobre la propia vida, manejando efectivamente tanto los síntomas como las causas del estrés en los diferentes ámbitos de la vida. El “barómetro” que permitirá diferenciar el “eustres” del “diestres” es el bienestar: el estado físico, psíquico, moral de una persona en concreto (Durán, 2010, pág. 76).

Ampliando el concepto de Estrés para ubicarlo en un contexto específico, entendemos por Estrés Laboral un desequilibrio percibido entre las demandas laborales y la capacidad de control, aspiraciones de la persona y la realidad de sus condiciones de trabajo que generan y una reacción individual congruente con la percepción del estresor (es) laboral (es). Es, entonces, una respuesta adaptativa: una reacción individual del trabajador/a ante una situación relacionada con su trabajo, percibida y valorada como un desafío o reto positivo, o como amenazante o dañina, a partir de la relación entre las demandas laborales y los recursos necesarios para atenderla. (Durán, 2010, pág. 76).

FACTORES INTERVIENEN EN EL ESTRÉS LABORAL



(Durán, 2010, pág. 77)

2.1.18 Efectos del estrés

Sobre los efectos desencadenados por los agentes estresantes se ha observado que hay respuestas sintomáticas de tipo fisiológico, psicológicos y de comportamiento. Por ejemplo, para Ivancevich y Matteson (1980) los efectos pueden ser: a) conductuales, que comprenden la satisfacción, el rendimiento, el ausentismo, la rotación, los accidentes y el abuso de sustancias; b) cognitivos, que comprenden: toma deficiente de decisiones, falta de concentración, negligencia; y c) fisiológicos, que comprenden: hipertensión arterial, colesterolemia, cardiopatías. (Blanco, 2003).

A su vez, estos efectos derivan en consecuencias tales como: enfermedades de adaptación (enfermedades cardiovasculares, artritis reumática, úlceras, alergias, dolores de cabeza, ansiedad, depresión, apatía, agotamiento nervioso)

Cooper indica que las consecuencias posibles del estrés pueden expresarse en fatiga física y mental, agotamiento nervioso, irritabilidad y tensión nerviosa, ansiedad, disminución del rendimiento, insatisfacción profesional, tensión nerviosa, hipertensión, baja productividad,

pérdida de confianza en sí mismo, irritabilidad, pérdida de motivación y recrudecimiento de peleas domésticas (Blanco, 2003).

Los síntomas fisiológicos son: dolores de cabeza, alta presión sanguínea y enfermedades del corazón. Los síntomas psicológicos son: ansiedad, depresión y disminución de la satisfacción en el trabajo. Finalmente, los síntomas de comportamiento son: reducción de la productividad, ausentismo y rotación

2.1.19 Concepto de estrés

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye. En la actualidad, es uno de los términos más utilizados. “Todos hablamos de estrés. Selye, definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante”. (Rodríguez A. , 2009).

El término estrés, partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso que produce diferentes grados de tensión o deformación en distintos materiales. Selye no hace referencia al estímulo (peso o fuerza), sino a la respuesta del organismo a éste. Utiliza el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimular (Rodríguez A. , 2009).

Posteriormente, el término se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes.

El concepto de estrés laboral, según aparece en los documentos divulgativos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (1997) desde una perspectiva integradora, se define como “la respuesta fisiológica,

psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas”. “El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización”. (Rodríguez A. , 2009).

2.1.20 Características de las Situaciones de estrés

En toda situación de estrés, existen una serie de características comunes:

- Se genera un cambio o una situación nueva.
- Suele haber falta de información.
- Incertidumbre. No se puede predecir lo que va a ocurrir.
- Ambigüedad: cuanto más ambigua sea la situación, mayor poder estresante generará.
- La inminencia del cambio puede generar todavía más estrés.
- En general, se tienen habilidades para manejar las nuevas situaciones.
- Se producen alteraciones de las condiciones biológicas del organismo que nos obligan a trabajar más intensamente para volver al estado de equilibrio.
- Duración de la situación de estrés. Cuanto más tiempo dure una situación nueva, mayor es el desgaste del organismo. (Rodríguez A. , 2009).

2.1.21 Fases de la respuesta de estrés

Se describen tres fases sucesivas de adaptación del organismo:

1. Fase de reacción de alarma: Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo

estresante. Se genera una activación del sistema nervioso con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, aumento de la síntesis de glucosa y de la secreción de adrenalina y noradrenalina. (Rodríguez A. , 2009).

Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse. (Rodríguez A. , 2009).

2. Fase de resistencia: Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación.

3. Fase de agotamiento: Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas. (Rodríguez A., 2009).

2.1.22 Fuentes de estrés. Tipos de estresores laborales

Las fuentes de estrés, se clasifican en:

- Sucesos vitales intensos y extraordinarios. Aparece cuando se producen situaciones de cambio como separación matrimonial, despidos de trabajo, muerte de familiares próximos, etc.
- Sucesos diarios estresantes de pequeña intensidad. Según algunos autores este tipo de sucesos pueden provocar efectos psicológicos y biológicos más importantes que los que puedan generar acontecimientos más drásticos como la muerte de un familiar próximo.

- Sucesos de tensión crónica mantenida: Son aquellas situaciones capaces de generar estrés mantenido durante períodos de tiempo más o menos largos. El estrés que supone tener un hijo que tiene problemas cada día a consecuencia de una enfermedad, drogadicción, etc. (Rodríguez A. , 2009).

2.1.23 Tipos de estresores laborales:

Se clasifican en: Estresores del ambiente físico, y se encuentran:

- La iluminación. No es lo mismo trabajar en turno nocturno que en el diurno, como no es lo mismo trabajar con iluminación deficiente, ya sea por falta de luz como por el hecho de que los locales estén pintados con colores agresivos y no refrescantes a la vista.
- El ruido. Trabajar con alarmas continuamente, puede afectar no sólo al oído, sino al desempeño del trabajo: satisfacción, productividad, etc.
- Ambientes contaminados. La percepción de los riesgos, puede producir mayor ansiedad en el profesional, repercutiendo en el rendimiento y en el bienestar psicológico.
- La temperatura. A veces trabajar en un ambiente caluroso, incluso expuestos al intenso calor del sol, genera un tremendo discomfort.
- Peso. Tener que manipular grandes pesos físicos de manera continuada e incluso riesgosa hasta para su vida, es un elemento generador de estrés. (Rodríguez A. , 2009).

Estresores de la tarea. La generación de estrés varía de unas personas a otras, ya que las características de cada tarea y de lo que genera en los

profesionales van en función de lo que gusta o no hacer. Cuando la tarea se adecua a las expectativas y a la capacidad de; profesional, contribuye al bienestar psicológico y supone una importante motivación. Entre estos estresores se encuentran:

- La carga mental de trabajo. Es el grado de movilización de energía y capacidad mental que el profesional pone en juego para desempeñar la tarea.
- El control sobre la tarea. Ocurre cuando no se controla la tarea, es decir, cuando las actividades a realizar no se adecuan a nuestros conocimientos.

Estresores de la organización: Los estresores más importantes que aparecen en la organización son los siguientes:

- Conflicto y ambigüedad del Rol. Ocurre cuando hay diferencias entre lo que espera el profesional y la realidad de lo que le exige la organización. Cuando no se tiene claro lo que se tiene que hacer, los objetivos del trabajo y la responsabilidad inherente que conlleva, nos puede estresar de forma importante. (Rodríguez A. , 2009).

También influyen los tiempos de descanso, las relaciones interpersonales, sentirse observado-criticado por los compañeros, las dificultades de comunicación y las escasas posibilidades de promoción. Estos factores también pueden generar estrés laboral.

- La jornada de trabajo excesiva produce desgaste físico y mental e impide al profesional hacer frente a las situaciones estresantes.
- Las relaciones interpersonales pueden llegar a convertirse en una fuente de estrés. Piénsese en un profesional desequilibrado emocionalmente que hace la vida imposible a todos sus compañeros.

Es una fuente continua de estrés. Por el contrario, cuando existe buena comunicación interpersonal y cuando se percibe apoyo social y de la organización, se amortiguan los efectos negativos del estrés laboral sobre nuestra salud.

- Promoción y desarrollo profesional. Si las aspiraciones profesionales no se corresponden con la realidad por falta de valoración de méritos, se puede generar una profunda frustración apareciendo el estrés. (Rodríguez A. , 2009).

2.1.24 Consecuencias del estrés laboral

El estrés laboral produce una serie de consecuencias y efectos negativos:

1. A nivel del sistema de respuesta fisiológica: Taquicardia, aumento de la tensión arterial, sudoración, alteraciones del ritmo respiratorio, aumento de la tensión muscular, aumento de la glucemia en sangre, aumento del metabolismo basal, aumento del colesterol, inhibición del sistema inmunológico, sensación de nudo en la garganta, dilatación de pupilas, etc.
2. A nivel del sistema cognitivo: sensación de preocupación, indecisión, bajo nivel de concentración, desorientación, mal humor, hipersensibilidad a la crítica, sentimientos de falta de control, etc. (Rodríguez A. , 2009).
3. A nivel del sistema motor: hablar rápido, temblores, tartamudeo, voz entrecortada, imprecisión, explosiones emocionales, consumo de drogas legales como tabaco y alcohol, exceso de apetito, falta de apetito, conductas impulsivas, risas nerviosas, bostezos, etc. (Rodríguez A. , 2009).

El estrés también genera una serie de trastornos asociados, que aunque no sean causas desencadenantes a veces se constituye en factor colaborador:

- Trastornos respiratorios: Asma, hiperventilación, taquipnea, etc.
- Trastornos cardiovasculares: Enfermedad coronaria, hipertensión arterial, alteraciones del ritmo cardiaco, etc.
- Trastornos inmunológicos: Desarrollo de enfermedades infecciosas.
- Trastornos endocrinos: Hipertiroidismo, hipotiroidismo, síndrome de Cushing, etc.
- Trastornos dermatológicos: Prurito, sudoración excesiva, dermatitis atópica, caída del cabello, urticaria crónica, rubor facial, etc.
- Diabetes: Suele agravar la enfermedad. Dolores crónicos y cefaleas continuas.
- Trastornos sexuales: Impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, alteraciones de la libido, etc.
- Trastornos psicopatológicos: Ansiedad, miedos, fobias, depresión, conductas adictivas, insomnio, alteraciones alimentarias, trastornos de la personalidad, etc. (Rodríguez A. , 2009).

2.1.25 Evaluación del estrés laboral

Los programas de prevención y control del estrés laboral deben partir de una evaluación multidimensional del proceso de estrés, es decir, de

aquellos factores personales, interpersonales y organizacionales que intervienen en la generación del estrés en el trabajo. Puede deducirse, por tanto, que el estrés no puede ser analizado de forma aislada. El estudio del estrés en el trabajo va a requerir el conocimiento de elementos esenciales tales como:

- **Estresores:** condiciones físicas y psicosociales del trabajo.
- **Percepción del estrés:** evaluación cognitiva del individuo en su apreciación de las demandas ambientales y los recursos de los que dispone.
- **Variables moderadoras:** características personales e interpersonales que pueden determinar la vulnerabilidad al estrés tales como: patrón de conducta, autoeficacia, locus de control, estrategias de afrontamiento, apoyo social.
- **Respuestas al estrés:** fisiológicas, comportamentales, cognitivas.
- Consecuencias sobre la salud, las relaciones interpersonales en el trabajo, la satisfacción laboral, rendimiento en el trabajo, etc. (Rodríguez A. , 2009).

En definitiva, para evaluar el estrés laboral es necesario utilizar diferentes instrumentos que se refieran a aspectos relacionados tanto con la situación laboral como con el individuo. Los instrumentos de evaluación que resultan más útiles son:

- Listas de control para determinar los diferentes ámbitos de una organización relacionados con el contenido del trabajo y las relaciones sociales que pueden ocasionar estrés en los profesionales sanitarios.

- Cuestionarlos, escalas e inventarlos que permiten obtener información sobre la forma en que son percibidos los estresores, así como las características personales y estrategias de afrontamiento ante un evento estresante.
- Indicadores bioquímicos y electrofisiológicos para la medición de las respuestas fisiológicas.
- Cuestionarlos sobre problemas de salud que pueden ser ocasionados por el estrés.
- Sistemas de registro administrativo para evaluar, por ejemplo, el absentismo y la incapacidad laboral. (Rodríguez A. , 2009).

2.1.26 ¿Cómo evitar el estrés laboral?

Mucho se habla y se escribe sobre uno de los problemas del siglo XXI: el estrés.

El trabajo es la principal fuente de preocupación y tensión entre la gran mayoría de personas. (Rodríguez A. , 2009).

Lo primero que hay que dejar claro es que no existe una fórmula mágica que haga que se elimine el estrés de forma inmediata y radical, sino que cada persona tiene que adaptar su propia forma de combatirlo.

Para evitar el estrés laboral es importante que planifiques tus actividades, que no dejes lugar a la improvisación ni a la acumulación de tareas. Cuando tienes muchas cosas que hacer y poco tiempo, la situación te suele desbordar y comienza la ansiedad, los nervios y el maldito estrés. (Rodríguez A. , 2009).

Tampoco es bueno que acumules más responsabilidad de la que tu puesto de trabajo necesita. Piensa que cuanto más responsabilidad tengas, más estrés y presiones se generarán, todo ello perjudicando a tu propia salud. Aprende a conocer tus límites y no quieras abarcar más de lo que tu organismo puede sostener. (Rodríguez A. , 2009).

Del mismo modo, para evitar el estrés laboral debes marcarte metas y objetivos alcanzables, nada de utopías ni proyectos faraónicos, que no hagan más que entorpecer tu bienestar. Hay personas que no son capaces de decir “no”; por ello, se acumulan más cargas a su trabajo. Es importante saber decir “no” y saber lo que cada uno puede hacer.

Por supuesto, tienes que dormir para estar descansado y evitar el estrés laboral.

El sueño es fundamental para afrontar el día con garantías. El problema es que muchas veces la propia tensión y presión no te dejan dormir; esto hay que solucionarlo, ya que la falta de sueño también puede ocasionar estrés, y todo es una bola de nieve que se acumula y que te afecta a ti. Siempre te queda la opción de acudir a un médico para que te ayude y te ponga un tratamiento. (Rodríguez A. , 2009).

2.1.27 ¿Cómo se puede superar el estrés?

Las técnicas más habituales del estrés son las siguientes:

- **Técnicas respiratorias:** Muy útiles en los procesos de ansiedad, hostilidad, resentimiento, tensión muscular, fatiga y cansancio crónico.
- **Técnicas de relajación progresiva:** Son útiles en la ansiedad, depresión, impotencia, baja autoestima, fobias, miedos, tensión

muscular, hipertensión, cefaleas, alteraciones digestivas, insomnio, tics, temblores, etc.

- **Técnicas de autohipnosis:** Altamente eficaces en cefaleas, dolores de cuello y espalda, alteraciones digestivas como el colon irritable, fatiga, cansancio crónico, insomnio, trastornos del sueño.
- **Técnicas de entrenamiento autógeno:** útiles en tensión muscular, hipertensión, alteraciones digestivas, fatiga, cansancio crónico, insomnio y otras alteraciones del sueño.
- **Técnicas de detención del pensamiento:** útiles en ansiedad ante situaciones concretas, fobias, miedos, obsesiones, pensamientos indeseados.
- **Técnica del rechazo de ideas absurdas:** Se utiliza en procesos ansiosos generalizados, depresión, desesperanza, impotencia, baja autoestima, hostilidad, mal humor, irritabilidad, resentimiento, etc.
- **Técnicas de afrontamiento de problemas:** Utilizadas en fobias y miedos y en ansiedad ante situaciones determinadas.

2.1.28 La capacidad del estresor laboral para provocar la respuesta de estrés depende de:

- La evaluación que el sujeto hace de la situación.
- Vulnerabilidad al mismo y las características individuales del sujeto.
- Las estrategias de afrontamientos utilizados (individuales, grupales, organizacionales) y su nivel de adecuación a la situación en cuestión. (Zaldívar, 2015).

De acuerdo con su comienzo, duración, frecuencia e intensidad, los estresores pueden ser clasificados como: agudos, crónicos, pequeños estresores, grandes estresores: (Zaldívar, 2015).

Estresores agudos	Estresores crónicos
<ul style="list-style-type: none"> • Comienzo definido • Corta duración • Ocurren con poca frecuencia • Presentan alta intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> • No tienen comienzo definido • Pueden tener larga o corta duración • Se repiten con frecuencia • Pueden ser de baja o alta intensidad
Pequeños estresores (cotidianos)	Grandes estresores (catastróficos)
<ul style="list-style-type: none"> • Comienzo definido • Corta duración • Ocurren con frecuencia • Son de baja intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Comienzo definido • Pueden ser de corta o larga duración • Ocurren con muy poca frecuencia • Son de alta intensidad

(Zaldívar, 2015).

2.1.29 ¿Quién corre más riesgos de sufrir estrés?

Los investigadores han descubierto dos tipos de personalidad que corren más riesgos de padecer problemas de salud relacionados con el modo en que reaccionan ante el estrés. (Pellini, 2014).

Primero está el tipo de personalidad “A”. Éstas son las personas que bien pueden manifestar que el estrés es para ellas un estímulo. Esto puede muy bien ser verdad en el corto plazo. Ello es así porque sus cuerpos estarán produciendo altos niveles de noradrenalina química, la que, al igual que ciertas drogas, es causa de sensaciones de bienestar, como la confianza en sí

mismo y la distensión. Muchos médicos creen que las personalidades del tipo “A” son adictas a las sensaciones producidas por el estrés, y al igual que cualquier otra adicción puede tener serias consecuencias. (Pellini, 2014).

Otros tipos de personas que corren riesgos de padecer enfermedades relacionadas con el estrés son los supuestos triunfadores. (Pellini, 2014).

Estas personas (“B”) no son tan agresivamente hiperactivas como la personalidad tipo “A”, pero también se imponen niveles de exigencia muy altos. Son excelentes para manejarse en cualquier tipo de situación. Jamás se dejan dominar por la enfermedad, les resulta difícil admitir que son vulnerables a algo o reconocer cuáles son sus propias necesidades.

En efecto, este tipo de personas muy posiblemente coloque las necesidades de los demás en primer lugar. Son perfeccionistas y con frecuencia muy autocríticas. Muchos de los que se dedican a ocuparse de los demás tienen este tipo de perfil. (Pellini, 2014).

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Esta investigación se apoya en la teoría humanista porque al ser humano tiene que ser tratado como tal, es decir que el ser humano se preocupe del cuidado de la salud física y mental, porque estos aspectos son determinantes a la hora de gozar de una adecuada bienestar y salud. Es por ello que las Autoridades y funcionarios siempre debemos preocuparnos de la salud de los demás funcionarios, con el objetivo de evitar muchas enfermedades que se puede decir están de moda en el presente siglo, es por ello que el Gobierno Nacional, a través del Ministerio del Deporte está implementando programas en todas las provincias para que los ciudadanos hagan actividad deportiva para mejorar la calidad de vida que es uno de los objetivos, que son prioridades fundamentales en el plan del buen vivir.

Es por ello que las autoridades de todas las entidades públicas y privadas deben seguir el buen ejemplo implantado por las autoridades de gobierno, si bien cierto si en este trabajo de grado se habla de humanismo, entonces el funcionario debe ser tratado como tal y debemos preocuparnos de implementar un programa de actividades físicas de por lo menos de media u hora con el propósito de evitar muchas enfermedades y particularmente los índices de estrés que sufren la mayoría de personas por múltiples factores y esto ha ocasionado que se baje los niveles de producción, negligencia en fin.

Al respecto se puede manifestar los grandes beneficios de la actividad física, que un movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un cierto gasto energético, como sugiere la organización mundial de la salud.

La inactividad física es uno de los factores de riesgo respecto a las enfermedades cardiovasculares, diabetes, colesterol y como se ha manifestado en párrafos anteriores el estrés. Las investigaciones sobre la participación de los sujetos mayores en las actividades físicas recreativas utilizando el tiempo libre son muy escasas. Situación que obliga a realizar estudios para contrarrestar las consecuencias negativas que promueve la inactividad físico-recreativa

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aprendizaje.- El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento.

Cognitivo.- La cognición es la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar la información.

Deficiencia.- Hacen referencia a las anomalías de la estructura corporal y de la apariencia; representan trastornos a nivel de órganos y se caracterizan por pérdidas o anomalías que pueden ser temporales o permanentes.

Metodología.- ciencia del método. Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Motivación.- causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.

Procedimientos.- Es una parte del método, es el camino que seguimos en la aplicación del método.

Recursos.- Se refiere al volumen, calidad y oportunidad de las medias necesarias para la realización de las acciones propuestas.

Recreación: Comprende las actividades de esparcimiento y recreación pasiva y activa abiertas al público.

Salud: El estado completo de bienestar físico, mental y social; no es solamente la ausencia de afecciones y/o de enfermedades.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Con qué frecuencia realizan actividad físicas recreativas los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?
- ¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas que realizan los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?

- ¿Cuáles son los factores que implican el estrés laboral en los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas ayudará de prevenir el estrés los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige el gasto de energía. Actividades recreativas son acciones que permiten el descanso, la diversión, el aprendizaje, el juego.</p> <p>Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior a lo normal, suele provocar diversos trastornos físicos mentales o conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos.</p>	ACTIVIDAD FÍSICA	Frecuencia	un día dos días tres días cuatro días cinco días
	ESTRÉS LABORAL	Duración	30 minutos 45 minutos 60 minutos o más
Intensidad		Baja Media Alta	
Tipo o modo de actividad física		Actividades aeróbicas Trote actividades recreativas caminatas excursiones Aeróbicos Deportes Fútbol Básquet Natación Ecuavoley ciclismo	
Tipos de estrés laborales		Iluminación Ruido Ambientes contaminados Temperatura Carga mental de trabajo	
		Consecuencias del estrés laboral	Taquicardia Aumento de la tensión arterial Sensación de nudo en la garganta Sensación de preocupación Bajo nivel de preocupación Mal humor Exceso de apetito Conductas impulsivas

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar acerca de las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 de la ciudad de Ibarra en el año 2014 – 2015.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo donde se recopiló los datos, en este caso en el Ministerio del Ambiente Zona 1.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para describir cada uno de los pasos del problema de investigación acerca las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 de la ciudad de Ibarra en el año 2014 – 2015.

3.1.4. Investigación Propositiva

Servirá para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 – 2015.

3.2 MÉTODOS

3.2.1. Método Inductivo

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos acerca las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 – 2015.

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, acerca las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 – 2015.

3.2.3. Método Analítico

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que de la situación actual acerca las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 – 2015.

3.2.4. Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 – 2015.

3.2.5. Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 – 2015.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se aplicó una encuesta a los servidores públicos, cuyo propósito es conocer acerca las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 – 2015.

3.4 POBLACIÓN

Cuadro N° 1 Población

INSTITUCIÓN		Hombres	Mujeres
Servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1	Servidores Imbabura	42	17
	Servidores Carchi	63	28
TOTAL		105	45

Fuente: Ministerio del Medio Ambiente Zona 1

3.5 MUESTRA

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

$$n = \frac{150 * 0,5 * 0,5}{(150 - 1) \frac{(0,05)^2}{(2)^2} + 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{150 * 0,25}{(149) \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{37,5}{0,343125}$$

$$n = 109$$

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta a los funcionarios del Ministerio del Medio Ambiente de la Zona 1. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesados en, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los funcionarios de la Institución motivo de la investigación se organizaron, a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los funcionarios Ministerio del Ambiente

Pregunta N° 1

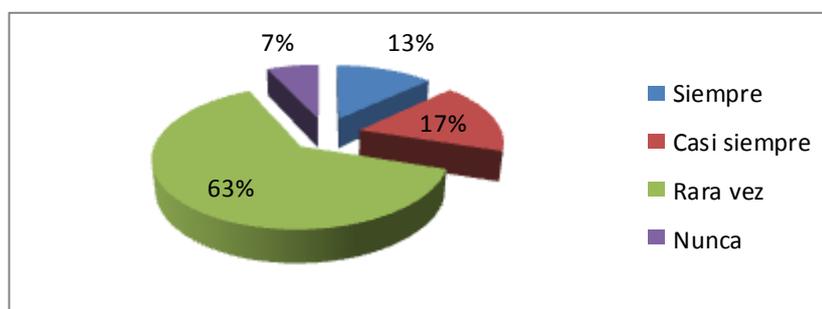
¿Según su consideración usted realiza actividad física?

Cuadro N° 2 Realiza actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	14	13,%
Casi siempre	19	17,%
Rara vez	69	63,%
Nunca	7	7,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 1 Realiza actividad física



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se evidenció que cerca la totalidad de los funcionarios encuestados indican que rara vez realiza actividad física y en menor porcentaje está la alternativa Siempre, Casi siempre, Nunca. Al respecto se manifiesta que los funcionarios deben realizar actividad física regular, para evitar muchas enfermedades como el colesterol, el estrés.

Pregunta N° 2

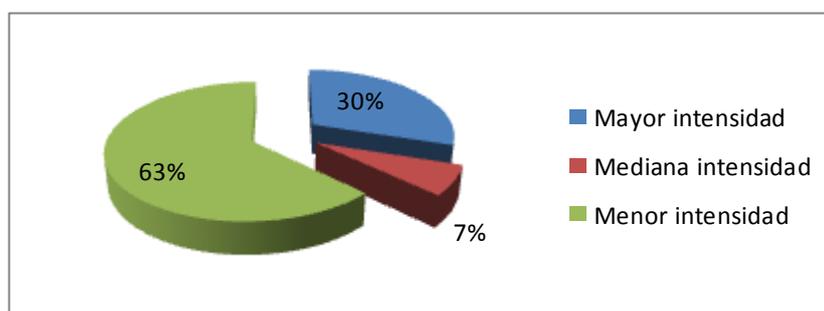
¿Ud. Realiza actividades físicas fuera del horario de trabajo?

Cuadro N° 3 Actividades físicas fuera del horario de trabajo

Alternativa	Frecuencia	%
Mayor intensidad	33	30,%
Mediana intensidad	7	7,%
Menor intensidad	69	63,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 2 Actividades físicas fuera del horario de trabajo



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se consideró que la mitad de los funcionarios encuestados indican que realizan actividades físicas fuera del horario de trabajo en menor intensidad y en menor porcentaje mayor intensidad y media intensidad. Al respecto se manifiesta que los funcionarios deben realizar actividad física con el objetivo de mejorar su salud física, mental y aliviar el estrés.

Pregunta N° 3

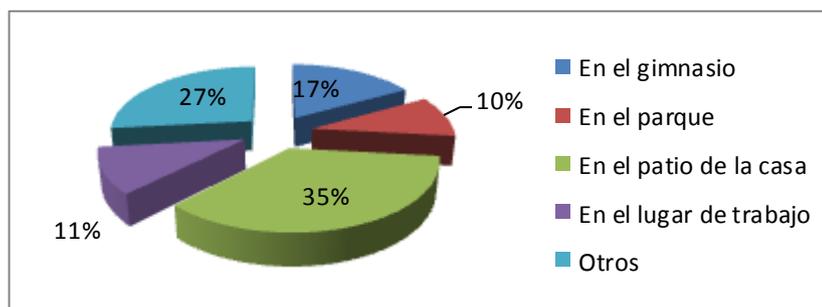
¿Dónde realiza actividad física o deporte?

Cuadro N° 4 Dónde realiza actividad física o deporte

Alternativa	Frecuencia	%
En el gimnasio	18	17,%
En el parque	11	10,%
En el patio de la casa	39	36,%
En el lugar de trabajo	12	11,%
Otros	29	27,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 3 Dónde realiza actividad física o deporte



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se concluyó que menos de la mitad de los funcionarios encuestados indican que realiza actividad física o deporte en forma esporádica en el gimnasio, en el parque, en el patio de la casa, en el lugar de trabajo realizan. Al respecto se manifiesta que la actividad física practicada en forma regular ayuda a superar muchas dificultades, como el estrés que es una enfermedad del siglo XXI.

Pregunta N° 4

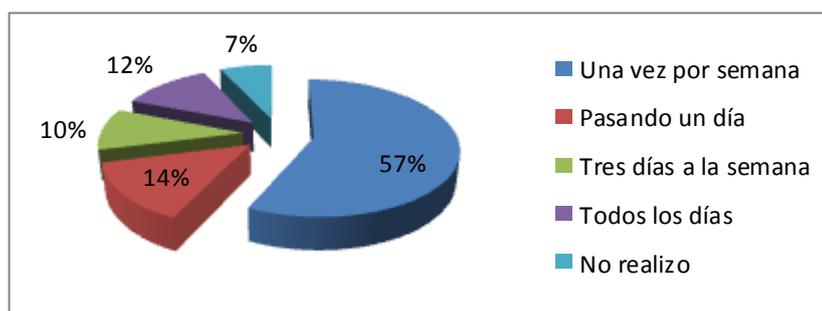
¿Señale con qué frecuencia realiza actividad física a la semana?

Cuadro N° 5 Frecuencia actividad física a la semana

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez por semana	63	57,%
Pasando un día	15	14,%
Tres días a la semana	11	10,%
Todos los días	13	12,%
No realizo	7	7,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 4 Frecuencia actividad física a la semana



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se evidenció que más de la mitad de los funcionarios encuestados indican que la frecuencia con que realiza actividad física es una vez a la semana, en menor porcentaje esta las alternativas pasando un día, tres días a la semana, todos los días y no realiza. Al respecto se manifiesta que la actividad física ayuda a superar algunas dificultades, es por ello que la organización mundial de la salud, recomienda que hagan actividad física por lo menos cuarenta y cinco minutos todos los días.

Pregunta N° 5

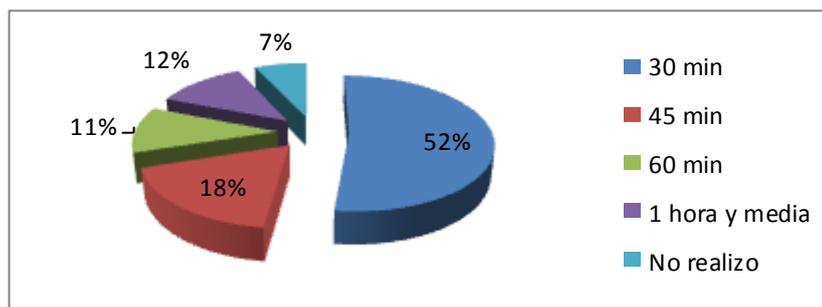
¿Cuál es la duración de la actividad física que usted realiza?

Cuadro N° 6 Duración de la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	58	52,%
45 min	20	18,%
60 min	12	11,%
1 hora y media	13	12,%
No realizo	7	7,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 5 Duración de la actividad física



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se consideró que más de la mitad de los funcionarios encuestados indican que la duración de la actividad física es de 30 minutos, pero las personas que dedican hacer ejercicios o deportes, en menor porcentaje esta las alternativas cuarenta y cinco minutos, sesenta minutos, una hora y media y menos de una hora. Al respecto se manifiesta que la actividad física se la debe realizar todos los días y en tiempo recomendado por la organización mundial de la salud.

Pregunta N° 6

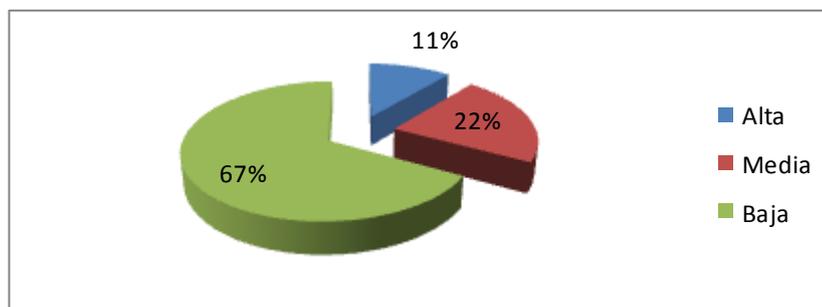
¿Con que intensidad realiza la actividad físico deportivas?

Cuadro N° 7 Realiza la actividad físico deportivas

Alternativa	Frecuencia	%
Alta	12	11,%
Media	24	22,%
Baja	73	67,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 6 Realiza la actividad físico deportivas



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios encuestados indican que la intensidad cuando realiza la actividad físico deportivas es baja, en menor porcentaje esta las alternativas alta y media. Al respecto se manifiesta que la actividad física se la debe realizar todos los días en forma moderada con el propósito de evitar algunos inconvenientes para la salud física y mental. Las actividades se las debe realizar en baja intensidad.

Pregunta N° 7

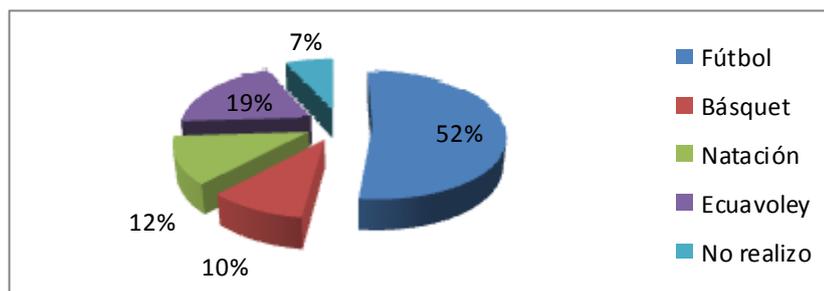
¿Qué tipo de actividades físico deportivas practica Ud. Con mayor frecuencia después de su jornada laboral?

Cuadro N° 8 Tipo de actividades físico deportivas

Alternativa	Frecuencia	%
Fútbol	57	52,%
Básquet	11	10,%
Natación	13	12,%
Ecuavoley	21	19,%
No realizo	7	7,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 7 Tipo de actividades físico deportivas



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los funcionarios encuestados indican que juegan fútbol, seguido de ecuavoley, en menor porcentaje esta las alternativas básquet, natación y no realiza. Al respecto se manifiesta que se debe practicar todos los deportes, porque son actividades físicas que ayudan a fortalecer al organismo en su salud física, alivia el estrés que es considerado como una enfermedad de este siglo que puede ser superada con el ejercicio.

Pregunta N° 8

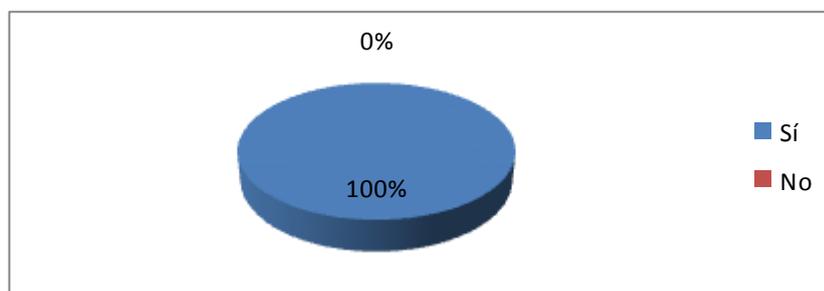
¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Cuadro N° 9 Beneficios la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	109	100,%
No	0	0,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 8 Beneficios la actividad física



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los funcionarios encuestados indican que sí conoce los beneficios e importancia de la actividad física. Al respecto se manifiesta que se debe practicar actividad física todos los días, para contribuir a la salud de quienes practican.

Pregunta N° 9

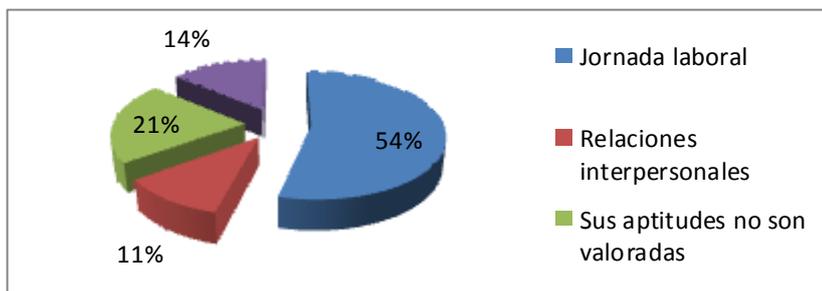
¿Según su criterio cuales son los factores que generan estrés laboral? Señale dos

Cuadro N° 10 Factores que generan estrés

Alternativa	Frecuencia	%
Jornada laboral	118	54,%
Relaciones interpersonales	24	11,%
Sus aptitudes no son valoradas	46	21,%
Problemas familiares	30	14,%
TOTAL	218	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 9 Factores que generan estrés



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los funcionarios encuestados indican que los factores que generan estrés laboral lo ha sucedido en el lugar de trabajo, hay muchos factores como el horario, las presiones por parte de las actividades que tiene que presentar, en menor porcentaje esta las relaciones interpersonales, las aptitudes no son valoradas y otros por problemas familiares. Al respecto se manifiesta que se deben realizar actividad física regular para superar estas dificultades.

Pregunta N° 10

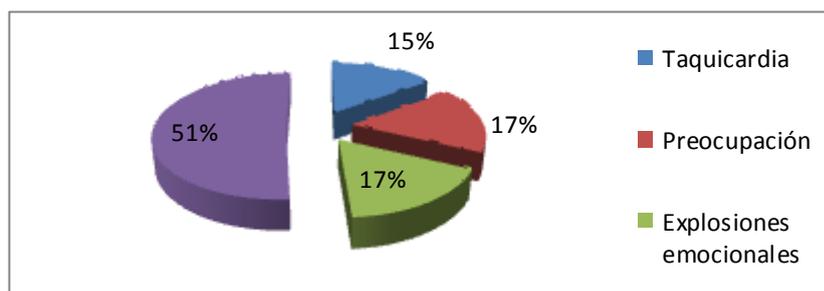
¿Según su consideración conoce las consecuencias que produce el estrés laboral? Señale cuál?

Cuadro N° 11 Consecuencias que produce estrés laboral

Alternativa	Frecuencia	%
Taquicardia	16	15, %
Preocupación	18	17, %
Explosiones emocionales	19	17, %
Mal humor	56	51, %
TOTAL	109	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 10 Consecuencias que produce estrés laboral



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios encuestados indican que conocen las consecuencias que produce el estrés laboral una de ellas y de acuerdo a los resultados presentados es el mal humor esta situación ha ocasionado muchos problemas, como las relaciones interpersonales entre compañeros, en menor porcentaje están otras situaciones que se presentan a diario como taquicardia, preocupaciones y explosiones emocionales. Al respecto se manifiesta que se deben realizar actividad física y el tratamiento con un especialista.

Pregunta N° 11

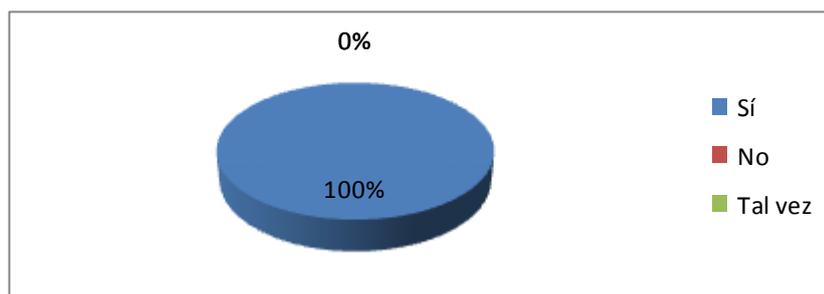
¿Cree Ud. que podría superar el estrés si realizará actividades físico deportivas?

Cuadro N° 12 Superar el estrés si realizará actividades físico

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	109	100,%
No	0	0,%
Tal vez	0	0,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 11 Superar el estrés si realizará actividades físico



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se considera que la totalidad de los funcionarios encuestados indican que podría superar el estrés si realizará actividades físico deportivas, es por ello que se aconseja a todos los funcionarios realizar actividad física, con el propósito de superar muchas dificultades, que son enfermedades que se presentan en el lugar de trabajo, es por ello necesario que un programa de actividades físicas, que ayude a suplir estos aspectos que están generando problemas en las salud física y mental.

Pregunta N° 12

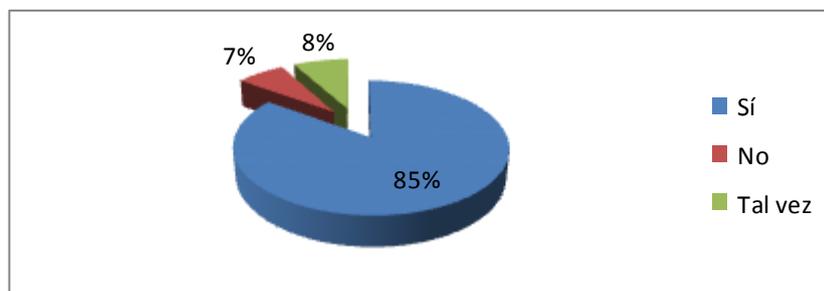
¿Cuándo realiza actividad física o deporte se ha sentido mejor?

Cuadro N° 13 Actividad física o deporte se ha sentido mejor

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	93	85,%
No	7	7,%
Tal vez	9	8,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 12 Actividad física o deporte se ha sentido mejor



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se considera que cerca la totalidad de los funcionarios encuestados indican que cuando realizan actividad física o deporte sí se ha sentido mejor, en menor porcentaje dice que, bueno aquí están los funcionarios que no realizan actividad deportiva, es por eso tiene esa opinión, pero es mínima, es por ello necesario que un programa de actividades físicas, que ayude a suplir estos aspectos que están generando problemas en las salud física y mental.

Pregunta N° 13

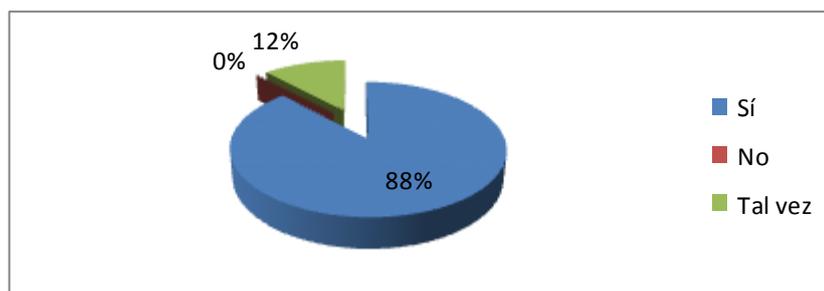
¿Le gustaría que un profesional le oriente en sus actividades físico-deportivas?

Cuadro N° 14 Profesional le oriente en sus actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	96	88,%
No	0	0,%
Tal vez	13	12,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 13 Profesional le oriente en sus actividades físico



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se revela que cerca la totalidad de los funcionarios encuestados opinan que les gustaría que un profesional le oriente en sus actividades físico-deportivas, en menor porcentaje manifiestan tal vez, al respecto se manifiesta que un profesional que conozca de los beneficios, cargas e intensidades deben estar al frente de estas actividades, para que ayuden en el asesoramiento a los funcionarios en forma eficiente.

Pregunta N° 14

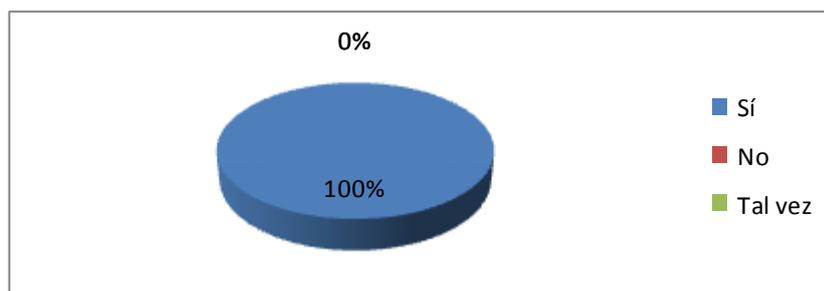
¿Considera que la aplicación de un programa de actividades físicas ayudaría a superar esta problemática?

Cuadro N° 15 Aplicación programa de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	109	100,0%
No	0	0,0%
Tal vez	0	0,0%
TOTAL	109	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 14 Aplicación programa de actividades físicas



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se considera que la totalidad de los funcionarios encuestados opinan que la aplicación de un programa de actividades físicas sí ayudaría a superar esta problemática, al respecto se manifiesta que la aplicación de este programa generaría muchos beneficios para la salud física y mental.

Pregunta N° 15

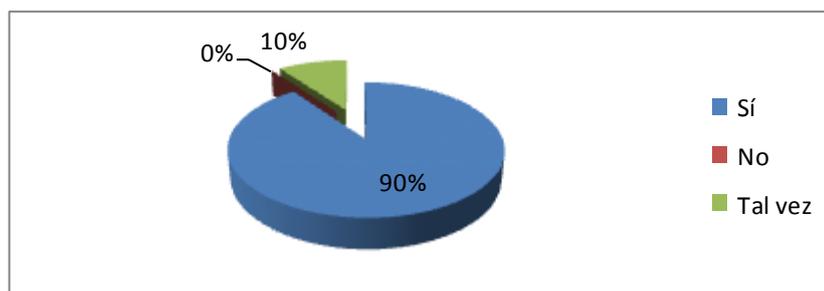
¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades físicas para mejorar su salud física y estado de ánimo?

Cuadro N° 16 Estaría dispuesto a participar en un programa

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	98	90,%
No	0	0,%
Tal vez	11	10,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 15 Estaría dispuesto a participar en un programa



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que cerca la totalidad de los funcionarios encuestados opinan que estaría dispuesto a participar en un programa de actividades físicas para mejorar su salud física y estado de ánimo y un porcentaje mínimo tal vez, al respecto se manifiesta que el realizar actividad física ayuda a mejorar su salud física y mental.

Pregunta N° 16

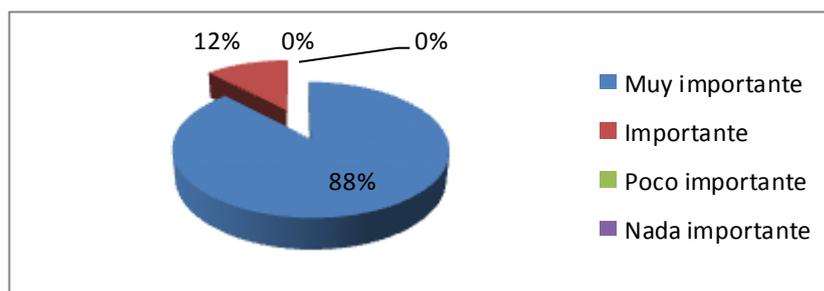
¿Considera importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para superar el estrés laboral?.

Cuadro N° 17 Elabore una propuesta alternativa

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	96	88,%
Importante	13	12,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	109	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1

Gráfico N° 16 Elabore una propuesta alternativa



Autor: Reinoso Salazar Wilson Andrés

INTERPRETACIÓN

Se concluye que cerca la totalidad de los funcionarios encuestados opinan que es muy importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para superar el estrés laboral y en menor porcentaje opina que es importante, de todas formas se puede manifestar que todos los funcionarios quieren hacer actividad física, para ello es importante que se realice un programa de actividades físicas para superar esta problemática.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.

- Se evidencia que la frecuencia con la que realizan actividades físicas recreativas los servidores públicos, es una vez a la semana y otros en menor porcentaje lo realiza pasando un día.
- Se concluye que el tipo de actividades físicas recreativas que realizan los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente es jugar fútbol y el ecuavoley, en menor porcentaje están las otras actividades y deportes.
- Se considera que los factores que generan el estrés laboral en los servidores públicos es la jornada laboral, porque en el lugar de trabajo pasa mayor tiempo y se genera muchos problemas de trabajo y de sus relaciones interpersonales.
- Se concluye realizar un programa de actividades físicas recreativas con el propósito de prevenir el estrés los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los funcionarios del Ministerio del Ambiente realizar con más frecuencia las actividades físicas recreativas que contribuyan a mejorar su salud física y superar los niveles de estrés.
- Se exhorta a los funcionarios del Ministerio del Medio Ambiente realizar variedad de actividades físicas y recreativas ya que toda actividad contribuye a mejorar la salud física y previene el estrés que está de moda en los actuales momentos.
- Se recomienda realizar todo tipo de actividades físicas y recreativas dentro de la jornada laboral de por lo menos cuarenta y cinco minutos con el objetivo de contrarrestar los altos índices de estrés que la sociedad ecuatoriana atraviesa.
- Se sugiere a las autoridades del Distrito del Medio Ambiente poner en práctica el programa de actividades físicas recreativas buscando las mejores alternativas en cuanto al horario de la jornada laboral.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

¿Con qué frecuencia realizan actividad físicas recreativas los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?

De acuerdo a los datos presentados se evidencia que más de la mitad de los funcionarios investigados realizan actividad física y recreativa una sola vez a la semana, es decir sólo el fin de semana realiza varias actividades como jugar fútbol, básquet, ciclismo, natación, pero con una baja intensidad, pero el tiempo que practican lamentablemente es demasiado corto.

PREGUNTA N° 2

¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas que realizan los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?

En la encuesta aplicada a los funcionarios del Ministerio del Medio Ambiente de la Zona 1 se pudo evidenciar los deportes o actividades físicas que realizan con mayor frecuencia es el fútbol, seguido del ecuavoley, pero como se dijo en párrafos anteriores es lamentable el tiempo que se dedica para hacer actividades físicas, al respecto se puede manifestar que la organización mundial de la salud recomienda cinco días a la semana y por lo menos cuarenta y cinco minutos.

PREGUNTA N° 3

¿Cuáles son los factores que implican el estrés laboral en los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?

En la investigación efectuada a los funcionarios del medio ambiente se detectó que los índices de estrés que sufren los trabajadores, se producen en la jornada laboral, ya sea por los horarios, la presión que existe, o algunas veces porque su trabajo no es valorado, también se produce el estrés por problemas familiares. Bueno estos índices de estrés deben ser superados medio de ejercicios físicos y atención de un especialista.

PREGUNTA N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas ayudará de prevenir el estrés los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?

Se sugiere a las Autoridades del Ministerio del Medio Ambiente poner en práctica el programa de actividades físicas para superar los índices de estrés que presentan los trabajadores. Este programa contendrá variedad de actividades físicas y recreativas con el propósito de mejorar la salud física.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA PREVENIR EL ESTRÉS DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL MINISTERIO DEL MEDIO AMBIENTE ZONA 1 EN EL AÑO 2014- 2015

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

De acuerdo a los resultados presentados en el presente trabajo de investigación, se justifica por las siguientes razones, se ha evidenciado que más de la mitad de los funcionarios investigados no realizan actividades físicas en forma regular, en los datos se evidencia que realizan una sola vez, es decir los fines de semana y en solo dos deportes el fútbol y el ecua vóley, en menores intensidades caminar otros deportes como el ciclismo, básquet, baile terapia, todas estas actividades antes señaladas la realizan con baja intensidad.

También en la investigación se detectó índices de estrés en los trabajadores ya sea por su trabajo, relaciones interpersonales o problemas familiares, para ello la mayoría de los encuestados coincidieron que el autor del trabajo de grado elabore un programa de actividades físicas con el objetivo de que se supere este tipo de enfermedades que tanto daño está causando a nivel del todo el mundo y particularmente en la población investigada.

Es por ello que la organización mundial de la salud está empeñada en resolver este problema que está afectando a la población de todo el mundo, al respecto se puede manifestar que existe altos índices de mortalidad por las muchas enfermedades que causa por la falta de ejercicio, estas enfermedades son el colesterol alto, los triglicéridos, diabetes, enfermedades coronarias, hipertensión, estrés, pero en los actuales momentos el gobierno nacional ha implementado programas de actividad física que ayuden a mejorar la salud física y mental.

Pero al interior del Ministerio del Medio Ambiente no ha llegado este programa, es por ello la importancia de este importante tema que es original y de actualidad, que ayudará mucho a la salud de los trabajadoras de esta importante entidad pública.

Sin embargo luego de conocer las razones por las que se lleva a cabo esta propuesta se resalta las bondades y beneficios de la actividad física, que implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal a la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros), también el ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente.

El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener la salud de los participantes.

Conocidos estos antecedentes y de acuerdo a los resultados presentados se evidencia que la mayoría de los funcionarios coinciden que se implemente un programa de actividades físicas que ayude a mejorar la salud de los funcionarios, sino que hay que recalcar que hay que buscar el tiempo, el horario y el lugar indicado para estas prácticas.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Características de la recreación Física:

Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado. (Riva, 2011).

Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico.

La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso.

El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.

El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización". (Riva, 2011).

Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos

jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente. (Riva, 2011).

Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad. (Riva, 2011).

Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad física - recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas...; en cada jugada existen posibilidades de creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista. (Riva, 2011).

Recuperación: Esta característica es incluida por Cagigal, y supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad. (Riva, 2011).

Las actividades físico- recreativas. Valoración del concepto actividad

Actividad: Según Héctor Brito (1987:1) define como "actividad" a aquellos procesos mediante los cuales el adolescente, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma. (Riva, 2011).

Un curso general de la actividad de la personalidad, según H. Brito (1985:9) que constituye la vida humana, está formada por actividades específicas de acuerdo con el motivo que la induce. Cada una de ellas está compuesta por acciones, que son procesos subordinados u objetivos conscientes cuyo logro conjunto conduce al objetivo general de la actividad

como expresión consciente del motivo de la misma. (Riva, 2011).

Las actividades recreativas son: aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, debido a que no se busca una competencia ni logro completo. (Riva, 2011).

Actividades lúdico--recreativas: Aquéllas presididas por el ejercicio de la libertad de elección, como es característico en la actividad lúdica por excelencia: el juego en su diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos, como valores agregados a la obtención del placer. Lo lúdico es una condición inseparable del juego, por lo que es erróneo emplear el término de "juegos lúdicos", según el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. (Riva, 2011).

El tiempo de las actividades físico- recreativas (tiempo de ocio)

Tiempo de ocio: Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de re-creación, de crecimiento y desarrollo personal, según el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. (Riva, 2011).

Otras literaturas especializadas recogen una definición que en esencia plantea que: "El tiempo de ocio es aquel que resta luego de desconectar la realización de un

conjunto de actividades biológicas o socialmente admisible de inclusión propia de un día natural (24 horas) que se agrupan bajo los indicadores: Trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas de obligación social" Rolando Zamora y Maritza García (destacados sociólogos cubanos). (Riva, 2011).

Los aspectos principales que se investigan en esta etapa son:

Organización del proceso de la recreación como vía para la utilización sana del tiempo de ocio.

Disposición de instituciones físico- recreativas.

Organización del proceso de la recreación como vía para la utilización sana del tiempo de ocio. (Riva, 2011).

La oferta incluye aquellas actividades orientadas al consumo físico-recreativo que se realizan en el tiempo de ocio cuya planificación, desarrollo, aseguramiento técnico material, divulgación y control está encomendada a organismos específicos e incluye el correspondiente de conocimientos por parte de la población acerca del contenido de las actividades y su régimen de participación.

Disposición de instituciones físico- recreativas. (Riva, 2011).

Clasificación de las actividades:

Las actividades se las puede clasificar en varios grupos para realizarlas, en el trabajo de grado solamente se tratara estas tres por ser las más representativas.

- a. actividades recreativas
- b. actividades deportivas
- c. actividades lúdicas (Riva, 2011).

Las actividades físico- recreativas

De forma general las actividades físico- recreativas son aquellas que se realizan por vías espontáneas u organizadas que tiene valor, psicológico, socio-cultural y recreativo, ya que a través de ellas el adolescente puede desarrollar cualidades físicas; adquirir conocimientos; valores a través del acercamiento mutuo, también provoca placer. (Riva, 2011).

Objetivos del Sistema de Acciones Físico Recreativo y Educativo

- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, responsabilidad.
- Desarrollar la agilidad mental.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorece la creatividad, imaginación y curiosidad juvenil
- Desarrollar destrezas físicas. (Riva, 2011).

Estrés laboral

La palabra ‘estrés’ significa ‘sometido a tensión’, y señala que, a nivel laboral, esta patología se puede desarrollar en tres tipos de personalidades. La primera conlleva de manera exagerada a la competencia, “es un individuo que siempre está con una supermotivación para el trabajo, pero es irritable y ambicioso, lo que lo hace vulnerable a enfermedades como la hipertensión y la diabetes” (Nieto, 2010).

En el segundo tipo están aquellas personas que son lentas en la actividad laboral, quienes no se apremian en absoluto ante la demanda de trabajo. Este grupo, por el bajo rendimiento, está expuesto a despidos (Nieto, 2010).

Mientras, el último grupo se enfoca en aquel individuo que absorbe todas las demandas de la empresa, él incluso se oferta para trabajar en casa y se excede en sus horas laborales porque necesita que los jefes

elogien su trabajo. Estas personas tienen mayor predisposición a sufrir cáncer, alergias, colon irritable y otras patologías psicosomáticas

“El peor daño que causa el estrés laboral” las repercusiones que se viven en cada familia. El estrés produce mal humor en el trabajador, dice la especialista, lo que a la vez ocasiona problemas familiares. Esto porque su posición de tensión no le permite ser comunicativo con sus seres queridos. Luego se desencadenan una serie de problemas que, por falta de información, incluso terminan destruyendo hogares, señala (Nieto, 2010).

El estrés laboral es un fenómeno, cada vez más frecuente, que está aumentando en nuestra sociedad, fundamentalmente porque los tipos de trabajo han ido cambiando en las últimas décadas. “Afecta al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar el clima organizacional” (Mansilla, 2011).

Actualmente, por la relevancia de la información en los procesos de producción, precisan esfuerzo mental tareas que tradicionalmente requerían sólo fuerza muscular. Además, el ritmo de trabajo ha ido incrementándose, ya que con un número menor de trabajadores tienen que alcanzarse mejores resultados

Pero no siempre las respuestas para hacer frente a las demandas tienen un carácter negativo, ya que muchas veces son necesarias para enfrentarnos a situaciones difíciles y para la supervivencia. Toda persona requiere de niveles moderados de estrés para responder satisfactoriamente no solo ante sus propias necesidades o expectativas, sino de igual forma frente a las exigencias del entorno. Y los niveles muy bajos de estrés están relacionados con desmotivación, conformismo y desinterés (Mansilla, 2011).

Por eso, se puede realizar la distinción entre eustrés o estrés positivo (nivel óptimo de activación para realizar las actividades necesarias en nuestra vida cotidiana) que ejerce una función de protección del

organismo y distrés o estrés negativo (nivel de activación del organismo excesivo o inadecuado a la demanda de la situación) que provoca disfunciones en la persona.

Se han buscado distintas explicaciones a cómo se genera el estrés laboral. Así, se ha visto como el resultado de la interacción entre las demandas en el trabajo y control que el trabajador ejerce sobre él.

El estrés laboral o alto estrés surge cuando las demandas del trabajo son altas, y al mismo tiempo, la capacidad de control de toma de decisiones (por falta de recursos) es baja. Además otras posibles relaciones entre las demandas y el control son el bajo estrés (baja demanda y alto control), el activo (alta demanda y alto control) y el pasivo (baja demanda y bajo control) (Mansilla, 2011).

También se ha visto la interacción entre las demandas de trabajo, el control del trabajador y el apoyo social. De tal forma que un nivel alto de apoyo social en el trabajo disminuye el efecto del estrés, mientras un nivel bajo lo aumenta. El apoyo social es la ayuda que pueden dar los superiores y compañeros de trabajo, cuando es adecuado puede amortiguar parte estrés generado por la combinación de las altas exigencias laborales y el bajo control sobre el trabajo.

También el estrés laboral puede ser debido al desajuste entre las demandas del entorno y los recursos de los trabajadores para afrontarlas, es decir a la falta de ajuste entre las habilidades y capacidades de trabajador y las exigencias y demandas del trabajo a desempeñar

Incluso se ha observado que en otras ocasiones el estrés laboral se produce cuando el trabajador realiza un alto esfuerzo y recibe una baja recompensa. El alto esfuerzo en el trabajo puede ser extrínseco (demandas y obligaciones) o intrínseco (alta motivación con afrontamiento). Y la baja recompensa está en función de tres tipos de recompensas fundamentales: dinero, estima, y control del status. El estrés laboral se produce

porque existe una falta de balance (equilibrio) entre el esfuerzo y la recompensa obtenida (Mansilla, 2011).

Consecuencias del estrés laboral

Físicas

Las alteraciones físicas que pueden ser consecuencia de la respuesta inadaptada del organismo ante los agentes estresantes laborales pueden ser: trastornos gastrointestinales, trastornos cardiovasculares, trastornos respiratorios, trastornos endocrinos, trastornos dermatológicos, trastornos musculares y alteraciones en el sistema inmune (Mansilla, 2011).

Psíquicas

Entre los efectos psicológicos negativos producidos por el estrés laboral se encuentran: la preocupación excesiva, la incapacidad para tomar decisiones, la sensación de confusión, la incapacidad para concentrarse, la dificultad para mantener la atención, los sentimientos de falta de control, la sensación de desorientación, los frecuentes olvidos, los bloqueos mentales, la hipersensibilidad a las críticas, el mal humor, la mayor susceptibilidad a sufrir accidentes y el consumo de tóxicos (Mansilla, 2011).

El mantenimiento de estos efectos puede provocar el desarrollo de trastornos psicológicos asociados al estrés. Entre los más frecuentes están: trastornos del sueño, trastornos de ansiedad, fobias, drogodependencias, trastornos sexuales, depresión y otros trastornos afectivos, trastornos de la alimentación, trastornos de la personalidad y trastornos esquizofrénicos (Mansilla, 2011).

Entre los signos o manifestaciones externas a nivel motor y de conducta estarían: hablar rápido, temblores, tartamudeo, imprecisión al hablar, precipitación a la hora de actuar, explosiones emocionales, voz

entrecortada, comer excesivamente, falta de apetito, conductas impulsivas, risa nerviosa y bostezos frecuentes.

Todas estas consecuencias deterioran la calidad de las relaciones interpersonales, tanto familiares como laborales, pudiendo provocar la ruptura de dichas relaciones (Mansilla, 2011).

Organizativas

Los efectos negativos del estrés laboral no sólo pueden perjudicar al individuo, sino que también pueden producir un deterioro en el ámbito laboral, influyendo negativamente tanto en las relaciones interpersonales como en el rendimiento y la productividad de la empresa donde se encuentre laborando (Mansilla, 2011).

El estrés induce a una pérdida de producción y puede crear un mal ambiente de trabajo. Los costes ocultos, como son la ruptura de las relaciones humanas, los juicios erróneos de la vida profesional y privada, el descenso de la productividad, el aumento de los cambios de puestos, la disminución de la creatividad, el bajo rendimiento, la agresividad en el trabajo y el empeoramiento de la calidad de vida y del bienestar (Mansilla, 2011).

Hay que tener en cuenta que el riesgo de estrés laboral en las organizaciones lo indican la disminución de la producción (calidad, cantidad o ambas), la falta de cooperación entre compañeros y el desánimo.

El aumento de peticiones de cambio de puesto de trabajo, la necesidad de una mayor supervisión del personal, el aumento de quejas en los clientes, el empeoramiento de las relaciones humanas, la falta de orden y limpieza, el aumento del absentismo, de incidentes y accidentes, de quejas al servicio médico y del consumo de tabaco, alcohol y medicamentos.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar un programa de actividades físicas y recreativas para prevenir el estrés los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Seleccionar actividades y ejercicios físicos que contribuyan a mejorar la salud física de los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1.
- Proponer a las Autoridades del Ministerio del Medio Ambiente un programa de actividades físicas que contribuyan a mejorar los niveles de estrés públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1.
- Socializar la propuesta a las Autoridades, funcionarios, con el objetivo de que ponga en práctica el programa de actividades físicas y recreativas y así prevenir los índices de estrés.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincias: Imbabura y Carchi

Beneficiarios: Autoridades, funcionarios del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Taller N° 1

Tema: Manejar bicicleta en circuito

Objetivo: mejorar la capacidad aeróbica mediante ejercicios de corta duración, pero con la bicicleta.

Calentamiento

Los individuos realizan calentamiento desde la cabeza hasta los pies, por ejemplo movimientos circulares de cabeza, movimientos adelante, atrás, movimientos de cadera adelante, atrás, movimientos de piernas hacia adelante y atrás, movimiento de tobillos. Estos ejercicios realizar a una intensidad moderada.



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Parte principal

Realizar un ciclo paseo con todos los compañeros a una intensidad moderada, hay que familiarizarse con la bicicleta recorriendo un terreno relativamente plano de 30 a 45 minutos tres veces a la semana, durante al menos dos semanas. Comenzar cada paseo pedaleando en primera a 55 o 60 revoluciones por minuto para entrar en calor; después de 10 minutos, aumentar la cadencia a 70 u 80 rpm y cambiar a una marcha baja o media, que elevará el ritmo cardíaco hasta alcanzar la franja deseada.

Vuelta a la calma.- Bajar la intensidad del pedaleo a 50 rpm y posteriormente realizar ejercicios de aflojamiento y de gimnasia así, siguiendo la misma metodología de la parte inicial, para que los diferentes órganos vuelvan a la calma.

Materiales: casco, bicicleta, gafas, entre otras.

Evaluación: al culminar esta etapa de preparación los ciclistas estarán en la capacidad de recorrer más distancia y si la aparición de fatiga.

Taller N° 2

Tema: Manejar la bicicleta en diferentes tipos de terreno a ritmo suave

Objetivo: Mejorar el funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas mediante ejercicios de corta duración, pero con bicicleta

Calentamiento

Realizar calentamiento de cabeza realizando circunducciones, realizar ejercicios para la columna, cadera, realizar movimientos de piernas, tobillos, realizar un calentamiento específico manejando la bicicleta a ritmo suave.

Parte principal

Enseñar a pedalear a diferentes ritmos. Intentar hacer tres recorridos durante 30 a 45 minutos durante la semana, la técnica debería haber mejorado bastante, y trabajar uniformemente de 50 a 60 rpm.



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Vuelta a la calma

Manejar la bicicleta a una baja intensidad
Realizar ejercicios de aflojamiento en el piso, realizar pedaleo sentado, acostado, realizar ejercicios de flexibilidad a bajas intensidades con el propósito de que el organismo vuelva a la calma.

Materiales: casco, bicicleta, gafas, entre otras.

Evaluación: al culminar esta etapa de preparación los ciclistas estarán en la capacidad de recorrer más distancia

Taller N° 3

Tema: Recorrer con la bicicleta por diferentes senderos

Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante la aplicación de ejercicios en la bicicleta para mejorar el funcionamiento cardiaco

Calentamiento

Realizar gimnasia para todo el cuerpo y posteriormente ejecutar un pequeño trote con el objetivo de predisponer a los demás músculos del cuerpo.



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Parte principal

Formar pequeños grupos de ciclistas con el objetivo de recorrer diferentes rutas, especialmente en llanuras donde haya mucha vegetación para que los ciclistas respiren aire puro y de esta manera fortalezcan los diferentes sistemas cardiaco, respiratorio. En cada recorrido añadir variedad de senderos con el objetivo de evitar la monotonía, en estos recorridos por colinas y planicies deben ser acompañados de períodos de descanso en los que se pedalea con facilidad en marcha baja durante 5 minutos.

Vuelta a la calma

Realizar ejercicios de gimnasia con el objetivo de que se estiren y recuperen los músculos y tendones.

Materiales: casco, bicicleta, gafas, entre otras.

Evaluación: al culminar esta etapa de preparación los ciclistas estarán en la capacidad de recorrer más distancia y si la aparición de fatiga.

Taller N° 4

Tema: Fútbol sala

Objetivo: Mantener sus habilidades físicas y técnicas mediante encuentros de fútbol sala de tipo recreativo para aliviar el estrés.

Calentamiento

Realizar trote suave alrededor de la cancha de fútbol, con el propósito de calentar los diferentes grupos musculares y predisponer a los jugadores para predisponer a un encuentro. Dentro del calentamiento se le puede hacer con balón a una baja intensidad en parejas o en círculos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Realizar encuentros de fútbol sala, pero tipo recreativo, aquí se puede jugar por tiempo o por número de goles, según se pongan de acuerdo los participantes, también se puede poner algunas reglas en los encuentros con el objetivo de que se hagan más divertidos los encuentros. Ejemplo jugar fútbol sala con cuatro porterías.

Materiales: conos, balón, chalecos, estacas, platos, entre otras.

Evaluación: al finalizar esta etapa de preparación en el fútbol los jugadores estarán en la capacidad de controlar, pasar y tirar con mayor precisión

Taller N° 5

Tema: Encuentros amistosos de indoor fútbol pero con departamentos.

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales mediante encuentros de indoor fútbol para aliviar el estrés laboral

Calentamiento

Realizar ejercicios pero con el balón, conducción, dominio o toque de balón sea en forma individual o en parejas formando diferentes figuras sean círculos, triángulos o cuadrados. Realizar gimnasia con el implemento que están ocupando.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Realizar encuentros de campeonatos de indoor fútbol pero jugar todos contra todos, se puede poner algunas condiciones por ejemplo quien gana el partido o mete el gol se sigue manteniendo en la cancha, hasta que gane o sea desplazado por otro equipo.

Vuelta a la calma

Realizar ejercicios gimnásticos para diferentes segmentos corporales, con el objetivo de volver a la calma y bajar la intensidad de sus pulsaciones.

Materiales: conos, balón, chalecos, estacas, platos, entre otras.

Evaluación: al finalizar esta etapa de preparación en el fútbol los jugadores estarán en la capacidad de controlar, pasar y tirar con mayor precisión

Taller N° 6

Tema: Competencias de dominio de balón

Objetivo: mejorar el dominio de balón, pero de una manera divertida en forma individual o por equipos.

Calentamiento

Realizar calentamiento general utilizando el balón, especialmente para trabajar las diferentes partes del cuerpo cabeza, hombros, cintura, movimientos de cadera, estiramiento de piernas.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

El encargado de deportes organiza un concurso de dominio de balón sólo con el pie, o con la rodilla o cabeza, el encargado de deportes es quien pone las condiciones y manifiesta hasta que cantidad de cascaritas se debe hacer, sea en forma individual o en equipo, el equipo que consigue llegar al número final acordado gana. Hay algunas condiciones que se pone, por ejemplo sólo dominar con el pie o la rodilla.

Vuelta a la calma

Realizar ejercicios de relajación con el objetivo de que los músculos vuelvan a la calma y que se recuperen después de una competencia.

Materiales: conos, balón, chalecos, estacas, platos, entre otras.

Evaluación: al finalizar esta etapa de preparación en el futbol los jugadores estarán en la capacidad de controlar, pasar y tirar con mayor precisión

Taller N° 7

Tema: Jugar un encuentro de baloncesto sólo con pases

Objetivo: mejorar la técnica individual del pase de una manera divertida

Calentamiento

Realizar un trote alrededor de la cancha de básquet, normal elevando rodillas, con taloneo, con pequeños saltos. Realizar ejercicios de flexibilidad para los diferentes segmentos corporales.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

- Dos equipos (A, B), a la señal del entrenador sale los equipos a jugar básquet pero con una condición de sólo pueden jugar realizando pases hasta convertir el aro, ganan los equipos que más aros convierte.

Vuelta a la calma

Ejercicios de flexibilidad para los diferentes partes del cuerpo pero con el balón

Materiales: conos, balón, chalecos, platos, entre otras.

Evaluación: al finalizar esta etapa de preparación en el baloncesto los jugadores estarán en la capacidad de controlar, pasar y tirar con mayor precisión y encestar el mayor número de canastas.

Taller N° 8

Tema: Competencias de (tiro al cesto)

Objetivo: perfeccionar el tiro desde cualquier área, pero de una manera alegre, recreativa, para disminuir los índices de estrés.

Calentamiento

Realizar un trote suave alrededor de la cancha de básquet, posteriormente realizar ejercicios de flexibilidad para las diferentes partes del cuerpo como cuello, cintura, piernas, tobillo para evitar lesiones.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

- Realizar ejercicios para mejorar la mecánica del lanzamiento y posteriormente realizar competencias de tiro desde diferentes partes de la cancha, o jugar al reloj que es un juego tradicional, interesante y divertido, gana el jugador que llega primero a la meta.

Vuelta a la calma.- Realizar ejercicios de relajación con el objetivo de que los músculos se relajen y estén listos para el siguiente día realizar actividades físicas.

Materiales: conos, balón, chalecos, platos, entre otras.

Evaluación: al finalizar esta etapa de preparación en el baloncesto los jugadores estarán en la capacidad de controlar, pasar y tirar con mayor precisión y encestar el mayor número de canastas.

Taller N° 9

Tema: Jugar baloncesto sólo boteando

Objetivo: mejorar el bote y la defensa del balón de una manera divertida

Calentamiento

Carrera suave que activa el sistema cardiovascular

Movilidad de articulaciones y grandes grupos musculares

Rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, columna,...) y movimientos generales de los distintos músculos, deben ser suaves y progresivos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Realizar encuentros de baloncesto sólo boteando, cada 5 segundos realizar un pase, o lanza al aro. Jugar equipos todos contra todos, la condición es de que si pierden el encuentro, salen automáticamente y sólo que el que gana los encuentros hasta el final.

Vuelta a la calma.- Realizar ejercicios de aflojamiento de las diferentes partes del cuerpo, es decir realizar estiramiento de los músculos de las piernas, brazos, estos ejercicios debe ser suave para que los sistemas y órganos vuelvan a la calma.

Materiales: conos, balón, chalecos, platos, entre otras.

Evaluación: al finalizar esta etapa de preparación en el baloncesto los jugadores estarán en la capacidad de controlar, pasar y tirar con mayor precisión y encestar el mayor número de canastas.

Taller N° 10

Tema: caminar en diferentes terrenos por lo menos 45 minutos diarios

Objetivo: Mejorar la condición física mediante la realización de caminatas en diferentes terrenos

Calentamiento

carreras variando los tipos de desplazamiento (adelante, atrás, lateral, llevando los talones a glúteos, elevando rodillas, a saltos, de puntillas, estiramiento para los distintos grupos musculares

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Consigue una buena ruta para seguir, que sea interesante y que te entretenga mientras caminas. Convierte el caminar en una prioridad. Haz espacio en tu agenda para tus caminatas y cúmplelas. Empieza despacio, y con caminatas cortas, y a medida que desarrolles fuerza ve agregando intervalos de 5 minutos. Cuando te sientas preparado, incrementa tu velocidad, e intenta caminar por lo menos 3 veces por semana.

Vuelta a la calma.- Realizar ejercicios de gimnasia con el objetivo de que el organismo vuelva a la calma, realizar estiramiento y aflojamiento muscular.

Materiales: zapatillas adecuadas para caminatas de larga duración

Evaluación: al finalizar esta etapa de la caminata el deportista estará en la capacidad de recorrer más distancias.

Taller N° 11

Tema: caminar por colinas, paramos para mejorar su sistema cardiorrespiratorio.

Objetivo: mejorar su sistema circulatorio y respiratorio con el propósito de mejorar su calidad de vida.

Calentamiento

Trote suave alrededor de la cancha, rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, columna y movimientos generales de los distintos músculos, deben ser suaves y progresivos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Empieza tus caminatas con un calentamiento. Esto incrementa tus niveles de oxígeno y la circulación sanguínea de tu cuerpo, calentando tus músculos y previniendo desgarros u otras heridas. Un buen calentamiento es caminar a un paso moderado por 5 minutos, no importa si luego vas a correr o mantener ese paso, debes hacerlo para evitar dañar tus músculos.

Vuelta a la calma

Realizar ejercicios de flexibilidad y relajación muscular

Materiales: zapatillas adecuadas para caminatas de larga duración

Evaluación: al finalizar esta etapa de la caminata el deportista estará en la capacidad de recorrer más distancias.

Taller N° 12

Tema: caminar a diferentes intensidades y distancias

Objetivo: mejorar la calidad de vida y el estrés mediante ejercicios adecuados a un ritmo suave.

Calentamiento

Trote suave alrededor de la cancha, rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, columna y movimientos generales de los distintos músculos, deben ser suaves y progresivos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Haz 30 segundos de ejercicio fuerte como correr.

Luego 60 segundos de ejercicio moderado (caminada rápida o trotar).

Repite la serie 5 a 10 veces.

Haz una caminata suave durante 5 minutos para descansar y relajar los músculos.

Caminar a diferentes ritmos y terrenos, por lo menos 45 minutos como aconseja la organización mundial de la salud.

Vuelta a la calma

Ejercicios de elongación y flexibilidad para las diferentes partes del cuerpo, con el objetivo de volver a la calma.

Materiales: zapatillas adecuadas para caminatas de larga duración

Evaluación: al finalizar esta etapa de la caminata el deportista estará en la capacidad de recorrer más distancias.

Taller N° 13

Tema: trotar a diferentes ritmos y terrenos

Objetivo: mejorar la resistencia aeróbica mediante trotes a diferentes intensidades y volúmenes.

Calentamiento

Trote suave alrededor de la cancha, rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, columna y movimientos generales de los distintos músculos, deben ser suaves y progresivos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Realizar trotes suaves a diferentes intensidades y volúmenes, preferentemente a troten con una pulsación de 120 – 130 pulsaciones por minuto, porque ahí los resultados se mantienen en lo referente a su condición física. Los trotes se les puede hacer en diferentes tipos de terreno ejemplo llanura, colinas, vegetación rodeado de árboles, para que fortalezcan los diferentes órganos y sistemas.

Vuelta a la calma

Ejercicios de elongación y flexibilidad, realizar entrenamiento mental con el objetivo que los músculos de recuperen, realizar gimnasia localizada.

Materiales: zapatillas adecuadas para trotar

Evaluación: al finalizar esta etapa del trote el deportista estará en la capacidad de recorrer más distancias.

Taller N° 14

Tema: trote con cambios de ritmo a diferentes intensidades y volúmenes.

Objetivo: mejorar su condición física y funcionamiento de ciertos sistema cardiovascular y respiratorio

Calentamiento

Trote suave alrededor de la cancha, rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, columna y movimientos generales de los distintos músculos, deben ser suaves y progresivos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Carreras cambiando de ritmo, es decir tener pulsaciones de 120 grados a 130 grados que son las pulsaciones, para desarrollar la resistencia aeróbica, trotar en diferentes tipos de terrenos, sea esto en plano o en bajadas, cuestas o trabajar en circuito con el objetivo de mantener y mejorar la calidad de vida

Vuelta a la calma

Ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo, en la naturaleza, respirando aire fresco y mejorando la elongación de los músculos.

Materiales: zapatillas adecuadas para trotar

Evaluación: al finalizar esta etapa del trote el deportista estará en la capacidad de recorrer más distancias.

Taller N° 15

Tema: Excursiones a diferentes lugares del sector

Objetivo: mejorar la salud física y mental mediante visitas a lugares turísticos del sector con el propósito de neutralizar el estrés laboral.

Calentamiento.- Realizar pequeñas elongaciones de músculos y ligamentos en las diferentes partes del cuerpo, realizar caminatas suaves con el objetivo de disiparse y mejorar la calidad de vida.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Planificar una excursión algún lugar turístico, con el objetivo de fortalecer los músculos de las piernas, abdomen y brazos, en este pequeño itinerario el excursionista debe aprender algunas formas de respirar, para fortalecer el corazón y los pulmones, para realizar la excursión deben llevar agua, comida y un pequeño botiquín.

Vuelta a la calma.- Realizar entrenamiento mental, donde el excursionista debería aprender a relajar las diferentes partes del cuerpo y a recuperar energías.

Materiales: zapatillas adecuadas para trotar

Evaluación: al finalizar esta etapa del trote el deportista estará en la capacidad de recorrer más distancias.

Taller N° 16

Tema: Encuentros de ecuavoley

Objetivo: mejorar su coordinación óculo mano

Calentamiento

Realizar pequeñas elongaciones de músculos y ligamentos en las diferentes partes del cuerpo, realizar caminatas suaves con el objetivo de disiparse y mejorar la calidad de vida.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Realizar encuentros de ecuavoley con el objetivo de recuperar energías, organizar campeonatos relámpago, jugar todos contra todos y se elimina el que pierde sale y finaliza el que gana todos los partidos, estos encuentros se realizan con fines recreativos con el objetivo de aliviar el estrés.

Vuelta a la calma

Ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo, en la naturaleza, respirando aire fresco y mejorando la elongación de los músculos.

Materiales: zapatillas adecuadas.

Evaluación: al finalizar esta etapa del entrenamiento del voleo el deportista estará en la capacidad de pasar de una forma correcta.

Taller N° 17

Tema: Encuentros de ecuavoley jugando solo con los antebrazos

Objetivo: disminuir los niveles de estrés mediante la realización de actividades aeróbicas.

Calentamiento

Trote suave alrededor de la cancha, rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, columna y movimientos generales de los distintos músculos, deben ser suaves y progresivos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Realizar campeonato de ecuavoley solamente jugara con los antebrazos, esa es la condición, realizar los tres golpes que el reglamento lo permite, este juego se lo realiza hasta el punto número 10, para que haya mayores participaciones, se aplica las mismas reglas, es decir se elimina automáticamente el que pierde y se mantiene y llegar a ser campeón quien ha ganado todos los partidos.

Vuelta a la calma

Ejercicios de gimnasia en parejas y se trabaja para relajar los diferentes segmentos corporales, con el objetivo de relajar los diferentes grupos musculares.

Materiales: zapatillas adecuadas.

Evaluación: al finalizar esta etapa del entrenamiento del voleo el deportista estará en la capacidad de pasar de una forma correcta.

Taller N° 18

Tema: Enseñando a jugar ecuavoley

Objetivo: Mejorar la técnica mediante ejercicios previamente planificados por el encargado de deportes y prevenir el estrés.

Calentamiento

Los deportistas pueden calentar diez minutos realizando el boleo en la misma cancha con el equipo contrario y posteriormente realizar elongaciones de los diferentes grupos musculares para evitar lesiones.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Atrapar el balón con una mano y lanzarlo de izq – der., tratando de elevar el balón y realizar la flexión de piernas. Se busca que el juego sea divertido tratando de darle variantes y planteándole objetivos. Atrapar el balón sin dejar botar realizando el gesto técnico del voleo con desplazamiento hacia adelante y luego hacia atrás.

Vuelta a la calma

Realizar entrenamiento mental en posición de cubito dorsal, con el objetivo de ir relajando las diferentes partes del cuerpo, hasta que las pulsaciones vuelvan a su calma.

Materiales: zapatillas adecuadas.

Evaluación: al finalizar esta etapa del entrenamiento del voleo el deportista estará en la capacidad de pasar de una forma correcta.

Taller N° 19

Tema: natación para mejorar la calidad de vida

Objetivo: nadar para mejorar los diferentes sistemas respiratorio y cardiaco.

Calentamiento

Realizar movimientos de las diferentes articulaciones de brazos y piernas, con el objetivo de predisponer el trabajo siguiente que es en el agua. Realizar rotaciones de cuello, brazos, cintura, piernas y tobillos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Nadar en diferentes posiciones de frente y de espaldas, enseñarles la respirando cada cuatro brazadas, si los funcionarios no conocen la técnica de patada y brazada se les debe enseñar con la tabla, también se les debe enseñar en el borde de la piscina. Con los deportistas que saben nadar se les debe hacer competencias.

Vuelta a la calma

Realizar ejercicios de flotación con el objetivo de que los músculos de los deportistas se relajen, también pueden realizarlo con la ayuda del hidromasaje para relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo.

Materiales: gorra de baño, terno de baño, entre otros materiales acuáticos.

Evaluación: al finalizar esta etapa de preparación del deportista estará en la capacidad de nadar sin tensión en su cuerpo.

Taller N° 20

Tema: Aprendamos el estilo crawl

Objetivo: Mejorar las diferentes técnicas de patada mediante ejercicios previamente seleccionados para mejorar los sistemas cardiorrespiratorio

Calentamiento

Trote suave alrededor de la piscina, rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, columna y movimientos generales de los distintos músculos, deben ser suaves y progresivos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Enseñar la técnica de patada, primeramente enseñar fuera de la piscina los movimientos ascendentes y descendentes, luego cogido del borde, con la ayuda de un compañero, posteriormente enseñar con la tabla y una vez que alcance el dominio realizar competencias en una piscina pequeña, este ejercicio se lo hará tipo posta.

Vuelta a la calma

Luego de salir de la piscina realizar ejercicios de elongación y flexibilidad de los diferentes grupos musculares, realizar respiraciones en el agua hasta que el deportista se recupere automáticamente.

Materiales: gorra de baño, terno de baño, entre otros materiales acuáticos.

Evaluación: al finalizar esta etapa del entrenamiento el deportista estará en la capacidad de nadar sin tensión en su cuerpo.

Taller N° 21

Tema: bailo terapia

Objetivo: reducir niveles de estrés mediante pasos de bailes tradicionales y modernos.

Calentamiento

Realizar movimientos de los pasos del baile sea en forma individual o en parejas, trabajar ejercicios de flexibilidad para los diferentes segmentos del cuerpo. Realizar movimientos circulares de todas las partes del cuerpo al ritmo de la música.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Una disciplina diaria de ejercicios de estiramiento te dará más flexibilidad. Y mientras más flexible sea tu cuerpo, más posibilidades tendrás de bailar mejor. No te limites a hacer ejercicios de estiramiento solamente cuando vas a bailar en tus clases de baile. Prepara una rutina de 20 a 30 minutos que puedas repetir todos los días, preferiblemente por la mañana.

Vuelta a la calma

Incluye también ejercicios específicos para adquirir la flexibilidad que exige tu estilo de baile.

Materiales: zapatos cómodos, música

Evaluación: al finalizar esta etapa de la preparación en el baile los estudiantes estarán en la capacidad de bailar distintos ritmos de música.

Taller N° 22

Tema: bailo terapia

Objetivo: mejorar la coordinación dinámica general mediante actividades de baile sea tradicional y contemporánea

Calentamiento

Realizar movimientos al ritmo de la música, cumbias, pasacalles, sanjuanitos, música folclórica. Luego estar calientes realizar ejercicios de flexibilidad para las diferentes partes del cuerpo.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

La primera vez enfócate simplemente en disfrutar del baile. Luego enfócate en aprender de los bailarines que aparecen en el video o película. Observa cómo mantienen su postura y su balance. Fíjate cómo hacen transiciones entre diferentes movimientos, ritmos, estados y energías. Si descubres algo específico acerca de su técnica, pruébalo la próxima vez que estés practicando o estés en una clase.

Vuelta a la calma

Realizar ejercicios de flexibilidad y elongación muscular para los diferentes grupos musculares empezando de arriba hacia abajo.

Materiales: zapatos cómodos, música

Evaluación: al finalizar esta etapa de la preparación en el baile los estudiantes estarán en la capacidad de bailar distintos ritmos de música.

Taller N° 23

Tema: salto de la cuerda una técnica para mejorar su condición física

Objetivo: mejorar su resistencia cardiovascular mediante la realización de saltos en forma individual o parejas

Calentamiento

Trote suave alrededor de la cancha, rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, columna y movimientos generales de los distintos músculos, deben ser suaves y progresivos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Salto de pierna alternados

Los saltos de pierna alternados son más complicados. Básicamente, lo que quieres es pararte y saltar con una sola pierna el primer salto y para el segundo salto cambiar de pierna. Te mantendrás cambiando de piernas de izquierda a derecha en cada salto, siempre parándote en un sólo pie. Este ejercicio obviamente requiere de mucho equilibrio y es muy bueno para trabajar los músculos de las piernas.

Vuelta a la calma

Diez minutos de ejercicios de aflojamiento y flexibilidad son suficientes para ayudar a recuperar los músculos de las diferentes partes del cuerpo.

Materiales: zapatos cómodos, cuerda de 2 a 3 metros depende tu estatura.

Evaluación: al finalizar este periodo de entrenamiento del salto de la cuerda el estudiante tendrá más resistencia tanto en sus brazos como piernas.

Taller N° 24

Tema: aeróbic

Objetivo: mejorar su capacidad de resistencia aeróbica

Calentamiento

Realizar series de ejercicios con el objetivo de calentar los diferentes grupos musculares empezando desde la cabeza hasta los pies, los funcionarios deben realizar movimientos circulares de cabeza, cintura, piernas con el objetivo de predisponer para los futuros movimientos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Marcha.- Este paso está presente durante casi toda la clase. Se trata de caminar en el sitio sin avanzar. Se puede hacer tanto de bajo impacto (movimiento lento) como de alto impacto (movimiento rápido). Se utiliza para:

- Hacer una pausa entre un movimiento y otro.
- Aprovechar y explicar la coreografía sin parar el ritmo de la clase.
- Bajar pulsaciones.

Vuelta a la calma

Diez minutos de ejercicios de aflojamiento y flexibilidad son suficientes para ayudar a recuperar los músculos de las diferentes partes del cuerpo

Materiales: zapatos cómodos, música

Evaluación: al culminar este proceso de entrenamiento de aeróbic los deportistas estarán en la capacidad de seguir ritmos de alto impacto con mayor facilidad.

Taller N° 25

Tema: aeróbic

Objetivo: mejorar su capacidad de resistencia aeróbica

Calentamiento

Realizar series de ejercicios con el objetivo de calentar los diferentes grupos musculares empezando desde la cabeza hasta los pies, los funcionarios deben realizar movimientos circulares de cabeza, cintura, piernas con el objetivo de predisponer para los futuros movimientos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Cruzar las piernas: También se le llama paso cruzado. Es un movimiento que se hace en cuatro tiempos:

- Abrir una pierna a un lado.
- La otra pierna se cruza por detrás (o por delante, es otra variante de este paso de aeróbic).
- Se vuelve a separar la pierna (con lo que las dos vuelven a separarse).
- Se juntan las piernas de nuevo.

Vuelta a la calma

Diez minutos de ejercicios de aflojamiento y flexibilidad son suficientes para ayudar a recuperar los músculos de las diferentes partes del cuerpo

Materiales: zapatos cómodos, música

Evaluación: al culminar este proceso de entrenamiento de aeróbic los deportistas estarán en la capacidad de seguir ritmos de alto impacto con mayor facilidad.

Taller N° 26

Tema: aeróbic

Objetivo: mejorar su capacidad de resistencia aeróbica

Calentamiento

Realizar series de ejercicios con el objetivo de calentar los diferentes grupos musculares empezando desde la cabeza hasta los pies, los funcionarios deben realizar movimientos circulares de cabeza, cintura, piernas con el objetivo de predisponer para los futuros movimientos.

Parte principal



Fuente: Wilson Andrés Reinoso

Hops o saltos sobre el sitio:

Se puede realizar a gran velocidad y/o altura (paso de gran impacto) o más suave. La música marcará el ritmo y la intensidad del paso.

Levantar la rodilla:

El paso es muy similar a la marcha pero, además, levantamos una rodilla. Normalmente, se alternan las rodillas.

Vuelta a la calma

Diez minutos de ejercicios de aflojamiento y flexibilidad son suficientes para ayudar a recuperar los músculos de las diferentes partes del cuerpo

Materiales: zapatos cómodos, música

Evaluación: al culminar este proceso de entrenamiento de aeróbic los deportistas estarán en la capacidad de seguir ritmos de alto impacto con mayor facilidad.

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Social

Actuar directamente sobre los estilos de la vida de la población mediante programas pedagógicos en relación con la actividad física. Destacar la importancia de los hábitos y prácticas en la sociedad, ya que potencian la vida activa permitiendo un envejecimiento activo y en estado de buena salud. Por ejemplo el “Proyecto de vida activa para las personas mayores”

6.7.2 Impacto en la Salud

Los beneficios de la actividad física sobre la salud están bien documentados en la población adulta. La práctica regular de ejercicio físico se incluye en las guías alimentarias de numerosos países occidentales, y es una de las recomendaciones dirigidas a la población general para alcanzar un óptimo estado de salud y prevenir ciertas enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, la obesidad, entre otros. Desde el momento en que la actividad física se relacionó con la salud, se planteó un gran debate sobre el tipo, la cantidad, la frecuencia, la intensidad y la duración necesarias para que el ejercicio actuase como arma terapéutica. Dicha prescripción depende de varios factores: la población sobre la que quiere actuar (niños, adultos, ancianos), el objetivo que se pretende conseguir (prevenir o tratar ciertas enfermedades) y los factores condicionantes (acceso a instalaciones deportivas).

6.7.3 Impacto Psicológico

A pesar de las posibles ventajas psicológicas que se pueden obtener a partir de la práctica regular del ejercicio (alivio de la tensión, mejora de los

síntomas depresivos, reducción del riesgo de diversas enfermedades, mejor control del peso o incremento de la autoestima y la autoeficacia, por ejemplo, las estadísticas indican que aproximadamente la mitad de la gente que se inicia en la actividad, acaba dejándola durante los primeros seis meses, siendo estas conclusiones similares tanto en estudios realizados con niños, como con hombres y mujeres, jóvenes y de mediana edad.

6.7 DIFUSIÓN

La socialización de la presente propuesta se la realizó a los funcionarios del Medio Ambiente Zona 1 que fueron motivo de la presente investigación, en las charlas se abordó, como desarrollar aspectos relacionados con la actividad física y el estrés, para que tomen conciencia los funcionarios.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- ARIAS, W. (2012). Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. Scielo , 325-335.
- ALARCÓN . X. (2011) Deporte y actividad Física infantil revista red de salud UC Christtus
- BLANCO, M. (2003). El estrés en el trabajo. Scielo .
- BULACIO, P. (Enero de 2011). Efdeportes. Revista Digital . Recuperado el 02 de Junio de 2015, de Fisiología y neurofisiología del estrés: efectos de la actividad física: <http://www.efdeportes.com/efd152/estres-efectos-de-la-actividad-fisica.htm>
- DURÁN, M. (2010). Bienestar Psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral . Revista Nacional de Administración , 71-84.
- GUIC, E. (2002). Estrés laboral y salud en una muestra de ejecutivos chilenos. Scielo , 110-111.
- MACATE M (2009) Psicología Educativa
- MANSILLA, F. (20 de Enero de 2011). El estrés laboral y su prevención. Recuperado el 24 de Junio de 2015, de Por una vida mas saludable : http://www.madridsalud.es/temas/estres_laboral.php
- MARTÍNEZ, M. (Julio de 2012). EFDeportes. Revista Digital. Recuperado el 02 de Junio de 2015, de La teoría del estrés: método de relajación : <http://www.efdeportes.com/efd170/estres-metodo-de-relajacion-para-la-tension.htm>

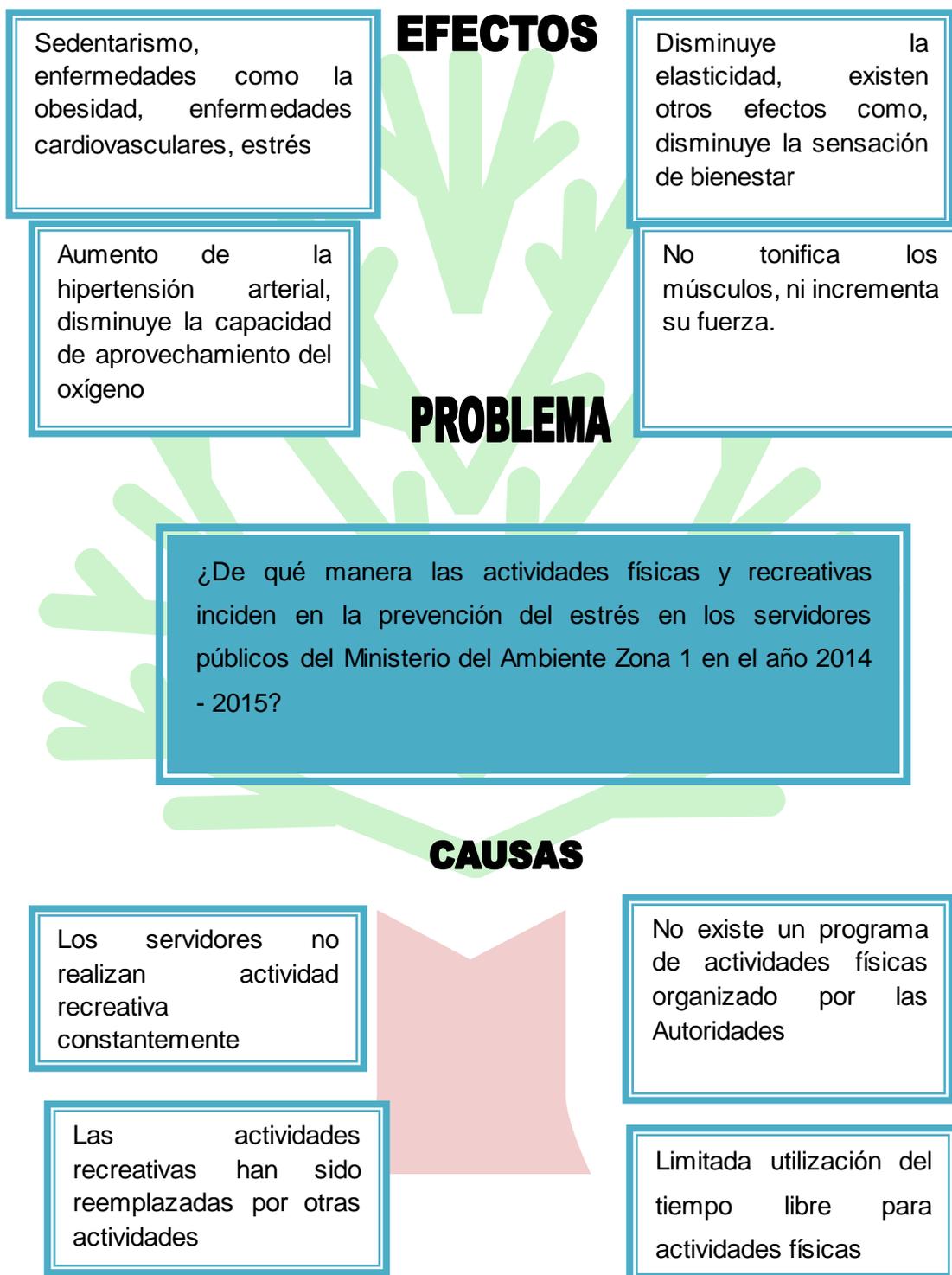
- MÁRQUEZ, S (2013) Actividad física y Salud Madrid España
- NIETO, O. (10 de Mayo de 2010). El Universo . Recuperado el 24 de Junio de 2015, de El estrés laboral puede causar daños psicológicos y físicos en el trabajador: <http://www.eluniverso.com/2011/05/10/1/1384/estres-laboral-puede-causar-danos-psicologicos-fisicos-trabajador.html>
- PEÑA O (2007) Actividad física revista especializada
- PELLINI, C. (2014). ¿ Quién corre más riesgos de sufrir estrés? salud y medicina .
- PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR (2013 - 2017)
- REMOR. E (2007) La relación entre los niveles de actividad física y la experiencia del estrés y síntomas revista scielo
- BIBLIOGRAPHY RIVA, R. (2011). Actividad Física Recreativa. Contribuciones a las Ciencias Sociales eumed.net.
- RODRÍGUEZ, A. (2009). Estrés laboral en la empresa y su prevención. GestioPolis.
- RODRÍGUEZ, R. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. Scielo , 72-88.
- ROS. J (2004) Actividad física más salud España Editorial Quinomarín
- SIERRA .LI (2006) Actividad física y salud España Editorial Massón

- VAQUERO, L. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7, 174-184.
- VÁSQUEZ S (2013) La actividad física en los adolescentes Madrid España Editorial Albasanz
- VIDARTE . J (2011) Actividad física.estrategia de promoción de la salud,revista hacia la promoción de la salud
- ZALDÍVAR, D. (2015). la capacidad del estresor laboral. infomed salud y vida

ANENOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Anexo No. 2

MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera las actividades físicas y recreativas inciden en la prevención del estrés en los servidores públicos del Ministerio del Ambiente Zona 1 en el año 2014 - 2015?</p>	<p>Determinar la actividad físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Con qué frecuencia realizan actividad físicas recreativas los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?</p>	<p>Diagnosticar con qué frecuencia realizan actividad físicas recreativas los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015</p>
<p>¿Cuál es el tipo de actividades físicas recreativas que realizan los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?</p>	<p>Identificar el tipo de actividades físicas recreativas que realizan los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015</p>
<p>¿Cuáles son los factores que implican el estrés laboral en los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?</p>	<p>Identificar los factores que implican el estrés laboral en los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1</p>
<p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas ayudará de prevenir el estrés los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015?</p>	<p>Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas recreativas con el propósito de prevenir el estrés los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente</p>

Anexo N° 3 Matriz Categorical

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige el gasto de energía. Actividades recreativas son acciones que permiten el descanso, la diversión, el aprendizaje, el juego.</p> <p>Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior a lo normal, suele provocar diversos trastornos físicos mentales o conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos.</p>	ACTIVIDAD FÍSICA	Frecuencia	un día dos días tres días cuatro días cinco días
	ESTRÉS LABORAL	Duración	30 minutos 45 minutos 60 minutos o más
Intensidad		Baja Media Alta	
Tipo o modo de actividad física		Actividades aeróbicas Trote actividades recreativas caminatas excursiones Aeróbicos Deportes Fútbol Básquet Natación Ecuavoley ciclismo	
Tipos de estrés laborales		Iluminación Ruido Ambientes contaminados Temperatura Carga mental de trabajo	
		Consecuencias del estrés laboral	Taquicardia Aumento de la tensión arterial Sensación de nudo en la garganta Sensación de preocupación Bajo nivel de preocupación Mal humor Exceso de apetito Conductas impulsivas

Anexo N° 4 Encuesta realizada a los funcionarios



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA EDUCACIÓN FÍSICA

Estimado funcionario:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del Ministerio del Ambiente Zona 1 en el año 2014 – 2015. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipo mi sincero agradecimiento.

1.- ¿Según su consideración usted realiza actividad física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2. ¿Ud. Realiza actividades físicas fuera del horario de trabajo?

Mucho	Poco	Nada

3 ¿Dónde realiza actividad física o deporte?

En el gimnasio	En el parque	En el patio de la casa	En el lugar de trabajo	Otros

4. ¿Señale con qué frecuencia realiza actividad física a la semana?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Una vez	Pasando un día	Tres días a la semana	Todos los días

5. ¿Cuál es la duración de la actividad física que usted realiza?

30 min	45 min	60min	1 h y 30 min

6. ¿Con que intensidad realiza la actividad físico deportivas?

Alta	Media	Baja

7. ¿Qué tipo de actividades físico deportivas practica Ud. Con mayor frecuencia después de su jornada laboral?

Fútbol	Básquet	Natación	Aeróbicos	Ninguna

8. ¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Si	No

9. ¿Según su criterio cuales son los factores que generar estrés laboral? Señale dos de los más importantes

Jornada laboral	Relaciones interpersonales	Sus aptitudes no son valoradas	Problemas familiares

10. ¿Según su consideración conoce las consecuencias que produce el estrés laboral? Señale cuál?

Taquicardia	Preocupación	Explosiones emocionales	Mal humor

11 ¿Cree Ud. que podría superar el estrés si realizara actividades físico deportivas?

Sí	No	Tal vez

12 ¿Cuándo realiza actividad física o deporte se ha sentido mejor?

Sí	No	Tal vez

13 ¿Le gustaría que un profesional le oriente en sus actividades físico-deportivas?

Sí	No	Tal vez

14. ¿Considera que la aplicación de un programa de actividades físicas ayudaría a superar esta problemática?

Si	No	A veces

15. ¿Estaría dispuesto a participar en un programa de actividades físicas para mejorar su salud física y estado de animo?

Si	No	Tal vez

16- ¿Considera importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para superar el estrés laboral?.

Muy importante	<input type="checkbox"/>
Importante	<input type="checkbox"/>
Poco importante	<input type="checkbox"/>
Nada importante	<input type="checkbox"/>

Anexo N° 5 Fotografías





Anexo N° 6 Certificaciones



Yo, MSc. Segundo Fuentes Cáceres en calidad de Director Provincial del Ambiente de Imbabura,

CERTIFICO:

Qué, el Sr. Wilson Andrés Reinoso Salazar con cédula de identidad N° 1002700407 ejecutó en nuestra dependencia el programa de "ACTIVIDADES FISICAS, RECREATIVAS Y SU INSIDENCIA EN LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS" en los servidores públicos del Ministerio de Ambiente, en el año 2014 – 2015. En donde ha demostrado responsabilidad y eficiencia en la realización del mencionado programa.

El interesado puede hacer uso del presente documento en lo que estime conveniente.

Atentamente;

MSc. Segundo Fuentes Cáceres
DIRECTOR PROVINCIAL DEL AMBIENTE DE IMBABURA



Ibarra, 16 de junio 2015

MsC.
Jesús León
COORDINADOR DE CARRERA DE EDUCACION FISICA

PRESENTE.-

De nuestras consideraciones:

Reciba un atento y cordial saludo de quienes conformamos la Dirección Provincial del Ambiente Imbabura, y los deseos de éxitos en sus funciones.

En respuesta al oficio enviado desde su Institución debo informar que la DPAI, acepta que el Sr. REINOSO SALAZAR WILSON ANDRES, realice las encuestas y fichas de observación, como la DPAI con gusto puede facilitar el espacio para que pueda realizar la encuesta y ficha de observación.

Para los fines pertinentes.


Dirección Provincial
Ambiental Imbabura
DIRECTOR

Mgs. Segundo Fuentes
COORDINADOR GENERAL ZONAL-ZONA1 (ESMERALDAS, CARCHI, IMBABURA Y SUCUMBIOS)-
DIRECTOR PROVINCIAL DEL AMBIENTE DE IMBABURA



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002700407		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Reinoso Salazar Wilson Andrés		
DIRECCIÓN:	Otavalo, ciudadela Collahuazo 3 ^{er} a etapa		
EMAIL:	andyrs09@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2924423	TELÉFONO MÓVIL	0995851637

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL MINISTERIO DEL AMBIENTE ZONA 1 EN EL AÑO 2014 – 2015
AUTOR (ES):	Reinoso Salazar Wilson Andrés
FECHA: AAAAMMDD	2015/09/17
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún MSc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, **Reinoso Salazar Wilson Andrés**, con cédula de identidad Nro. 1002700407, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 10 días del mes septiembre de 2015

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: **Reinoso Salazar Wilson Andrés**
C.C. 1002700407



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Reinoso Salazar Wilson Andrés, con cédula de identidad Nro. 1002700407 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL MINISTERIO DEL AMBIENTE ZONA 1 EN EL AÑO 2014 – 2015** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 10 días del mes de septiembre de 2015

(Firma) 
Nombre: Reinoso Salazar Wilson Andrés
Cédula: 1002700407