



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Facultad de Educación Ciencia y Tecnología

Carrera de Psicología General

TEMA:

LOS EFECTOS DE LA HIDROTERAPIA EN RELAJACIÓN EN EL PERSONAL DE SERVICIO DE LA HOSTERIA “EL PRADO” DE LA CIUDAD DE IBARRA, QUE PRESENTAN ESTRÉS LABORAL, DURANTE EL PERIODO DE MARZO – AGOSTO 2015

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Psicóloga

AUTORA:

Katherine Antonieta Villegas Ramos

DIRECTOR:

Psc. Saud Yarad

Ibarra
2015

ACEPTACION DEL DIRECTOR

El tema de trabajo de grado previo a la obtención del título de Psicóloga denominado **“LOS EFECTOS DE LA HIDROTERAPIA EN RELAJACIÓN EN EL PERSONAL DE SERVICIO DE LA HOSTERIA “EL PRADO” DE LA CIUDAD DE IBARRA, QUE PRESENTAN ESTRÉS LABORAL, DURANTE EL PERIODO DE MARZO – AGOSTO 2015”** ha sido desarrollado cumpliendo con todos los requisitos estipulados por la Facultad, por lo que autorizó su presentación para la defensa pública de la misma en la fecha que asignen las autoridades de la Facultad.



Psc. Saud Yarad

DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Para alcanzar las metas es suficiente una receta que incluya el coraje, la dedicación, el esfuerzo, la constancia y sobre todo la motivación; no hay que olvidar que en la vida existen sueños que son solo alcanzables con cierta ayuda de los demás, no con todo, solo con el hecho de estar ahí, de darte fuerza, de empujarte, de guiarte, porque no solo somos seres sociales si no que somos seres que impulsados por quienes nos rodean.

Este trabajo de investigación no es solo un documento más, que se archivara, es el fruto del trabajo y dedicación de muchas personas, no solo el mío, es por eso que más que para mí, está dedicado a todas esas personas que estuvieron ahí de manera incondicional, mi familia, mis amigos, los docentes, tu mí apreciado lector que seguramente has dedicado unos minutos de tu tiempo para leer estas palabras y sobre todo está dedicado a la mayor de mis razones para continuar, mi hijo Dorian, porque todo en la vida es posible si pones el suficiente coraje para seguir y nunca rendirte, esto es para ti.

KATHERINE VILLEGAS.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte expreso mi agradecimiento por abrirme las puertas y darme la oportunidad de alcanzar mi meta, de antemano deseo muchos éxitos a esta casa educativa; pero, especialmente a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT).

A todos los docentes de la carrera de Psicología General, por estar siempre presentes brindándonos su apoyo incondicional a cada uno de los estudiantes que formamos parte de esta hermosa carrera que está destinada a brindarnos el mayor de los éxitos profesionales.

A mi familia y amigos que han formado una parte importante en mi desarrollo académico, por no abandonar nunca y mantener siempre viva la esperanza en mí.

Y por último pero no menos importante al Sr. Rubén López, gerente propietario de la Hostería “El Prado”, que al abrirme las puertas de su organización y con su colaboración desinteresada, me brindo todo el apoyo necesario para la ejecución de este proyecto con fines y por la mejora de la higiene laboral de sus colaboradores.

KATHERINE VILLEGAS

ÍNDICE GENERAL

Aceptación del Director.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice General.....	v
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	4
1.4 Delimitación.....	5
1.4.1 Unidades de observación.....	5
1.4.2 Delimitación espacial.....	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Justificación.....	6

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica.....	8
2.1.1 Fundamentación Psicológica.....	8
2.1.2 Fundamentación Sociológica.....	9

2.1.3	Fundamentación Legal.....	10
2.1.4	Hidroterapia	11
2.1.4.1	Historia de la Hidroterapia.....	11
2.1.4.2	Efectos terapéuticos.....	13
2.1.4.3	Principios físicos del agua	16
2.1.4.4	Relajación	18
2.1.4.5	Estrés Laboral	26
2.1.4.6	Consecuencias del estrés laboral.....	31
2.1.4.7	Enfrentando el estrés.....	33
2.1.4.8	Higiene Laboral	35
2.2	Posicionamiento teórico personal	40
2.3	Glosario de términos.....	41
2.4	Preguntas de investigación	44
2.5	Matriz categorial	45

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Tipo de investigación	46
3.2	Métodos de investigación	47
3.3	Técnicas de investigación	47
3.4	Población	49
3.5	Muestra.....	49

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1	Cuestionario estrés laboraL.....	51
4.2	Actividades con mayor estrés por área de servicio.....	68
4.3	Fichas de observación	69

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES	70
5.2. RECOMENDACIONES.....	71
5.3. RESPUESTAS A LAS INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN.....	72

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Hidroterapia en relajación como respuesta al estrés laboral	74
6.2 Justificación e importancia.....	74
6.3 Fundamentación	75
6.4 Objetivos	76
6.4.1 Objetivo General	76
6.4.2 Objetivos Específicos.....	76
6.5 Ubicación Sectorial y Física.....	77
6.6 Desarrollo de la propuesta.....	77
6.7 Impactos.....	87
6.8 Difusión	88
6.9 Bibliografía.....	89
ANEXOS	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Temperaturas del agua.....	17
Tabla N° 2 Matriz Categorical.....	46
Tabla N° 3 Cronograma de Actividades.....	58
Tabla N°4 Recursos Económicos.....	59

Tabla N° 5 Matriz de Coherencia.....	Anexos
Tabla N° 6 Edad.....	50
Tabla N° 7 Sexo.....	51
Tabla N° 8 Relaciones de pareja	52
Tabla N° 9 Número de hijos.....	53
Tabla N° 10 Formación académica.....	54
Tabla N° 11 Pre técnica Estrés Psicológico.....	56
Tabla N° 12 Post técnica Estrés Psicológico.....	57
Tabla N° 13 Pre técnica Estrés Fisiológico.	59
Tabla N° 14 Post técnica Estrés Fisiológico.	60
Tabla N° 15 Pre técnica Materiales.	61
Tabla N° 16 Post técnica Materiales.	62
Tabla N° 17 Pre técnica Responsabilidades.	63
Tabla N° 18 Post técnica Responsabilidades.	65
Tabla N° 19 Pre técnica Tiempo.	66
Tabla N° 20 Post técnica Tiempo.	67
Tabla N° 21 Pre técnica Relaciones.	69
Tabla N° 22 Post técnica Relaciones.	70
Tabla N° 23 Actividades con mayor estrés por Área de Servicio.	71
Tabla N° 24 Fichas de Observación.	72

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Edad.	51
Gráfico N° 2 Sexo.....	52

Gráfico N° 3 Relaciones de pareja	53
Gráfico N° 4 Número de hijos.....	54
Gráfico N° 5 Formación académica.	55
Gráfico N° 6 Pre técnica Estrés Psicológico.	56
Gráfico N° 7 Post técnica Estrés Psicológico.	58
Gráfico N° 8 Pre técnica Estrés Fisiológico.	59
Gráfico N° 9 Post técnica Estrés Psicológico.	60
Gráfico N° 10 Pre técnica Estrés Materiales.	61
Gráfico N° 11 Post técnica Materiales.	62
Gráfico N° 12 Pre técnica Responsabilidades.	64
Gráfico N° 13 Post técnica Responsabilidades.	65
Gráfico N° 14 Pre técnica Tiempo.	66
Gráfico N° 15 Post técnica Tiempo.	68
Gráfico N° 16 Pre técnica Relaciones.	69
Gráfico N° 17 Post técnica Relaciones.	70
Gráfico N° 18 Actividades con mayor estrés por Área de Servicio.	72
Gráfico N° 19 Aplicación.	73

RESUMEN

La colaboración multidisciplinaria es lo que enmarca al texto que tienen a continuación; es así que se destaca la unión de dos técnicas de especialidades diferentes con un fin específico, el de maximizar la relajación en un ser humano que puede o no estar expuesto a niveles altos o medios de estrés laboral. Antes de continuar con las cualidades del agua, la hidroterapia y la relajación, debemos entender el trastorno que se va a combatir con esta técnica y es el estrés laboral, que lo comprendemos como la progresiva presión en el ámbito laboral que puede provocar la saturación física o mental del trabajador, concibiendo numerosas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a sus esferas sociales y familiares; con este pequeño preámbulo, vemos como el estrés laboral afecta a una persona y también se destaca la necesidad de disminuir y progresivamente eliminar los efectos del mismo para devolver el equilibrio a la salud humana.

Por años la Fisioterapia a usado a la Hidroterapia como un medio para la rehabilitación de individuos con diversas patologías físicas, ya que el agua es un excelente medio para estos fines; en el documento que se presenta a continuación se muestra la magnitud de los beneficios que el agua presta al ser humano físicamente y en este caso también psicológicamente.

Ahora bien, adentrándonos en las partes de la técnica, tenemos a la Hidroterapia por un lado, que es un procedimiento de la fisioterapia, y a la relajación, que representa a la psicología; este proceso funciona al combinar las partes que son el agua; que logra la disminución de la tensión muscular haciendo que la persona se sienta más liviana y ligera; y la relajación; que es la serie de pasos mediante el cual el ser entra progresivamente en un estado de distensión mental; con estas dos partes se logra una íntegra y total relajación a nivel físico y psicológico.

ABSTRACT

Multidisciplinary collaboration is framing the text below; so we highlight the union of two different specialties techniques for a specific purpose, to maximize relaxation in a human being who may or may not be exposed to high or medium levels of job stress. Before explaining about water attributes, hydrotherapy and relaxation, we should realize that the work stress is the disorder that we will remove using this technique; we understand it as an increasing pressure in the workplace that can cause a worker's physical or mental saturation, producing a large amount of consequences that affect not only their health but also their social and family spheres; with this little preamble, we see how work stress affects a person and also the need to reduce and gradually eliminate its effects to restore balance in human health.

Physiotherapy for years has used hydrotherapy as a means for individuals' rehabilitation with several physical pathologies, water is an excellent resource for this purpose; this document presents the great benefits that water provides to the human being physically and psychologically.

The current technique contains hydro-therapy; this is a physical therapy method, on the other hand relaxation as part of psychology. This process works by combining the parts: the water produces muscle tension decreasing, it means that the person feels lighter; and relaxation which is set of steps that gradually takes the person to a state of mental distention; together water and relaxation achieve a total relaxing state and allows a optimum physical and mental level.

INTRODUCCIÓN

No todo lo que suena malo es malo; hablemos del estrés, el estrés es una capacidad básica del ser humano ante situaciones que requieren de una mayor motivación, y que genera una respuesta adaptativa del mismo, queremos decir que nos impulsa a la consecución de una meta, objetivo o determinada circunstancia.

Ahora imagine un día atareado en el trabajo, sin descanso, sin una salida a respirar o un momento para usted mismo; esa sensación de no poder más, que físicamente el cuerpo no pueda seguir y que mentalmente usted no se encuentre en ese sitio, que se halle disperso, que este tan agobiado que no pueda brindar su capacidad al 100%; claro hablamos de un solo día, pero si la situación fuese así por un largo periodo de tiempo, entonces sentiría que se rompió el equilibrio entre su capacidad de respuesta y la demanda laboral a la que se está exponiendo y que no puede superar esta situación; entonces se habla de un estrés negativo para el organismo tanto física como psicológicamente, y lo altera.

Aquí es donde entra la técnica que se propone en las siguientes paginas; y resulta de la unión entre dos terapias ampliamente conocidas de dos disciplinas con una larga trayectoria en el tratamiento de personas, nos referimos a la fisioterapia y a la psicología que brindan a la hidroterapia y a la relajación, respectivamente, para lograr la consecución de un proceso integral y multidisciplinario que ampliara los efectos de cada una para la disminución y paulatina eliminación del estrés laboral. La forma en la que se enlazan es razonable ya que el agua disminuye la tensión física y la relajación a la mente.

La estructura general de la presente investigación está compuesta por capítulos en los que se puntualizan los contenidos de la siguiente manera:

CAPÍTULO I, EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN: En el capítulo en cuestión se describe los antecedentes, se formula el problema, se especifica la delimitación, se plantea objetivos, y para finalizar la justificación de la investigación.

CAPÍTULO II, MARCO TEÓRICO: En este capítulo se expone la matriz categorial de temas y subtemas relacionados con la hidroterapia, la relajación, el estrés laboral y el glosario de términos que proporcionan una mejor comprensión del contenido. También consta de la fundamentación teórica que sustenta la investigación.

CAPÍTULO III, METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN: En este capítulo se puntualiza el tipo y diseño de la investigación que enmarcaron el presente trabajo.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: En este capítulo se muestra el análisis e interpretación de los resultados obtenidos con los instrumentos psicométricos aplicados al personal de servicio al cliente de la Hostería El Prado, que hicieron posible la investigación.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: En este capítulo se presentan las conclusiones alcanzadas al finalizar la investigación y las respectivas recomendaciones propuestas.

CAPÍTULO VI, PROPUESTA ALTERNATIVA: Este capítulo refiere la propuesta mediante la cual se logró la consecución de los objetivos planteados.

El documento cierra con la bibliografía empleada y los concernientes anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

En retrospectiva y si damos una mirada al pasado de la humanidad encontraremos al agua como un recurso ineludible para para el desarrollo integral del ser vivo, como se afirma en la tesis de la Universidad San Francisco de Quito Agua y Arquitectura: Centro de hidroterapia y fisioterapia YAKU: “El agua es insípida, incolora e inodora y su presencia es tan acostumbrada que pasa desapercibida la mayor parte del tiempo, sin embargo el ser humano es incapaz de vivir sin ella. Sus propiedades hacen de éste recurso, un elemento capaz de brindar frescura, entretenimiento y beneficios medicinales” (Salazar Monica, 2011).

Si hablamos de antecedentes, se considera a la hidroterapia como una de las técnicas más antiguas y usadas por diferentes civilizaciones como se menciona en la tesis de la Universidad Técnica del Norte “Uso de la medicina ancestral por las madres Indígenas en niños menores de cinco años frente a Infecciones respiratorias agudas en el Hospital Asdrubal de la Torre” periodo noviembre 2009 Agosto 2010: “La hidroterapia; se puede definir como el uso del agua de diversas maneras (agua caliente, fría, vapor, hielo, etc.) y de aplicaciones (baños de espuma o de Burbujas, duchas, surtidores, bañeras calientes, cataplasmas, vendas, fomentos, baños de pies, etc.) por tal de mantener o fomentar la salud. Es uno de los tratamientos más antiguos que se conoce y muchas culturas, entre las cuales se encuentran las de Egipto, Asiría.” (Proaño Adriana, Ligia, 2010)

Dicho sea de otra forma lo que se busca con la implementación del agua como recurso terapéutico es activar al organismo buscando el desarrollo de capacidades, dato que observamos en la tesis de la Escuela Superior Politécnica del Ecuador “Arquitectura de los sentidos: centro de medicina alternativa y relajación” que: “El desarrollo de las capacidades motrices en el ser humano son fundamentales para mantener un equilibrio en las actividades elementales de cotidianidad” (Loaiza Elizabeth, 2006)

Los proyectos que incluyen al agua como terapia dentro del país se han abierto con diferentes enfoques, terapéuticos, psicológicos y también recreativos, por el simple hecho de que el agua es muy versátil y se la puede reflejar en diversos ámbitos, efecto que se ve plasmado en esta idea de la tesis de la Universidad Técnica del Norte “Estudio de las actividades acuáticas lúdicas en el aprendizaje del estilo Crawl de los estudiantes de 6º y 7º años de Educación Básica de la escuela Teodoro Gómez de la Torre, en la ciudad de Ibarra año lectivo 2012-2013 propuesta alternativa” que: “La natación es considera una de las actividades recreativas más completas” (Cueva Lorena, 2013).

Podemos observar que la hidroterapia es ampliamente aplicada por su eficacia, la libertad al elegir una muestra con la cual se trabajara y por su puesto por los resultados que arroja; y nos lo afirma este extracto de un artículo de la Revista Mexicana de Neurociencias “Los principales efectos terapéuticos del ejercicio en el agua y la terapia física son el mantenimiento e incremento de la movilidad articular del movimiento de la potencia o resistencia muscular, entrenamiento de la marcha y la mejoría del estado emocional” (Calderon Sylvia et al., 2012), entonces nos damos cuenta que los resultados terapéuticos y psicológicos son altamente positivos.

Consecuentemente a los efectos orgánicos notamos un favorable resultado en el bienestar psicológico, punto que confirma un post del blog Fisiocatessen “No olvidaremos los efectos psicológicos que sufren los pacientes durante las sesiones de hidroterapia. Una vez superado el pudor de mostrar su cuerpo a los demás, se observará un efecto euforizante. El agua aumenta la confianza en sí mismos, favorece las relaciones sociales a la vez que es un excelente medio de recreación y por supuesto tiene un gran efecto sedante eliminando así los problemas causados por el stress.” (Anna, Adsuar, 2011), al igual que en este documento web Slideshare sobre Hidroterapia “Relajante o vigorizante, dependiendo de la terapia. Mejora el estado psicológico y emocional de los pacientes se presenta sentimientos de seguridad, relajación física y psíquica” (Ange Patricio, 2011) y en la tesis Aplicación del tratamiento fisioterapéutico en secuelas de fracturas de tobillo en personas de 25 a 60 años atendidos en la fundación Hermano Daniel de la ciudad de Montecristi durante el periodo mayo 2010 – abril 2011 que: “ Los beneficios psicológicos del ejercicio físico ayudan a regular la tensión muscular, mejora el crecimiento de la autoestima, el desarrollo del estado de ánimo positivo, mejora el sentido del humor, la irrigación del cerebro y aumenta la agilidad mental” (Aleman Indira, 2011).

Con la serie de proyectos en los que se basa esta investigación se busca una comprensión completa acerca de las propiedades psicológicas de la hidroterapia y sus resultado como lo cita la tesis de la Universidad Técnica de Ambato “La hidrocinesiterapia y las lesiones articulares degenerativas: osteoartrosis en los pacientes de 55 a 75 años que asisten al centro de rehabilitación física y masaje “relax” en la ciudad de Ambato en el periodo septiembre 2011- marzo 2012”: “Esta investigación despliega un enfoque crítico propositivo ya que privilegia la interpretación, comprensión y explicación del problema a investigar a más de analizar a profundidad la esencia del tema, objeto de estudio, y plantear una alternativa de solución

mediante la realización de un programa de ejercicios hidrocinesiterapéuticos.” (Manzano Gabriela, 2013)

1.2 Planteamiento del problema

La aplicación de esta técnica se ha ido generalizando en el mundo como consecuencia de la inmensa utilidad medica que ha demostrado, teniendo efectos tanto en lo fisiológico como en lo psíquico, siendo relevante en el plano psicológico, el agua aparece como un catalizador de los procesos emocionales por medio de la relajación que esta brinda y considerando la antigüedad de las terapias y métodos naturales que basan su tesis en el uso terapéutico del agua y basándonos en los innumerables estudios que prueban que la hidroterapia tiene una gran cantidad de resultados favorables para el organismo en general; se plantea esta variable para estudiar el efecto que ejerce sobre el estrés laboral, siendo este uno de los riesgos psicosociales que afecta gravemente al trabajador y a su calidad de la vida laboral, y un costo para la empresa y la sociedad.

Esta condición ha pasado a formar parte de la rutina del trabajo, y aunque no siempre ofrece señales visibles, puede causar alteraciones físicas y mentales. Citando a la página web Ecuador Libre Red: “Los daños físicos permiten el insomnio, deterioro cardiovascular, úlceras, pérdidas de peso, dolores musculares, migrañas, problemas de sueño, desórdenes gastrointestinales, alergias, asma, fatiga crónica, problemas en los ciclos menstruales, incluso desgastes cerebrales, abuso de sustancias y aparecimiento de enfermedades psicosomáticas.” (Washington Alejandro, 2014)

Los deterioros psicosociales derivan en el profesional, actitudes negativas en la ejecución del servicio, deterioro de la relación con sus compañeros, absentismo, disminución del sentido de realización y baja tolerancia a la presión y los conflictos; reduciendo la calidad o productividad en el trabajo y la condición, y el entorno laboral.

Se plantea entonces una manera para contribuir a la higiene laboral que según el Código de trabajo reglamento de Higiene y seguridad Cap. IV de la prevención de los riesgos del trabajo propios de la empresa, Tal cual se especifica en la Guía para Elaboración de Reglamentos Internos de Seguridad y Salud, Acuerdo Ministerial 220: “Los Factores psicosociales incluirán reglas respecto a qué medidas preventivas se aplicarán para evitar daños a la salud o estados de insatisfacción originados por: la organización del trabajo, rotación de turnos, jornada nocturna, nivel y tipo de remuneración, tipo de supervisión, relaciones interpersonales, nivel de responsabilidad, exigencia y sobrepresión.”, y usando los beneficios que la hidroterapia se brindaría una forma para mitigar las consecuencias del estrés laboral que es uno de los principales factores psicosociales que afectan a la población trabajadora.

Además el proyecto demuestra cómo, con una variable de la técnica de hidroterapia, enfocada a la psicología, se afecta a los procesos emocionales derivados del estrés laboral.

1.3 Formulación del Problema

¿Es la hidroterapia en relajación una técnica funcional para la reducción del estrés laboral?

1.4 Delimitación

1.4.1 Unidades de observación

Todo el personal que labora en la Hostería “El Prado”

1.4.2 Delimitación espacial

Hostería “El Prado” ubicado en la Panamericana Norte Km 1., Carrera 35, de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura Ecuador.

1.4.3 Delimitación temporal

Durante el periodo comprendido entre Marzo y Agosto del año 2015

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Vincular las técnicas de relajación e hidroterapia para maximizar los resultados de la relajación y así disminuir los efectos del estrés laboral.

1.5.2 Objetivos específicos

- Precisar la presencia de estrés laboral en el personal de servicio de La Hostería “El Prado” de la ciudad de Ibarra.

- Diseñar por medio de una compilación una serie de ejercicios de hidroterapia en relajación para el cuadro de estrés laboral que presenta el personal de servicio de la Hostería “El Prado” de la ciudad de Ibarra.
- Brindar una herramienta alternativa para el manejo de la higiene laboral dentro del ámbito psicosocial, puntualmente en el estrés laboral.
- Implantar a la Hidroterapia como una técnica en la ayuda de la salud mental organizacional.

1.6 Justificación

Dentro del contexto social en el que realizamos la investigación existe una gran cantidad de información y documentos sobre la aplicación de la hidroterapia con fines fisioterapéuticos, sin embargo no existen investigaciones acerca de la hidroterapia en relajación orientada al campo de la psicología.

La razón por la cual se toma este tema como objeto de investigación radica en la gran variedad de resultados positivos que la hidroterapia ha dejado en distintas investigaciones acerca de la terapia física, resultados que no solo abarcan el ámbito físico sino también el psicológico, por lo que resulta enriquecedor tomar esta técnica y aplicarla al campo psicológico netamente, y específicamente sobre el estrés laboral que en primer lugar afecta a los hábitos relacionados con salud, de manera que con la falta de tiempo, la tensión, las horas extras, el trabajo acumulado entre otras; aumentan las conductas no saludables, tales como fumar, beber, o comer en exceso, y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio

físico, guardar una dieta nutritiva, dormir suficiente, conductas preventivas de higiene.

Estos cambios de hábitos pueden afectar negativamente a la salud y, por supuesto, pueden desarrollarse una serie de adicciones, con consecuencias muy negativas para el individuo en las principales áreas de su vida, como son la familia, las relaciones sociales, el trabajo, la salud y todos estos efectos físicos del estrés son acompañados por síntomas de agotamiento mental, 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, una mayor susceptibilidad a sufrir accidentes. Lo que nos muestra el gran alcance y magnitud del cuadro.

El hecho de que el estrés laboral afecte tanto y de tantas maneras a la persona, hace que el tema tenga mayor relevancia, no solo porque con el proyecto brindaríamos una estrategia de mitigación de síntomas, sino también porque es una forma de aprovechar al máximo la técnica de la hidroterapia, que prácticamente ha sido usada para la fisioterapia únicamente, y darle a la investigación tintes de interdisciplinaridad al unir a la terapia física con la psicología, para ayudar a mejorar el bienestar y la salud mental del personal que presenta estrés laboral.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

2.1.1 Fundamentación Psicológica

Siguiendo el lineamiento humanista de la psicología, fundamentamos principalmente el proyecto en la teoría del psicólogo estadounidense Abraham Maslow que formula una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados. Y dentro de las necesidades de los individuos encontramos una problemática que Maslow (1943) “aborda de otra forma, lo que es auto-realización, hablando de las necesidades impulsivas, y comenta lo que se necesitaba para ser feliz: verdad, bondad, belleza, unidad, integridad y trascendencia de los opuestos, vitalidad, singularidad, perfección y necesidad, realización, justicia y orden, simplicidad, riqueza ambiental, fortaleza, sentido lúdico, autosuficiencia, y búsqueda de lo significativo.

Cuando no se colman las necesidades de auto-realización, surgen las metas patológicas, cuya lista es complementaria y tan extensa como la de meta-necesidades. Aflora entonces cierto grado de cinismo, los disgustos, la depresión, la invalidez emocional y la alienación.”

2.1.2 Fundamentación Sociológica

Con la revolución industrial se hicieron evidentes varias falencias en cuanto a los derechos del trabajador, y se comenzó a trabajar para satisfacer de una manera más integral a la fuerza laboral humana de las instituciones y organizaciones uno de los principales exponentes de la sociología y la organización fue Frederic Winslow Taylor, (1856-1915), un ingeniero consultor. Toda su vida trabajó en distintos puestos en plantas industriales y su visión estuvo orientada hacia la dirección de la planta industrial, los obreros, sus herramientas y maquinarias.

El deseo de Taylor era aminorar el impacto de los esfuerzos físicos excesivos, y por eso fue un permanente estudioso de nuevos métodos que mejoraran la calidad de vida del trabajador y, a su vez, aumentaran la productividad del trabajo.

En su teoría sus principales aportes fueron:

- “Se deben seleccionar a los obreros y posteriormente capacitarlos, de acuerdo con su potencial, en tareas específicas.
- Se debe estudiar científicamente el método de producción, de manera que una tarea no entorpezca o retrase la siguiente.
- Se deben estudiar los tiempos y movimientos que lleva cada tarea para encontrar una forma óptima de realizarla. Estandarizar métodos de trabajo.
- Se deben desarrollar la supervisión por capataces funcionales, porque el hombre es holgazán, se resiste al trabajo.
- Se deben mantener en orden las herramientas y elementos que utilice el obrero, y este debe conocerlos y respetarlos.
- Se deben establecer distintos niveles de incentivos (en dinero) según el nivel de producción alcanzado por el obrero. El hombre es

un ser haragán, incapaz de realizar aportes al trabajo. Es un Hombre económico solo lo motiva el salario.”

2.1.3 Fundamentación Legal

Al adentrarnos en la propagación y aceptación del buen vivir tomamos a la Constitución de la República del Ecuador aprobada en el 2008, Sección Séptima, Título II, Derechos, Capítulo II, en el Artículo 32 que expresa que la salud es un derecho que garantiza el estado mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales, así mismo, este derecho se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, alimentación, educación, cultura física, el trabajo, seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Además, los artículos 358, 359, 360, 362 de la Constitución de la República Ecuatoriana (2008), Título VII, Sección Régimen del Buen Vivir. Capítulo I, Sección Segunda, Salud; tratan acerca del sistema nacional de salud, el cual, tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. Este sistema comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud de este modo garantizará la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud.

2.1.4 Hidroterapia

2.1.4.1 Historia de la Hidroterapia

(Ramos Ma. Blanca 2000) Desde tiempo inmemorial la humanidad ha utilizado el agua para el alivio de sus enfermedades. Hipócrates recomendaba el agua fría como sedante para la melancolía, Celso para la locura triste, Areteo para el frenesí y el síncope. Pero no fue sino hasta los siglos XVIII y XIX cuando volvió a considerarse el agua como materia de estudio y se sistematizó su aplicación.

Los buenos resultados obtenidos con la hidroterapia y la bañoterapia hicieron de ella una panacea. Para finales del siglo XIX, la hidroterapia era una disciplina con bases fisiológicas modernas y un cuerpo de conocimientos sólido. El mecanismo de acción del agua sobre el sistema nervioso se explicaba basándose en sus efectos termocelulares y en el reflejo que desencadenaba sobre el sistema nervioso periférico. Se pensaba que el fenómeno de la vasoconstricción-vasodilatación producía una modificación refleja del sistema nervioso. Se le atribuyeron siete efectos principales de acuerdo con la temperatura, el tiempo, el sitio y el modo de aplicarla sobre el cuerpo. Se decía que los fenómenos que producía el agua cuando se usaba frecuentemente y por largo tiempo modificaban el temperamento, la composición de la sangre, la digestión y la absorción. Los baños sorpresa fueron el tratamiento de elección para los casos graves de manía.

Por la falta de recursos para tratar las enfermedades mentales en los siglos XIX y XX, la hidroterapia, en sus diferentes modalidades, mostró ser eficaz sola y en combinación con otros agentes terapéuticos. Al revisar

el material se encontró que no sólo desaparecían los síntomas de los pacientes, sino que algunos de ellos llegaban, inclusive, a curarse. Y no fue sino hasta la introducción de los medicamentos psicotrópicos cuando la hidroterapia se substituyó por éstos en los pabellones psiquiátricos.

De la historia a la actualidad pasamos al concepto tomado de Bernal Luis (2012) La hidroterapia es la utilización terapéutica del agua por sus propiedades físicas; podemos definirla también como la rama de la hidrología que estudia la aplicación externa del agua sobre el cuerpo humano, siempre que sea con fines terapéuticos y principalmente como vector mecánico y térmico.

Otros conceptos relacionados con el de hidroterapia son los siguientes:

- Hidrología: Parte de las Ciencias Naturales que se ocupa del estudio de las aguas.
- Crenología (de creno, manantial): es la rama de la Hidrología que se ocupa de las aguas mineromedicinales en su constitución y propiedades, así como de los terrenos en los que estas se originan.
- Climatoterapia: es el uso de los climas como actividad terapéutica
- Talasoterapia: estudia la acción terapéutica del agua del mar y su entorno.
- Balneoterapia: Es el tratamiento de afecciones mediante el uso combinado de la Hidroterapia y la Hidrología, a las que se pueden añadir los efectos sobre el psiquismo, ya que los balnearios están usualmente en zonas alejadas, en plena

naturaleza, donde existe un alejamiento de la vida normal con sus preocupaciones y un contacto con la naturaleza, que obran también de manera beneficiosa sobre las patologías.

- Psamoterapia: es el empleo de la arena como vector térmico y su aplicación terapéutica.

2.1.4.2 Efectos terapéuticos

(Bernal Luis 2012) Son cuatro los efectos del agua que hacen que sea ideal como medida terapéutica. Estos efectos son: el efecto mecánico, el térmico, el efecto general y el psicológico; todos ellos pasamos a desglosarlos a continuación:

- Efecto mecánico

A su vez son dos grandes efectos los que se producen: factores hidrostáticos y factores hidrodinámicos.

Factores hidrostáticos

La presión que ejerce un líquido sobre un cuerpo sumergido (presión hidrostática) es igual al peso de la columna de líquido situada por encima de ese cuerpo y es directamente proporcional a la profundidad de la inmersión y a la densidad del líquido. Según el principio de Arquímedes “todo cuerpo sumergido en el agua experimenta un empuje hacia arriba igual al peso del volumen de líquido que desaloja”. Del mismo modo, el cuerpo de un sujeto introducido en el agua sufre una reducción relativa de peso, que depende del nivel de inmersión y que condiciona el peso

aparente corporal. Cuando el peso del cuerpo es menor al empuje, el cuerpo flota, si es igual permanece en equilibrio, mientras que si es mayor cae al fondo.

Este principio hidrostático proporciona beneficios en la inmersión:

- Descarga de miembros y permite la carga precoz (dentro de una piscina).
- Asiste a la movilización activa en caso de debilidad muscular.
- Redistribuye el flujo sanguíneo, facilitando el retorno venoso de miembros inferiores.
- Mejora la propiocepción a través de los estímulos exteroceptivos proporcionados por la presión hidrostática

Factores hidrodinámicos

La resistencia al movimiento en el agua es igual a una constante (en relación con la viscosidad, densidad, cohesión y adherencia del líquido) por la superficie a mover, por el seno del ángulo formado entre el plano de proyección de la superficie que se desplaza y la dirección del desplazamiento, y por la velocidad al cuadrado. Cualquier cambio de estos factores variables modifica la resistencia, y por tanto, obtenemos las siguientes características:

- El movimiento lento no encuentra resistencia apreciable, es decir, a mayor velocidad, mayor resistencia (está elevado al cuadrado).
- El aumento de la superficie (aletas) aumenta el trabajo muscular y la resistencia.

- La oposición a una corriente de agua permite un trabajo muscular isométrico, sin movilización articular.

- **Efecto térmico**

Es el efecto más utilizado, la temperatura del agua puede variar de 1 a 46° y, según ello variará los efectos fisiológicos según la siguiente tabla:

TEMPERATURA	TIPO DE AGUA	EFEECTO
1 - 13° C	Muy fría	Estimulantes y tónicas
13 - 18° C	Fría	
18 - 30° C	Tibia	Sedantes
30 - 35° C	Indiferente	
35 - 36° C	Templada	
36 - 40° C	Caliente	Sedantes, relajantes y analgésicas
40 - 46° C	Muy caliente	

Tabla N° 1 extraída de Bernal Luis 2012 Hidroterapia.

- **Efecto general**

Aparte de los dos grandes efectos anteriores, hay otros tipos de reacción, común para las aguas mineromedicinales, llamada reacción general inespecífica.

La cura termal es como una pequeña agresión que pone al organismo en fase de respuesta favorable, o de bienestar, aumentando su capacidad de defensa; lo negativo es que estos síntomas son malestar general, inapetencia, astenia, ligera hipertermia, trastornos digestivos, leucocitosis, hipotensión arterial. Todo este cuadro sintomático conocido como reacción termal en ocasiones puede obligar al abandono de la

terapia; se puede intentar prevenir no fatigando al paciente, y dosificando el tratamiento de forma progresiva y suave, sobre todo en las primeras sesiones del mismo.

- **Efecto psicológico**

Tiene un claro efecto psicológico en las afecciones en las cuales el agua facilita el movimiento o disminuye las resistencias, de manera que el individuo ejecuta movimientos o acciones que de otra manera no puede realizar.

Además el agua fría provoca una sensación de estímulo o vigilia y el agua caliente un estado de somnolencia, sedación y sueño. Además tenemos tratamientos en grupo que aumentan el grado de relación con otros pacientes y ello conlleva también un efecto placebo.

Si a esto añadimos, como ya dijimos anteriormente, que los balnearios están usualmente en zonas alejadas, en plena naturaleza, donde existe un alejamiento de la vida normal con sus preocupaciones y un contacto con la naturaleza, el efecto placebo aumenta aún más.

2.1.4.3 Principios físicos del agua

El agua es la sustancia más abundante en la superficie terrestre, encontrándose de forma aislada en cualquiera de sus estados; líquido, sólido o gaseoso; o formando parte de compuestos tanto orgánicos como inorgánicos. Es el elemento más abundante en la composición de todos los seres vivos.

En estado puro sus propiedades organolépticas son las de un elemento inodoro, insípido e incoloro. Tiene una serie de propiedades que

le confieren una gran importancia terapéutica y le dan un gran interés al ser un factor que interviene en la regulación térmica de los seres vivos.

Posee además un alto coeficiente de viscosidad y tensión superficial y una gran conductividad calórica, pero una mala conductividad eléctrica en estado puro; esta conductividad aumenta mucho sin embargo, si le adiciona una sal ionizable, lo que implica que la conductividad eléctrica está en relación con el grado de mineralización.

La molécula de agua está compuesta de dos átomos de Hidrógeno y uno de oxígeno. Los átomos de hidrógeno se unen al de oxígeno formando una molécula donde los átomos de Hidrógeno están separados por un ángulo de 110° .

Las moléculas de agua pueden ser consideradas como dipolos, presentando grandes capacidades de reacción, se pueden asociar moléculas de agua entre sí para formar polihidroles, a partir de enlaces de hidrógeno. Tiene capacidades disociantes e ionizantes a través de la atracción electrostática de la extremidad de cada dipolo. Participa en gran número de reacciones químicas a través de sus electrones no compartidos de su átomo de oxígeno. Tiene poder disolvente de las moléculas hidrófilas y los electrolitos. Las moléculas de agua también pueden disociarse en el seno líquido mismo, llevando a cabo reacciones hidrolíticas.

Estas propiedades físico-químicas del agua son las que posteriormente llevarán a los efectos beneficiosos terapéuticos para el paciente.

2.1.4.4 Relajación

Charaf Martina (2012) ¿Qué se entiende por Relajación? ¿Cuáles son los orígenes de estas técnicas que hoy en día se encuentran ampliamente difundidas? ¿Cómo surgió y se desarrolló el interés por ellas? Estos, y otros temas de importancia, servirán como inicio y punto de partida para recorrer los temas, ideas, relatos de experiencias, resultados de investigación, ejercicios y actividades que componen el presente trabajo.

Autores provenientes de diferentes campos del conocimiento y de distintas culturas, estudiaron y han construido una considerable cantidad de definiciones acerca de la Relajación. Cada una de ellas recupera una acepción o sentido específico del término, centrandó su interés en destacar la modalidad técnica, la organización del proceso, los objetivos, fines, propósitos y los resultados esperados.

De ello se deriva que nos encontremos con un amplio abanico de definiciones susceptibles de ser clasificadas en categorías para su mejor conocimiento y posterior aprovechamiento.

En esta línea se define a la Relajación según:

- la técnica
- el proceso
- los objetivos y propósitos
- los logros (resultados y respuestas de relajación)

Adentrándonos en la historia de la relajación y continuando con Charaf Martina (2012) vemos que fueron los místicos de las culturas orientales, quienes comenzaron a hacer uso con fines personales de las técnicas de relajación, todas ellas centradas en el proceso de respiración, en las posturas corporales y en la alimentación como un complemento necesario para lograr un estado de equilibrio óptimo, promovido por la relajación. En muchos casos los poderes mentales, de curación y la magia eran atribuidos al desarrollo y funcionamiento de la mente bajo estado de relajación.

Durante la Edad Media, monjes y sacerdotes, realizaban junto con sus ejercicios espirituales, ejercicios de relajación, que aunque por aquellos tiempos aún no estaban sistematizados ni organizados tal como hoy las conocemos, operaban como motor generador de armonía, de autoconocimiento y de respuestas a preguntas, dudas y necesidades.

Desde finales del Siglo XIX, con el nacimiento y desarrollo de la ciencia moderna y con mayor presencia desde comienzos del presente siglo, profesionales de la medicina, psicoterapeutas, neurofisiólogos y más recientemente (a partir de la segunda postguerra Mundial), especialistas de la rítmica y el movimiento descubrieron el importante y necesario papel que el estado de distensión supone para el desarrollo de una mejor calidad de vida (física y emocional), para el logro de objetivos y consecución de actividades específicas.

Hoy en día, cuando nos encontramos a metros del S.XXI, estamos en condiciones de decir que este campo se ha desarrollado cuantitativa y cualitativamente tanto desde el punto de vista técnico, en lo que a organización, reflexión y sistematización sobre cada técnica en particular

respecta, como también en relación con la diversidad de realidades que empezaron a contemplarse y considerarse desde una óptica cada vez más amplia e integral que incluye, investigaciones y estudios en los que se desarrolla esta metodología y modalidad de abordaje.

Beneficios múltiples de la Relajación

Según Bañó, F (1987) a menudo son los músculos los primeros en beneficiarse de la relajación (se toma en cuenta también la relajación de la musculatura interna) y añade que quienes practiquen la relajación, percibirán en poco tiempo, (muchas veces dentro de la misma sesión) disminución de las tensiones, del dolor y de los calambres corporales, ahorro del desgaste inútil de energía, eliminación de desgaste crónico, ligereza inusual del cuerpo y mayor posibilidad de realización de movimientos.

Los efectos beneficiosos producto del entrenamiento con técnicas de relajación actúan sobre y se manifiestan en dos niveles:

- Nivel Físico

Cardíaco: reducción de latidos, mayor armonía rítmica y calma.

Sistema respiratorio: manifiesta mejoría en la función ventilativa debido a la distensión de la musculatura extrínseca (diafragma e intercostales) y a la distensión de musculatura intrínseca del árbol bronquial, situación que permite mayor penetración de aire.

Aparato Digestivo y Urológico: La relajación intrínseca promueve sedación y control de musculatura interna en estómago, hígado, intestino, vejiga, uréter. La sedación se opone a los espasmos y disfunciones como cólicos, diarreas, estreñimientos.

Metabolismo y Glándulas endocrinas: Se logra eutonía general del organismo y ahorro metabólico y hormonal.

- **Nivel Psico-Emocional**

Incremento de la fuerza de voluntad, Disminución de la agresividad, Mayor seguridad, Mayor control emocional, Bienestar y agrado físico.

Para Michel, B (1985) “la distensión implica disminución de un gasto de energía superfluo y es apaciguamiento corporal y psíquico”. Expresa también que, “Estar distendido no debe confundirse con estar abandonado, con abandonarse, con una renuncia o dimisión. Estar distendido corresponde más bien a estar uno “a sus anchas” en su cuerpo y en sus relaciones”.

Las culturas orientales pusieron énfasis en los procesos de relajación mental como generadores de un equilibrio armónico general. Esta relajación estuvo asociada a “la vía” válida y reconocida de acceso al conocimiento socialmente significativo y reservado exclusivamente para unos pocos “elegidos”, conocimiento refinado y elevado y que por lo tanto otorgaba poder a las personas.

Los magos, sacerdotes, quienes tenían licencia y autoridad para curar y sanar, practicaban con frecuencia y rigurosidad mucha de las técnicas que hoy, a finales del S.XX, el mundo occidental acepta, asimila, practica y difunde cada vez con mayor convencimiento para abordar problemáticas y conflictos del mundo moderno (estrés, depresiones, accidentes laborales).

Enfoque Psico – Cognitivo Pedagógico

Si analizamos el tema desde las teorías de enseñanza - aprendizaje y consideramos al estado de relajación como una respuesta o producto que genera un organismo a partir de un estímulo determinado, pareciera que a simple vista nos ubicamos próximos a un estilo de intervención y acción cercano al conductismo.

Si la ecuación estuviera planteada en base a los siguientes términos: dado un estímulo determinado (auditivo, verbal, musical, visual), existe un procesamiento específico de la información y como resultado la persona expresa y comunica siempre la misma respuesta esperada; entonces en el caso de que se condicionara a las personas para obtener siempre la misma respuesta, sí estaríamos justificando y avalando a esta teoría. Pero es precisamente en el valor, sentido y concepción de la respuesta, considerada como expresión única y personal fruto de la experiencia individual, donde esta metodología se distancia del conductismo.

La diferencia sustantiva radica precisamente en que nunca se espera una respuesta única, universal y válida para todas las personas, sino que se trabaja sobre el tipo y la calidad de respuesta que cada uno

elabora. En sentido literalmente opuesto se hace énfasis en la singularidad de cada respuesta.

En el caso concreto de la práctica de relajación, se espera que cada persona sea capaz de encontrar su modo y estilo de relajación y expresarlo individual y personalmente con estilo propio. Por otra parte y con el fin de obtener una respuesta beneficiosa y de calidad para cada persona, es tan importante el sentido de la respuesta obtenida, como el desarrollo del proceso de relajación.

Si el sujeto es quien elabora sus respuestas, múltiples y variadas a través de la producción de imágenes mentales propias y del registro de sensaciones corporales y emocionales, si se respeta que el tipo y la calidad de la respuesta es fruto de las posibilidades, ritmos y características de cada persona y si se considera a la persona como un sujeto activo y participativo que da sentido a sus propias producciones, entonces nos ubicamos en un escenario más cercano al constructivismo, en el que la medida de logros y obstáculos está determinada por las características objetivas (etapa evolutiva) e historia de vida de cada sujeto (contexto y condiciones de desarrollo) y reacciones fisiológicas y emocionales (recuerdos, imágenes mentales).

Esto significará que cada actividad que se diseñe y planifique ya tenga mayor incidencia en el ámbito de la salud o de la pedagogía, deberá partir de un conocimiento lo más exhaustivo posible acerca de la persona o grupo con el que va a trabajar. De esta manera cada profesional comprenderá mejor las posibilidades de realización y logro de las actividades por parte de los participantes y el tipo de respuestas que son capaces de elaborar, así como también cuál es la propuesta más viable para cada persona y qué actividad se propone en función del momento y

de la fase evolutiva, para respetar los ritmos progresivos y la intensidad de avance.

Todo análisis o evaluación que se realiza de la producción individual y grupal tiene que estar contemplada dentro de un perímetro que indique las capacidades y limitaciones de cada uno.

En relación con los tipos de respuestas se sabe que, cuando se trata de generar la relajación muscular se promueve la mayoría de las veces algún tipo de distensión muscular parcial y circunscripta a una región localizada, pero sin embargo se desconoce el tiempo que cada persona necesitará, así como el nivel y grado de relajación al que cada uno llegará y el tiempo que será capaz de mantener ese estado.

Cuando el caso es la relajación mental y máxime cuando se intenta generar un estado de relajación total con el fin de promover estilos de acción y actitudes futuras como puede ser: el desarrollo de un pensamiento flexible, abierto, amplio y divergente, el desarrollo de atributos creativos (originalidad, inusualidad, sensibilidad), la cantidad y calidad de las respuestas podrán ser infinitas, ya que cada persona responde en función de experiencias vividas y de una historia personal previa que lo define y guía para la acción.

El manejo del Estrés desde la Hidroterapia en Relajación

Cuando el Estrés es el tema clave para abordar por medio de la Relajación, es necesario conocer y determinar las causas, el grado, nivel de estrés y también las manifestaciones particulares que provoca en cada persona.

Por este motivo es necesario trabajar de forma gradual de cara a detectar y registrar las situaciones que desencadenan la aparición del estrés y de esta manera diseñar estrategias para manejarlo y disminuirlo.

El trabajo que se realiza a partir de la Hidroterapia en Relajación ofrece la posibilidad de reflexionar acerca de los motivos y también promueve estrategias para controlar la sintomatología específica. Es necesario comenzar a trabajar con la recuperación de la energía, la armonización del equilibrio físico – emocional, el equilibrio del tono muscular, y el ritmo respiratorio de cara a disminuir el agobio que produce el exceso de tensión y la falta de contacto con uno mismo.

Se espera que cada persona no sólo aprenda a utilizar y a practicar con las diferentes técnicas de relajación, sino que sea capaz de comprender cuáles son las causas que generan y determinan su estrés, sabiendo interpretar el tipo de reacción física y emocional que tiene; más adelante podrá seleccionar la técnica y el ejercicio que le sea más aprovechable y beneficioso para cada situación y para recuperar el equilibrio perdido.

Cuando proponemos ejercicios y actividades en torno al tema del Estrés, resulta conveniente que los participantes comiencen observando y reconociendo el estrés en diferentes situaciones y contextos, antes de proponer el reconocimiento de éste en terreno personal.

2.1.4.5 Estrés Laboral

Según (Duran María 2010) 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.

Korman propuso en 1974 (citado por Ivancevich y Matteson, 1992) que existe un nivel de estrés óptimo para cada persona (Euestres), de manera que si esta mantiene un nivel de activación por encima o por debajo de ese nivel repercutirá negativamente sobre el desempeño laboral (relación de “U” invertida entre activación y desempeño que establece que “la productividad mejora al incrementarse la tensión, hasta cierto punto en que se deteriora conforme el estrés se aleja de lo óptimo”). Por lo tanto muy poca o demasiada tensión (Diestres) puede resultar en una disminución de la productividad.

La tensión surge también cuando se da un alejamiento de las condiciones de estrés óptimas, que no puede ser fácilmente corregido y causa un desequilibrio entre demanda y capacidad de control. Para que se den casos serios de tensión, la persona debe considerar como serias las consecuencias de no poder satisfacer las demandas. Autores como Dolan, García y Díez (2005) y Bresó (2008) incorporan algunos factores emocionales, conductuales y cognitivos que pueden actuar como “amortiguadores” del estrés de una persona:

- Autoestima, Autonomía, percepción de Autoeficacia
- Apoyo social: emocional, material o físico
- Humildad y humor, como parte de una buena autoestima

De esta forma se asume que el estrés tiene diferentes grados o manifestaciones, y que estas están en relación con las demandas o compromisos adaptativos (estresores potenciales) y los recursos de control y afrontamiento situacional con que cuenta, que son afectados por factores personales.

Estrés laboral

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 laboral. 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. La percepción de falta de control sobre la situación y el sentimiento de sobreesfuerzo, originan desgaste por exceso de activación, manifestándose de diferentes formas (físicas, emocionales y conductuales). La percepción y valoración esta mediada por las características personales (diferencias individuales) frente a las exigencias de las tareas en sus diferentes grados, así como la percepción de logro resultante.

En situaciones laborales todos tenemos diferentes grados de estrés. Lo que debe propiciar la persona y la organización es la preponderancia de condiciones que impulsen un estrés positivo (eustrés). Basados en Bresó (2008) y Dolan et al. (2005) podemos indicar tres factores intervinientes en el Estrés Laboral:

- A. Recursos personales: refiere a las características del trabajador tales como habilidades, aspiraciones, necesidades, valores, creencias de eficacia personal (autoeficacia), capacidad de control del medio (locus de control), entre otros aspectos.
- B. Recursos laborales: son las características del trabajo que reducen las demandas y sus costos asociados; y / o estimulan el crecimiento personal, el aprendizaje y la consecución de metas
- C. Demandas laborales: entendidas como las características del trabajo que requieren un esfuerzo físico y/o psicológico (mental y emocional) y por tanto tiene costes físicos y/o psicológicos

El balance o desbalance de estos factores incidirá en el tipo y grado de estrés que una persona viva.

Estresores

Por estresor se entiende el agente interno o externo (estímulo) que, producto de factores cognitivos y perceptuales, la persona evalúa y conceptualiza en términos de las relaciones propias con los eventos, y provoca una respuesta de estrés. En este sentido, todo suceso, situación o persona que encontramos en nuestro medio externo puede ser un estresor; aunque abundan los estresores potenciales, los estresores reales son mucho menos numerosos.

Hay muchos modos de categorizar las condiciones de vida potencialmente estresantes. Para facilitar la identificación de los estresores asociados, se han definido tres niveles de análisis (Ivancevich & Matteson, 1992; Dolan et al. 2005):

A. Estresores individuales.- Considera los aspectos personales (a partir de las diferencias individuales) que influyen en la interpretación subjetiva tanto de lo que se considera como estrés y de la reacción en consecuencia:

- a. Cognitivo/afectivas: por ejemplo creencias y valores propios, aspiraciones, tipo de personalidad, locus de control, tolerancia a la ambigüedad, niveles de necesidad, autoestima.
- b. Conductuales: habilidades, tolerancia a la ambigüedad, asertividad entre otros.
- c. Demográficas: edad, género, educación, ocupación, estado de salud, total de horas trabajadas, entre otros.

B. Estresores del entorno o extraorganizativos.- Comprende factores políticos, económicos, sociales y familiares que inciden sobre la persona (problemas como las guerras, el terrorismo, el hambre, la pobreza, el deterioro del medio ambiente, el cambio climático, los problemas en la educación, la salud, la exclusión, las crisis financieras y sociales, la corrupción, la violación de los derechos humanos en general, entre otros). Estresores organizativos: pueden ser agrupados en cuatro tipos:

- a) Estresores del ambiente físico como luz, ruido excesivo, vibraciones, humedad, disponibilidad y disposición del espacio físico, entre otros.
- b) Estresores de nivel individual: tipo de trabajo, sobrecarga de trabajo, conflictos y ambigüedad de roles, responsabilidad por gente, discrepancias con las metas de la carrera laboral, manejo de idiomas.
- c) Estresores de nivel grupal (interpersonales): en cuanto al trabajo de grupo: conflicto grupal, presiones del grupo, posibilidades de interacción con los colegas (en el trabajo, en los descansos y después del trabajo); tamaño y cohesión del grupo primario de trabajo; reconocimiento por el trabajo realizado; apoyo social; apoyo instrumental; carga de trabajo equitativa; acoso.
- d) En cuanto a supervisión: participación en la toma de decisiones; recibir retroalimentación y reconocimiento del supervisor; ofrecer retroalimentación al supervisor; cercanía de la supervisión; exigencias poco claras o contradictorias; acoso.
- e) Estresores organizativos entre los que destacan las siguientes dimensiones:
 - Condiciones relativas a la empresa tales como estructura; puesto directivo (frente a puesto en la cadena de producción); prestigio relativo del puesto; estructura empresarial poco clara; burocracia organizativa; políticas discriminatorias, estilos gerenciales, tecnología.
 - Aspectos temporales de la jornada laboral y del propio trabajo: trabajo nocturno y por turnos; horas extraordinarias no deseadas o “excesivas”; el pluriempleo; un ritmo rápido de trabajo, especialmente cuando hay que estar muy vigilante; tiempos de entrega; programación de los ciclos de trabajo y de reposo; la variación de la carga de trabajo;

- Contenido del trabajo: trabajo fragmentado, repetitivo y monótono, con poca variedad de las tareas o de la aplicación de conocimientos; tareas o exigencias poco claras o contradictorias; recursos insuficientes para las exigencias o responsabilidades del trabajo.

- Otros aspectos: relación entre incentivos y rendimiento (evaluación del desempeño), controles de calidad, traslados de lugar de trabajo dentro y fuera del país, estabilidad laboral, diseño del puesto de trabajo, entre otros. Es importante señalar que tanto el exceso como la carencia asociada con la activación del trabajador pueden ser considerados como estresantes. De esta forma la mucha o poca dificultad en el trabajo, la mucha o poca responsabilidad o participación en la toma de decisiones, pueden ser fuente de estrés en el trabajo.

2.1.4.6 Consecuencias del estrés laboral

(Duran María 2010) Los costos del estrés laboral pueden ser muy altos tanto desde su valor personal como empresarial u organizacional. Se puntualizan aquí algunos de los aspectos mencionados en apartados anteriores, sin agotar las posibilidades de manifestaciones:

1. En el ámbito personal:

- Salud física: trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, endocrinos, dermatológicos, musculares, aumento del ritmo cardíaco y presión sanguínea, sudoración, sequedad de la boca, escalofrío, dilatación de pupilas, tensión muscular, insomnio o hipersomnia, alergias, úlceras, etc.

- Salud Mental (emocional/cognitivo): frustración, ansiedad/angustia, depresión, enojo/irritabilidad, baja autoestima, culpa, incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad, bloqueo mental.
- Aspectos Conductuales: irritabilidad y mal humor, adicciones, agresividad, apatía.
- Dimensión Social: distanciamiento y/o dificultades en las relaciones de pareja, familia, amigos y compañeros de trabajo.

2. En el ámbito organizativo:

(Duran María 2010) Disminución de producción, ya sea en cantidad, calidad o ambas; falta de cooperación entre compañeros, aumento de peticiones de cambio de puesto de trabajo; necesidad de una mayor supervisión del personal; aumento de quejas y de conflictos, incremento de costos en salud (incapacidades, médico de empresa y otros), aumento de ausentismo, accidentes e incidentes.

Propicia más conflictos interpersonales, mayor índice de errores, bajo rendimiento ocupacional, distanciamiento afectivo con clientes, aumento en los gastos en materia de salud y rotación de personal, entre otros aspectos. Se incrementan el acoso moral y la violencia en el trabajo (mobbing o acoso psicológico); también es frecuente que se presenten casos de Síndrome de Burnout (Quemado o agotamiento emocional producido por agotamiento laboral y actitudes negativas hacia el

desempeño laboral), lo cual remite también a diferentes grados de fatiga fisiológica y patológica que pueden ocasionar envejecimiento prematuro, con reducción de esperanza de vida, accidentes de trabajo y muerte, además de enfermedades profesionales y adicciones (alcohol, tabaco, trabajo, sexo, comida, gasto, internet, juego...)

Todas estas condiciones han incidido en que la Organización Mundial de Salud (2005) destacara que el estrés en el trabajo se constituye en una de las máximas prioridades en el ámbito mundial en el campo laboral pues se espera para el futuro un incremento progresivo del mismo por las condiciones actuales del mercado y los retos que impone el mundo de los negocios del nuevo siglo, constituyéndose en un peligro para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo en tanto que los efectos del estrés lesionan la productividad y competitividad de las empresas, al afectar la salud física y mental de los trabajadores, lo cual les ocasiona costos económicos y humanos muy altos a las organizaciones (Del Pino, 2005)

2.1.4.7 Enfrentando el estrés

La administración personal

(Duran María 2010) Partiendo de la definición de estrés laboral expuesta, se asume que es necesario abordar aspectos tanto preventivos como paliativos en su manejo, considerando los niveles personal, social y organizacional en un momento y lugar determinados. El aprendizaje es un elemento integrador en este proceso, ya que se requiere de aprender, desaprender y reaprender tanto aspectos cognitivos, conductuales y

emocionales: autoconocimiento, control emocional, asertividad, autoestima y creatividad por ejemplo.

Es así como la gestión preventiva individual del estrés puede ir dirigida a:

- a) El evento estresor para lo cual debe identificarse si son externos, internos o ambos interactuando pues el abordaje es diferente. Por ejemplo el disminuir o cambiar la entrada de estresores externos implica cambio ambiental, mientras que al aumentar los recursos disponibles de la persona para lidiar con los estresores el manejo es desde el nivel intrapersonal.
- b) La movilización de fuerzas, en cuanto a formas personales y particulares de activación: activación de las “señales de alerta” y niveles de tolerancia (umbral al estrés).

El papel de la organización

Es evidente que la mayoría de los factores de riesgo en el ámbito profesional proceden del entorno laboral, de la forma en que la organización estructura sus tareas y responsabilidades, y del modo en que se organizan los diferentes procesos desarrollados en ella. Por esto es necesario intervenir directamente en el nivel organizacional como forma de prevenir y controlar la salud laboral y los problemas de salud mental en general.

El control y la prevención en salud laboral (y especialmente en salud mental en general y estrés en específico), requieren de un cambio en la filosofía de la organización dirigido a incrementar la calidad de vida laboral (CVL) y a potenciar a su personal como condición básica para optimizar y rentabilizar los diferentes recursos involucrados. El personal podría

canalizar adecuadamente su energía y potencial productivo ante las demandas adversas y exigentes del ambiente laboral actual.

Lo anterior visibiliza la necesidad actual de que las organizaciones lleven a cabo el establecimiento de programas y políticas sobre salud laboral encaminadas a la creación, difusión y establecimiento de una cultura organizacional, en la cual se tome en cuenta en forma adecuada aspectos de salud ocupacional, seguridad e higiene industrial y de protección ambiental; acciones enfocadas a contribuir al mejoramiento de las condiciones laborales, las cuales permitirían disminuir los altos costos económicos en esta materia que afectan las utilidades de las empresas, así como lograr y mantener un estado de bienestar psicológico y físico del personal en su ambiente laboral para el beneficio organizacional.

Es por esto que el control y la prevención, intervención e investigación en Salud Laboral y especialmente del estrés, requieren de un cambio en la filosofía de la organización dirigido a incrementar la calidad de vida laboral y a potenciar a su personal como condición básica para optimizar y rentabilizar los diferentes recursos involucrados. Esto implica la claridad de obtener no solo altos niveles de productividad, sino también el involucramiento, la satisfacción y motivación de los trabajadores mediante el manejo de la Cultura Organizacional.

2.1.4.8 Higiene Laboral

La buena salud como estrategia corporativa según el Blog, Medicina ocupacional Ecuador (2009) Los problemas de salud relacionados con una mala nutrición o la falta de ejercicio físico son un riesgo tanto para los empleados como para la productividad de las empresas. Mejorar los

hábitos de vida en el entorno laboral se empieza a considerar como una inversión.

Cuando se habla de la buena salud de una empresa, es normal que lo primero que venga a la mente sea su cuenta de resultados, su valor bursátil o su imagen corporativa. A nadie se le ocurriría pensar que tenga algo que ver con la salud de sus empleados. Sin embargo, cada vez hay más evidencias del impacto de la salud laboral en la productividad de las empresas.

La organización debe tener un compromiso con la calidad de vida de su personal. Es importante desde el punto de vista humano, como también económico, mantener a los empleados sanos y trabajando. Dado que son muy altos los costos que se deben pagar por una enfermedad, una rehabilitación física o mental, sumando el hecho de tener que buscar a la persona enferma un reemplazo y darle una capacitación laboral.

Valorización, que significa ante todo, preocuparse por su salud. Para una empresa, cuyo objetivo es mantenerse en el negocio por mucho tiempo, la cultura que establezca será importante y la misma deberá estar orientada a la organización e inversión de recursos en los empleados. Esto va a implicar la modificación de ciertos parámetros relacionados con el espacio físico de trabajo, la calidad de vida y la identificación de factores de riesgo que pueda tener la organización.

La competencia, la inseguridad y la incertidumbre hacen que las condiciones laborales sean cada vez más insalubres. Esta situación genera stress en los empleados, desarrollando problemas emocionales o psicológicos. Estas dificultades pueden ser temporales o permanentes y

nadie es inmune, ya que puede afectar a empleados de todos los niveles de la empresa.

Los estudios sobre el stress en los trabajadores estadounidenses revelan que:

El costo anual de ausentismo, disminución de productividad, aumento de costos de seguros de salud y otros gastos médicos por causas del estrés es cercano a los 300 mil millones de dólares y va en ascenso. 30% de los ejecutivos consideran que su trabajo ha afectado adversamente su salud. 40% de los trabajadores dudan tener su empleo el próximo año.

El número de demandas por compensación de trabajadores relativo al stress se triplicó en una década, al pasar de 5 a 15% de la totalidad de las demandas. 46% de los empleados consideran que su trabajo es extremadamente estresante. 34% de los trabajadores pensaron seriamente en abandonar su empleo el último año como resultado del stress. 69% de los trabajadores señalaron que sus problemas de salud relacionados con el stress redujeron su productividad. 34% del sector laboral estadounidense suponía que en poco tiempo su trabajo los extenuaría.

Por tanto aproximadamente el 2 por ciento del capital que se gasta en la fuerza laboral se pierde en beneficio de la discapacidad y ausentismo (en otras palabras, menor productividad producto de empleados enfermos que van a trabajar pero lo hacen bajo el nivel normal) debido a la enfermedad crónica. Combinados, estos costos indirectos son mayores que los costos directos adicionales de solicitudes médicas en que incurren algunos empleadores.

Los datos que se aportan, si bien son de otro país, pueden ser tomados como indicadores de la problemática de salud y aplicados en nuestro medio.

Es importante que la organización planifique programas de prevención de salud en los lugares de trabajo, está comprobado que mejoran la productividad, se reduce el ausentismo, bajan la rotación del personal y lo retienen en la empresa.

Los programas para los empleados, pueden ser ampliados a las familias de los mismos con el carácter de prevención y educación. Los programas pueden ser de nutrición, control bucal, de peso corporal, presión arterial, manejo de stress, prevención de accidentes de trabajo son un ejemplo de la amplia gama de prevención que se puede implementar.

¿Cuál es la tendencia actual de las empresas de clase mundial?

Para responder a las exigencias laborales se necesita llevar una vida activa y saludable. La supervivencia de la empresa tiene una estrecha relación con la salud de los recursos humanos.

Si bien las condiciones económicas de las empresas hoy en día no son las mejores, la salud de su personal se debe ver, como una inversión y no como un gasto. Para mantener una organización competitiva y exitosa se necesita una fuerza de trabajo saludable.

La tendencia según los resultados de un estudio que Price Waterhouse Cooper realizó sobre el programa para la buena condición de

salud entre los empleadores multinacionales que representan más de 3 millones de empleados a nivel mundial, es diferente y concluyo que cada vez se pone mayor énfasis en la prevención de salud en el lugar de trabajo.

Más de la mitad de las empresas multinacionales espera introducir o ampliar el programa corporativo para la buena condición de salud en los próximos cinco años.

Un tercio (33 por ciento) está lanzando programas para la buena condición de salud de gran amplitud en múltiples países, mientras que otro 17 por ciento está lanzando un programa sencillo para la buena condición de salud en múltiples países.

Para las empresas que realizan la inversión en prevención de salud y cuando los programas están bien diseñados y tiene eficacia en la identificación de las problemáticas, es sin duda una buena relación entre el costo y el beneficio. Hay que tener en cuenta que los costos y el impacto de los mismos en las empresas pueden hacer fracasar a las mismas. Por eso, la prevención, educación y capacitación del personal en salud, va incidir en la historia presente y futura de permanencia en el mercado de la empresa.

2.2 Posicionamiento teórico personal

La investigación se basa a lo siguiente:

El enfoque psicológico

La investigación tiene como fin mostrar la forma en que un individuo puede aprender a superar ciertas circunstancias en las que se desenvuelva, por lo que nos hemos centrado principalmente en el enfoque psicológico el cual plantea la capacidad del ser humano de resiliencia, que es la forma en que las personas logran adaptarse y superar situaciones adversas que en el caso de esta investigación nos referimos al estrés laboral, al cual se enfrentan muchas personas hoy en día.

Este enfoque pretende explicar el éxito y el fracaso en el aprendizaje. Ahora bien, toda persona utiliza formas de aprendizaje variadas, de manera que un mismo aprendizaje puede realizarse de diversas formas, y ser captado o aprendido de maneras distintas pero que tienen en común una misma finalidad que es la de reducir los niveles de estrés, brindando una estrategia o alternativa para futuras situaciones similares.

Teoría Humanista

La investigación se ha centrado en el ser humano y su capacidad de adaptación, por lo cual la teoría psicológica del humanismo encaja en nuestra descripción y como plantea Jorge Luis Borges en su Blog “Teoría Humanista” el humanismo, es un acto de formación y reencuentro del hombre con su esencia; consiste en reflexionar y velar porque el hombre

se eduque humano y no un inhumano o un bárbaro, es decir, fuera de sus valores y esencia. Sin embargo el humanismo va más allá de lo que cultural e históricamente se ha planteado. Significa un profundo conocimiento del ser humano, educado en valores, con características intelectuales que se pueden cultivar y acrecentar, con sentimientos, emociones, programas educativos acordes a una necesidad social y humana y necesidades físicas de espiritualidad y de sociabilidad.

Dicho de una forma diferente buscamos mostrar una forma simple de superar el estrés laboral con lo cual se espera una mejora significativa en las esferas sociales, familiares, laborales y personales en las que se desarrolla la persona.

2.3 Glosario de términos

1. Adherencia del líquido: La adherencia se puede definir como la atracción que se presenta entre dos superficies de diferentes materiales cuando estas entran en contacto. Cuando dos superficies de diferentes materiales entran en contacto, digamos agua y madera, si esta última se sumerge parcialmente en agua, se notara que cierta cantidad de agua se adhiere a la superficie de madera, entonces se deduce que la adherencia es mayor que la cohesión.
2. Analgésicas: Tienen la función principal es calmar, aliviar o eliminar el dolor
3. Astenia: es un síntoma presente en varios trastornos, caracterizado por una sensación generalizada de cansancio, fatiga, debilidad física y psíquica; con principal incidencia entre las personas de 20 a 50 años, y mayor preponderancia en las mujeres que en los hombres
4. Átomos: es un constituyente de la materia ordinaria, con propiedades químicas bien definidas, formado a su vez por constituyentes más elementales sin propiedades químicas bien definidas. Cada elemento químico está formado por átomos del

mismo tipo (con la misma estructura electrónica básica), y que no es posible dividir mediante procesos químicos.

5. Atracción electrostática: efectos mutuos que se producen entre los cuerpos como consecuencia de su carga eléctrica
6. Balneoterapia: Es el tratamiento de afecciones mediante el uso combinado de la Hidroterapia y la Hidrología, a las que se pueden añadir los efectos sobre el psiquismo, ya que los balnearios están usualmente en zonas alejadas, en plena naturaleza, donde existe un alejamiento de la vida normal con sus preocupaciones y un contacto con la naturaleza, que obran también de manera beneficiosa sobre las patologías.
7. Circulación periférica: consiste en la irrigación de la sangre a los arcos torácico y pélvico, es decir a los brazos y piernas. Esta circulación se deriva de la sistémica que está dada por el corazón a través de la arteria aorta, llevando sangre oxigenada al cuerpo y regresa al mismo a través de las venas cavas con sangre no oxigenada para su intercambio en la circulación pulmonar (se da en los pulmones y sirve para intercambiar sangre no oxigenada por oxigenada).
8. Climatoterapia: es el uso de los climas como actividad terapéutica
9. Coeficiente de viscosidad: La viscosidad es la resistencia que presentan las capas de los líquidos para deslizarse unas sobre otras. El coeficiente de viscosidad es el parámetro que caracteriza la viscosidad.
10. Cohesión: es la fuerza de unión que se encuentra ejercida entre las moléculas de un líquido, es decir, la fuerza que une las moléculas de un líquido. Por eso se dice que la fuerza de cohesión de un sólido es mayor que la fuerza de cohesión de un líquido, debido que las moléculas de un sólido están fuertemente unidas, mientras que las moléculas de un líquido y un gas, en comparación con las de un sólido, no están tan unidas.

11. Conductividad calórica: La propiedad física de los materiales que determina su capacidad para conducir el calor es la conductividad térmica.
12. Conductividad eléctrica: es la medida de la capacidad (o de la aptitud) de un material para dejar pasar (o dejar circular) libremente la corriente eléctrica. La conductividad depende de la estructura atómica y molecular del material. Los metales son buenos conductores porque tienen una estructura con muchos electrones con vínculos débiles, y esto permite su movimiento. La conductividad también depende de otros factores físicos del propio material, y de la temperatura.
13. Crenología (de creno, manantial): es la rama de la Hidrología que se ocupa de las aguas mineromedicinales en su constitución y propiedades, así como de los terrenos en los que estas se originan.
14. Densidad: es una magnitud escalar referida a la cantidad de masa en un determinado volumen de una sustancia. La densidad media es la razón entre la masa de un cuerpo y el volumen que ocupa.
15. Decúbito supino: Posición del cuerpo cuando está tendido boca arriba, sobre la espalda.
16. Dipolos: Un dipolo eléctrico es un sistema de dos cargas de signo opuesto e igual magnitud cercanas entre sí. Los dipolos aparecen en cuerpos aislantes dieléctricos. A diferencia de lo que ocurre en los materiales conductores, en los aislantes los electrones no son libres. Al aplicar un campo eléctrico a un dieléctrico aislante éste se polariza dando lugar a que los dipolos eléctricos se reorienten en la dirección del campo disminuyendo la intensidad de éste.
17. Extenuar: Cansar o debilitar a una persona o un animal hasta un grado máximo
18. Mobbing: conocido comúnmente a través del término inglés mobbing: 'asediar', 'acosar', 'acorrallar en grupo', es tanto la acción de un hostigador u hostigadores conducente a producir miedo, terror,

desprecio o desánimo en el trabajador afectado hacia su trabajo, como el efecto o la enfermedad que produce en el trabajador

19. Síndrome de burnout: es un padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido

20. "Stretching": distensión activa (estiramiento) de grupos musculares.

2.4 Preguntas de investigación

- ¿Cómo precisar el grado de estrés laboral que presenta el personal servicio de la Hostería "El Prado" de la ciudad de Ibarra?
- ¿Cómo diseñar (compilar) una serie de ejercicios de hidroterapia en relajación para el cuadro de estrés laboral que presenta el personal servicio de la Hostería "El Prado" de la ciudad de Ibarra?
- ¿Qué acogida tendría el brindar una herramienta alternativa para el manejo de la higiene laboral dentro del ámbito psicosocial, puntualmente en el estrés laboral?
- ¿Cómo ayudaría el ajustar (implantar) a la Hidroterapia como una técnica en la ayuda de la salud mental organizacional?

2.5 Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
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 laboral.	Estrés laboral	Estresores	Escala de satisfacción con la vida
		Dimensión Personal	Observación psicológica directa Cuestionario de Maslach Burnout Inventory
		Dimensión Organizacional	Cuestionario Estrés laboral Cuestionario Breve de Burnout (CBB)
La hidroterapia es la utilización terapéutica del agua por sus propiedades físicas; podemos definirla también como la rama de la hidrología que estudia la aplicación externa del agua sobre el cuerpo humano, siempre que sea con fines terapéuticos y principalmente como vector mecánico y térmico.	Hidroterapia en relajación	Efecto general	Registro de actividades Observación psicológica directa
		Efecto psicológico	

Tabla Nº 2 Fuente: Katherine Villegas

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

La presente investigación se encuadra o sigue los parámetros de las siguientes investigaciones:

- Investigación cuasiexperimental.- Por medio de este tipo de investigación podemos aproximarnos a los resultados de una investigación experimental en situaciones en las que no es posible el control y manipulación absolutos de las variable.
- Investigación documental.- Con este tipo de investigación indagamos, interpretamos, presentamos datos e información sobre nuestro tema, analizándolo y teniendo como finalidad obtener resultados que nos llevara a la posible solución de nuestro problema.
- Investigación cualitativa.- Al brindar una descripción completa y detallada del tema de investigación, estamos haciendo uso de este tipo de investigación. Por lo general, tiene un carácter más exploratorio.

3.2 Métodos de investigación

- **Método de observación psicológica**

El método de observación es la técnica más antigua de recolección de información, que ayuda a la investigación, en la evaluación psicológica, entre otras, y a pesar de ser antigua mantiene su vigencia y aún es usada brindándonos las garantías suficientes a la hora de la recogida de datos. Además en la actualidad muy sistematizada.

- **Método analítico sintético**

El método analítico sintético es un método de investigación que permite al investigador examinar detalladamente el objeto, situación o problema de estudio, considerando por separado sus partes, para conocer sus características o cualidades, o su estado; resumiéndolo después como un conjunto de ideas principales o relevantes, relacionadas entre sí.

3.3 Técnicas de investigación

- **Registro de actividades.-** A través de las fichas de observación psicológica podemos organizar información que es el resultado de una investigación. En este tipo de fichas se registra entonces una descripción detallada del fenómeno estudiado y sus avances.

- **Reactivos psicológicos.-** Con el uso de reactivos psicológicos tenemos como objeto lograr información sobre el estrés laboral y los estresores causantes de este. A través de preguntas, actividades, manipulaciones, etc., que son observadas y evaluadas por el investigador.
- **Observación psicológica directa:** Con esta técnica se observa al individuo o grupo investigado en su actividad mientras el observador registra los datos que requiere para su investigación.

Instrumentos:

- Cuestionario de Estrés Laboral
- Observación psicológica directa
- Cuestionario de Maslach Burnout Inventory
- Escala de valoración por área de servicio
- Registro de actividades

Test:

- Cuestionario de estrés laboral (Prieto Teresita, Trucco B., Marcelo. Construcción de un instrumento global para medir estrés laboral. Tesis para optar al grado de licenciado en Psicología. Universidad Diego Portales. Escuela de Psicología ,1995) Cuestionario a través del cual se busca saber si el paciente presenta estrés laboral psicológico, fisiológico y cuáles son los estresores; se compone de 3 partes y cada parte mide: parte I el estrés psicológico (consta de 12 preguntas que se puntúan según No, en Absoluto; Un poco más; No más que lo habitual; Mucho más que lo habitual), parte II estrés fisiológico (se compone de 21 preguntas que se puntúan entre: nunca, a menudo, a veces o siempre) y parte III los estresores (son 16 preguntas que se puntúan con nunca, a menudo, a veces o siempre)

- Escala de satisfacción con la vida.- El tiempo de aplicación de esta prueba son 2 minutos. Para obtener la puntuación total de la escala de Diener se suma la puntuación de cada una de las cinco preguntas. Esta escala acumula las puntuaciones obtenidas en cada una de las preguntas, obteniéndose un índice de felicidad subjetiva en función de los siguientes tramos: altamente satisfechos, satisfechos, ligeramente por debajo de la media de satisfacción vital, insatisfechos, muy insatisfechos
- Cuestionario de Maslach Burnout Inventory.- Este cuestionario tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su función es medir el desgaste profesional.

3.4 Población

Personal de servicio que labora en la Hostería “El Prado”

Hombres y mujeres uniformados que cumplen un horario establecido por la institución, que fluctúan entre los 24 y 55 años de edad; en su mayoría con una familia establecida.

3.5 Muestra

Usando el método probabilístico en la investigación se trabajó con todo el personal de servicio que labora en la Hostería “El Prado” que cumple con

los horarios establecidos por la institución y que se encuentra en el rango de edades de 24 a 55 años.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 CUESTIONARIO ESTRÉS LABORAL

- Datos Informativos

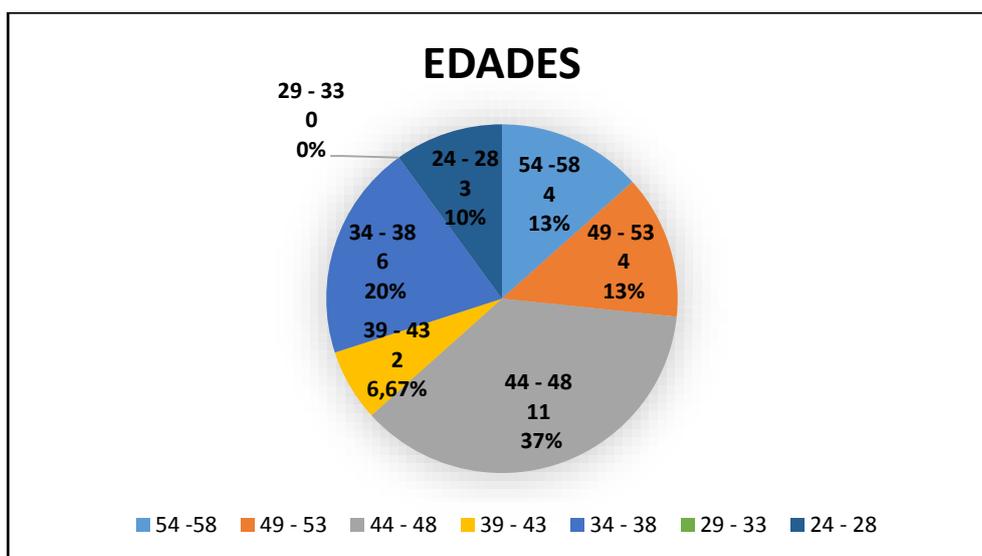
EDAD:

TABLA Nº 6

EDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
54 – 58	4	13.33%
49 – 53	4	13.33%
44 – 48	11	36.67%
39 – 43	2	6.67%
34 – 38	6	20%
29 – 33	0	0%
24 – 28	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería “El Prado”

GRÁFICO Nº 1



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Del total de la muestra investigada cabe destacar que la mayoría se encuentra en las edades entre 44 y 48 años, de lo que podemos interpretar que el personal de servicio al cliente que cuenta con más experiencia se encuentra en estas edades.

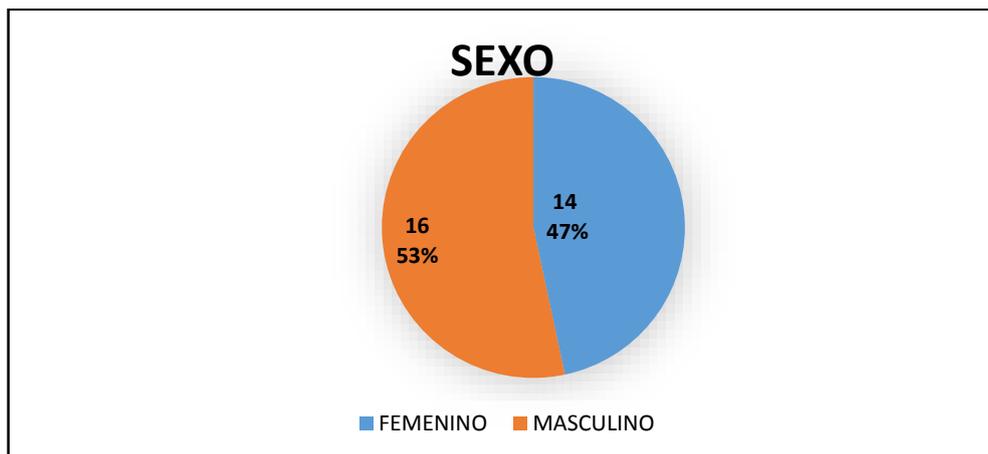
SEXO:

TABLA Nº 7

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	14	46,66%
Masculino	16	53,33%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería “El Prado”

GRÁFICO Nº 2



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Se aprecia que no existe una diferencia significativa entre el personal masculino y femenino de la Hostería “El Prado”, por lo que se evidencia una equidad en el trabajo que se realiza en el ámbito del servicio al cliente, en cuanto a género o sexo se refiere, además no existe predominancia de la presencia de estrés laboral según el género.

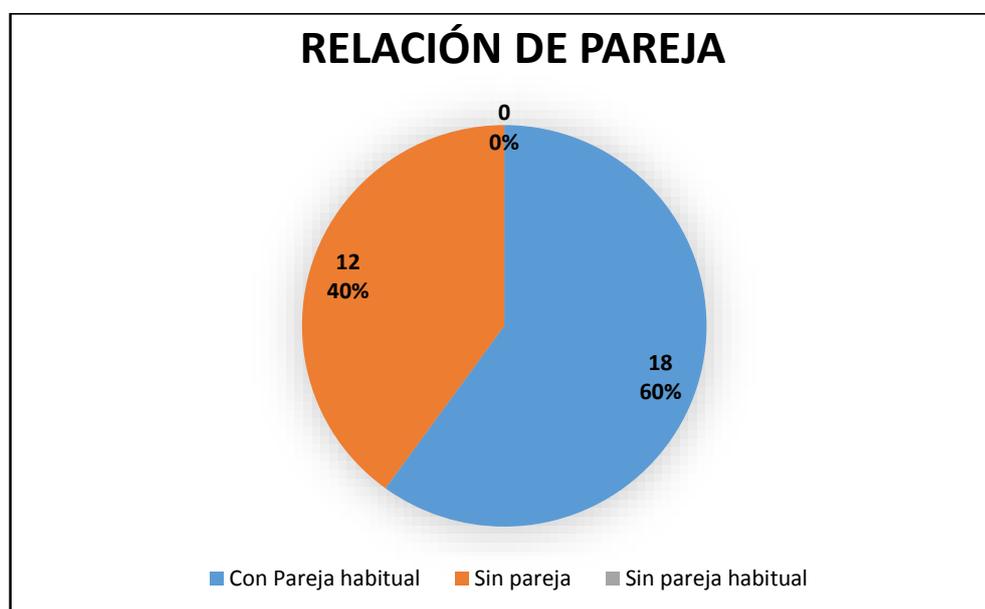
RELACIONES DE PAREJA:

TABLA Nº 8

RELACIONES DE PAREJA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Con pareja habitual	18	60%
Sin pareja	12	40%
Sin pareja habitual	0	0%
Total:	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRAFICO Nº 3



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- La mayor parte de la población investigada se encuentra actualmente en una relación con una pareja habitual, mientras que tan solo una cuarta parte de nuestra muestra no tiene pareja por lo que podemos inferir que en el aspecto de relaciones sociales a un grupo considerable le afecta el no tener tiempo para su pareja.

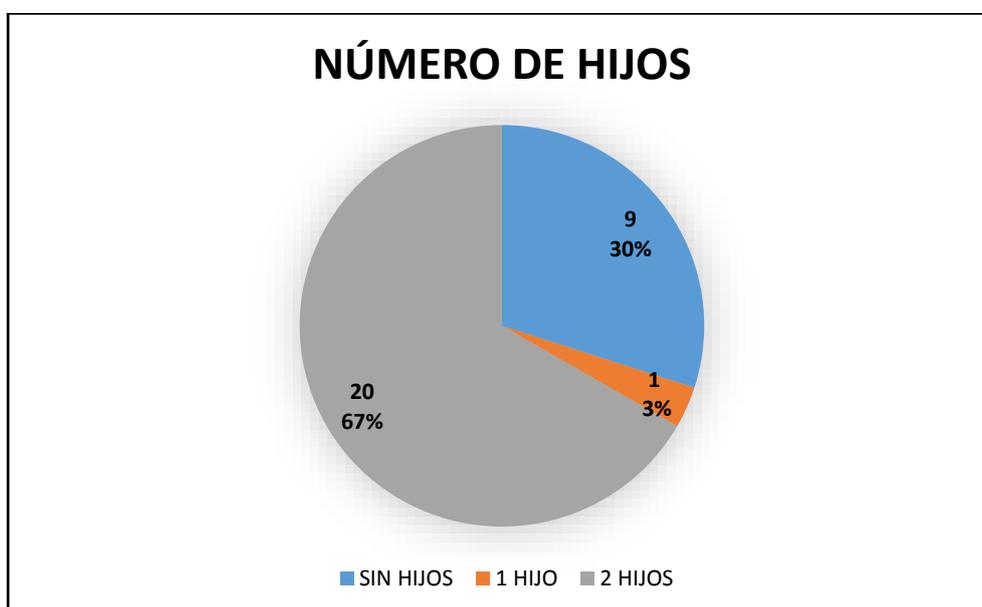
NÚMERO DE HIJOS

TABLA Nº 9

NÚMERO DE HIJOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sin hijos	9	30%
1 hijo	1	3.33%
2 hijos	20	66.67%
Total:	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRÁFICO Nº 4



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Dentro de la población investigada es marcada la diferencia entre las personas que tiene hijos, sobre todo 2 hijos, y los individuos que no tienen hijos, tomando en cuenta el área de trabajo, los individuos que no tienen hijos refieren estar entregados por completo a su trabajo.

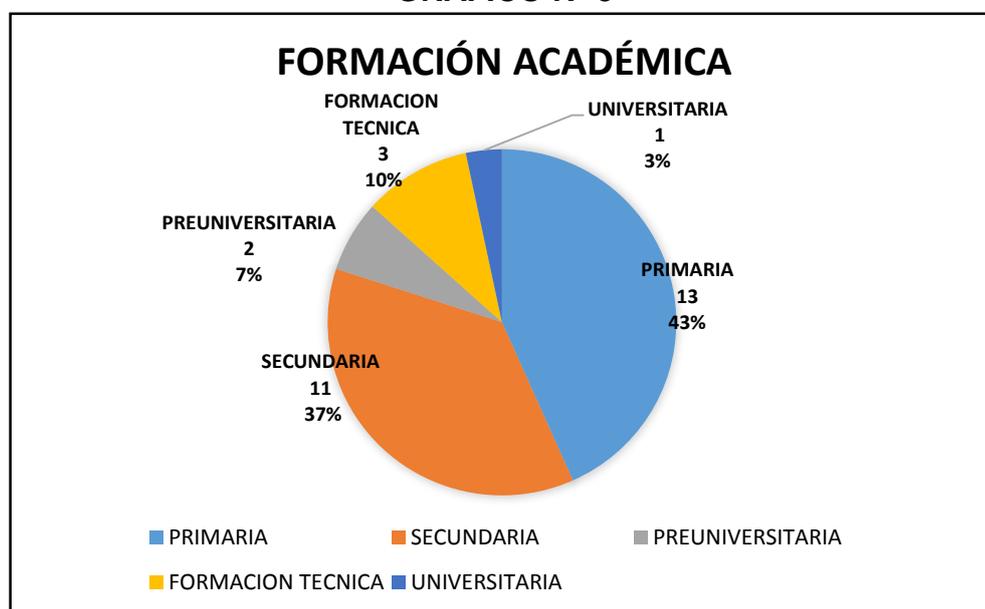
FORMACIÓN ACADÉMICA

TABLA Nº 10

FORMACIÓN ACADÉMICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primaria	13	43,33%
Secundaria	11	36,67%
Preuniversitaria	2	6,67%
Formación Técnica	3	10%
Universitaria	1	3,33%
Total:	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRÁFICO Nº 5



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Tomando en cuenta la lectura estadística, la mayor parte de la población ha estudiado en los niveles primario y secundario; mostrando que la experiencia y los años de trabajo en el área de atención al cliente son más relevantes que el área académica.

- Cuestionario Estrés Laboral (Prieto T., Teresita, Trucco B., Marcelo)

A. PRE TÉCNICA

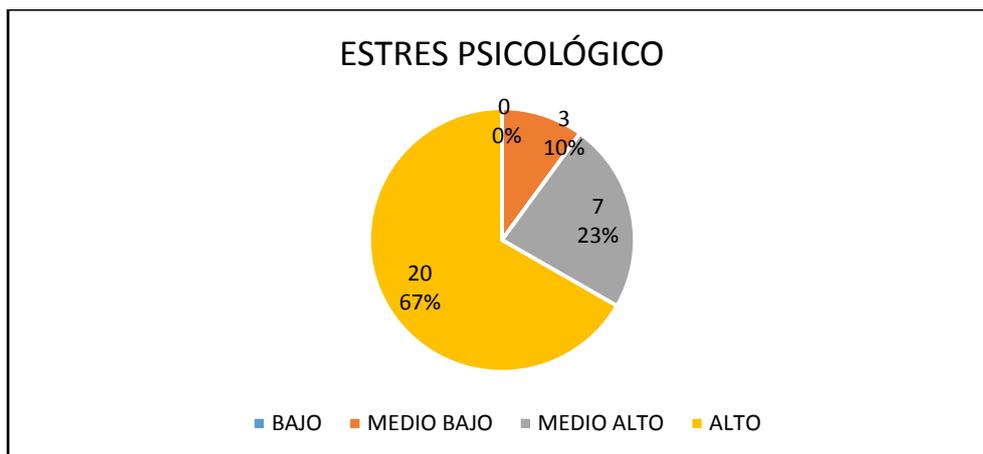
ESTRÉS PSICOLÓGICO

TABLA N° 11

ESTRÉS PSICOLÓGICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	0	0%
Medio Bajo	3	10%
Medio Alto	7	23,33%
Alto	20	66,67%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería “El Prado”

GRÁFICO N° 6



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Se observa un nivel alto de afectación de la población, en el estrés psicológico, encasillándose así en las escalas alta y media alta, mostrando así que los niveles de estrés que muestra el anterior cuestionario coinciden, ya que este cuestionario evalúa de manera más específica, y por lo tanto muestra de mejor manera el índice de afectación en este ámbito.

B. POST TÉCNICA

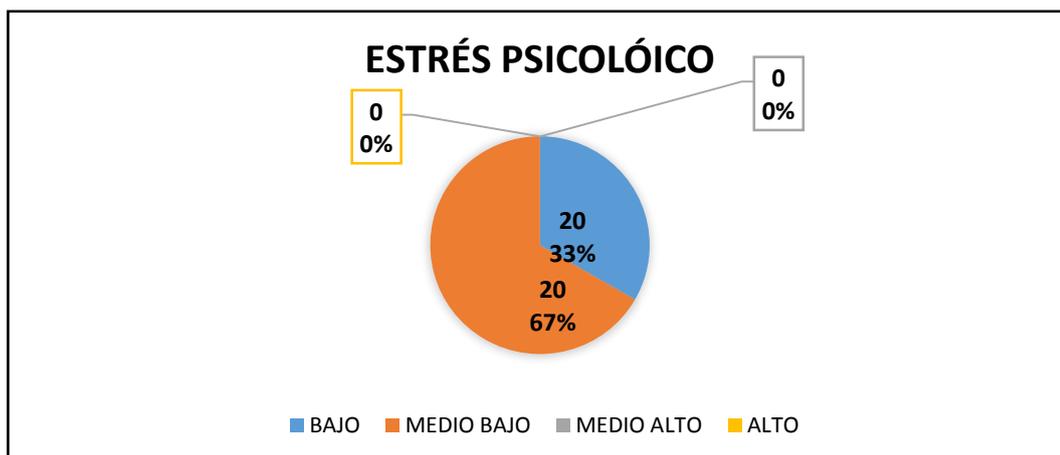
ESTRÉS PSICOLÓGICO

TABLA N° 12

ESTRÉS PSICOLÓGICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	10	33,33%
Medio Bajo	20	66,67%
Medio Alto	0	0%
Alto	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRÁFICO N° 7



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- En comparación con los resultados previos se nota un importante cambio en cuanto al nivel de estrés psicológico que se nota claramente encasillado en los niveles bajo y medio bajo del test.

A. PRE TÉCNICA

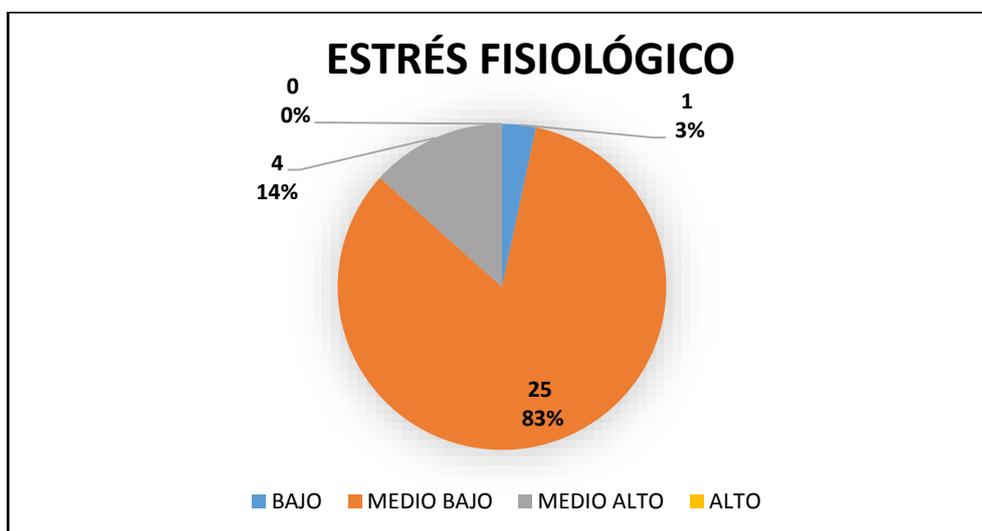
ESTRÉS FISIOLÓGICO

TABLA N° 13

ESTRÉS FISIOLÓGICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	1	3,33%
Medio Bajo	25	83,33%
Medio Alto	4	13,33%
Alto	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRÁFICO N° 8



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Tomando como referencia los anteriores resultados del Gráfico N° 8 Consecuencias del burnout, en la que casi todos los trabajadores presentaron un nivel bajo, podemos confirmar con la información obtenida en este gráfico que muestra que la población en gran porcentaje se encuentra en el nivel medio bajo de estrés fisiológico, por lo que no perciben de una manera más objetiva el estrés.

B. POST TÉCNICA

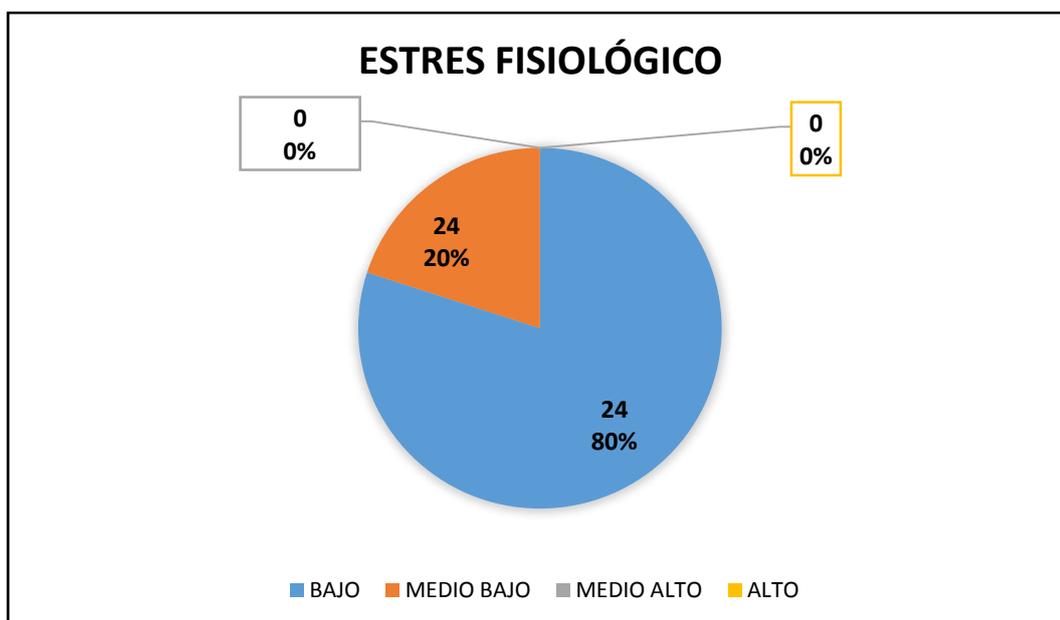
ESTRÉS FISIOLÓGICO

TABLA N° 14

ESTRÉS FISIOLÓGICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	24	80%
Medio Bajo	6	20%
Medio Alto	0	0%
Alto	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRÁFICO N° 9



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Al comparar los resultados del gráfico N° 8 con el actual esquema del estrés fisiológico vemos como la población mayoritaria ha pasado del nivel medio bajo al nivel bajo lo que indica el funcionamiento de la técnica.

A. PRE TECNICA

ESTRESORES

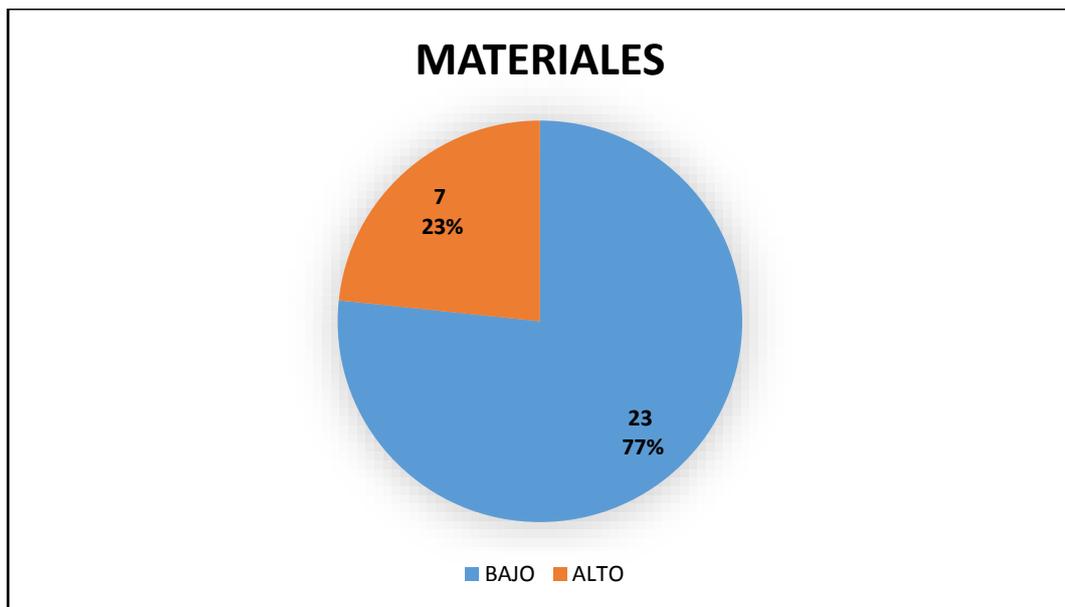
○ **MATERIALES**

TABLA Nº 15

MATERIALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	23	76,67%
Alto	7	23,33%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería “El Prado”

GRÁFICO Nº 10



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Los resultados que arroja el cuestionario de estrés en este apartado, concluyen en que la gran parte de la población no presenta problemas con los materiales como estresores, mientras que la población que resta tiene un alto nivel de dificultad en cuanto a este estresor.

B. POST TECNICA

ESTRESORES

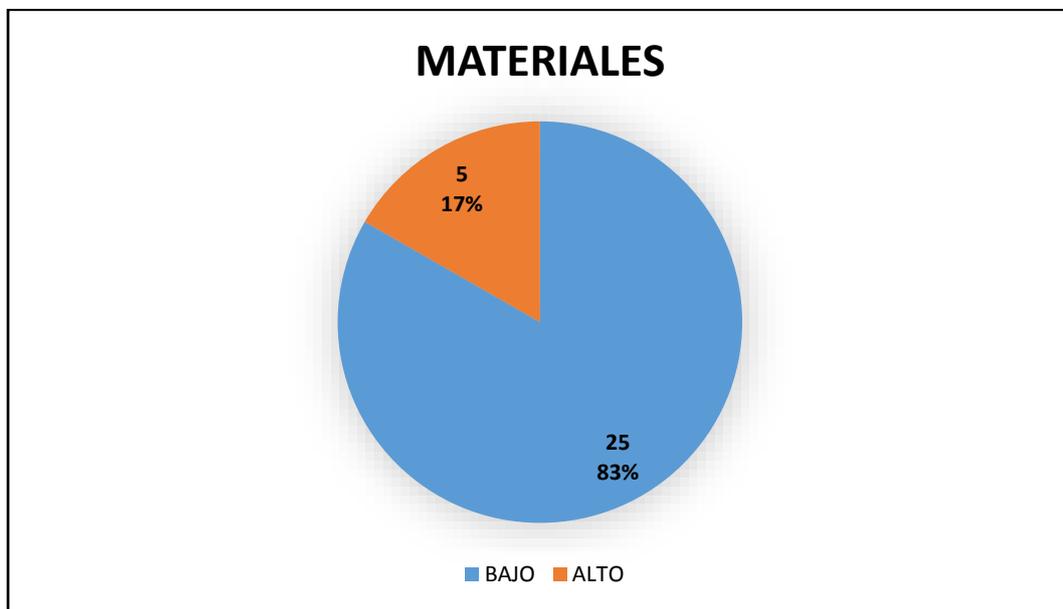
○ MATERIALES

TABLA N° 16

MATERIALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	25	76,67%
Alto	5	23,33%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRAFICO N° 11



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Los resultados que arroja el cuestionario de estrés en este apartado, concluyen en que la gran parte de la población no presenta problemas con los materiales como estresores, mientras que la población que resta tiene un alto nivel de dificultad en cuanto a este estresor, debido a que el material o materiales con los que trabaja son necesarios e irremplazables; mostrando similitud con el gráfico anterior a la técnica.

A. PRE TECNICA

ESTRESORES

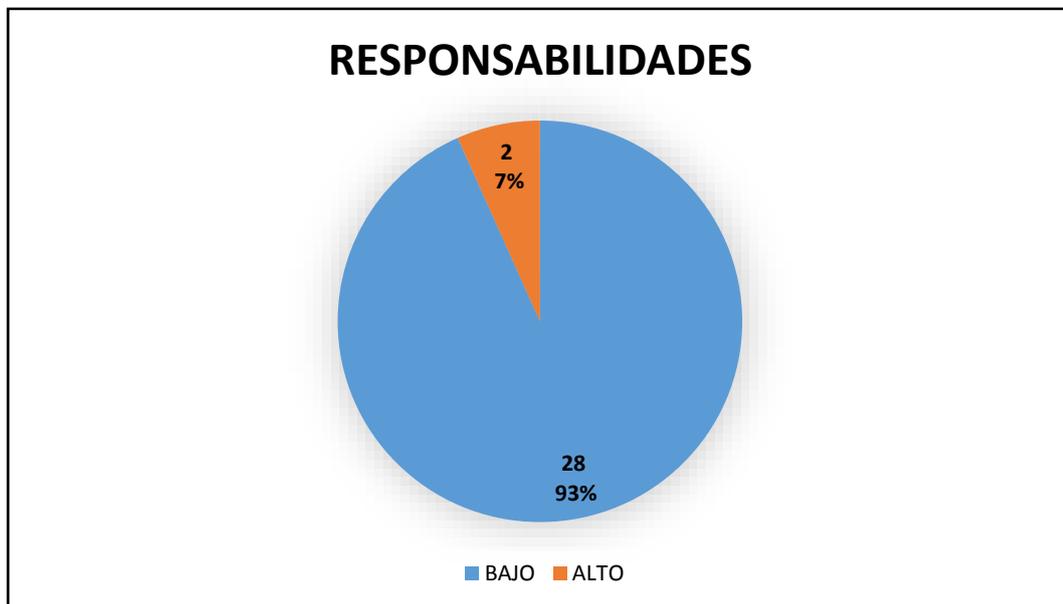
○ RESPONSABILIDADES

TABLA N° 17

RESPONSABILIDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	28	93,33%
Alto	2	6,67%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRÁFICO N° 12



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Los resultados que arroja el cuestionario de estrés en este apartado, concluyen en que la gran parte de la población no presenta problemas con las responsabilidades otorgadas en su trabajo como estresor, mientras que la población que resta tiene un alto nivel de dificultad en cuanto a este estresor.

B. POST TECNICA

ESTRESORES

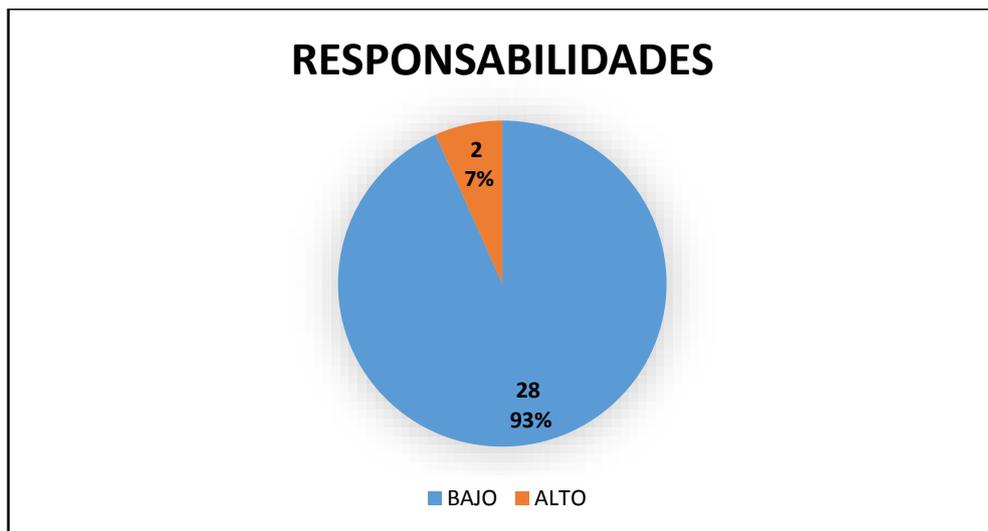
○ RESPONSABILIDADES

TABLA N° 18

RESPONSABILIDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	28	93,33%
Alto	2	6,67%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRÁFICO N° 13



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Este ítem mantiene igual los resultados que el gráfico anterior, concluyendo que la gran parte de la población no presenta problemas con las responsabilidades otorgadas en su trabajo como estresor, mientras que la minoría de la población tiene un alto nivel de dificultad en cuanto a este estresor.

A. PRE TECNICA

ESTRESORES

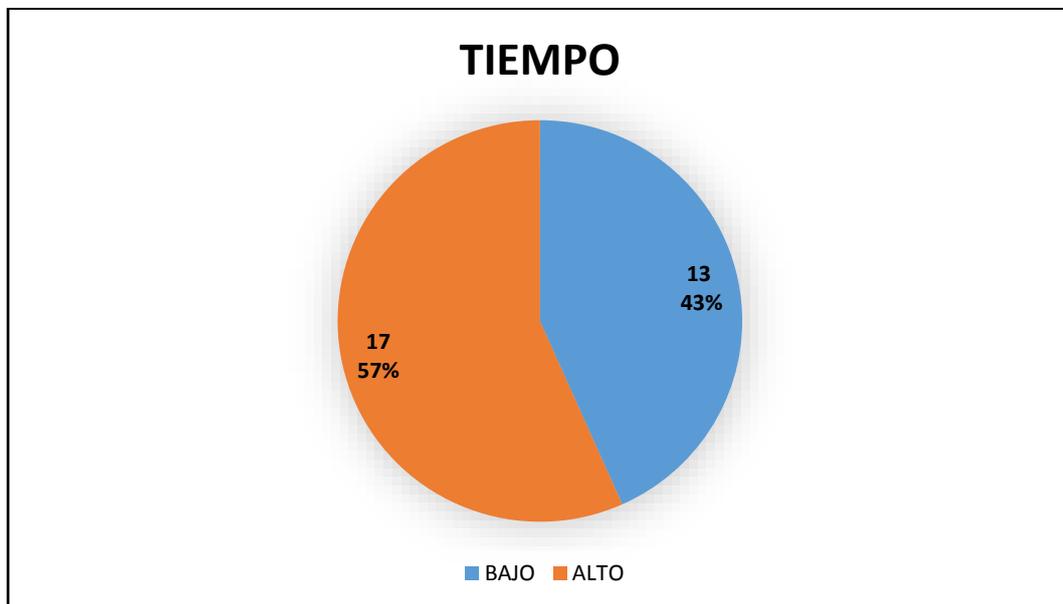
○ **TIEMPO**

TABLA N° 19

RESPONSABILIDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	13	43,33%
Alto	17	56,67%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería “El Prado”

GRÁFICO N° 14



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- En este apartado del cuestionario de estrés, se muestra como la población se encuentra en un medio entre los niveles bajo y alto, siendo el primero el que acumula un mayor porcentaje, lo que quiere decir que el tiempo como estresor se encuentra a un nivel medial en cuanto a estrés presentado por los trabajadores.

B. POST TECNICA

ESTRESORES

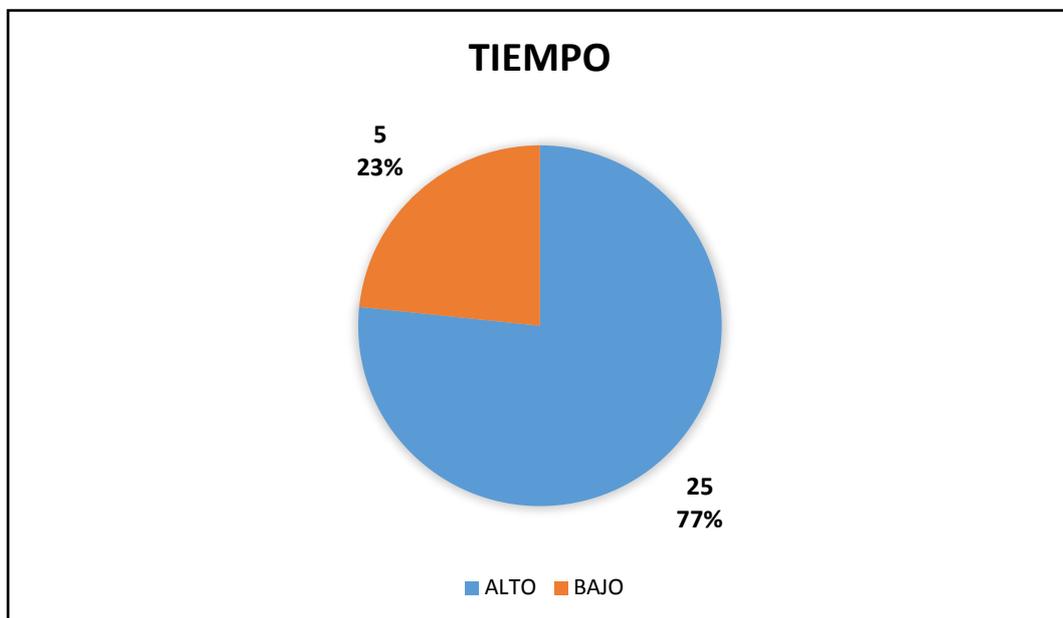
- **TIEMPO**

TABLA N° 20

RESPONSABILIDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	25	76,67%
Alto	5	23.33%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRAFICO N° 15



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Podemos observar en esta parte del cuestionario de estrés y en comparación con el gráfico anterior, como la población se encuentra en el nivel bajo, lo que indica la disminución como estresor en el factor Tiempo.

A. **PRE TECNICA**

ESTRESORES

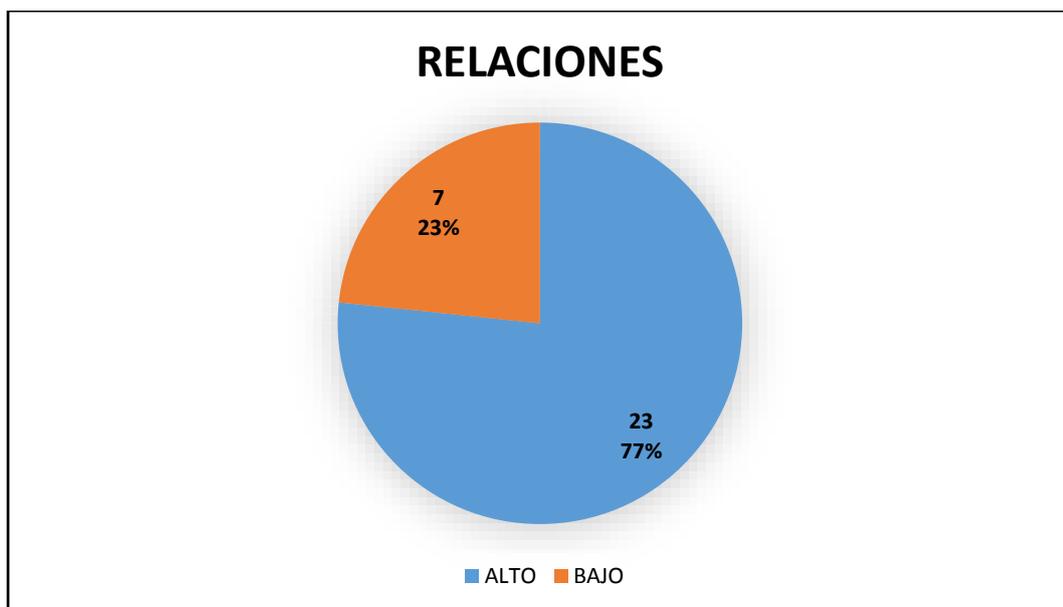
○ **RELACIONES**

TABLA N° 21

MATERIALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	23	76,67%
Bajo	7	23,33%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRÁFICO N° 16



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- El ultimo estresor que se investigo fue el de relaciones con pares y superiores, en el que se aprecia que la mayor parte de la población se encuentra en un nivel alto, lo que nos dice que la comunicación se encuentra afectada y por lo tanto genera estrés en los trabajadores.

B. POST TECNICA

ESTRESORES

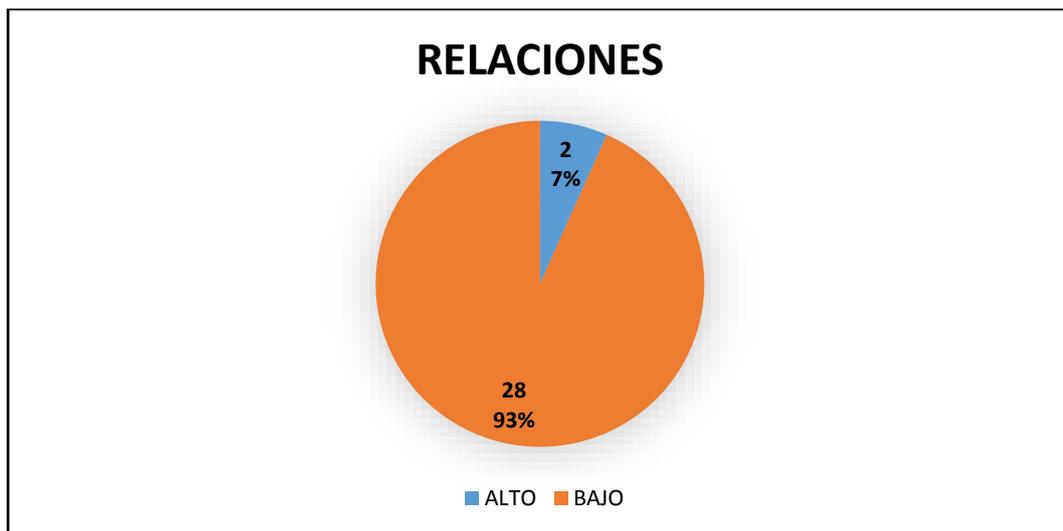
○ **RELACIONES**

TABLA N° 22

MATERIALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	2	6.67%
Bajo	28	93,33%
Total	30	100%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería “El Prado”

GRÁFICO N° 17



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- El ultimo estresor que se investigo fue el de relaciones con pares y superiores, en el que se aprecia que la mayor parte de la población, después de la aplicación de la técnica y el feedback se encuentra en un nivel bajo, lo que nos dice que a comparación con el grafico previo se ha reducido en gran escala las relaciones como estresor.

- Escala de valoración por área de servicio

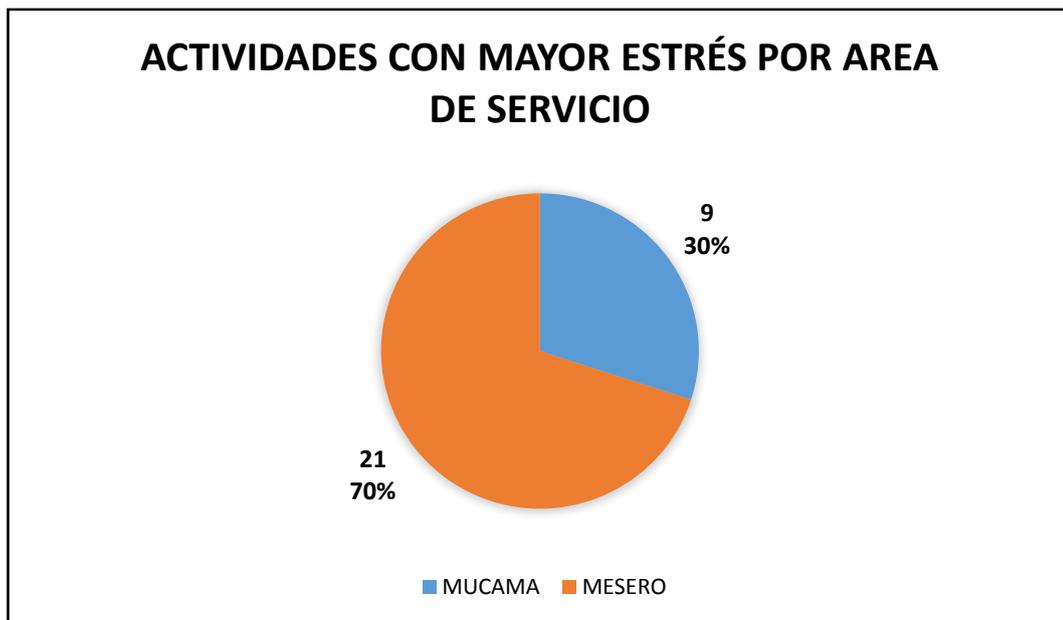
4.2 ACTIVIDADES CON MAYOR ESTRÉS POR ÁREA DE SERVICIO

TABLA N° 23

ÁREA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucama	9	30%
Mesero	21	70%

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería "El Prado"

GRÁFICO N° 18



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Con esta comparación determinamos al Área de servicio, correspondiente a mesero o mesera, como el ítem con más prominencia de actividades estresantes, ya que la mayoría de estas se dan directamente con y hacia el público.

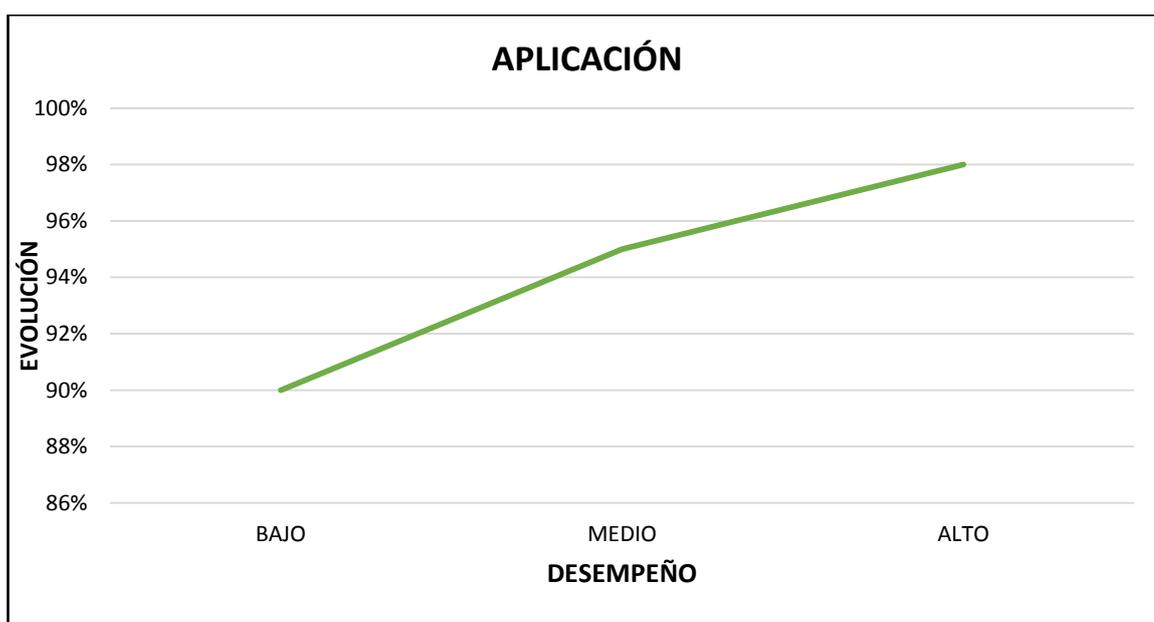
4.3 FICHAS DE OBSERVACIÓN

TABLA Nº 24

APLICACIÓN	FRECUENCIA CUALITATIVA	PORCENTAJE	
Tríada 1 Julio	Bajo – Medio	70%	30%
Tríada 2 Agosto	Medio	100%	
Cuarteto 3 Septiembre - Octubre	Alto	100%	

Fuente: Personal de Servicio de la Hostería “El Prado”

GRÁFICO Nº 19



Elaborado por: Katherine Villegas

Interpretación.- Al comparar los datos en este gráfico podemos visualizar que la población ha mejorado su desempeño proporcionalmente a la práctica de la técnica; es decir que pasaron de un nivel bajo en la primera tríada de aplicaciones a medio en la segunda y a una magnífica mejoría en las últimas cuatro aplicaciones.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

5.1.1. Con la investigación se determinó que la unión de la hidroterapia y la relajación funcionan como un método que maximiza los resultados de la relajación.

5.1.2. Se evidencia que los niveles de estrés son altos en el personal de la institución y que existen altos índices de casos que se encuentran en el extremo entre el estrés laboral y el burnout.

5.1.3. El mayor índice de dificultades que presentan los trabajadores, en cuanto a estresores, es en el nivel de relaciones con pares y superiores, por motivos de escasa comunicación e información.

5.1.4. Es evidente que la mayor cantidad de los individuos investigados tienen mayor experiencia en el área de atención al cliente, sin embargo el mayor porcentaje solo tiene educación primaria o secundaria, lo que nos dice que tienen una formación netamente por la experiencia antes mencionada.

5.1.5. Con la serie de ejercicios, tanto psicológicos como fisiológicos, se logró elevar el grado de relajación, dato verificado por la disminución de la presión arterial, desde el punto de partida hasta la culminación de la técnica.

5.1.6. Por medio de la aplicación de esta técnica se puede demostrar que conjuntamente con métodos de feedback acerca de manejo de estresores, es posible disminuir los efectos del estrés laboral.

5.2. RECOMENDACIONES

5.2.1. La unión de estas dos técnicas pueden ser utilizadas en distintas situaciones de la vida del ser humano, para lograr una equilibrada e íntegra relajación.

5.2.2. La organización puede hacer uso de estos datos para mejorar la salud e higiene laboral de sus empleados.

5.2.3. La organización debería crear nuevos canales de comunicación y fortalecer los anteriores, para propiciar un ambiente y clima laboral más saludables.

5.2.4. Es recomendable realizar nuevas investigaciones para indagar aún más acerca de los diferentes estresores que se originan en el ámbito hotelero y más precisamente el de atención al cliente.

5.2.5. Para futuras aplicaciones, es aconsejable que la temperatura de agua sea templada para así obtener resultados óptimos; en cuanto a

los ejercicios pueden modificarse según el trastorno para el que se quiera usar.

5.2.6. Es importante tomar en consideración los estresores que se investigan para realizar una capacitación acorde.

5.3. RESPUESTAS A LAS INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- **¿Cómo precisar el nivel de estrés laboral que presenta el personal servicio de la Hostería “El Prado” de la ciudad de Ibarra?**

Se puede precisar el nivel de estrés laboral que presenta el personal de servicio de la Hostería “El Prado” por medio del Cuestionario de Estrés Laboral, la escala de valoración por área de servicio y el método de observación directa que se utilizaron en esta investigación.

- **¿Cómo diseñar (compilar) una serie de ejercicios de hidroterapia en relajación para el cuadro de estrés laboral que presenta el personal servicio de la Hostería “El Prado” de la ciudad de Ibarra?**

De acuerdo con los resultados obtenidos de los dos cuestionarios mencionados anteriormente, se realiza una compilación de ejercicios que beneficien al cuadro de estrés laboral que presenta la población investigada.

- **¿Qué acogida tendría el brindar una herramienta alternativa para el manejo de la higiene laboral dentro del ámbito psicosocial, puntualmente en el estrés laboral?**

Al obtener resultados tan positivos con la aplicación de la técnica, se deduce que la misma tendría una buena acogida por el hecho de presentarse como una alternativa para el manejo integral, tanto físico como psicológico, del estrés laboral más puntualmente hablando.

- **¿Cómo ayudaría el implantar a la Hidroterapia como una técnica en la ayuda de la salud mental organizacional?**

Para la salud mental a nivel organizacional esta técnica se presenta como algo innovador y creativo, que toma lo mejor de dos técnicas, uniéndolas para potenciar el nivel de relajación y así disminuir los efectos del estrés laboral en los colaboradores.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Hidroterapia en relajación como respuesta al estrés laboral

6.2 Justificación e importancia

Cuando un individuo se ve agobiado por el trabajo, que puede ser excesivo, agotador, o que la repetición de ciertas actividades han tomado ya sus frutos, se puede volver irritable o retraído, presentar agotamiento, decaimiento, somnolencia o algunas somatizaciones que acarrea el estrés laboral, y esto puede hacer que reduzca su productividad, la salud mental y física de la persona. Pasar por alto las señales de advertencia de estrés laboral puede conducir a problemas mayores. Más allá de interferir con el rendimiento y la satisfacción en el trabajo, el estrés crónico o intenso también puede conducir a problemas de salud físicos y emocionales.

La actividad física ayuda a combatir los síntomas del estrés y las terapias psicológicas son vitales para reducirlo, por lo tanto proponemos una combinación de ambas aprovechando las propiedades físicas del agua, que permiten al cuerpo un aflojamiento muscular logrando una mayor y generalizada relajación a nivel corporal, dejando a la parte psicológica desarrollar de una mejor manera su recuperación del estrés laboral.

6.3 Fundamentación

La experiencia de cada individuo es la base para explicar cómo los seres humanos sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les rodea; a partir de esta premisa determinamos que toda persona es diferente y usa modos diversos de aprendizaje, de forma que un mismo aprendizaje se puede realizar de varias maneras, entonces una técnica única puede reflejar distintas respuestas de acuerdo a cada ser y su forma tan singular de aprender; esto es lo que se señala con el enfoque psicológico; mostrar no solo las originales formas de aprendizaje, sino también la manera en que un individuo puede usar este aprendizaje para superar ciertas circunstancias en las que se desenvuelva, por lo que nos hemos centrado principalmente en este enfoque el cual plantea la capacidad del ser humano de resiliencia, que es la forma en que las personas logran adaptarse y superar situaciones adversas que en el caso de esta investigación nos referimos al estrés laboral, al cual se enfrentan muchas personas hoy en día.

Este enfoque pretende explicar el éxito y el fracaso en el aprendizaje. Ahora bien, y como se menciona anteriormente, toda persona utiliza formas de aprendizaje variadas, de manera que un mismo aprendizaje puede realizarse de diversas formas, y ser captado o aprendido de maneras distintas pero que tienen en común una misma finalidad que es la de reducir los niveles de estrés, brindando una estrategia o alternativa para futuras situaciones similares.

La meta es mejorar la calidad de vida laboral de los individuos, y de esta forma contribuir al desarrollo óptimo de la organización, porque el talento humano de cada institución es la fuerza de empuje de la misma; entonces hablamos de una relación directamente proporcional la una de la

otra, desde luego nos centramos en el factor humano y de aquí parte el enfoque en la teoría humanista, que muestra al ser humano como único e irrepetible, que tiene la tarea de desarrollar eso único y especial que es, es así que encaja en nuestra descripción y como plantea Jorge Luis Borges en su Blog “Teoría Humanista” el humanismo, es un acto de formación y reencuentro del hombre con su esencia; consiste en reflexionar y velar porque el hombre se eduque humano y no un inhumano o un bárbaro, es decir, fuera de sus valores y esencia. Sin embargo el humanismo va más allá de lo que cultural e históricamente se ha planteado. Significa un profundo conocimiento del ser humano, educado en valores, con características intelectuales que se pueden cultivar y acrecentar, con sentimientos, emociones, programas educativos acordes a una necesidad social y humana y necesidades físicas de espiritualidad y de sociabilidad.

Dicho de una forma diferente buscamos mostrar una forma simple de superar el estrés laboral con lo cual se espera una mejora significativa en las esferas sociales, familiares, laborales y personales en las que se desarrolla la persona.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

- 5 Maximizar los efectos de la relajación combinándola con la hidroterapia con el fin de contribuir a la calidad de vida laboral saludable.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Brindar una herramienta para prevenir y/o mitigar los síntomas de estrés laboral que presenta el personal de servicio de la Hostería “El Prado” de la ciudad de Ibarra.
- Contribuir al campo de la psicología con una técnica derivada de la fisioterapia en unión con la relajación.
- Difundir esta técnica como una práctica para favorecer en la higiene laboral.

6.5 Ubicación Sectorial y Física

Hostería “El Prado” ubicado en la Panamericana Norte Km 1, Carrera 35, de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura - Ecuador.

6.6 Desarrollo de la propuesta

TÉCNICA

- **TIEMPO**
 - La técnica tiene una duración de 40 minutos; tiempo que se comparte entre las instrucciones de relajación y las de ejercicios de fisioterapia; es decir; se los realizara simultáneamente.
- **AMBIENTE:**
 - Reducción de la estimulación sensorial ambiental
 - Ropa cómoda (traje de baño)
 - Contacto con el agua
 - Evitar contaminación sonora
 - Colores ambientales: verde, azul, evitar colores saturados
 - Música ambiental tranquila 432 HZ

- Hidroterapia (piscina temperada)
- Medio natural: temperatura suave, no peligros físicos próximos

- **MATERIALES:**
 - Piscina
 - Personal de servicio al cliente de la Hostería el Prado
 - Persona que dirigirá la terapia
 - Cronometro

- **POSTURA:**
 - De pie: percepción del esquema corporal
 - Movimiento: ejercicios

- **SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO:**
 - Reposo relativo, con actividad
 - Atención-Percepción en un miembro o grupo muscular y “aflojar-soltar”
 - Contracción activa de un miembro o grupo muscular y “aflojar-soltar”
 - “Fluir” con los movimientos corporales
 - “Stretching”: distensión activa (estiramiento) de grupos musculares
 - Percepción del esquema corporal
 - Focalizar relajación de:
 - Manos y pies
 - Cuello
 - Músculos abdominales

- **SISTEMA CARDIOVASCULAR:**
 - Dejar al corazón latir espontánea y tranquilamente

- Imaginar cómo las arterias se relajan
- **RESPIRACIÓN: (5 minutos fuera de la piscina)**
 - Espontánea
 - Rítmica
 - Observación de la respiración, “seguirla”
 - “Engancharnos” a la respiración
 - Inhalar por la nariz - exhalar por la boca
 - Abdominal (diafragmática)
 - Completa: abdominal-torácica
- **PENSAMIENTO-LENGUAJE: (3 minutos)**
 - Repetición mental de una palabra agradable: “Paz”, “Tranquilidad”...
 - Técnicas de visualización-imaginación de escenas agradables o neutras: paisajes, colores, sonidos, tacto, sabores, olores.
 - Inducción:
 - **PASO 1.** Comienzo de la inducción.- Se dan las siguientes instrucciones: **(10 minutos)**
 - Haga una buena respiración profunda
 - Cierre los ojos y comience a relajarse
 - Piense en relajar cada musculo de su cuerpo
 - Centre la atención en su respiración y en sus sensaciones internas, mientras que las sensaciones del entorno externo disminuirán.
 - Lleve a su cuerpo a una relajación total.
 - Los resultados serán que su pulso se desacelerara, su respiración se hace más serena.

- Ahora dirija su atención hacia las sugerencias que se le harán.

➤ **PASO 2** Relajación sistemática del cuerpo.- **(5 minutos)**

- **EJERCICIOS DE RELAJACIÓN SISTEMÁTICA**

○ **PARA LA CADERA Y RODILLAS (1 minuto)**

- Oscilación de pierna (extensión y flexión de cadera)
- Párese de lado junto al muro de la piscina y sujétese para conservar el equilibrio.
- Levante el muslo paralelo a la superficie del agua tan alto como le sea cómodo. (7 segundos)
- Baje la pierna. (3 segundos)
- Suavemente columpie la pierna detrás de usted, con cuidado de no arquear la espalda. (7 segundos)
- Repita con el otro lado. (17 segundos)
- Realice esto lentamente.



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Levantamiento de rodilla (extensión y flexión de cadera y rodilla)
- Párese de lado junto al muro de la piscina.
- Doble la rodilla, levante el muslo paralelo a la superficie



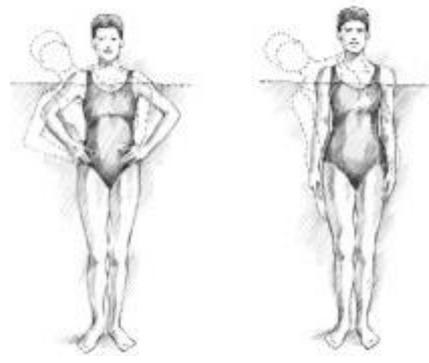
<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

del agua tan alto como le sea cómodo. (5 segundos)

- Lleve una mano detrás de la rodilla si su pierna necesita apoyo adicional.
- Enderece la rodilla y baje la pierna, manteniendo la rodilla extendida (7 segundos)
- Mantenga los tobillos y dedos de los pies relajados.
- Repita con el otro lado. (12 segundos)

○ **TORSO (20 segundos)**

- Flexión lateral
- Coloque las manos en las caderas con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas relajadas. (3 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Inclínese lentamente hacia un lado, con la mano bajando por el muslo al hacerlo. (7 segundos)
- Vuelva a la posición original (3 segundos) e inclínese hacia el otro lado. No se agache, tuerza o gire el torso. (7 segundos)

○ **HOMBROS (33 segundos)**

- Circunferencias de brazos
- Levante ambos brazos enfrente de usted hasta que estén a pocos centímetros por debajo del nivel del agua. (7 segundos)



- Mantenga ambos codos e http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf pequeños círculos con los brazos (como del tamaño de una pelota de béisbol). (5 segundos)
- Gradualmente aumente el tamaño de los círculos (hasta llegar al tamaño aproximado de una pelota de baloncesto), entonces disminúyalos hasta llegar de nuevo al tamaño de la pelota de béisbol. (8 segundos)
- Primero haga círculos hacia la derecha, luego hacia la izquierda. No deje que los brazos salgan o crucen el agua. (8 segundos)
- Baje los brazos lentamente (5 segundos)

○ **MANOS Y DEDOS (32 segundos)**

- Circunferencia del pulgar
- Mueva el pulgar haciendo círculos grandes (5 segundos)
- Revierta el movimiento (5 segundos)



http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf

- Flexión de dedos
- Doble cada articulación lentamente cerrando el puño suavemente. (7 segundos)
- A continuación abra la mano extendiendo los dedos (7 segundos)



http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf

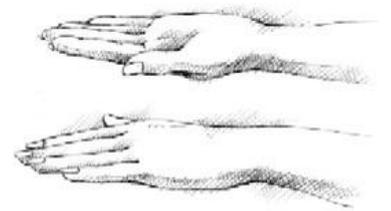
- Oposición del pulgar
- Con la punta de su dedo pulgar, toque cada uno de los dedos de esa mano individualmente, formando una “O” (8 segundos; 2 segundos por cada dedo)
- Abra la mano completamente después de cada “O”.



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

○ **MUÑECAS (26 segundos)**

- Giro de muñecas
- Gire sus palmas hacia arriba (5 segundos)
- Gírelas hacia abajo. Mantenga los codos cerca de la cintura (7 segundos)
- Flexión de muñecas
- Doble ambas muñecas hacia arriba y luego (7 segundos) hacia abajo (7 segundos). Las manos y los dedos deben estar relajados



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

○ **PIES (92 segundos)**

- Flexión de tobillos
- Recargue el peso en un pie y sujétese al lado de la piscina para mantener el equilibrio. (5 segundos)
- Doble el pie hacia arriba, luego hacia abajo. (7 segundos)
- Repita con el otro pie. (12 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Flexión de dedos
- Recargue el peso en un pie y sujétese al lado de la piscina para mantener el equilibrio. (5 segundos)
- Levante la rodilla ligeramente. Flexione los dedos, luego enderécelos. (10 segundos)
- Repita con el otro pie. (17 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Circunferencia de tobillo
- Recargue el peso en un pie y sujétese al lado de la piscina para mantener el equilibrio. (5 segundos)
- Haga un círculo grande con el pie, moviendo el tobillo. (7 segundos)
- Repita los círculos en dirección contraria, luego continúe el ejercicio con el otro pie. (12 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

○ **DE CUBITO SUPINO (10 segundos)**

- Ejercicio en parejas; un individuo flota mientras el otro le ayuda a colocando los brazos debajo de su cuerpo para ayudarlo a relajarse en el agua. (10 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

▪ **PASO 3** Creación de imágenes de relajación profunda.- Se dan las siguientes instrucciones: **(3 minutos)**

- Déjese arrastrar y flote en un nivel más y más profundo de relajación total.
- Sienta que quitan de sus hombros un gran, gran peso.
- La imagen de dejarse arrastrar más y más profundo le ayuda a entrar en un trance más profundo.
- La tensión en sus hombros se alivia cuando le quitan el “peso” que soportaba.
- Para crear la sensación de liviandad, podría usarse la siguiente imagen <<Usted se siente más liviano, flotando y elevándose más y más alto hacia un estado confortable de relajación>>.

▪ **PASO 4** Profundizar el trance.- Se dan las siguientes instrucciones: **(3 minutos)**

- *Imagine una bella escalinata. Hay diez escalones y los diez conducen a un lugar*

especial, apacible y bello. En un momento voy a hacer una cuenta regresiva de diez a uno, y usted puede imaginar que desciende los escalones, y al dar cada paso siente que su cuerpo se relaja más y más, siéntalo dejarse arrastrar hacia abajo, hacia abajo con cada paso, y relájese aún más profundamente, nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... uno... más profundamente, más profundamente...

- **PASO 5** El lugar Especial.- Se dan las siguientes instrucciones: **(5 minutos)**
 - Usted está tendido sobre un muelle de madera, descansando cómodamente. El muelle se proyecta hacia un lago de límpidas aguas azules, rodeado de altos fragantes pinos. El agua golpea suavemente contra pilotes del muelle. El cielo está radiantemente azul y luminoso resplandeciendo como si fuese una franja de seda que se extiende encima de su cabeza. Unas pocas nubes se desvanecen y flotan en lo alto como plumas descoloridas. Usted está tendido inmóvil y siente una ligera brisa contra sus mejillas. Sólo oye el sonido de su respiración y el constante movimiento de chapoteo del agua. Entonces cierra los ojos y siente el delicado calor del sol sobre sus párpados, sus mejillas, su pelo, su cuello y todo su cuerpo. Se siente completamente sereno y relajado, completamente relajado. Está tan relajado, que puede imaginar que alcanza sus objetivos, y respira.

- **PASO 6** Conclusión de la Inducción.- Se dan las siguientes instrucciones: **(3 minutos)**

- Disfrute de su lugar especial durante otro momento y luego empezará a contar de uno a diez, y puede comenzar a regresar a la plena conciencia, volver a sentirse renovado como si hubiese tenido un largo descanso. Empiece a volver ahora. Uno... dos... tres... cuatro... cinco... seis... siete... ocho... nueve... y diez, abra lentamente los ojos y desande todo el camino, sintiéndose estupendamente. Muy bien.

– FINALIZACIÓN

- Respiración 4,7,8 en etapas (2 minutos)
- Retroalimentación: autocomprobación de consecuencias fisiológicas de la relajación.

6.7 Impactos

Impacto social.- En este impacto el proyecto prevé que incidirá a corto, mediano y largo plazo, el cambio de hábitos en la higiene laboral, beneficiando a los trabajadores que presentan o se encuentren propensos a presentar estrés laboral, de la Hostería “El Prado” en la ciudad de Ibarra.

Además la generación de este proyecto de investigación de ser factible, permitirá generar una propuesta continua que beneficie a la institución en futuros casos de estrés laboral que se pudiesen presentar.

Impacto cognitivo.- El proyecto se plantea brindar una herramienta de higiene laboral, enfocada al ámbito de la salud mental que colaborara con retroalimentación y el fortalecimiento de técnicas que disminuyan y eviten futuros casos de estrés laboral en el personal de servicio de la Hostería “El Prado” en la ciudad de Ibarra

En el área cognitiva y a mediano plazo se traza el objetivo de mejorar el desenvolvimiento y eficacia en su trabajo, por medio de la relajación que contribuye a una mente despejada, mejora la creatividad, conlleva la satisfacción con el puesto que desempeña, fortalece las relaciones con sus compañeros y el clima laboral de la institución en general.

6.8 Difusión

Para la difusión optaremos primero por la capacitación al personal, como una forma directa transmisión de información al interior de la organización, además mediante un artículo científico se brindara al proyecto mayor transmisión, llegando así a difundirlo entre instituciones que deseen obtener resultados similares en la higiene laboral de su personal, y apoyándonos con la tecnología también se encontrara dispuesto en mi blog personal <https://sites.google.com/site/kattyantonieta/>, para así obtener una propagación más amplia.

6.9 Bibliografía

1. Adsuar A, (2011). Fisiocatessen, La hidroterapia y sus efectos en el organismo Recuperado de <http://fisiocatessen.blogspot.com/2011/11/la-hidroterapia-y-sus-efectos-en-el.html>
2. Alemania I, (2011). Aplicación del tratamiento fisioterapéutico en secuelas de fracturas de tobillo en personas de 25 a 60 años atendidos en la fundación Hermano Daniel de la ciudad de Montecristi durante el periodo mayo 2010 – abril 2011 (Tesis previa a la obtención del título de Fisioterapista, Universidad Laica “Eloy Alfaro” Manabí) Recuperada de <http://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/26000/1469/.../T-ULEAM-172-0010.pdf>
3. Ange P, (2011). Slideshare Hidroterapia Recuperado de <http://es.slideshare.net/paticoange/hidroterapia-8071193?related=1>
4. Arthritis Foundation (s.f.) Ejemplos de algunos ejercicios acuáticos Recuperado de <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/ejercicios-acuaticos/ejercicios-acuaticos-ejemplos/>
5. Bernal, L. (2012). Hidroterapia Concepto, indicaciones y contraindicaciones. Principios generales. Tipos de agua. Temperatura del agua. Efectos fisiológicos terapéuticos. Técnicas hidroterápicas: baños, compresas y envolturas, abluciones, proceso hidrocínético. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/hidroterapia3.pdf>
6. Calderos S, et al, (2012). Revista de Neurociencias México, Eficacia del programa acuático con técnicas de Hidrocinesiterapia y Halliwick en niños con mielomeningocele. Recuperado de <http://revmexneuroci.com/wp-content/uploads/2012/11/Nm122-03.pdf>

7. Charaf M. (2012). *Relajación Creativa, Técnicas y experiencias*. Santiago de Compostela: 2ª edición Meubook S.L.
8. Constitución de la República del Ecuador, 2008
9. Cueva L, (2013). Estudio de las actividades acuáticas lúdicas en el aprendizaje del estilo Crawl de los estudiantes de 6º y 7º años de Educación Básica de la escuela Teodoro Gómez de la Torre, en la ciudad de Ibarra año lectivo 2012-2013 propuesta alternativa (Tesis previa a la obtención del título en Licenciatura en Educación Física) Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2611>
10. Duran M, (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Recuperado de <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan044031.pdf>
11. Gonzales F. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. Ciudad de la Habana: Ecméd.
12. Hadley J. (1994) *Hipnosis Camino para el cambio*. Ciudad de Barcelona: Ediciones Robinbook. S.L.
13. Hosman A. (2011). Medición de niveles de bienestar subjetivo o felicidad, de una muestra a conveniencia, de los afiliados al programa para la salud psicofísica –prosa–, Universidad de Antioquia. Medellín, 2011 (Trabajo de grado para optar al título de Psicólogo). Recuperado de http://avido.udea.edu.co/autoevaluacion/documentos/bienestar/prosa_investigacion_felicidad.pdf
14. Loaiza E. 2006 *Arquitectura de los sentidos: centro de medicina alternativa y relajación* (Tesis previa a la obtención del título Arquitecta) recuperada de <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/406>
15. Manzano G, (2013). *La hidrocinestera y las lesiones articulares degenerativas: osteoartrosis en los pacientes de 55 a 75 años que asisten al centro de rehabilitación física y masaje “relax” en la ciudad de Ambato en el periodo septiembre 2011- marzo 2012* (Tesis previa a la obtención del título de Fisioterapeuta) Recuperado de

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/7164/TESIS%20G.M%20.pdf?sequence=1>

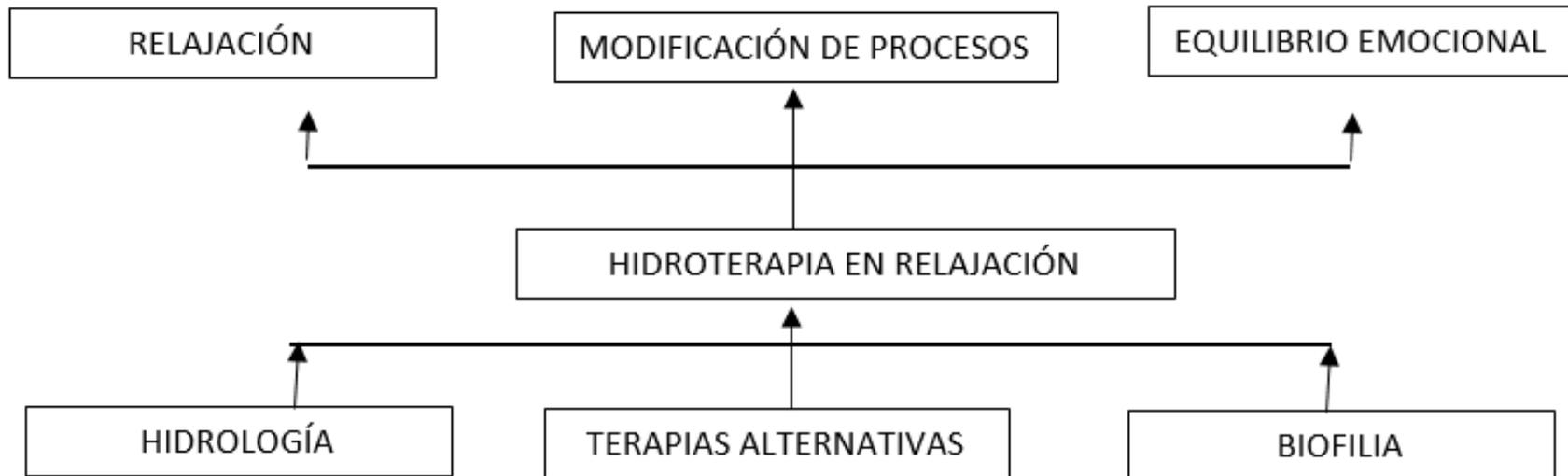
16. Post Medicina ocupacional Ecuador (2009). Posts Tagged 'Salud ocupacional', Buena Salud como estrategia corporativa ¿Es posible? Recuperado de <https://medicinaocupacionalecuador.wordpress.com/tag/salud-ocupacional/>
17. Post Medicina ocupacional Ecuador (2009). Posts Tagged 'Salud ocupacional', Conceptos básicos de salud ocupacional - Reseña bibliográfica que permite tener una panorámica de las premisas necesarias para aplicar planes de salud en las empresas Recuperado de <https://medicinaocupacionalecuador.wordpress.com/tag/salud-ocupacional/>
18. Proaño A, (2010). Uso de la medicina ancestral por las madres indígenas en niños menores de cinco años frente a infecciones respiratorias agudas en el hospital "Asdrúbal de la Torre" periodo noviembre 2009 agosto 2010 (Tesis previa a la obtención del título de licenciada en enfermería) Recuperado de: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/681/2/06%20ENF%20415%20TESIS.pdf>
19. Ramos M. (2000). La hidroterapia como tratamiento de las enfermedades mentales en México en el siglo XIX. Ciudad de México: vol. 23 editorial ISSN.
20. Salazar M, (2011). Agua y Arquitectura: Centro de hidroterapia y fisioterapia YAKU (Tesis previa a la obtención del título de arquitecta) recuperada de <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/823>
21. Tape, J. (s.f.) Técnicas de relajación. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>
22. Washington A, (2012). Ecuador libre Red, El incremento de la jornada laboral en el servicio público de salud, aumenta las

enfermedades ocupacionales de los médicos. Recuperado de <http://www.ecuadorlibreria.tk/index.php/ecuador/economia/1435-el-incremento-de-la-joranda-laboral-en-el-servicio-publico-de-salud-aumenta-las-enfermedades-ocupacionales-de-los-medicos>.

ANEXOS

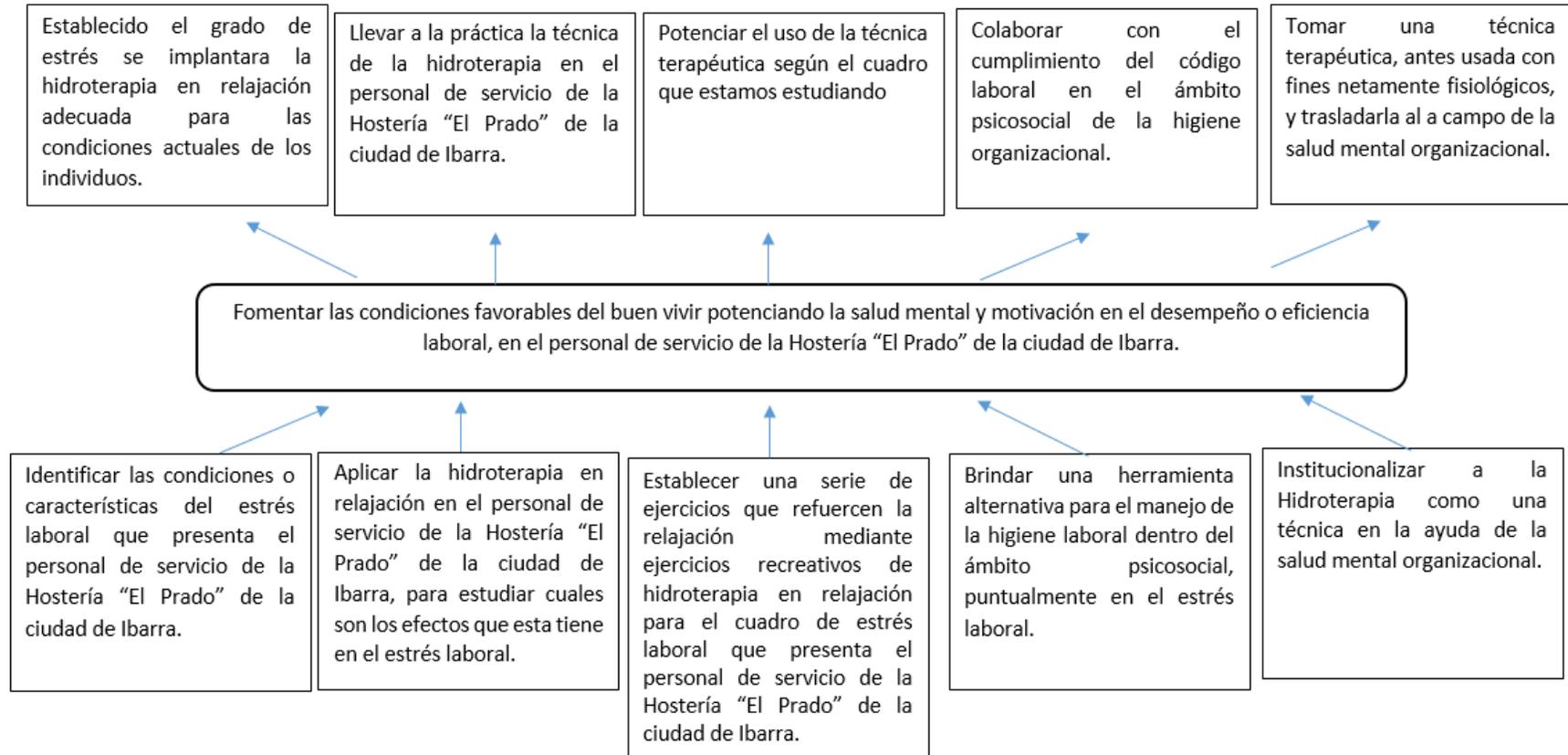
ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO Nº 2

ÁRBOL DE OBJETIVOS



ANEXO Nº 3

CUESTIONARIO ESTRÉS LABORAL

(Prieto T., Teresita, Trucco B., Marcelo. Construcción de un instrumento global para medir estrés laboral. Tesis para optar al grado de licenciado en Psicología. Universidad Diego Portales. Escuela de Psicología ,1995)

Parte I. Estrés psicológico

Las siguientes preguntas están dirigidas a conocer como se ha sentido Ud. durante el último mes en el trabajo. Haga el favor de responder todas las preguntas marcando la respuesta que mejor corresponde a su estado actual de trabajo.

	No, en Absoluto	Un poco más	No más que lo habitual	Mucho más que lo habitual
1. ¿Ha dejado de dormir por preocupaciones?	1	2	3	4
2.- ¿Se ha sentido constantemente tenso?	1	2	3	4
3.- ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?	1	2	3	4
4.- ¿Ha sentido que usted es útil en los asuntos de la vida diaria?	1	2	3	4
5.- ¿Ha sido capaz de enfrentar sus problemas?	1	2	3	4
6.- ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	1	2	3	4
7.- ¿Ha sentido que no logra resolver sus dificultades?	1	2	3	4
8.- ¿Se ha sentido razonablemente feliz, considerando todas las circunstancias?	1	2	3	4
9.- ¿Ha podido disfrutar las actividades de su vida diaria?	1	2	3	4
10.- ¿Se ha sentido triste y deprimido?	1	2	3	4
11.- ¿Ha perdido confianza en si mismo?	1	2	3	4
12.- ¿Ha sentido que usted no vale nada?	1	2	3	4

ANEXO Nº 4

Parte V Estrés fisiológico

A continuación se le pide que señale con qué frecuencia ha sentido en el último mes los síntomas o molestias que se presentan a continuación. Marque la columna que mejor indique como se ha sentido. Por favor conteste todas las preguntas.

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1.- Dificultad para conciliar el sueño	1	2	3	4
2.- Dificultades para permanecer dormido.	1	2	3	4
3.- Dolores de cabeza.	1	2	3	4
4.- Pérdida del apetito.	1	2	3	4
5.- Aumento del apetito	1	2	3	4
6.- Se cansa fácilmente.	1	2	3	4
7.- Molestias estomacales o digestivas.	1	2	3	4
8.- Le cuesta levantarse en la mañana.	1	2	3	4
9.- Menor capacidad de trabajo.	1	2	3	4
10.- Siente que se ahoga o le falta el aire.	1	2	3	4
11.- Dolor en la región del cuello, hombros o brazos.	1	2	3	4
12.- Dolor de espalda o cintura.	1	2	3	4
13.- Muy sensible o con deseos de llorar.	1	2	3	4
14.- Palpitaciones o que el corazón late más rápido	1	2	3	4
15.- Mareos o sensación de fatiga.	1	2	3	4
16.- Sufre pesadillas.	1	2	3	4
17.- Siente que tiembla (las manos o los párpados).	1	2	3	4
18.- Mentalmente agotado o no puede concentrarse o pensar claramente.	1	2	3	4
19.- Dolor u opresión en el pecho.	1	2	3	4
20.- Impaciente e irritable.	1	2	3	4
21.- Desea que se le deje solo, tranquilo.	1	2	3	4

ANEXO Nº 5

Parte VI Estresores

Indique con qué frecuencia le significan molestia o tensión los siguientes aspectos de su trabajo. Marque la columna que mejor defina su situación.

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1.- Tener que trabajar con materiales.	1	2	3	4
2.- Tener que hacer cosas que son contrarias a mi criterio.	1	2	3	4
3.- No tener información suficiente.	1	2	3	4
4.- Tener demasiado trabajo tanto que falta tiempo para completarlo.	1	2	3	4
5.- Tener que satisfacer o responder a muchas personas.	1	2	3	4
6.- No saber qué opinan y como evalúan mi desempeño mis superiores.	1	2	3	4
7.- No tener autoridad suficiente para hacer lo que se espera de mí.	1	2	3	4
8.- Tener demasiada responsabilidad por el trabajo de otros.	1	2	3	4
9.- Tener que hacer o decidir cosas en que un error sería grave o costoso.	1	2	3	4
10.- No estar suficientemente capacitado para este trabajo.	1	2	3	4
11.- Condiciones físicas de trabajo inadecuadas: ruido, iluminación, temperatura, o ventilación entre otras.	1	2	3	4
12.- Trabajo apremiado por el tiempo y los plazos	1	2	3	4
13.- Mi trabajo perturba mi vida familiar.	1	2	3	4
14.- Mi trabajo me impide desarrollar actividades recreativas o sociales que me agraden.	1	2	3	4
15.- Conflictos con compañeros de trabajo.	1	2	3	4
16.- Conflictos con jefes directos o superiores.	1	2	3	4



ANEXO Nº 6
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
PSICOLOGIA GENERAL



FICHA DE AUTOVALORACIÓN DE LA TÉCNICA DE HIDROTERAPIA EN RELAJACIÓN	
Nº:	
NOMBRE:	
FECHA:	
PRESION:	

Por favor valore en una escala de 0 a 10

1. Grado de Relajación alcanzado

0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

2. Grado de concentración en los ejercicios

0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

3. Dominio de la técnica

0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

4. Confianza en su utilidad

0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10



ANEXO Nº 7
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PSICOLOGÍA GENERAL

FECHA: _____

SEXO: Masculino () Femenino ()

ESCALA DE VALORACIÓN POR AREA DE SERVICIO.

Con la siguiente escala se busca conocer en qué área de servicio se encuentran las actividades con mayor nivel de estrés laboral; (entendido como la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo); para los trabajadores

INDICACIONES:

- Lea detenidamente todas las actividades enlistadas y prosiga con el siguiente paso.
- Enliste jerárquicamente la siguiente lista de actividades del 1 al 20, según el grado de estrés o fatiga que dicha actividad represente para usted.
- Siendo 1 la actividad más estresante y 20 la menos estresante. (sin repetir números)

Tender las camas		Limpieza de mesas de noche, escritorio, cuadros, lámparas y teléfono de la habitación	
Trato con el cliente		Comunicación con los supervisores y jefes inmediatos	
Barrer y limpiar el piso.		Limpieza del baño	
Charoleo de alimentos y bebidas		Tomar órdenes y pedidos de las mesas	
Sacar la basura del cuarto y del baño		Verificar que la habitación no tenga ningún daño	
Asegurarse que los clientes sean atendidos a tiempo.		Conocimiento del menú y servicios que brinda el hotel.	
Verificar el funcionamiento de luces y lámparas		Anotar en su reporte el estado de la habitación	
Atender solicitudes e inquietudes de los comensales.		Mantener limpia la mesa desde que llega el cliente hasta que este último se retire de la mesa.	
Las habitaciones asignadas deben estar disponibles a final del turno		Encargarse de las decoraciones de las habitaciones según fechas importantes. (Navidad, san Valentín etc.)	
Comprobar la existencia de insumos necesarios para su área de trabajo.		Organizar la distribución de mesas y asientos.	

ANEXO N° 8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA



PSICOLOGIA GENERAL

OBJETIVOS:

- Maximizar los efectos de las terapias de relajación (psicológica) y la hidroterapia (fisiológica) al unir las en una sola.
- Reducir el nivel de estrés.

TÉCNICA: Observación

INSTRUMENTO: Ficha

VALORACIÓN: Se valorará según su desenvolvimiento en la técnica: A (alto) M (medio) B (bajo)

APLICACION				
FECHA				
RESPIRACION INICIAL				
RELAJACIÓN SISTÉMICA DEL ORGANISMO:	Cadera y rodilla			
	Torso			
	Hombros			
	Manos y dedos			
	Muñecas			
	Pies			
	Decúbito supino			
RESPIRACIÓN FINAL				
OBSERVACIONES:		_____ _____ _____		

ANEXO Nº 9

Matriz de coherencia

MATRIZ DE COHERENCIA	
Formulación del problema	Objetivo general
¿Es la hidroterapia en relajación una técnica adecuada para la reducción del estrés laboral?	Aplicar hidroterapia en relajación en las secretarias de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra para estudiar cuales son los efectos que esta tiene en el estrés laboral.
Subproblemas o preguntas de investigación	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo precisar el grado de estrés laboral que presentan las secretarias de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra? - ¿Cómo diseñar (compilar) una serie de ejercicios de hidroterapia en relajación para el cuadro de estrés laboral que presentan las secretarias de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra? - ¿Qué acogida tendría el brindar una herramienta alternativa para el manejo de la higiene laboral dentro del ámbito psicosocial, puntualmente en el estrés laboral? - ¿Cómo ayudaría el ajustar (implantar) a la Hidroterapia como una técnica en la ayuda de la salud mental organizacional? 	<ul style="list-style-type: none"> - Precisar la presencia de estrés laboral en las secretarias de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra. - Diseñar por medio de una compilación una serie de ejercicios de hidroterapia en relajación para el cuadro de estrés laboral que presentan las secretarias de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra. - Brindar una herramienta alternativa para el manejo de la higiene laboral dentro del ámbito psicosocial, puntualmente en el estrés laboral. - Implantar a la Hidroterapia como una técnica en la ayuda de la salud mental organizacional.

Tabla Nº 5 Matriz de coherencia, Fuente: Katherine Villegas

ANEXO N° 9

Validación de la Técnica



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Fecyt

Psicología General



TÉCNICA DE HIDROTERAPIA EN RELAJACIÓN

OBJETIVOS DE LA TÉCNICA

- Maximizar los efectos de las terapias de relajación (psicológica) y la hidroterapia (fisiológica) al unirlos en una sola.
- Reducir el nivel de estrés.
- Brindar una técnica alternativa para el manejo del estrés.

INTRODUCCIÓN

Las técnicas de relajación son conjuntos de procesos y recursos de los que se ayuda la misma, que se encuentran ordenados y sistematizados para llevarlos a cabo. Existen distintos tipos y formas de practicarlos pero lo curioso es que en relajación frecuentemente coinciden efectos con causas, y esas manifestaciones somatopsíquicas que mencionamos con anterioridad.

Modificaciones fisiológicas de la hidroterapia en relajación

- Descenso del consumo metabólico de oxígeno
- Relajación muscular
- Vasodilatación periférica
- Aumento de la volemia (sangre total circulante)
- Disminución de la intensidad y frecuencia del latido cardíaco
- Disminución de la tensión arterial
- Disminución de la frecuencia respiratoria
- Aumento de la amplitud respiratoria
- Disminución de la presión arterial

- Aumento de secreciones: digestivas, saliva, sudor etc...

Lo que se expresaría en una serie de “síntomas” físico-psicológicos, si bien no siempre están todos presentes ni en la misma intensidad, ni tampoco tienen por qué aparecer en este orden temporal o de importancia:

- Respiración tranquila, profunda y rítmica
- Distensión muscular
- Sensación de calor interno y cutáneo
- Latido cardíaco rítmico y suave
- Reducción del nivel de ansiedad
- Mejoría de la percepción del esquema corporal
- Afloramiento ocasional de contenidos inconscientes
- Estado no ordinario de conciencia: Focalización/Expansión

TIEMPO

- La técnica tiene una duración de 40 minutos; tiempo que se comparte entre las instrucciones de relajación y las de ejercicios de fisioterapia; es decir; se los realizara simultáneamente.

TÉCNICA

- **TIEMPO**

- o La técnica tiene una duración de 40 minutos; tiempo que se comparte entre las instrucciones de relajación y las de ejercicios de fisioterapia; es decir; se los realizara simultáneamente.

- **AMBIENTE:**

- o Reducción de la estimulación sensorial ambiental
- o Ropa cómoda (traje de baño)
- o Contacto con el agua
- o Evitar contaminación sonora
- o Colores ambientales: verde, azul, evitar colores saturados
- o Música ambiental tranquila 432 HZ
- o Hidroterapia (piscina temperada)

- Medio natural: temperatura suave, no peligros físicos próximos

- **MATERIALES:**

- Piscina
- Personal de servicio al cliente de la Hostería el Prado
- Persona que dirigirá la terapia
- Cronometro

- **POSTURA:**

- De pie: percepción del esquema corporal
- Movimiento: ejercicios

- **SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO:**

- Reposo relativo, con actividad
- Atención-Percepción en un miembro o grupo muscular y “aflojar-soltar”
- Contracción activa de un miembro o grupo muscular y “aflojar-soltar”
- “Fluir” con los movimientos corporales
- “Stretching”: distensión activa (estiramiento) de grupos musculares
- Percepción del esquema corporal
- Focalizar relajación de:
 - Manos y pies
 - Cuello
 - Músculos abdominales

- **SISTEMA CARDIOVASCULAR:**

- Dejar al corazón latir espontánea y tranquilamente
- Imaginar cómo las arterias se relajan

- **RESPIRACIÓN: (5 minutos fuera de la piscina)**

- Espontánea
- Rítmica
- Observación de la respiración, “seguirla”
- “Engancharnos” a la respiración
- Inhalar por la nariz - exhalar por la boca
- Abdominal (diafragmática)
- Completa: abdominal-torácica

- **PENSAMIENTO-LENGUAJE: (3 minutos)**

- Repetición mental de una palabra agradable: “Paz”, “Tranquilidad”...
- Técnicas de visualización-imaginación de escenas agradables o neutras: paisajes, colores, sonidos, tacto, sabores, olores.
- Inducción:
 - PASO 1. Comienzo de la inducción.- Se dan las siguientes instrucciones: **(10 minutos)**
 - Haga una buena respiración profunda
 - Cierre los ojos y comience a relajarse
 - Piense en relajar cada musculo de su cuerpo
 - Centre la atención en su respiración y en sus sensaciones internas, mientras que las sensaciones del entorno externo disminuirán.
 - Lleve a su cuerpo a una relajación total.
 - Los resultados serán que su pulso se desacelerara, su respiración se hace más serena.
 - Ahora dirija su atención hacia las sugerencias que se le harán.

- **PASO 2** Relajación sistemática del cuerpo.- **(5 minutos)**

- **EJERCICIOS DE RELAJACIÓN SISTEMÁTICA**

○ **PARA LA CADERA Y RODILLAS (1 minuto)**

- Oscilación de pierna (extensión y flexión de cadera)
- Párese de lado junto al muro de la piscina y sujétese para conservar el equilibrio.
- Levante el muslo paralelo a la superficie del agua tan alto como le sea cómodo. (7 segundos)
- Baje la pierna. (3 segundos)
- Suavemente columpie la pierna detrás de usted, con cuidado de no arquear la espalda. (7 segundos)
- Repita con el otro lado. (17 segundos)
- Realice esto lentamente.



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Levantamiento de rodilla (extensión y flexión de cadera y rodilla)
- Párese de lado junto al muro de la piscina.
- Doble la rodilla, levante el muslo paralelo a la superficie del agua tan alto como le sea cómodo. (5 segundos)

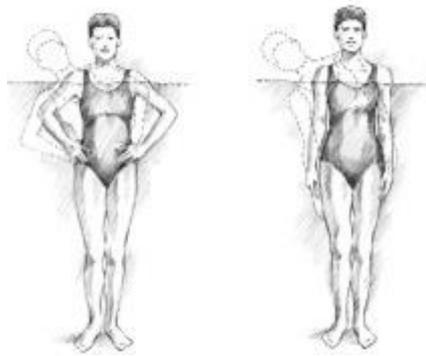


<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Lleve una mano detrás de la rodilla si su pierna necesita apoyo adicional.
- Enderece la rodilla y baje la pierna, manteniendo la rodilla extendida (7 segundos)
- Mantenga los tobillos y dedos de los pies relajados.
- Repita con el otro lado. (12 segundos)

○ **TORSO (20 segundos)**

- Flexión lateral
- Coloque las manos en las caderas con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas relajadas. (3 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Inclínese lentamente hacia un lado, con la mano bajando por el muslo al hacerlo. (7 segundos)
- Vuelva a la posición original (3 segundos) e inclínese hacia el otro lado. No se agache, tuerza o gire el torso. (7 segundos)

○ **HOMBROS (33 segundos)**

- Circunferencias de brazos
- Levante ambos brazos enfrente de usted hasta que estén a pocos centímetros por debajo del nivel del agua. (7 segundos)
- Mantenga ambos codos extendidos. Haga pequeños círculos con los brazos



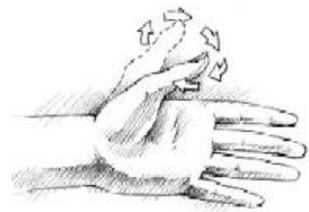
<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

(como del tamaño de una pelota de béisbol). (5 segundos)

- Gradualmente aumente el tamaño de los círculos (hasta llegar al tamaño aproximado de una pelota de baloncesto), entonces disminúyalos hasta llegar de nuevo al tamaño de la pelota de béisbol. (8 segundos)
- Primero haga círculos hacia la derecha, luego hacia la izquierda. No deje que los brazos salgan o crucen el agua. (8 segundos)
- Baje los brazos lentamente (5 segundos)

○ **MANOS Y DEDOS (32 segundos)**

- Circunferencia del pulgar
- Mueva el pulgar haciendo círculos grandes (5 segundos)
- Revierta el movimiento (5 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Flexión de dedos
- Doble cada articulación lentamente cerrando el puño suavemente. (7 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- A continuación abra la mano extendiendo los dedos (7 segundos)

- Oposición del pulgar
- Con la punta de su dedo pulgar, toque cada uno de los dedos de esa mano



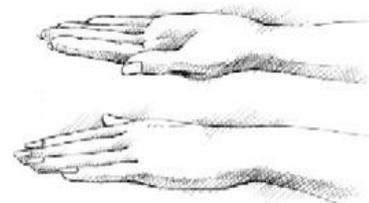
<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

individualmente, formando una "O" (8 segundos; 2 segundos por cada dedo)

- Abra la mano completamente después de cada "O".

○ MUÑECAS (26 segundos)

- Giro de muñecas
- Gire sus palmas hacia arriba (5 segundos)
- Gírelas hacia abajo. Mantenga los codos cerca de la cintura (7 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Flexión de muñecas
- Doble ambas muñecas hacia arriba y luego (7 segundos) hacia abajo (7 segundos). Las manos y los dedos deben estar relajados



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

○ PIES (92 segundos)

- Flexión de tobillos
- Recargue el peso en un pie y sujétese al lado de la piscina para mantener el equilibrio. (5 segundos)
- Doble el pie hacia arriba, luego hacia abajo. (7 segundos)
- Repita con el otro pie. (12 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Flexión de dedos
- Recargue el peso en un pie y sujétese al lado de la piscina para mantener el equilibrio. (5 segundos)
- Levante la rodilla ligeramente. Flexione los dedos, luego enderécelos. (10 segundos)
- Repita con el otro pie. (17 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- Circunferencia de tobillo
- Recargue el peso en un pie y sujétese al lado de la piscina para mantener el equilibrio. (5 segundos)
- Haga un círculo grande con el pie, moviendo el tobillo. (7 segundos)
- Repita los círculos en dirección contraria, luego continúe el ejercicio con el otro pie. (12 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

○ **DE CUBITO SUPINO (10 segundos)**

- Ejercicio en parejas; un individuo flota mientras el otro le ayuda a colocando los brazos debajo de su cuerpo para ayudarlo a relajarse en el agua. (10 segundos)



<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

- **PASO 3** Creación de imágenes de relajación profunda.- Se dan las siguientes instrucciones: **(3 minutos)**
 - Déjese arrastrar y flote en un nivel más y más profundo de relajación total.
 - Sienta que quitan de sus hombros un gran, gran peso.
 - La imagen de dejarse arrastrar más y más profundo le ayuda a entrar en un trance más profundo.
 - La tensión en sus hombros se alivia cuando le quitan el “peso” que soportaba.
 - Para crear la sensación de liviandad, podría usarse la siguiente imagen <<*Usted se siente más liviano, flotando y elevándose más y más alto hacia un estado confortable de relajación*>>.
- **PASO 4** Profundizar el trance.- Se dan las siguientes instrucciones: **(3 minutos)**
 - *Imagine una bella escalinata. Hay diez escalones y los diez conducen a un lugar especial, apacible y bello. En un momento voy a hacer una cuenta regresiva de diez a uno, y usted puede imaginar que desciende los escalones, y al dar cada paso siente que su cuerpo se relaja más y más, siéntalo dejarse arrastrar hacia abajo, hacia abajo con cada paso, y relájese aún más profundamente, nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... uno... más profundamente, más profundamente...*

- **PASO 5** El lugar Especial.- Se dan las siguientes instrucciones: **(5 minutos)**
 - Usted está tendido sobre un muelle de madera, descansando cómodamente. El muelle se proyecta hacia un lago de límpidas aguas azules, rodeado de altos fragantes pinos. El agua golpea suavemente contra pilotes del muelle. El cielo está radiantemente azul y luminoso resplandeciendo como si fuese una franja de seda que se extiende encima de su cabeza. Unas pocas nubes se desvanecen y flotan en lo alto como plumas descoloridas. Usted está tendido inmóvil y siente una ligera brisa contra sus mejillas. Sólo oye el sonido de su respiración y el constante movimiento de chapoteo del agua. Entonces cierra los ojos y siente el delicado calor del sol sobre sus párpados, sus mejillas, su pelo, su cuello y todo su cuerpo. Se siente completamente sereno y relajado, completamente relajado. Está tan relajado, que puede imaginar que alcanza sus objetivos, y respira.

- **PASO 6** Conclusión de la Inducción.- Se dan las siguientes instrucciones: **(3 minutos)**
 - Disfrute de su lugar especial durante otro momento y luego empezará a contar de uno a diez, y puede comenzar a regresar a la plena conciencia, volver a sentirse renovado como si hubiese tenido un largo descanso. Empiece a volver ahora. Uno... dos... tres... cuatro... cinco... seis... siete... ocho... nueve... y diez, abra lentamente los ojos y desanda todo el

camino, sintiéndose estupendamente. Muy bien.

– FINALIZACIÓN

- Respiración 4,7,8 en etapas (2 minutos)
- Retroalimentación: autocomprobación de consecuencias fisiológicas de la relajación.

BIBLIOGRAFIA

- Tape, J. (s.f.) Técnicas de relajación. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>
- Arthritis Foundation (s.f.) Ejemplos de algunos ejercicios acuáticos Recuperado de <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/ejercicios-acuaticos/ejercicios-acuaticos-ejemplos/>

REVISADO Y AVALADO:

AREA PSICOLOGICA	FIRMA:  CI. 100234114-T MSC. ALEXIS BALUNDO
AREA FISIOTERAPIA	FIRMA:  CI. 1709195406. DRA. ALICIA VALENCIA

ANEXO N° 11 Toma de Test al personal de servicio de la Hostería “El Prado de la ciudad de Ibarra



ANEXO N° 12 Instalaciones de la Hostería “El Prado de la ciudad de Ibarra





ANEXO Nº 13 Diferentes aplicaciones de la técnica



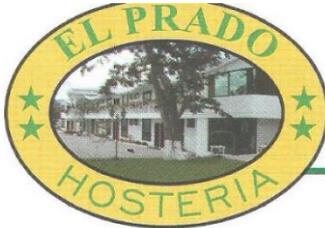




ANEXO Nº 14 Evaluación pre y post técnica



ANEXO N° 15 CERTIFICADOS



HOSTERIA EL PRADO

Un lugar exclusivo para gente exclusiva como usted

HABITACIONES
DE LUJO

INTERNET
INALAMBRICO

TELEFONO
TV. CABLE

CAJAS DE
SEGURIDAD EN
LAS HABITACIONES

RESTAURANT
DE COMIDA
NACIONAL E
INTERNACIONAL

CANCHAS
DEPORTIVAS

SALON DE
CONFERENCIAS
Y BANQUETES

PISCINAS
CUBIERTAS Y
TEMPERADAS

TOBOGAN

SAUNA

TURCO

PISCINA POLAR

HIDROMASAJE

CAMARA DE
BRONCEO

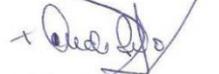
CERTIFICACION

A petición verbal de la Señorita VILLEGAS RAMOS KATHERINE ANTONIETA portadora de la Cedula de Ciudadanía N° 100383017-9, tengo a bien indicar que se APROBO la realización del Tema de Tesis " LOS EFECTOS DE LA HIDROTERAPIA RELAJACION EN EL PERSONAL DE SERVICIO DE LA HOSTERIA EL PRADO DE LA CIUDAD DE IBARRAQUE PRESENTAN ESTRÉS LABORAL DURANTE EL PERIODO MARZO A AGOSTO 2015".

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Autorizo a la Srta. Villegas hacer uso del presente certificado en los trámites que amerite necesarios.

Ibarra octubre 27 del 2015


Rubén López Cazar

GERENTE PROPIETARIO

HOSTERIA EL PRADO



FIRMA AUTORIZADA
TELF: 062 959 570

Panamericana Norte Km. 1 (El Olivo) Telefax: (593) 062643 460 / 062959 570 / 062604 943 / 062604 990 / 0999 848 079

www.hosteria-el-prado.com email: hosteriaelprado@hotmail.com IBARRA - ECUADOR



HOSTERIA EL PRADO

Un lugar exclusivo para gente exclusiva como usted

HABITACIONES
DE LUJO

INTERNET
INALAMBRICO

TELEFONO
TV. CABLE

CAJAS DE
SEGURIDAD EN
LAS HABITACIONES

RESTAURANT
DE COMIDA
NACIONAL E
INTERNACIONAL

CANCHAS
DEPORTIVAS

SALON DE
CONFERENCIAS
Y BANQUETES

PISCINAS
CUBIERTAS Y
TEMPERADAS

TOBOGAN

SAUNA

TURCO

PISCINA POLAR

HIDROMASAJE

CAMARA DE
BRONCEO

CERTIFICACION

A petición verbal de la Señorita VILLEGAS RAMOS KATHERINE ANTONIETA portadora de la Cedula de Ciudadanía N° 100383017-9, tengo a bien indicar que se SOCIALIZO EL TEMA DE TESIS " LOS EFECTOS DE LA HIDROTERAPIA RELAJACION EN EL PERSONAL DE SERVICIO DE LA HOSTERIA EL PRADO DE LA CIUDAD DE IBARRAQUE PRESENTAN ESTRÉS LABORAL DURANTE EL PERIODO MARZO A AGOSTO 2015".

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Autorizo a la Srta. Villegas hacer uso del presente certificado en los trámites que amerite necesarios.

Ibarra octubre 27 del 2015

Rubén López Cazar

GERENTE PROPIETARIO

HOSTERIA EL PRADO



Panamericana Norte Km. 1 (El Olivo) Telefax: (593) 062643 460 / 062959 570 / 062604 943 / 062604 990 / 0999 848 079

www.hosteria-el-prado.com email: hosteriaelprado@hotmail.com IBARRA - ECUADOR

Ibarra, 20 de octubre de 2015

CERTIFICADO

Yo, **VIVIANA GALINDO**, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Inglés, por la presente me permito certificar que el ABSTRACT contenido en el presente trabajo de grado de autoría de la señorita **KATHERINE ANTONIETA VILLEGAS RAMOS** fue revisado y traducido al idioma inglés de acuerdo a las normas y reglas ortográficas vigentes del habla inglesa.

Faculto a la interesada puede hacer uso del presente certificado en la forma que estimare conveniente

Atentamente.-



LCDA. VIVIANA GALINDO
ESPECIALISTA



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:	DE	100383017-9	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Villegas Ramos Katherine Antonieta	
DIRECCIÓN:	Quis Quis 3-21 y Cap. Espinoza de los Monteros		
EMAIL:	green_girl_Kty@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	(06) 2 650-070	TELÉFONO MÓVIL	0996457616

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“LOS EFECTOS DE LA HIDROTERAPIA EN RELAJACIÓN EN EL PERSONAL DE SERVICIO DE LA HOSTERÍA EL PRADO DE LA CIUDAD DE IBARRA, QUE PRESENTAN ESTRÉS LABORAL, DURANTE EL PERIODO MARZO – AGOSTO 2015”
AUTOR (ES):	KATHERINE ANTONIETA VILLEGAS RAMOS
FECHA: AAAAMMDD	2015/11/12
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Psicóloga
ASESOR /DIRECTOR:	Psc. Saud Yarad

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Katherine Antonieta Villegas Ramos, con cédula de identidad Nro. 1003830179, 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 12 días del mes noviembre de 2015

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Katherine Antonieta Villegas Ramos
C.C. 100383017-9



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Katherine Antonieta Villegas Ramos, con cédula de identidad Nro. 1003830179, 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: **“LOS EFECTOS DE LA HIDROTERAPIA EN RELAJACIÓN EN EL PERSONAL DE SERVICIO DE LA HOSTERÍA EL PRADO DE LA CIUDAD DE IBARRA, QUE PRESENTAN ESTRÉS LABORAL, DURANTE EL PERIODO MARZO – AGOSTO 2015”**; que ha sido desarrollada para optar por el Título Psicóloga 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 12 días del mes de noviembre de 2015

(Firma)
Nombre: Katherine Antonieta Villegas Ramos
Cédula de identidad Nro: 100383017-9,