



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
INSTITUTO DE POSGRADO

TESIS PREVIA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE MAGÍSTER EN SEGURIDAD INDUSTRIAL, MENCIÓN PREVENCIÓN DE RIESGOS Y SALUD OCUPACIONAL.

TEMA:

ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RELAJAMIENTO (SADHANA) PARA SUPERAR EL AFRONTAMIENTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA COORDINACIÓN ZONAL N° 3 DE SALUD, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2015 - 2016.

AUTORA:

Sara Maribel Arellano Jácome

TUTORA:

Msc .Dra. Blanca Maygualema

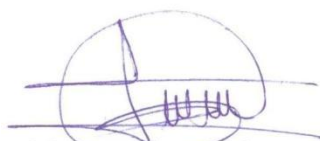
RIOBAMBA-ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

Certifico que el maestrante: SARA MARIBEL ARELLANO JÁCOME, con cédula de ciudadanía No 060258746-1; egresada de la Maestría en Seguridad Industrial, Mención en Prevención de Riesgos y Salud Ocupacional; con el título de tesis: ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RELAJAMIENTO (SADHANA) PARA CONTRARRESTAR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA COORDINACIÓN ZONAL N° 3 DE SALUD, CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2015 - 2016. Documento que fue revisado y analizado en un cien por ciento con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutora, por lo cual se encuentra apta para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad, facultando a la interesada hacer uso del presente para el trámite respectivo.

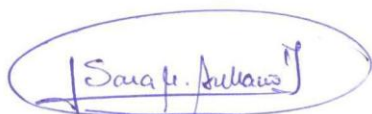


Ms.Dra. Blanca Maygualema

TUTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo Sara Maribel Arellano Jácome, soy responsable de las ideas, doctrinas, resultados y lineamientos alternativos realizadas en la presente investigación y el patrimonio intelectual del trabajo investigativo perteneciente a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Sara Maribel Arellano Jácome

C.I. 060258746-1

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis, primeramente agradecerle a Dios por bendecirme con la salud en mi vida. A la Universidad Nacional de Chimborazo por la oportunidad brindada para obtener mi Especialidad. Debo agradecer de manera especial a mi Tutora Dra. Blanquita Maygualema; por su orientación, experiencia y conocimientos lográndose terminar con éxito esta investigación.

También agradecer a Pablito Cuvi un gran amigo de mi familia quien ha compartido conmigo en el proceso de este documento.

Y, por supuesto, el agradecimiento más profundo y sentido va para mi familia, Edwincito y a mi hija Camilita. Sin su motivación, colaboración e inspiración habría sido imposible llevar a cabo este trabajo.

Sara Maribel Arellano Jácome

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios, quien me dio la fe, la fortaleza, la salud y las fuerzas para seguir adelante para terminar este trabajo.

A mi mamá Sarita por sus consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para mis estudios.

A mi querido Edwincito y adorada hija Camilita quienes me prestaron el tiempo que le pertenecía para terminar y me motivó siempre con sus palabras, "mami tu si puedes" has pronto la tesis". ¡Gracias, mi hijita linda!

A mi amigo Pablito por su tiempo, entrega y dedicación de cumplir con mi objetivo.

A mis compañeros Adrián, Iván y Miguel por ser el equipo de trabajo más genial que conformamos, y logramos la meta.

Sara Maribel Arellano Jácome

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN	xiv
ABSTRACT	xv
INTRODUCCIÓN	xvi

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO	1
1.1. ANTECEDENTES	1
1.2. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	2
1.2.1. Fundamentación Filosófica	2
1.2.2. Fundamentación Epistemológica	4
1.2.3. Fundamentación Psicológica	4
1.2.4. Fundamentación Pedagógica	6
1.2.5. Fundamentación Legal	7
1.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	15
1.3.1. Salud	15
1.3.2. Salud Ocupacional	15
1.3.2.1. Seguridad Industrial	16
1.3.2.2. Seguridad Laboral	16
1.3.2.3. Higiene Laboral	17
1.3.2.4. Ergonomía	17
1.3.2.5. Psicosociología Laboral	17
1.3.2.6. Medicina del Trabajo	18
1.3.3. Accidente de trabajo	18

1.3.4.	Enfermedad Profesional	18
1.3.5.	Riesgo	19
1.3.6.	Riesgo Laboral	19
1.3.6.1.	Riesgo Químico	20
1.3.6.2.	Riesgo Biológico	20
1.3.6.3.	Riesgo Físico	20
1.3.6.4.	Riesgo Ambiental	21
1.3.6.5.	Riesgo Psicosocial	21
1.3.6.6.	Riesgo Ergonómico	21
1.3.7.	Factores de Riesgos	22
1.3.8.	Psicología Laboral	23
1.3.9.	Salud Mental	23
1.3.10.	Enfermedad Mental	23
1.3.11.	Estrés	24
1.3.9.12.	Estrés Laboral	24
1.3.13.	Morbilidad Laboral	25
1.3.14.	El síndrome de burnout	25
1.3.15.	Causas del síndrome de burnout	26
1.3.16.	Síntomas del Burnout	27
1.3.17.	Consecuencias del síndrome de burnout	29
1.3.18.	Consecuencias del burnout para la organización	30
1.3.19.	Maslach burnout Inventory	30
1.3.20.	Tratamiento del Síndrome de Burnout	32
1.3.21.	Prevención	33
1.3.22.	Promoción y Prevención	34
1.3.23.	Yoga	34
1.3.24.1.	Sesiones Sadhana	36
1.3.24.1.1.	Técnica de Posturas Asna	36
1.3.24.1.2.	Beneficios de las Posturas asna	40
1.3.24.1.3.	Técnica de Ujjayi	63
1.3.24.1.3.1.	Recomendaciones para la técnica Ujjayi:	63
1.3.24.1.3.2.	Pasos básicos de Ujjayi	64
1.3.24.1.4.	Equilibrio Tao	64
1.3.24.1.4.1.	El Tao Sanador y el Chi Nei Tsang	65

1.3.24.1.4.2. Lo que Todo Practicante del Chi Nei Tsang Debe Saber	66
--	----

CAPITULO II

2. METODOLOGIA	67
2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	67
2.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	67
2.3. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN	67
2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS	68
2.5. POBLACIÓN Y MUESTRA	69
2.5.1. MUESTRA	69
2.6. PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	69
2.7. HIPÓTESIS	70
2.7.1. Hipótesis General	70
2.7.2. Hipótesis Específicas	70
2.8. OPERACIONALIZACION DE LA HIPÓTESIS	71
2.8.1. Operacionalizacion de la Hipótesis de Graduación Especifica 1.	71
2.8.2. Operacionalizacion de la Hipótesis de Graduación Especifica 2.	72
2.8.3. Operacionalizacion de la Hipótesis de Graduación Especifica 3.	73

CAPÍTULO III

3. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS	74
3.1. PROGRAMA DE RELAJAMIENTO “SADHANA” PARA AFRONTAR EL SÍNDROME DE BURNOUT (ESTRÉS LABORAL).	74
3.1.1. PRESENTACIÓN	74
3.1.2. OBJETIVOS	75
3.1.3. Objetivo General	75
3.1.4. Objetivos Específicos	75
3.1.5. FUNDAMENTACIÓN	76
3.1.6. CONTENIDO	77
3.1.7. OPERATIVIDAD	79
3.1.7.1. Cronograma de desarrollo del Programa Sadhana.	79
3.1.8. EJECUCIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA SADHANA	80

CAPITULO IV

4.	EXPOSICIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	128
4.1.	RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA MÉDICA	128
4.2.	RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE MASLACH BURNOUT INVENTORY	142
4.3.	RESULTADOS POSTERIORES A LA IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA SADHANA.	146
4.4.	COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	149
4.4.1.	Alfa de Cronbach	149
4.4.2.	Comprobación de la hipótesis específica 1	149
4.4.3.	Comprobación de la hipótesis específica 2	152
4.4.4.	Comprobación de la hipótesis específica 3	154

CAPÍTULO V

5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	156
5.1.	CONCLUSIONES	156
5.2.	RECOMENDACIONES	157
	BIBLIOGRAFÍA	158
	ANEXOS.	162
	Anexo 1. Proyecto de investigación	162
	Anexo 2. Instrumentos para la recolección de datos	185
	Anexo 3. Otros	189

ÍNDICE DE TABLAS

Tablas	Pág.
Tabla N° 4.1. Sexo de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	128
Tabla N° 4.2. Edad de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	129
Tabla N° 4.3. Tipo de profesión de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	130
Tabla N° 4.4. Puesto de trabajo de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	132
Tabla N° 4.5. Tiempo laborando en la institución, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	134
Tabla N° 4.6. Departamento o proceso en la que labora, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	135
Tabla N° 4.7. Padecimiento de enfermedad crónica degenerativa, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	137
Tabla N° 4.8. Tipo de padecimiento de enfermedad crónica degenerativa, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	138
Tabla N° 4.9. Padecimiento de enfermedad psicosomática, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	139
Tabla N° 4.10. Tipo de padecimiento de enfermedad psicosomática, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	140
Tabla N° 4.11. Tiempo laborando en la profesión, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	141
Tabla N° 4.12. Cansancio emocional, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	142
Tabla N° 4.13. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	143
Tabla N° 4.14. Realización personal, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	144
Tabla N° 4.15. Padecimiento de burnot, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	145

Tabla N° 4.16. Cansancio emocional, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	146
Tabla N° 4.17. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	147
Tabla N° 4.18. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	148

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráficos	Pág.
Gráfico N° 4.1. Sexo de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	128
Gráfico N° 4.2. Edad de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.	129
Gráfico N° 4.3. Tipo de profesión de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	130
Gráfico N° 4.4. Puesto de trabajo de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	132
Gráfico N° 4.5. Tiempo laborando en la institución, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	134
Gráfico N° 4.6. Departamento o proceso en la que labora, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	135
Gráfico N° 4.7. Padecimiento de enfermedad crónica degenerativa, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	137
Gráfico N° 4.8. Tipo de padecimiento de enfermedad crónica degenerativa, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	138
Gráfico N° 4.9. Padecimiento de enfermedad psicosomática, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	139
Gráfico N° 4.10. Tipo de padecimiento de enfermedad psicosomática, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	140
Gráfico N° 4.11. Tiempo laborando en la profesión, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	141
Gráfico N° 4.12. Cansancio emocional, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	142
Gráfico N° 4.13. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	143
Gráfico N° 4.14. Realización personal, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	144
Gráfico N° 4.15. Padecimiento de burnot, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	145

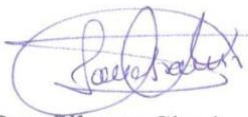
Gráfico N° 4.16. Cansancio emocional, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	146
Gráfico N° 4.17. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	147
Gráfico N° 4.18. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud	148

RESUMEN

El objetivo principal del presente trabajo investigativo fue describir y analizar las dimensiones del síndrome de burnout, así como la implementación del programa de relajamiento “SADHANA” para afrontar el síndrome en el personal administrativo de la coordinación zonal N°3 de salud, las mismas que fueron fundamentados científicamente, y teóricamente. La investigación efectuada fue de carácter no experimental, ya que no se realizó ninguna manipulación de las variables; el tipo de estudio realizado fue cuantitativo de tipo descriptivo, correlacional y trasversal; mientras tanto los métodos de investigación fueron: científico, analítico, sintético, inductivo, deductivo y descriptivo. En relación a los instrumentos aplicados para la recolección de datos se empleó dos técnicas: Test psicológico, para lo cual se empleó el cuestionario MBI (Maslach Burnout Inventory), que consistió en la evaluación de tres indicadores: cansancio emocional, despersonalización y realización personal; midiéndose categóricamente el padecimiento de burnout en: alto, medio y bajo; la segunda técnica fue la encuesta médica, esta se desarrolló con el objetivo de conocer la valoración médica del puesto laboral. La población de estudio fue de 67 personas: 42 mujeres y 25 hombres respectivamente. El programa de relajamiento “SADHANA” está estructurado en doce sesiones, desarrollados a través tres técnicas; Técnica de Posturas Asna; El equilibrio Tao, y la Técnica Ujjavy. Con la implementación de las sesiones se logró superar el afrontamiento del síndrome de burnout de manera progresiva, disminuyendo así los síntomas y signos del estrés laboral, influyendo de manera beneficiosa en órganos, glándulas, sistema neuromuscular y armonizando la función mental, facilitando la armonía con la naturaleza, aliviando las tensiones, preocupaciones y presiones del día, mejorando las relaciones laborales e interpersonales. Con la intervención del programa citado afrontamos el riesgo psicosocial en la población investigada, minimizando de esta manera los efectos del síndrome de burnout, y mejorando las condiciones de seguridad y salud del personal administrativo.

ABSTRACT

The main objective of this research was to describe and analyze the dimensions of burnout syndrome, as well as the implementation of “SADHANA” relaxation program, to face the syndrome in the administrative personnel of health office number 3, these were funded in a scientific and theoretical way. The research carried out was non experimental because the variables were not changed, the type of study was quantitative, descriptive, correlational and transversal; while the research methods were: scientific, analytical, synthetic, inductive, deductive and descriptive. The instruments applied for data collection were: Psychological test which used MBI (Maslach Burnout Inventory), this consisted on two techniques, the first was the evaluation of three indicators such as: emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment; those were measured according to burnout categories, these were: high, medium and low; the second technique was the medical survey, this was carried out in order to know the medical evaluation of the labor job. The population to be studied was 67 people: 42 women and 25 men respectively. “SADHANA” relaxation program is planned for 12 sessions which are based on 3 techniques: Asna Postures Technique, Tao Equilibrium, and Ujjavy technique. With the implementation of the sessions, it was possible to overcome the burnout syndrome in a progressive way, decreasing in this way the labor stress symptoms causing benefits in organs, glands and neuromuscular system to go together with the mental function in order to ease the harmony with nature and relieving the tension, preoccupation and pressure of the day improving in this way the labor and interpersonal relationship. With the use of the program, it will be possible to face the psychological risk on the people studied, reducing in this way the burnout syndrome effects and improving the safety and health conditions of the administrative personnel.



Reviewed by: Dra. Silvana Chariguamán R.

ENGLISH LANGUAGE CENTER



INTRODUCCIÓN

Las diversas acciones que ponen en riesgo la vida o la salud del ser humano han existido desde siempre, por tal razón todos somos conscientes de los grandes cambios que se están dando en nuestra sociedad y en el entorno laboral, la misma que se deriva de la implantación de nuevas tecnologías, la globalización de la economía, la exigencia al cumplimiento de las metas y la aparición de nuevas relaciones laborales; estos cambios conllevan a desarrollar ciertas tensiones ambientales (estrés laboral) cuya incidencia en el equilibrio psicológico de las personas es cada vez mayor.

Por ende, la salud ocupacional y la seguridad industrial conforman un binomio inseparable que garantiza la minimización de los riesgos laborales y la prevención de accidentes en el trabajo, en esencia, el aspecto central de la seguridad e higiene del trabajo reside en la protección de la vida y la salud del trabajador, el ambiente de la familia y el desarrollo de la sociedad; la promoción de políticas preventivas, permitirá superar los riesgos de las nuevas condiciones de trabajo y mejorar en general las condiciones de todo tipo que se dan en los ambientes de trabajo.

Una buena prevención de los riesgos profesionales, basados en un profundo conocimiento de las causas que los motivan y en las posibilidades que hay a nuestro alcance para prevenir los problemas, evitará consecuencias muy negativas para el perfecto desarrollo de la vida laboral, hoy en día, las leyes ecuatorianas exigen a implementar acciones de Salud Ocupacional, la cual se ha podido evidenciar la importancia y el fin de las mismas; como el fin de mejorar y mantenerlas condiciones de trabajo y prevenir con ello los accidentes laborales y las enfermedades profesionales, sin embargo, en muchas ocasiones tanto empleados como empleadores no miden la importancia y consecuencia de éstas acciones en su vida, en su salud, en su empresa y en su medio; es quizás por ésta razón, que se ha optado por crear los llamados Programas de Salud Ocupacional, reglamentados en la legislación ecuatoriana, con implicaciones legales y sancionables para aquellas personas y entidades que no garanticen su creación.

Para cumplir con el propósito de la seguridad y salud en el ambiente laboral es necesario que todos contribuyamos y participemos en los programas de seguridad y salud ocupacional, la seguridad y salud en el trabajo se refieren a la técnica preventiva que fundamenta su actividad en el control de los factores de riesgo, que pueden generar accidentes de trabajo y salud.

El objetivo principal del presente trabajo es contribuir a afrontar el Síndrome de Burnout (estrés laboral) en el personal Administrativo de la Coordinación Zonal N° 3 de Salud, la cual se da mediante la aplicación del programa SADHANA, la misma que está constituida por tres tipos de técnicas, como son: la técnica de respiración UJJAYI, la técnica de postura ÁSANA y la técnica de equilibrio TAO respectivamente.

Por lo tanto, la presente investigación constituye cinco capítulos que se describen de la siguiente forma:

Capítulo I, contiene el Marco Teórico donde se alude a los principales fundamentos científicos teóricos relativos a la salud ocupacional, riesgo laboral y el programa SADHANA.

Capítulo II, está la metodología donde figura el diseño y tipo de investigación, así como métodos, técnicas e instrumentos que se utilizó para la respectiva investigación.

Capítulo III, se hace referencia a los lineamientos alternativos, en el cual se plasma el programa SADHANA (Yoga) para afrontar el síndrome de “Burnout” en el personal administrativo de la coordinación zonal N° 3.

Capítulo IV, refleja la exposición y discusión de resultados, análisis e interpretación de la investigación efectuada, representados en cuadros y gráficos.

Capítulo V, se establece finalmente las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES

El origen del síndrome de burnout nace de los grandes esfuerzos o sobrecargas que existen en el entorno laboral (mal clima de trabajo, estrés excesivo, conflictos latentes, jerarquías confusas, acoso laboral o miedo a perder el empleo), a la vez, la combinación de factores psicológicos y largas horas laborales propician la aparición de este trastorno.

La falta de estrategias y métodos adecuados en la institución, han sido la principal causa para que el personal administrativo presente decaimientos en la salud al pasar los años, llegando incluso a desarrollar enfermedades crónicas degenerativas, ya que el desgaste profesional es el resultado de un largo proceso en el que un entusiasmo intenso inicial se transforma finalmente en desilusión, frustración e indiferencia.

Por tal razón, se considera de gran beneficio la aplicación del programa sadhana (Técnicas de yoga), las cuales están encaminadas a desarrollar las diversas habilidades para poder contrarrestar los efectos del síndrome de burnout, y de ese modo poder mejorar la calidad de vida a nivel individual, social y laboral.

De acuerdo a la investigación efectuada en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo “UNACH”, existen temas relacionados con la presente investigación:

Tema: “Síndrome de burnout en los profesionales de la salud del Hospital IESS Riobamba”, año 2011, autores: Sandra Genoveva Ramos Valencia y José Luis Trejos Villacrés. En la cual se concluyó que el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana hasta tal punto que puede considerarse como negativo, afectando tanto a la salud y al bienestar personal como a la satisfacción laboral y colectiva, por ende es necesario destinar tiempo a la práctica de actividades físicas, que incrementen la integración entre los trabajadores de la salud del Hospital IESS Riobamba, creando de esta forma un ambiente de fraternidad y cordialidad.

Tema: Estrés en el personal de enfermería y su influencia en el ámbito laboral en el servicio de cirugía del Hospital Provincial General Docente Riobamba, año 2011, autores: Sandra Paredes y Nataly Centeno. En este estudio se concluyó que el estrés en el personal de enfermería influye en el ámbito laboral de forma negativa, lo cual repercute en la relación laboral con el equipo de salud y la atención brindada a los pacientes; por lo tanto es necesario reducir los factores estresantes asociados al ámbito laboral, mediante creaciones de programas de esparcimientos (individual y colectivamente), de diferentes índoles, lo que puede propiciar una sensibilización que facilite la adaptación de las demandas de trabajo a las capacidades individuales.

De tal forma llegando a la conclusión que el trabajo investigativo planteado no tiene correlación directa con otros propuestos, ya que la presente está dirigido al personal Administrativo de la Coordinación Zonal N° 3 de Salud, la cual será de gran utilidad para contrarrestar los diversos efectos del síndrome de burnout a través del programa sadhana.

1.2. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

1.2.1. Fundamentación Filosófica

De acuerdo al momento de la época se ha utilizado diversas denominaciones referentes a la salud laboral al pasar los años, siendo en realidad un concepto único e integral, ya que las situaciones en las cuales trabaja el ser humano deben ser seguras y saludables, es decir, no deben permitir un peligro o una posibilidad significativa de sufrir un daño en la salud, que pueda incapacitar de forma parcial o temporalmente.

.

Algunos prefieren el término salud laboral, topando el concepto amplio mundial de salud tomado por la Organización Mundial de la Salud OMS, ya que dicha palabra es no solo ausencia de toda enfermedad, integrando las lesiones, sino también el bienestar físico, psicológico y social, que se orientan a integrar datos casi exclusivamente sanitarias. Diferenciando incidentes de trabajo (heridas y perjuicios inmediatos) y dolencias profesionales (de corte más o menos largo) se adquirió el término seguridad e higiene del trabajo, relacionados tanto a las técnicas de lucha contra los accidentes

(seguridad) como contra las enfermedades (higiene) y la calidad de las condiciones de trabajo..(Organización Mundial de la Salud OMS, 2010).

Sin embargo existen otras técnicas o campos de estudio como la Medicina del Trabajo, la Ergonomía, la Psicosociología laboral etc. Para la Unión Europea los términos seguridad y salud en el trabajo tienen el mismo significado. En todas ellas existe un elemento común: se trata de que el trabajo se realice con seguridad, con el menor grado posible de producción de daños significativos, por lo tanto, la prevención de la seguridad y de los trabajadores sobre todo con la acción preventiva en los centros de trabajo ya sea públicas o privadas, refleja una cultura de fines del siglo XX, es decir es una secuencia más del avance de la humanidad y de su incesante evolución a través de la Historia de la humanidad..

Esta evolución no solo es cultural, sino también técnica, científica, sociológica, económica, la industrialización, aparición de nuevas tecnologías como la cibernética, la informática, las comunicaciones integradas y globales han dado paso a la aparición de nuevas dolencias en el ser humano, producto de nada más lejos de lo que encierran accidentes y enfermedades por falta de adecuadas situaciones de trabajo.

Según Gómez Cerda, (2015) al principio del siglo XX, el desarrollo legislativo a favor de los obreros, (primera ley mundial 1802) aparecen las técnicas sistematizadas de protección y prevención, con la seguridad del trabajo, su propia medicina preventiva del trabajo, la higiene industrial y la psicosociología aplicada al trabajo. La orientación hacia la acción preventiva de las empresas o instituciones para garantizar el nivel de protección eficaz (seguridad y la salud) de los trabajadores a su servicio, se impulsaran a una cultura de prevención en todos los niveles de la población.

El principal protagonismo corresponde a las personas que lideran las instituciones, a fomentar diversas estrategias y programas que contrarresten los efectos causados por el desgaste laboral y con la participación de los trabajadores o empleados que deben cooperar todo lo necesario para mejorar las condiciones de trabajo.

1.2.2. Fundamentación Epistemológica

Para poder contrarrestar los diversos padecimientos que genera un ser humano a raíz de su ámbito laboral se debe establecer un conjunto de medidas y acciones dirigidas a mejorar y rehabilitar la salud personal en su medio de trabajo individual y colectivo, o sea que teniendo como objetivo los elementos que afectan la salud del ser humano (los factores de riesgo) en el entorno laboral para disminuir accidentalidad y la aparición de enfermedades profesionales, las mismas que están basadas en conocimientos científicos (multidisciplinaria) que se interrelacionan y complementan entre sí (interdisciplinariamente), mejorando la calidad de vida de los trabajadores, hacia un aumento de la producción y reducción de costos en la empresa o instituciones, estas soluciones son la sustentación en estudios serios y sistemáticos, que recogen los resultados de investigaciones entre los distintos campos de estudio del ser humano en un ámbito biopsicosocial.

Por lo tanto, dentro de la salud ocupacional se aplica en plantear la fundamentación de conocimientos teórico – práctico de medidas y acciones que preserven, mejoren y reparen la salud de los trabajadores, esto permitirá darse cuenta que en gran parte, el objetivo de la salud ocupacional es una herramienta que nos sirve para la disminuir los riesgos en el ser humano, y por ende prevenir los eventos donde se exponga la salud de los trabajadores; un ejemplo claro es la estadística ya que mediante la aplicación de los conocimientos estadísticos aplicados a la salud ocupacional se pueden organizar y analizar datos, llevar un registro y control de los eventos en salud presentados en un periodo de tiempo, realizar cálculos epidemiológicos sobre investigaciones, etc.

De este modo nos ayuda en la toma de decisiones que prevengan algún accidente, incidente, enfermedad o muerte de la comunidad trabajadora de una empresa o institución. (Safety, 2014).

1.2.3. Fundamentación Psicológica

Síndrome de burnout (estrés laboral), se manifiesta en el nivel conductual y en el psicológico o afectivo, por ejemplo, un aumento en el ausentismo laboral o un

incremento en el hábito de fumar o en la ingestión de bebidas alcohólicas; a nivel psicológico o afectivo, el estrés podría llevar a una preocupación sobre el funcionamiento personal, a un incremento de la tensión emocional y de la ansiedad, a una disminución de la satisfacción laboral, a un malestar subjetivo etc. El hombre frente a su medio ambiente capta cada una sus situaciones constatando su sentimiento emocional apropiándose de manera personal y dominando el estrés que determina el carácter de dicha situación. (Lacaba, 2011).

El medio laboral cotidiano, una de las áreas más significativas en la persona para el individuo integrado en el medio familiar, sobre todo en la etapa de la adultez, el estrés ha llamado la atención tanto de empresarios, ocupados en el funcionamiento organizacional y la productividad del trabajo, incluyendo a los higienistas laborales y psicólogos en el área de la salud.

La mejor forma de combatir el síndrome de burnout es dotar al ser humano de los recursos técnicas de afrontamiento que le facilite disfrutar con plenitud de su laboriosidad con el beneficio personal y social basadas en el perfeccionamiento continuo de las condiciones del medio laboral.

Lo expuesto anteriormente justifica y fundamenta la necesidad de la intervención psicológica en la acción profiláctica que se pretende ofrecer al personal administrativo de la Coordinación N 3 de salud, del Ministerio de Salud Pública concebido y creado para tales efectos positivos.

No obstante, la Salud Ocupacional psicológicamente, en la práctica, ha adquirido un modelo centrado en el trastorno, que busca primero, ajustar lo que funciona mal versus al desenvolvimiento que aquello que funciona bien a pesar de la influencia positiva como satisfacción laboral, motivación intrínseca, ayuda social y autoestima creada con el trabajo, la Psicología de la Salud Ocupacional, que paradójicamente, se ha fundamentado en la falta de salud.

De acuerdo a Vargas Trepaud, (2013) la psicología laboral pretende encontrar respuestas a los varios y problemas ocasionados en el ambiente laboral, activar el potencialidad de realización del factor humano, favorecer el bienestar y satisfacción de los trabajadores, y reforzar el desarrollo de las organizaciones.

Es decir se fundamenta en activar el potencial humano generando el bienestar y satisfacción de los trabajadores.

1.2.4. Fundamentación Pedagógica

La salud en la actualidad es entendida, a partir de las nuevas tendencias mundiales, como Salud Holística, según la cual se considera un fenómeno y un proceso global, en el término salud se incluyen todos los procesos y vivencias humanas que apuntan hacia el desarrollo integral del ser humano, desde la conciencia de su cuerpo hasta la toma de conciencia de sus relaciones personales y trascendentales, donde se pretende mostrar su carácter como fenómeno social, basado en los fundamentos del modelo pedagógico humanista, la teoría constructivista y el aprendizaje significativo.(Arévalo, 2011).

Por lo tanto, es necesario reflexionar acerca de la necesidad de construir un nuevo sistema educativo en salud, donde el nuevo modelo de educación contemple la formación integral (social y personal) del individuo, la comunicación consigo mismo y con los demás, el manejo corporal armónico, el pensar en su salud y de los que rodean de una forma coherente, el desenvolvimiento emotivo y la expresión creativa. Será pilar del nuevo paradigma de educación integral humanista y consciente.

Con la salud es vitalmente importante conocer el sistema cognitivo y no solamente saber la magnitud de su información, esto facilita desarrollar la acción educativa, esto permite orientar la acción educativa, comprender que las personas disponen de una serie de experiencias y conocimientos que intervienen en su aprendizaje y pueden ser aprovechados para su beneficio propio.

Con la implementación del programa sadhana (Yoga), las personas desarrollan capacidades que les permiten elegir decisiones conscientes y autónomas para su propia

salud y de aquellos que están bajo su responsabilidad, donde se deben educar en calidad de vida, acción que mira actitudes importantes y determinantes para el cambio que se debe dar en las personas y familias; la salud educativa es un proceso inteligente que permite a las personas estar más conocedoras de su propia realidad y del ampliando sus conocimientos, valores y habilidades, que les permitirán desarrollar capacidades para adecuar sus comportamientos a la realidad vivida anteriormente.

1.2.5. Fundamentación Legal

A través de la Constitución Ecuatoriana 2008, régimen el buen vivir propone la satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas, el Buen Vivir supone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la sociedad, los territorios, las diversas identidades colectivas y cada uno -visto como un ser humano universal y particular a la vez- valora como objetivo de vida deseable, tanto material como subjetivamente y sin producir ningún tipo de dominación a otro individuo. (Gallegos, 2010).

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado.

Art. 34.- El derecho a la seguridad social es un derecho irrenunciable de todas las personas, y será deber y responsabilidad primordial del Estado. La seguridad social se regirá por los principios de solidaridad, obligatoriedad, universalidad, equidad, eficiencia, subsidiaridad, suficiencia, transparencia y participación, para la atención de las necesidades individuales y colectivas.

El Estado garantizará y hará efectivo el ejercicio pleno del derecho a la seguridad social, que incluye a las personas que realizan trabajo no remunerado en los hogares, actividades para el auto sustento en el campo, toda forma de trabajo autónomo y a quienes se encuentran en situación de desempleo.

RESOLUCIÓN No. C.D.513 IEES

REGLAMENTO DEL SEGURO GENERAL DE RIESGOS DEL TRABAJO

CAPÍTULO I

GENERALIDADES SOBRE EL SEGURO GENERAL DE RIESGOS DEL TRABAJO

Art. 1.- Naturaleza.- De conformidad con lo previsto en el artículo 155 de la Ley de Seguridad Social referente a los lineamientos de política, el Seguro General de Riesgos del Trabajo protege al afiliado y al empleador, mediante programas de prevención de los riesgos derivados del trabajo, acciones de reparación de los daños derivados de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales u ocupacionales, incluida la rehabilitación física, mental y la reinserción laboral.

En el ámbito de la prevención de riesgos del trabajo, integra medidas preventivas en todas las fases del proceso laboral, con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo, guardando concordancia con lo determinado en la normativa vigente y convenios internacionales ratificados por parte del Estado.

Las prestaciones y protección del Seguro General de Riesgos del Trabajo se enmarcan dentro de lo establecido por la ley, y se derivan de enfermedades profesionales u ocupacionales, accidentes de trabajo y de la capacidad para realizar o ejercer una profesión u ocupación.

Las normas establecidas en el presente Reglamento son de cumplimiento obligatorio para los funcionarios y servidores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, para todas las organizaciones y empleadores públicos y privados, para los afiliados cotizantes al Seguro General de Riesgos del Trabajo y los prestadores de servicios de prevención y de reparación, que incluye la rehabilitación física o mental y la reinserción laboral del trabajador.

Art. 3.- Sujetos de Protección - Son sujetos de protección, el trabajador en relación de dependencia, así como el trabajador afiliado sin relación de dependencia o autónomo, independiente o por cuenta propia, el menor trabajador, y los demás asegurados obligados al régimen del Seguro General Obligatorio en virtud de leyes y decretos especiales y que cotice para este Seguro.

Para los asegurados sin relación de dependencia, las actividades protegidas por el Seguro General de Riesgos del Trabajo serán las registradas en el IEISS al momento de la afiliación del trabajador. Este registro deberá incluir la descripción de todas las actividades que realiza, el horario de sus labores y el lugar habitual del desempeño de las mismas; si el afiliado cambiare de actividad deberá actualizar dicho registro. Se deja constancia de que en este caso el asegurado es su propio empleador y como tal debe cumplir las obligaciones patronales correspondientes.

CAPITULO II

De las Enfermedades Profesionales u Ocupacionales

Art. 6.- Enfermedades Profesionales u Ocupacionales.- Son afecciones crónicas, causadas de una manera directa por el ejercicio de la profesión u ocupación que realiza el trabajador y como resultado de la exposición a factores de riesgo, que producen o no incapacidad laboral.

Se considerarán enfermedades profesionales u ocupacionales las publicadas en la lista de la Organización Internacional del Trabajo OIT, así como las que determinare la CVIRP para lo cual se deberá comprobar la relación causa –efecto entre el Resolución CD 513 Página 5 trabajo desempeñado y la enfermedad crónica resultante en el asegurado, a base del informe técnico del SGRT.

Art. 7.- Criterios de diagnóstico para calificar Enfermedades Profesionales u Ocupacionales.- Para efectos de la concesión de las prestaciones del Seguro General de Riesgos del Trabajo, se consideran enfermedades profesionales u ocupacionales las que cumplan con los siguientes criterios:

a) Criterio clínico: Presencia de signos y síntomas que tiene el afiliado relacionados con la posible Enfermedad Profesional en estudio.

b) Criterio ocupacional: Es el estudio de la exposición laboral para determinar la relación causa- efecto y el nivel de riesgo de las actividades realizadas por el Afiliado, la cual se incluirá en el análisis de puesto de trabajo realizado por el profesional técnico en Seguridad y Salud en el Trabajo del Seguro General Riesgos del Trabajo a requerimiento del médico ocupacional de este Seguro a partir de un diagnóstico.

c) Criterio higiénico - epidemiológico: El criterio higiénico se establece acorde a los resultados obtenidos de los métodos técnicos utilizados para la evaluación del factor de riesgo aparente, causante de la enfermedad. Para documentar la exposición se podrán utilizar resultados basados en estudios o mediciones previas. El criterio epidemiológico determinará la presencia de casos similares en la Empresa, puesto de trabajo o

exposiciones al factor de riesgo motivo de estudio (morbilidad por puesto de trabajo) o si es el primer caso en la Empresa se corroborará mediante estudios epidemiológicos científicamente sustentados que describan la existencia de una relación causa-efecto.

d) Criterio de Laboratorio: Incluyen los exámenes complementarios: laboratorio clínico, toxicológico, anatomo-patológico, imagenológico, neurofisiológico entre otros, que determinen la presencia y severidad de la enfermedad en estudio.

e) Criterio Médico-Legal: Se fundamenta en la normativa legal vigente que corrobore que la Enfermedad en estudio se trata de una Enfermedad Profesional.

Art. 8.- Criterios de exclusión.- No se consideran enfermedades profesionales u ocupacionales aquellas que se originan por las siguientes causas:

- a) Ausencia de exposición laboral al factor de riesgo.
- b) Enfermedades genéticas y congénitas.
- c) Enfermedades degenerativas.
- d) Presencia determinante de exposición extra laboral.

Art. 9.- Factores de Riesgo de las Enfermedades Profesionales u Ocupacionales.- Se consideran factores de riesgos específicos que entrañan el riesgo de enfermedad profesional u ocupacional, y que ocasionan efectos a los asegurados, los siguientes: químico, físico, biológico, ergonómico y psicosocial.

Se considerarán enfermedades profesionales u ocupacionales las publicadas en la lista de la Organización Internacional del Trabajo, OIT y que constan en el Primer Anexo de la presente Resolución, así como las establecidas en la normativa nacional; o las señaladas en instrumentos técnicos y legales de organismos internacionales, de los cuales el Ecuador sea parte.

CAPITULO III

Del Accidente de Trabajo

Art. 11.- Accidente de Trabajo.- Para efectos de este Reglamento, accidente del trabajo es todo suceso imprevisto y repentino que sobrevenga por causa, consecuencia o

con ocasión del trabajo originado por la actividad laboral relacionada con el puesto de trabajo, que ocasione en el afiliado lesión corporal o perturbación funcional, una incapacidad, o la muerte inmediata o posterior.

En el caso del trabajador sin relación de dependencia o autónomo, se considera accidente del trabajo, el siniestro producido en las circunstancias del inciso anterior. Para los trabajadores sin relación de dependencia, las actividades protegidas por el Seguro de Riesgos del Trabajo serán registradas en el IESS al momento de la afiliación, las que deberán ser actualizadas cada vez que las modifique.

Art. 12.- Eventos calificados como Accidentes de Trabajo.- Para efectos de la concesión de las prestaciones del Seguro de Riesgos del Trabajo, se considerarán los siguientes como accidentes de trabajo:

- a) El que se produjere en el lugar de trabajo, o fuera de él, con ocasión o como consecuencia del mismo, o por el desempeño de las actividades a las que se dedica el afiliado sin relación de dependencia o autónomo, conforme el registro que conste en el IESS;
- b) El que ocurriere en la ejecución del trabajo a órdenes del empleador, en misión o comisión de servicio, fuera del propio lugar de trabajo, con ocasión o como consecuencia de las actividades encomendadas;
- c) El que ocurriere por la acción de terceras personas o por acción del empleador o de otro trabajador durante la ejecución de las tareas y que tuviere relación con el trabajo;
- d) El que sobreviniere durante las pausas o interrupciones de las labores, si el trabajador se hallare a orden o disposición del empleador; y,
- e) El que ocurriere con ocasión o como consecuencia del desempeño de actividades gremiales o sindicales de organizaciones legalmente reconocidas o en formación.
- f) El accidente "in itinere" o en tránsito, se aplicará cuando el recorrido se sujete a una relación cronológica de intermediación entre las horas de entrada y salida del trabajador. El trayecto no podrá ser interrumpido o modificado por motivos de interés personal, familiar o social. En estos casos deberá comprobarse la circunstancia de haber ocurrido el accidente en el trayecto del domicilio al trabajo y

viceversa, mediante la apreciación debidamente valorada de pruebas investigadas por el Seguro General de Riesgos del Trabajo.

- g) En casos de accidentes causados por terceros, la concurrencia de culpabilidad civil o penal del empleador, no impide la calificación del hecho como accidente de trabajo, salvo que éste no guarde relación con las labores que desempeñaba el afiliado.

CAPÍTULO XI

De la Prevención de Riesgos del Trabajo

Art. 51.- De la Prevención de Riesgos.- El Seguro General de Riesgos del Trabajo protege al asegurado y al empleador mediante programas de prevención de los riesgos derivados del trabajo.

El Seguro General de Riesgos del Trabajo por sí mismo dentro de sus programas preventivos, y a petición expresa de empleadores o trabajadores, de forma directa o a través de sus organizaciones legalmente constituidas, podrá monitorear el ambiente laboral y las condiciones de trabajo.

Igualmente podrá analizar sustancias tóxicas y/o sus metabolitos en fluidos biológicos de trabajadores expuestos. Estos análisis servirán como un insumo para la implementación de los programas de control de riesgos laborales por parte de los empleadores.

Las actividades desarrolladas por el empleador a favor de la readaptación y reinserción laboral en condiciones de Seguridad y Salud, tendrán atención preferente en la aplicación de los programas preventivos desarrollados por las unidades de Riesgos del Trabajo.

Art. 52.- La Dirección del Seguro General de Riesgos del Trabajo priorizará la actividad preventiva en aquellos lugares de trabajo en los que por su naturaleza representen mayor riesgo para la salud e integridad física; de igual forma, difundirá información técnica y normativa relacionada con las prestaciones de éste Seguro.

Art. 53- Principios de la Acción Preventiva.- En materia de riesgos de trabajo la acción preventiva se fundamenta en los siguientes principios:

- a) Eliminación y control de riesgos en su origen;
- b) Planificación para la prevención, integración de la técnica, la organización del trabajo, las condiciones del trabajo, las relaciones sociales, y la influencia de los factores ambientales;
- c) Identificación, medición, evaluación, y control de los riesgos ambientes laborales;
- d) Adopción de medidas de control que prioricen la protección colectiva ala individual;
- e) Información, formación, capacitación, y adiestramiento a los trabajadores en el desarrollo seguro de sus actividades;
- f) Asignación en función de las capacidades de los trabajadores;
- g) Detección de las enfermedades profesionales u ocupacionales; y;
- h) Vigilancia de la salud de los trabajadores en relación en los factores de riesgos identificados.

Art. 55.- Mecanismos de la Prevención de Riesgos del Trabajo: Las empresas deberán implementar mecanismos de Prevención de Riesgos del Trabajo, como medio de cumplimiento obligatorio de las normas legales o reglamentarias, haciendo énfasis en lo referente a la acción técnica que incluye:

Acción Técnica:

- Identificación de peligros y factores de riesgo
- Medición de factores de riesgo
- Evaluación de factores de riesgo
- Control operativo integral
- Vigilancia ambiental laboral y de la salud
- Evaluaciones periódicas

PRIMER ANEXO PARA EFECTOS DE LA PROTECCION DEL SEGURO GENERAL DE RIESGOS DEL TRABAJO SE CONSIDERARAN ENFERMEDADES PROFESIONALES LAS SIGUIENTES:

2.4. Trastornos mentales y del comportamiento

2.4.1. Trastorno de estrés postraumático

2.4.2. Otros trastornos mentales y del comportamiento no mencionados en el punto anterior cuando se haya establecido científicamente o por métodos adecuados a las condiciones y la practicas nacionales, un vínculo directo entre la exposición a factores de riesgo que resulte de las actividades laborales y lo (s) trastornos(s) mentales o del comportamiento contraído(s) por el trabajador.

1.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.3.1. Salud

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de equilibrio de bienestar físico, psicológico y social del individuo, es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de lo común. (Fundación Wikimedia, Inc., 2016).

1.3.2. Salud Ocupacional

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud ocupacional siendo multidisciplinaria que dinamiza y defiende la salud de los trabajadores, buscando controlar los accidentes y las enfermedades disminuyendo las condiciones de riesgo, por tanto la salud ocupacional no se limita a cuidar las condiciones físicas del trabajador, sino que también se ocupa de la cuestión psicológica y social: por ejemplo el estrés, es causado por el trabajo o por las relaciones laborales muy desgastadas. Para sostener un buen ambiente laboral, seguro y estable, se ejecutan propuestas de salud ocupacional, integrados por una serie de planes torno a la salud de los empleados.(WordPress, 2008)

En la salud ocupacional es primordial asegurar un alto grado de bienestar mental, social y físico para los trabajadores previniendo toda clase de accidentes e imprevistos;

asegurando un lugar de trabajo sin elementos nocivos y otorgando la seguridad del empleo, pero también siempre y cuando el trabajador cumpla con los requisitos encomendados.

El objetivo primordial de la salud ocupacional es que los trabajadores se vean libres de acciones negativas, a lo largo de toda su vida de trabajo de cualquier daño a su salud, ocasionado por las sustancias que utilizan, los equipos que usan o condiciones de la actividad laboral, es decir, prevenir riesgos profesionales los cuales pueden verse reflejados como accidentes de trabajo o profesionales.

1.3.2.1. Seguridad Industrial

La seguridad industrial es el conjunto de normas que desarrollan diversas prescripciones técnicas, que tienen como principal objetivo la seguridad de los usuarios, trabajadores o terceros, dichas normas brindan una serie de acciones que dotan de conocimientos y habilidades prácticos a los trabajadores, necesarios para que puedan evitar daños ante determinados accidentes o enfermedades en su puesto laboral; así a los empleados, en materia de prevención, se les otorgan cursos y seminarios que giran en torno a cómo proteger y cuidar elementos en su trabajo, tales como los factores ambientales, las instalaciones o las herramientas de protección necesarias.(WordPress, 2012).

Dentro de la seguridad industrial se analizan sistemáticamente los riesgos a las que están expuestos los trabajadores, eliminándolos o controlándolos de la manera más eficaz, ya sea mediante la adiestración al personal, aplicando medidas correctivas de ingeniería o utilizando equipos de protección de modo integral.

1.3.2.2. Seguridad Laboral

La seguridad laboral es aquella disciplina preventiva que investiga todos los peligros y situaciones relacionadas con el trabajo, que podrían llegar a afectar, inmediata o mediatamente a la integridad física de los trabajadores (accidente de trabajo), por lo tanto, se preocupa de estudiar las situaciones de seguridad de los locales de trabajo, la maquinaria, equipos o conectividad (electricidad). De esta forma los trabajadores y

trabajadoras puedan desarrollar una actividad con honradez y donde sea posible su participación mejorando las condiciones de salud y seguridad.. (Fundación Wikimedia, Inc., , 2016).

1.3.2.3. Higiene Laboral

La higiene laboral es una acción preventiva que identifica, evalúa, y controla, el asentamiento de la variedad contaminantes, tanto físicos (ruido), químicos (productos químicos) o biológicos (virus) existentes en el trabajo y que llegan a ocasionar calificadas alteraciones en la salud de los trabajadores y aun en el caso ocasionar enfermedades profesionales.(Navarro, 2013).

1.3.2.4. Ergonomía

La ergonomía es aquella técnica que estudia la correlación entre las potencialidades de las personas y las necesidades para las tareas del trabajo, la fortaleza y movimientos necesarios de acuerdo a las características físicas de las personas, así mismo se estudia el medio ambiente físico como la iluminación, temperatura, humedad y niveles de ruido. Este conocimiento del ambiente físico, en lo ergonómico, busca conocer las exigencias físicas y mentales de las tareas y su desarrollo, para prevenir la fatiga tanto física como mental en el individuo.(Navarro, 2013).

1.3.2.5. Psicología Laboral

La psicología laboral ostenta en lograr que hallen satisfacción los trabajadores y que la localidad en la que se desempeña y no lo opuesto, entonces, teniendo como antecedente de importancia se profundizará sobre la conducta de los trabajadores desde variados ángulos, individualmente, su accionar en grupo, la conexión de subordinados o jefes, igualmente se centra el tiempo de trabajo, el horario, las pausas, el compás de trabajo, y los asuntos asociados a la propia reglamentación del trabajo, peso mental, las conexiones de labor etc.(DefiniciónABC, 2012).

1.3.2.6. Medicina del Trabajo

Es la preocupación médica que se entrega al conocimiento de las enfermedades y accidentes ocasionados por la actividad laboral, como también a buscar medios de prevención para no caer ellas o disminuir sus consecuencias, el papel de esta medicina es definir y crear propuestas de sanidad en los lugares laborales conectados con las afecciones a la salud tomando en cuenta los peligros del momento en los sitios de trabajo y en la organización del trabajo por otra parte el grupo profesional actúa técnicamente en la toxicología humana, ergonomía y peligros sicosociales que incluye una valoración legal de sordera ocupacional.(Instituto de Salud Pública , 2009).

1.3.3. Accidente de trabajo

Es el que acontece durante la jornada, en el camino al trabajo o se inicia desde el trabajo a su casa; las afecciones profesionales como también los accidentes son considerados como incidentes frente a los comunes (enfermedad común y accidente no laborales), es decir el accidente laboral son todas las lesiones funcionales o corporales, duraderas o temporales, inmediatas o posteriores, o la muerte, consecuencias de una acción o fuerza exterior violenta que puede suceder en el curso del trabajo, toda herida interna definida por un esfuerzo violento y sobrevenida en las mismas circunstancias dadas.(Fundación Wikimedia, Inc., , 2016).

La variedad descrita de los accidentes de trabajo exige una lectura reflexiva muy profunda que permita prevenir con eficiencia los efectos negativos laborales.

1.3.4. Enfermedad Profesional

Es la ocasionada directa o indirectamente por el ejercicio de la profesión u ocupación ejercida por una persona cuya conclusión es generar su incapacidad o muerte; se inicia por que exige diferenciar las enfermedades que inciden en el colectivo de la población, resultados de este acontecimiento son la silicosis, que recae en el sistema pulmonar de los mineros, industriales y alfareros que se produce por la cercanía al sílice; otro ejemplo es el cáncer de escroto en los deshollinadores; igualmente en los alfareros en

sus afecciones neurológicas por elementos en base al plomo o los fabricantes de encendedores por la exposición al fósforo.(Vincenzi diaz, 2009).

Las circunstancias de una enfermedad profesional igualmente son variadas que afectan a trabajadores de diversa profesión. Es preciso que los trabajadores estén pendientes de estas causas numerosas que les pueden afectar en diferentes alteraciones de salud.

1.3.5. Riesgo

Riesgo es una medida para medir la magnitud de daños frente a un peligro se utiliza el riesgo el que se mide tomando su vulnerabilidad frente a cada peligro. Es importante diferenciar entre la peligrosidad (probabilidad de ocurrir un peligro) la vulnerabilidad (ocurrencia de daños presentados en un peligro) y el riesgo propiamente.(Fundación Wikimedia, Inc.,, 2016).

1.3.6. Riesgo Laboral

Se designa riesgo laboral a los peligros existentes en la tarea laboral o en propio entorno o lugar de trabajo, que puede inducir accidentes o cualquier tipo de siniestros que, a su vez, haya factores que puedan inducir heridas, daños físicos o psicológicos, traumatismos, etc.

En efecto los causantes de estos riesgos están relacionados directamente con la laborar ejecutada en el lugar de trabajo. Esto permite clasificar el motivo del accidente ocasionado por distintos profesionales en asuntos de: Higiene, Medicina del trabajo, Ergonomía y la Psicología, con el objetivo de poder mitigar a estos en el lugar de trabajo favoreciendo la seguridad del ser humano.(Sesma Safety, 2014).

1.3.6.1. Riesgo Químico

Es aquel posible de realizarse por la cercanía no controlada a elementos químicos, está puede producir consecuencias agudas o crónicas con el apareamiento de enfermedades. Están en la posibilidad también de ocasionar resultados locales y sistémicos de acuerdo a la esencia del producto y sus camino de exposición, sus resultados puede ser un grave problema de salud en los trabajadores, la comunidad y perjuicios constantes en el medio natural.(Fundación Wikimedia, Inc.,, 2016).

Como consecuencia se puede añadir la importa social de tomar en cuenta el uso de químicos introducidos en las diferentes técnicas incluyendo las agrícolas y ganaderas.

1.3.6.2. Riesgo Biológico

Es la existencia de un elemento derivado de un organismo que atenta a la salud (contaminación biológica), es la presencia de restos sanitarios sanitarios, señas de un microorganismo, virus o toxina de origen biológico con efectos patógenos, puede conllevar también sustancias perjudiciales a los animales y otros en seres vivos. El riesgo biológico está muy relacionado al cuidado de los laborales.(Fundación Wikimedia, Inc.,, 2016).

Este riesgo aparentemente se lo puede considerar como inexistente pero dada la naturaleza del organismo humano en su variedad de funciones exige una adecuada y permanente atención.

1.3.6.3. Riesgo Físico

Es la posibilidad de ocasionar un daño corporal encerrado en variedad de actividades y tareas que pueden motivar por error o accidente ocasionando inclusive la muerte es el factor de riesgo físico que puede provocar efectos adversos a la salud del trabajador, dependiendo de la intensidad, tiempo de exposición y concentración del mismo.(WordPress, 2010).

Puede hacer adecuadamente orientado mediante un apropiado ejercicio técnico.

1.3.6.4. Riesgo Ambiental

Está conectado por elementos del entorno de la misma naturaleza u ocasionados por el ser humano. Las labores productivas y económicas y la localización geográfica son asuntos que pueden dejar a una persona o a grupos bajo riesgo ambiental. Cuando es resultado de una actividad humana se lo conoce como riesgo antrópico; las centrales nucleares o pozos petroleros son un ejemplo provocador de este hecho.(WordPress, 2014).

La precaución necesaria exige en el trabajador estar consciente de que el ambiente en cualquier lugar de que se trate es un elemento vital para el hombre en los aspectos ambientales químicos, vegetales y zootrópicos.

1.3.6.5. Riesgo Psicosocial

Es un factor que nace de la organización del trabajo y que generan respuestas de tipo fisiológico (reacciones neuroendocrinas), emocional (sentimientos de ansiedad, depresión, alienación, apatía, etc.), cognitivo (restricción de la percepción, de la habilidad para la concentración, la creatividad o la toma de decisiones, etc.) y conductual (abuso de alcohol, tabaco, drogas, violencia, exposición a riesgos innecesarios, etc.) que son conocidas popularmente como “estrés” que pueden ser el anuncio de enfermedad su intensidad, frecuencia y duración.(ISTAS, Instituto Sindical de Trabajo, 2012).

Todos los factores anteriormente enunciados no están disgregados unos de otros ya que la característica psicológica no puede aislarse de lo social, es importante profundizar en el conocimiento de los factores indicados.

1.3.6.6. Riesgo Ergonómico

El riesgo ergonómico es el esfuerzo que el trabajador tiene que realizar para desarrollar la actividad laboral se denomina “carga de trabajo”, cuando la carga de trabajo

sobrepasa la capacidad del trabajador se pueden producir sobrecargas y fatiga, la fatiga física es la ocasionada por sobrecarga física muscular, por malas posturas, por movimientos reiterativos, etc., dando lugar a trastornos músculo-esqueléticos. Los principales trastornos de este tipo son el dolor y las lesiones de espalda, así como los trastornos de las extremidades superiores e inferiores, los trastornos músculo-esqueléticos representan uno de los problemas de salud relacionados con el trabajo más frecuente en nuestro entorno. Es la fuerza que el trabajador tiene que realizar para desenvolverse laboralmente y que se llama “carga de trabajo”, cuando esta es mayor que la potencialidad del trabajador se pueden ocasionar sobrecargas y fatiga, esta motivada por una excesiva fuerza muscular, por inadecuadas posturas, por movimientos muy repetidos, etc. lo que ocasiona distorsiones musculares -esqueléticos. En esta clase de trastornos esta el dolor el dolor y trastornos de espalda, como también se produce en las extremidades superiores e inferiores. (Fundación para la prevención de riesgos laborales , 2010).

El trabajador desarrolla una permanente actividad que requiere desarrollo de energía. Esto puede ocasionar trastornos como dolor y lesiones en diferentes miembros. Es necesaria una permanente educación preventiva al respecto.

Por lo tanto el riesgo ergonómico involucra todos aquellos agentes o situaciones que tienen que ver con la adecuación del trabajo, o los elementos de trabajo a la fisonomía humana, en este contexto representan factor de riesgo los objetos, puestos de trabajo, máquinas, equipos y herramientas cuyo peso, tamaño, forma y diseño pueden provocar sobre-esfuerzo, así como posturas y movimientos inadecuados que traen como consecuencia fatiga física y lesiones óseas o musculares.

1.3.7. Factores de Riesgos

Son elementos que, inseparablemente presentes en las situaciones de trabajo desarrollan menos cabo en la salud del trabajador, están directamente dependientes de las condiciones de seguridad. Siempre se origina en los siguientes aspectos de trabajo: Local de trabajo (instalaciones eléctricas, de gases, premonición de incendios, ventilación, temperaturas, etc.); Organización del trabajo (carga física y/o mental, organización y ordenación del trabajo, monotonía, repetitividad, ausencia de

creatividad, aislamiento, participación, etc.); en este caso entran también: Tipo de actividad (equipos de trabajo, ordenadores, máquinas, herramientas, almacenamiento y manipulación de cargas, etc.), y materia prima (materiales inflamables, productos químicos peligrosos, etc.).(Carbo Salvador, 2014).

1.3.8. Psicología Laboral

Es una derivación de la psicología laboral dedicada al estudio de la conducta humana en el marco de una empresa y durante el desarrollo de un trabajo, la palabra psicología en el marco de una empresa y mientras dura el desarrollo de un trabajo, también es utilizada la connotación de psicología del trabajo y de las organizaciones, ya que puede analizar el comportamiento en entidades civiles o gubernamentales de distintas índoles.(WordPress, 2009).

1.3.9. Salud Mental

Habla del bienestar emocional, psíquico y social del individuo, en el que la persona es consciente de sus adjuntas capacidades con potencialidad frente a las tensiones ordinarias de la vida de la misma manera ayuda a sobreponer el estrés, relacionarse con otros individuos y tomar decisiones, por lo tanto la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la edad adulta para desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas.(Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU., 2016).

1.3.10. Enfermedad Mental

Está relacionada a un cambio emocional cognitivo y/o conductual, en que se alteran elementos psicológicos fundamentales como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc. Esto obstaculiza a la persona su adaptación al entorno cultural, laboral y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo. En el asomo de un trastorno mental, influyen e intervienen múltiples factores (factores predisponentes y precipitantes) y causas (sus genes, historia familiar, estrés o abuso), numerosas causas

son indefinidas y el trastorno mental obedece a circunstancias internas y externas, que cambian el desenvolvimiento individual.(AVIFES, 2008).

1.3.11. Estrés

Es una afectación fisiológica orgánica en la que interviene variedad de mecanismos de defensa frente a una amenaza, ya sea del mundo exterior o del interior de uno mismo; cuando el individuo entra en el proceso del estrés negativo la persona se siente ansiosa, tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón; el resultado fisiológico de este mecanismo es un deseo de huir de la situación o confrontar de manera violenta, provocando en sí diversos trastornos a nivel físicos y mentales, en esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo humano (cerebro, sistema nervioso, corazón, flujo sanguíneo, hormonal, digestión y la función muscular respectivamente). El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad, la misma que está producida por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas, emocionales o de situaciones de peligro, por lo tanto es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que trata de acoplarse y revalorizarse a presiones tanto internas como externas. (Gaeta Reynaldo, 2009).

1.3.9.12. Estrés Laboral

El estrés laboral es un suceso propio de los trabajadores (profesionales y no profesionales), en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador. En el presente es uno de los problemas de salud más grave en todo el mundo, y es un fenómeno que cada vez más va en acenso en nuestra sociedad, la cual se debe fundamentalmente a los tipos de trabajo que se han ido cambiando en las últimas décadas, a la relevancia de la información en los procesos de producción, el ritmo de trabajo acelerado y a otros factores estresores que conllevan afectar la salud integral (físico y psicológico) del trabajador, algunas de las señales repetidas se dan desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y mental, todo ello perjudica tanto a los

trabajadores como a los empleadores y a los gobiernos, ocasionando un deteriorar en el clima organizacional y grandes pérdidas económicas.(Campos Durán , 2006).

1.3.13. Morbilidad Laboral

La morbilidad laboral es referente a las enfermedades registradas en una empresa, que proporciona la imagen de estado de salud de la población trabajadora, permitiendo establecer grupos vulnerables que ameritan esforzar las acciones preventivas. (IESS, Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2008).

1.3.14. El síndrome de burnout

Se detecta como un estrés prolongado en las personas que laboran directamente con otras y sus intentos no se mejoran con suficiencia.(Fidalgo Vega , 200).

Según Gil Monte, (2003) manifiesta que el síndrome de burnout fue definido por Freudenberger en 1974, el que detecto un buen número de voluntarios trabajadores en su clínica de Nueva York, un sentimiento de frustración, a causa de una sobreabundancia de esfuerzos físicos, psicológicos y emotivos que debieron realizar en un tiempo prolongado.

Esta enfermedad fue definida primeramente en 1969 llamándose"staff burnout", aludiendo a la rara conducta de algunos miembros de policía de entonces. Posteriormente, en la década de los 70, se gráfico la frase conocida actualmente. En 1986, las psicólogas norteamericanas C. Maslach y S. Jackson le describieron a este síndrome de Burnout como "un síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y una disminuida realización personal, producida en personas que trabajan relacionadas con clientes y usuarios".(estreslaboral.INFO, 2015).

Lo fundamental que el afectado desarrolla es la idea de frustración profesional, el encontrarse sentimentalmente agotado y con manifestaciones negativas con la gente que trabaja puede darse en profesionales aunque no tengan obligatoriamente contacto directo con personas.

Leiter y Schaufeli (1996) han señalado que el síndrome de quemarse por el trabajo puede desarrollarse en profesionales cuyo trabajo no conlleve necesariamente el contacto directo con personas.(estreslaboral.INFO, 2015).

Otra ocasión relevante que califica este estudio es el incontable crecimiento de servicios tanto en el sector público como en el privado en las o desarrolla es una idea de fracaso profesional, la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, y actitudes negativas hacia las personas con las que trabaja.´

Los individuos tocados por este síndrome muestran desilusión, irritabilidad y sentimientos de frustración, se enojan y desenvuelven actitudes de astucia, se transforman en rígidos, tercos e inflexibles.

Así mismo, afloran síntomas de carácter psicossomático con mayor cansancio, obstáculos respiratorios, dificultades gastrointestinales, etc. Este grupo de señaladores y muestras de carácter actitudinal, conductual y psicodinámico se entiende como las consecuencias del síndrome de burnout o “estar quemados”.

1.3.15. Causas del síndrome de burnout

Puestos relacionados con atención al público, clientes o usuarios: Se produce en aquellos de trabajo en los que el empleado se ve sometido a un contacto continuo con clientes o usuarios, y por tanto, a numerosas quejas, reclamos o peticiones de los mismos. Esto puede generar grandes niveles de estrés en el operario y a la cansada puede intervenir en su conducta. En múltiples situaciones, un cliente inconforme con el servicio brindado no es frecuentemente reconocido y esto puede terminar "complicando" la conducta del trabajador.

Otra causa del síndrome puede ser la monotonía en la atención a los clientes que se los puede volver insatisfechos.

Elevado nivel de responsabilidad: Diferentes zonas de trabajo exigen un gran nivel de atención y concentración sobre la tarea realizada. El más pequeño error puede traer

complicaciones desastrosas. Un ejemplo de la cual es el personal médico, de cuya profesionalidad depende con frecuencia la vida de un paciente. Son profesiones bajo altos grados de estrés y facilitadoras del Síndrome de Burnout.

Prestar atención a las diferentes causales empezando por el personal médico y demás funcionarios subalternos es indispensables para la prevención en defensa de la salud.

Jornadas laborales o "turnos" demasiado largos: Otra de las causas del "Burnout" son las jornadas muy largas, labores en las que se debe permanecer por 10, 12 y hasta 16 horas, pueden incrementar duramente la posibilidad de padecer este síndrome. Les cabe la misma observación que las enunciadas anteriormente

Trabajos muy monótonos: Contradictoriamente, los puestos laborales aburridos, reiterativos o sin incentivos también pueden causar este Síndrome de Burnout. Al no hallar motivación alguna en su accionar le causa desilusión y estrés. (estreslaboral.INFO, 2015).

Todos los elementos enunciados anteriormente no solo impactan conductualmente en el trabajador sino en algo de su importancia como es su relación con los clientes. Esta relación debe generar una secuencia positiva en el enfermo o cliente de tal manera que inclusive optimice su mejoramiento de salud relación interlaboral.

1.3.16. Síntomas del Burnout

Son muy parecidos a los relacionados con el estrés laboral, sin embargo en el caso del Burnout pueden aumentar de intensidad, especialmente sobre todo en lo que se refiere a la variación de comportamiento o de carácter. A su interior es posible encontrar:

1.3.16.1. Síntomas a nivel emocional del síndrome de Burnout

Cambios en el estado de ánimo: Se refiere a uno de los principales. Es reiterado que un trabajador se ponga irritable y de mal humor, las buenas maneras se pierden y ocasionan problemas innecesarios con usuarios. En algunas ocasiones la actitud se

produce en un sentido totalmente diferente, en el que el trabajador simplemente muestra indiferencia hacia los clientes o usuarios, e incluso hacia los colegas.

Los cambios en estado de ánimo, con la desmotivación, el agotamiento mental requieren una adecuada explicación y orientación de su significado fácilmente comprendido por el trabajador es importante una periódica preocupación de los responsables en beneficio del trabajador.

Desmotivación: El trabajador pierde toda ilusión por trabajar, las metas y objetivos dan paso a la frustración y a la idea de soportar cada día situaciones estresantes más allá de sus capacidades con cada jornada de trabajo se hace larga e interminable.

El trabajador arriesga con esta afección su optimismo en el trabajo con las consecuencias subsiguientes.

Agotamiento mental: Su disminución gradual hace que su enfrentamiento sea constantemente menor por lo que organismo le ocasiona más laboriosidad para vencer los factores generados.

Falta de energía y menor rendimiento: Es el resultado lógico del punto anterior; el organismo labora medianamente los recursos disponibles, su productividad disminuye, además, toda estado de estrés laboral que se alarga temporalmente tiene como fruto un desgaste cognitivo, ocasionando pérdidas de memoria, disminuida de concentración y gran dificultad para emprender tareas o habilidades nuevas.(estreslaboral.INFO, 2015).

En la escala de los síntomas anteriormente anotados no es posible desvirtuar la acción negativa suscitada por cada una de ellos, sin embargo una conclusión a la que se puede llegar con efectos altamente negativos en la producción general positiva del trabajo para la falta de energía y menor rendimiento.

1.3.16.2. Síntomas a nivel físico del síndrome de Burnout

Afecciones del sistema locomotor: Es repetitiva la sensación de dolores musculares y articulares resultantes de la expectativa ocasionada por el estrés laboral provocadas por contracciones musculares.

Otras alteraciones psicosomáticas: Dificultades gastrointestinales, cardiovasculares, afecciones de la piel, cefaleas, mareos, alteraciones del apetito sexual y entre otros.(estreslaboral.INFO, 2015).

Estos síntomas aparecen en el sistema locomotor por los dolores causados y además de ellos por problemas gastrointestinales con mareos riesgo de obesidad

1.3.17. Consecuencias del síndrome de burnout

Aumento del riesgo de alcoholismo o consumo de drogas: Se ha constatado que el estrés laboral aumenta el riesgo de conductas perjudiciales, como el consumo alcohol, tabaco u otras drogas. En empleados con consumo ya era presente, su consumo se incrementa.

Alteraciones del sueño: Al igual que otros , el "síndrome de burnout", ocasiona obstáculos al momento de entrar en el sueño (insomnio), además, repetidamente la persona está expuesta a interrumpir repentinamente el sueño a lo largo de la noche. (estreslaboral.INFO, 2015).

Bajada de las defensas: El "síndrome del trabajador quemado" afecta negativamente el sistema de defensas volviendo hacer más fáciles o expuestos a ostentar problemas somáticos que viene del exterior , un sistema inmune más débil alargará la duración de las mismas una vez que las hayamos contraído e incluso puede provocar situaciones más graves, igualmente el "Burnout" se extienden más allá del mismo empleado con efectos en la familia amigos y pareja y hasta puede afectar importantes pérdidas a la organización.(Bitar O. , 2013).

La tres consecuencias enunciadas del síndrome de burnout merecen ser merecen ser tomadas muy en cuenta, mediante una adecuada y práctica operativa del responsable de la salud.

1.3.18. Consecuencias del burnout para la organización

El burnout afecta a la institución y al medio de trabajo produciendo un aumento en el daño de la comunicación y la interpersonalidad; reduce la productividad y calidad de la labor, de deteriora las atenciones que se dan.

1.3.19. Maslach burnout Inventory

Según Miravalles, (2011) es un método conocido como de Maslach Burnout Inventory, el cual se encarga de medir el síndrome de Burnout por medio de cuestionario Maslach de 1986 , el instrumento más utilizado mundialmente, esta técnica goza de una significativa consistencia interna y confiabilidad casi al 90%, lo conforman por 22 ítems a manera de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los demás, detecta el deterioro profesional. El cuestionario Maslach se realiza en 10 a 15 minutos y mide los 3 aspectos del síndrome: Cansancio emocional, despersonalización, realización personal.

La técnica enunciada es positiva y de corta duración ya que mide los tres aspectos del síndrome.

Tomando las puntuaciones se dan como bajas las menores de 34, las altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera, el cual nos permiten diagnosticar el trastorno. 1. Subescala de agotamiento emocional, consta de 9 preguntas. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54, 2. Subescala de despersonalización, está formada por 5 ítems. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30, 3. Subescala de realización personal, se compone de 8 ítems, evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

Para optimizar el trabajo de las puntuaciones no es necesario prolongarlas sino atenerse a lo indicado en el texto.

La clasificación de las afirmaciones es la siguiente: Cansancio emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Despersonalización: 5, 10, 11, 15, 22. Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

La escala se mide según los siguientes rangos: 0 = Nunca 1 = Pocas veces al año o menos 2 = Una vez al mes o menos 3 = Unas pocas veces al mes o menos 4 = Una vez a la semana 5 = Pocas veces a la semana 6 = Todos los días, se consideran que las puntuaciones del MBI son bajas entre 1 y 33. Puntuaciones altas en los dos primeros y baja en el tercero, el cual define el síndrome. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Las respuestas a las 22 preguntas miden tres dimensiones diferentes: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Las puntuaciones de las escalas total se obtiene al sumar los valores de 22 ítems, alta puntuación en las primeras escalas (CE Y DS) y bajas en la tercera (RP) permiten determinar el síndrome, los resultados se categorizan en nivel alto y bajo después de calcular los percentiles que indica en la siguiente tabla.

CLASIFICACION DE AFIRMACIONES PARA EVALUACIÓN

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	9-23 24-45
Despersonalización	5-10-11-15-22	5-14 15-25
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	8-29 30-40

Fuente: Javier Miravalles
Elaborado: Gabinete Psicológico

Para optimizar el trabajo de las puntuaciones no es necesario prolongarlas sino atenerse a lo indicado en el texto.

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO MASLACH PARA MEDICIÓN SINDROME DE BURNOUT

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	
5	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	
0	Siento que me he hecho más duro con la gente	
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	
2	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
3	Me siento frustrado en mi trabajo	
4	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	
6	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	
18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	
9	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	
0	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	
1	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	
22	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	

Fuente: Javier Miravalles
Elaborado por: Gabinete Psicológico

El cuestionario Maslach para la medición del síndrome de burnout aparece como un instrumento facilitador de una mayor y mejor comprensión a fondo de las diferentes situaciones que debe enfrentar el personal de trabajo sanitario para una mayor certeza en el diagnóstico y su correspondiente solución en pro de la prevención del riesgo psicosocial.

1.3.20. Tratamiento del Síndrome de Burnout

Lo más importante es descubrirlo en sus primeras fases.

Medios como la relajación, la reflexión o audición de música relajante durante la labor puede ser un primer paso para dominar la ansiedad en efecto, esta clase de prácticas apoya al cerebro a enfrentar las dificultades con más efectividad.

El Burnout trata de crear distorsiones musculares, que pueden convertirse molestas contracturas, hernias de disco y otra clase de heridas graves, entonces es importante ejecutar seleccionados ejercicios anti estrés haciendo rutina cada día, tomando en cuenta cada tanto y ojala ejecutar un auto masaje, junto a una reflexión integral.


Ejercer deportes regulares favorece disminuir positivamente el estrés, permite desconectarse de las dificultades cuando se lo practica otorgando un aumento de la autoestima; por otra parte mejora la salud cardiovascular como también la muscular cerebral y osamenta.

Por otro lado es positivo recordar el aporte de una terapia de yoga y psicológica, porque el trabajador creará técnicas para situaciones de trabajo que le causan estrés, ansiedad y zozobra.(Miravalles , 2011).

Analizando señalado en el tratamiento del síndrome es importante tomar en cuenta sus efectos desde las primeras fases con técnicas que permiten al cerebro afrontarlo con medidas detectoras que no implican utilizar acciones demasiado fuertes sino más bien relajantes como la meditación, música suave que reducirán con positividad el estado de ansiedad. Se puede añadir algo tan fácil de ejecutar la práctica de un adecuado deporte practicado de forma regular.

1.3.21. Prevención

La prevención, es la práctica hecha con anticipación para disminuir un riesgo, su práctica es conseguir que un daño ocasional no se realice.

El manejo de la salud y anticipación de la enfermedad miran a aquellas acciones, procesos e intervenciones integrales, dedicadas a que la gente, personal y familiarmente optimice sus situaciones de vida y goce de una sanidad permanente. (Gestionado con WordPress, 2008). 

1.3.22. Promoción y Prevención

De acuerdo a Coomeva, (2010) las acciones de promoción y prevención es presentar servicios integrales que posibiliten la salud de los individuos y sus familias, y dinamicen en ellos un vivir sano, feliz, gozoso y productivo, por su naturaleza, estas planificaciones deben estar responsabilizadas y distribuidas entre familias y organismos.

La promoción y prevención son dos elementos que se apoyan mutuamente de una manera integral ya que permite compartir estas dos acciones con programas adoptados y practicados entre personas familias y organizaciones.

1.3.23. Yoga

El yoga es el manejo de enseñanzas y ejecuciones físicas y mentales con el fin de conseguir la estabilidad entre cuerpo y mente, como vía para lograr la luminosidad con el Absoluto en la entidad humana, según esto es ante todo una serie de ejercicios para encontrar un equilibrio espiritual. (Unlimited Yoga Classes, 2007).

Este cumplimiento contra las anomalías humanas permite muy positivamente el equilibrio de la salud, actualmente vivimos un ritmo acelerado, las obligaciones diarias en lo laboral al par de la lucha para sostener la economía actual, se dispone al desenvolver cambios físicos y psicológicos, variedad de entidades han mostrado interés por el sufrimiento personal, varias investigaciones de conocer prioritariamente dichos trastornos sin soslayar la característica psicológica engendrada por el estrés laboral, su resultado ha sido el síndrome de burnout.

El paciente es víctima de agotamiento mental, físico y emocional, que pasado un tiempo se refleja en su vida personal ocasionándole un escaso equilibrio psicológico. (Updated , 2016).

Surge la idea profunda e integral aprovechar de una manera paulatinamente estructurada todo el conjunto de disciplinas y prácticas tanto físicas como mental para lograr gradual y paulatinamente el equilibrio entre cuerpo y mente, esto genera una gran armonía espiritual mediante la meditación y ejercicios post- naturales y respiratorios

1.3.24. Programa Sadhana

El inicio del proceso espiritual y el equilibrio mental es conocido se conoce como Sadhana. Es la práctica diaria de movimientos de postura, reflexión y relajamiento que hace un individuo para dinamizar la mente y promover su cuerpo hasta conseguir un equilibrio integral.

A su interior, se realizan varias posturas llamadas “asanas”. Mencionado concepto contempla tanto el lugar de asiento del yogui, como en la posición en la que toma asiento, estas van acompañadas de la meditación y mantenidas algún tiempo. Al inicio las posturas son de tiempo cortos, (segundos o unos pocos minutos) que pueden alargarse según evolucione la práctica, mantener las posturas y la respiración por segundos o minutos ayudan que funcionen en el cuerpo, de igual manera proporcionando una relación la mente y la respiración, en consecuencia esta última es muy necesaria en esta práctica, como también es imprescindible otorgar más energía al cuerpo, oxigenar y limpiar las células, lo que cual complementa el ejercicio físico. Y así ayuda en:

- Facilitar la conjunción de cuerpo – mente, se suaviza el sistema nervioso y calman las emociones.
- Distribuye la sangre en todas las secciones de cuerpo, ayudan a los tejidos, optimizan el funcionamiento cerebral, dona flexibilidad a la columna vertebral, los tendones y articulaciones, los músculos y nervios.
- Quitan convulsiones y contracturas e introducen una relajación más profunda y reparadora.

- Anticipan contra trastornos somáticos y psicosomáticos y favorecen en los desórdenes emocionales o psíquicos.
- Ordenan la acción cardíaca y la tensión arterial, optimizan excepcionalmente todo el sistema locomotor y dinamizan el organismo.
- Preservan el envejecimiento prematuro y mantienen el cuerpo flexible y resistente.
- Los asanas hacen que el cuerpo tome posturas que nunca las haría influyendo todo el organismo de forma provechosa.

Todos los componentes señalados dentro de este programa denominados “asanas” tienen una importancia que exige un análisis y comprensión a fondo que permiten armonizar la mente y la respiración lo que genera más energía al cuerpo y oxigena y limpia las células, en una palabra ayuda a la integración y mente. Se logrará el éxito de este ejercicio mediante un análisis hacia la práctica más positiva en cada uno de estos elementos. La consideración de las últimas líneas hacen que las asanas sean excelentemente beneficiosas a todo el organismo.

1.3.24.1. Sesiones Sadhana

1.3.24.1.1. Técnica de Posturas Asna

La asana es el nombre en sánscrito de las posturas de yoga. Originalmente, asana quería decir "asiento": la postura sentada en la cual los yoguis antiguos practicaban meditación. El yoga es, originalmente, un sistema físico y mental para el desarrollo espiritual y su práctica central es la meditación. (Davila, 2015).

Se debe resaltar para una práctica efectiva la postura asentada que facilita la meditación sobre este mismo.

- Posturas de flexión hacia delante

Estiran y revitalizan los músculos posteriores del cuerpo; dotan de elasticidad a la columna vertebral hacia delante; desbloquean y seden el sistema nervioso autónomo; favorecen el recogimiento y el equilibrio emocional. Previenen contra trastornos

digestivos, gastritis, dispepsia, estreñimiento, escoliosis, ansiedad e insomnio. Regulan la acción cardíaca y la tensión arterial. (Centro Elim, 2005).

Es simplemente la concretización de la flexión hacia delante con sus efectos positivos.

- **Posturas de flexión hacia atrás**

Estas posturas, ej. Postura de la cobra, postura del sol, del camello, etc., extienden y reviven todos los músculos anteriores del cuerpo y producen un profundo y placentero masaje sobre la región lumbar, optimizando el funcionamiento de las glándulas suprarrenales y de los riñones. Proveen de flexibilidad a la columna vertebral hacia atrás y tonifican y fortalecen los músculos pectorales y abdominales. Optimizan el funcionamiento cerebral, fortalecen todos los pares de nervios espinales y la médula espinal. Dinamizan los músculos respiratorios, benefician la glándula tiroides, anticipan contra el asma, algunos trastornos del aparato digestivo, la escoliosis, y el estrés. Así como las posturas de flexión hacia delante invitan al recogimiento, las de flexión hacia atrás dotan de un sentimiento de expansión. Todas esas posturas se integran para favorecer al organismo en todos los sentidos e ir manteniendo la columna vertebral resistente, equilibrada y joven.(Centro Elim, 2005).

Equilibrada y joven analizar cada uno de sus puntos permitirá en la práctica el logro efectivo de un adecuado funcionamiento particular e integral de todos los elementos humanos

- **Posturas de flexión lateral**

Estas posturas, ej. Como la media luna y otras etc. brindan elasticidad a la columna vertebral hacia los lados, estiran y redinamizan los músculos y nervios intercostales, practican un magnifico masaje sobre el páncreas, el hígado y el bazo; ejercen los nervios espinales y los músculos deltoides, trapecio, hombros y brazos; dinamizan la musculatura del cuello y los músculos de las extremidades inferiores; vivencian la acción cardíaca y optimizan el riego sanguíneo a todo el cuerpo. En el niño facilitan el crecimiento e incrementan el apetito. Son posturas que se anticipan contra las tensiones

generales del tronco, las contracturas distendiendo, y produciendo una sensación de bienestar.(Centro Elim, 2005).

Surgen posturas caracterizadas en elementos de la naturaleza su adecuada aplicación y sus efectos positivos en numerosos organismos del cuerpo humano en lo físico.

- **Posturas de torsión**

Estas posturas, ej. Postura de torsión, gato en torsión, pájaro en torsión, etc., favorecen un estiramiento significativo sobre todos los músculos y nervios del tronco, optimizando el riego sanguíneo a los mismos. Igualmente dinamizan los músculos y nervios de las piernas y el cuello. Son muy positivas posturas para la columna vertebral, anticipan la escoliosis, lumbago, ciática, etc. Manejan intensamente todas las vísceras abdominales y benefician en las mujeres los ovarios y en los hombres la próstata. Anticipa la indigestión, el colon irritable, las hemorroides y el estreñimiento. Dinamizan el sistema circulatorio e incrementan la fortaleza corporal. (Centro Elim, 2005).

Surgen posturas caracterizadas en elementos de la naturaleza su adecuada aplicación y sus efectos positivos en numerosos organismos del cuerpo humano en lo físico.

- **Posturas de inversión**

Estas posturas, ej. Postura de la vela, el paro de hombros, el arado, etc. optimizan positivamente el cerebro, al aportarle gran cantidad de sangre. Motivan la acción de los órganos sensoriales y normalizan el funcionamiento de la glándula tiroides. Robustece la columna vertebral y en especial las vértebras cervicales. Energizan los músculos de los brazos, los hombros y el cuello. Liberan las venas de las piernas, reposando y atipándose contra varices. Agilitan la acción cardíaca e incrementa la capacidad de la memoria, la concentración y la atención. Anticipan los catarros nasales, la hipotensión, la depresión y la falta de concentración. Tonifican y vigorizan el cuerpo en general. Rectifican los órganos abdominales.

Una buena descripción y explicación de estas posturas facilitará la adopción positiva de una permanente y oportuna de todos los elementos enunciados.

- **Posturas que masajean órganos abdominales**

Estas posturas brindan un auténtico masaje interno sobre los órganos (estómago, hígado, intestinos, órganos del aparato reproductor, bazo, páncreas, etc.), optimizando su funcionamiento y favoreciendo la entrada de nutrientes la eliminación de desechos orgánicos. Por lo demás agilitan la musculatura de la espalda, en especial la zona lumbar. (Centro Elim, 2005).

Permiten mediante un adecuado manejo de manos y otros miembros el mejorar las funciones de los diferentes elementos inclusive orgánicos priorizando lo positivo frente a la eliminación de desechos.

- **Posturas de acción general sobre el cuerpo**

Dinamizan todo el organismo y su acción se generaliza extiende todos los músculos y nervios. Son por lo general posturas que exigen más esfuerzo cardíaco y que incrementa la capacidad de resistencia, acción y rendimiento del cuerpo. Positiviza el riego sanguíneo en general.(Centro Elim, 2005).

Complementan todas las posturas anteriormente anotadas, añadiendo algo positivo al esfuerzo del corazón y sistema sanguíneo.

- **Posturas que fortalecen músculos abdominales**

Estas posturas suavizan y energizan los distintos grupos de músculos abdominales, muy importante para luego poder sostener otras posturas como por ej. El barco; y anticipan problemas lumbares, disminuye adiposidades, entre otros beneficios. (Centro Elim, 2005).

Toman en cuenta elementos funcionales y orgánicos aparentemente sin mayor importancia pero que, puede ser negativos sino se los educa adecuadamente.

1.3.24.1.2. Beneficios de las Posturas asna

- El Arado

Sistema óseo:

Facilita la movilidad de la columna vertebral, adquiere mayor movilidad hacia adelante, flexibilidad y elasticidad.

Corrige y enmienda desviaciones y malformaciones leves de columna.

Sistema muscular:

Agilita la cadena posterior del cuerpo se siente agilitada.

Labora en la zona del abdomen. Mejorando nivel focalizado

Enriquece a la musculatura cardíaca. Enriqueciéndose la misma

Estira la musculatura cervical, dorsal lumbar y la parte posterior de las piernas; se sienten estirados

Sistema circulatorio:

Incrementa la irrigación sanguínea hacia el rostro y cabeza (órganos del cráneo).

Sistema nervioso:

Suaviza la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna, en especial los de la zona cervical y lumbar.

Reduce la fatiga mejorando los filamentos, desde la columna sobre todo los de la zona muscular y lumbar.

Sistemas orgánicos:

Energiza por compresión a los órganos de la pelvis y zona abdominal. Invierte los órganos de tronco y cráneo.

Dinamiza glándulas tiroides y paratiroides. Permitiendo de esta manera mejorar órganos de pelvis y abdominal, como también invierten los órganos de tronco y cráneo.

- Paro de Hombros

Sistema óseo:

Facilita movilidad a la columna, flexibilidad y elasticidad. Otorga movilidad, flexibilidad y elasticidad a la columna.

Sistema muscular:

Dinamiza la cadena posterior del cuerpo. Suaviza cuerpo

Rebustece el abdomen. Energiza el abdomen

Potenciabiliza la musculatura cardíaca, es más potente

Extiende la musculatura cervical, dorsal y lumbar., es positivamente extendida

Agiliza las piernas. Adquiere agilidad

Sistema circulatorio:

Optimiza la circulación de la sangre, el corazón, mejoramiento circulatorio.

Beneficia el retorno venoso, ayuda en caso de varices y hemorroides. Ayudando en caso de várices y hemorroides

Sistema nervioso:

Suaviza la compresión de los filamentos nerviosos que salen de la columna, en especial los de la zona cervical y lumbar, los filamentos nerviosos provenientes de la columna de la zona cervical y lumbar.

Genera una sensación de calma y energía. Engendra una sensación de calma y energía

Sistemas orgánicos:

Liberación general de los órganos internos, incluida la sangre, sometidos a la gravedad. Sus órganos internos en general son liberados incluida la sangre y sometidos a la gravedad.

Enmienda la caída de las vísceras y adherencias. Sostiene la caída.

Optimiza las glándulas tiroides mejorando sus funciones (intercambio respiratorio, crecimiento de los huesos, desarrollo sexual, etc.) mejora las funciones de las glándulas tiroides.

Apoya a la hipotiroidismo, asma, palpitaciones, bronquitis, migrañas. Beneficia al hipotiroidismo, asma, palpitaciones y otro.

Ayuda a la dispepsia, constipación, hernia. (Centro Elim, 2005).

- El Barco

Sistema óseo:

Robustece la columna vertebral, caderas, y miembros inferiores. La columna vertebral y miembros inferiores son energizados.

Sistema muscular:

Agilita la cadena anterior del cuerpo. La cadena anterior del cuerpo se siente ágil.

Robustece la musculatura del abdomen y piernas. Los músculos del abdomen y piernas son energizados.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea. Se incrementa la circulación sanguínea

Aumenta el calor corporal. Incrementa temperatura corporal

Sistema nervioso:

Favorece la descarga energética en la zona del abdomen. La descarga energética en la zona del abdomen es robustecida

Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los órganos abdominales. Los órganos abdominales son energizados por compresión.

Es importante y positivo tomar la figura del barco en su multifacético desempeño aplicado a órganos trascendentales en su funcionamiento en el desempeño humano

- El Arco

Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia atrás. Adquiere movilidad la columna vertebral.

Beneficioso para contrarrestar la cifosis dorsal. Defiende de las cifosis dorsal

Sistema muscular:

Incrementa la cadena anterior del cuerpo. La cadena anterior del cuerpo es enriquecida
Intensifica la musculatura de la espalda, miembros inferiores (piernas) y superiores (brazos), cuello y nuca. Dinamiza la musculatura de la espalda , piernas y otros.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea. Incrementa circulación
Aumenta el calor corporal o a su vez incrementa temperatura corporal

Sistema nervioso:

Favorece los filamentos nerviosos que salen desde la columna, en especial los de la zona cervical y lumbar. Ayuda los filamentos nerviosos que sale de la columna.
Incrementa la lucidez y la energía del carácter. Mejora la lucidez y al energía del carácter.

Sistemas orgánicos:

Incentiva por compresión a los riñones y a las glándulas suprarrenales. Dinamiza por compresión riñones y glándulas suprarrenales.

Dinamiza órganos de la zona pélvica, por la postura contra el piso: masajea hígado, bazo, páncreas, estómago, aparato reproductor; favorece el peristaltismo intestinal (favorece la evacuación) y elimina flatulencias. (Centro Elim, 2005).

Este elemento o técnica aplicado en la elaboración de instrumentos y vialidad complementa e integra funcionalmente órganos humanos facilitando su efectividad. Es necesario leer no detención y comprensión las funciones descritas.

- El Camello

Sistema óseo: Promueve movilidad de la columna vertebral, hacia atrás, elasticidad y flexibilidad. Agilita la movilidad de la columna vertebral hacia atrás.

Provechoso para contrarrestar la cifosis dorsal. Oportuno para contrarrestar la cifosis dorsal.

Sistema muscular: Agilita la cadena anterior del cuerpo. Tonifica abdominales. Dinamiza la cadena anterior del cuerpo y tonifica abdominales
Robustece la musculatura de la espalda y fortalece al mismo tiempo.

Estira los cuádriceps

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la zona del tronco hacia la cabeza. Favorece irrigación hacia los órganos del cráneo. Ayuda la circulación sanguínea del tronco hacia la cabeza.

Sistema nervioso: Dinamiza los filamentos nerviosos que salen desde la columna, en especial los de la zona cervical y lumbar. Facilita los filamentos desde la columna sobre todo la zona cervical y lumbar.

Sistemas orgánicos:

Dinamiza por compresión a los riñones y glándulas suprarrenales (Centro Elim, 2005).

Tomando la figura de este semoviente propio adaptado a localidades de diversa movilización permite su estudio a diferentes acciones de la movilidad humana, tanto internos como externos incluyendo sistema nervioso, riñones y glándulas.

- La Cobra

Sistema óseo: Proporciona movilidad de la columna vertebral, hacia atrás, flexibilizándola y rejuveneciéndola. Otorga movilidad para la columna vertebral hacia atrás flexibilizándolo y rejuveneciendo.

Positiviza para contrarrestar la cifosis dorsal. Energiza para contrarrestar la cifosis dorsal.

Sistema muscular: Agilita la cadena anterior del cuerpo. Estira zona abdominal. Dinamiza y extiende la cadena anterior y zona abdominal.

Robustece la musculatura de la espalda. Energiza la musculatura de la espalda.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la zona del tronco hacia la cabeza. Comprime vasos sanguíneos de la zona lumbar y cervical. Aumenta la circulación sanguínea del tronco a la cabeza.

Sistema nervioso: Dinamiza los filamentos nerviosos que salen desde la columna, en especial los de la zona cervical y lumbar. Agilita los filamentos nerviosos desde la columna sobre todo de la zona cervical y lumbar.

Sistemas orgánicos: Dinamiza por compresión a los riñones y suprarrenales; actúa sobre la glándula tiroidea, páncreas, vesícula, bazo y demás órganos pélvicos. Agilita por compresión riñones y suprarrenales y actúa sobre la glándula tiroidea, etc.

Disminuye la obesidad, incluso cuando es de origen endocrino. Minora la obesidad.

Sistema óseo: Robustece la columna vertebral, caderas, y miembros inferiores. Energiza la columna vertebral.

Facilita la articulación de la rodilla de la pierna en flexión. Agilita la articulación de la rodilla de la pierna en flexión.

Sistema muscular: Incrementa la cadena anterior del cuerpo. Aumenta la cadena
Intensifica la musculatura de la espalda, miembros inferiores (piernas) y superiores
(brazos), cuello y nuca.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea.
Incrementa el calor corporal.

Sistema nervioso: Facilita la descarga energética en los miembros inferiores.(Centro
Elim, 2005).

La observación de este semoviente terrestre permite aplicar técnicas que permiten y
favorecen el funcionamiento íntegro y total de todos los elementos incluido el sistema
óseo y circulatorio para una práctica ágil y saludable.

- **El Niño**

Sistema óseo: Provee movilidad de la columna vertebral, hacia adelante. Facilita la
movilidad de la columna vertebral.

Positivo para contrarrestar la lordosis dorsal. Para defenderse de la lordosis dorsal

Sistema muscular: Agilita la cadena posterior del cuerpo. Dinamiza la cadena del
cuerpo.

Labora la zona del abdomen. Trabaja la zona del abdomen

Afloja la musculatura de la espalda y hombros. Suaviza la musculatura.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la cadena posterior, la zona del tronco hacia la cabeza. Favorece irrigación hacia los órganos del cráneo. Aumenta la circulación sanguínea y zona del tronco hacia la cabeza.

Sistema nervioso: Facilita la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna, en especial los de la zona cervical y lumbar. Permite la irrigación hacia los elementos del cráneo.

Genera una tranquilización del sistema nervioso. Favorece la compresión de los filamentos nerviosos desde la columna sobre todo los cervicales y lumbares.

Sistemas orgánicos: Incentiva por compresión a los órganos de la zona abdominal, principalmente el páncreas, el hígado y el estómago. (Centro Elim, 2005).

Tomando en cuenta la movilidad travesura y curiosidad del niño y analizando la funcionalidad de cada elemento humano se ve el beneficio a los diferentes sistemas óseo, muscular y nervioso.

- **El Perro**

Sistema óseo: Robustece las articulaciones de muñecas, cintura escapular y pelviana, y la columna vertebral. Energiza las articulaciones de las muñecas con la cintura escapular, pelviana y columna vertebral.

Sistema muscular: Facilita la cadena posterior de las piernas. Fortalece miembros inferiores, superiores y músculos de la espalda y cuello. Favorece las cadena posterior de las piernas.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la cadena posterior, la zona del tronco hacia la cabeza. Aumenta la circulación sanguínea.

Enriquece hacia los órganos del cráneo. Optimiza los órganos del cráneo

Sistema nervioso: Dinamiza la descarga energética en los miembros superiores. Agilita la descarga energética.

Sistemas orgánicos: Dinamiza la descarga energética en los miembros superiores. (Centro Elim, 2005)

- **El Pez**

Sistema óseo: Da movilidad de la columna vertebral, hacia atrás. Agilita la movilidad de la columna vertebral.

Beneficia a la cifosis. Favorece la cifosis

Sistema muscular: Agilita la cadena anterior del cuerpo. Moviliza la cadena anterior del cuerpo.

Robustece la musculatura de la espalda. Fortalece la musculatura

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la zona del tronco hacia la cabeza, favorece irrigación hacia los órganos del cráneo y cara. Aumenta la circulación sanguínea del tronco a la cabeza.

Sistema nervioso: Incentiva los filamentos nerviosos que salen desde la columna, en especial los de la zona cervical y lumbar. Dinamiza los filamentos nerviosos.

Otorga una sensación de descanso, tranquiliza las emociones y estimula el estado positivo en uno mismo. Da sensación de descanso.

Sistemas orgánicos: Incentiva por compresión a los riñones, y suprarrenales. Dinamiza por compresión riñones y suprarrenales.

Incentiva por aumento de sangre oxigenada y con nutrientes a los órganos y glándulas de la cabeza. Enriquece por aumento de sangres oxigenadas y nutrientes a la cabeza.

Incentiva glándulas tiroideas y paratiroides (cuello). Energiza glándulas (Centro Elim, 2005)

Conociendo su habitud natural líquido y aplicada mediante técnicas se ve que igualmente favorece las funciones adecuadas y necesarias para el funcionamiento de los diversos sistemas que igualmente el hombre puede y debe aplicar según la necesidad

- **La Pinza**

Sistema óseo: Produce movilidad de la columna vertebral, hacia adelante. Incentiva movilidad de la columna vertebral para adelante.

Beneficia para contrarrestar lordosis lumbar y cervical, favoreciendo contra la lordosis y cervical.

Sistema muscular: Agilita la cadena posterior del cuerpo.

Beneficia notablemente el lumbago y los dolores procedentes del nervio ciático.

Labora la zona del abdomen, flexibiliza músculos abdominales, agilitando músculos abdominales.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la cadena posterior, desde la zona del tronco hasta la cabeza mejorando la irrigación.

Sistema nervioso: Facilita la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna, sobre todo los cervicales y lumbares.

Mejora el sistema nervioso.

Psicológicamente genera sensibilidad agradable de ligereza y limpieza en el abdomen; incrementa la confianza personal, aportando seguridad, energía y decisión.

Sistemas orgánicos: Dinamiza o estimula por compresión a los órganos de la pelvis y zona abdominal, en especial sobre todo los intestinos, optimizando la defecación en caso de estreñimiento (Centro Elim, 2005).

Para tomar algo diferente o específico en relación a las anteriores técnicas estudiadas la pinza y su adecuado funcionamiento de coger y aflojar algún objeto tiene relación con el mejoramiento a evacuación en caso de estreñimiento.

- **La Nave**

Sistema óseo: Entrega movilidad a la columna vertebral hacia atrás, agilitando y renovándola.

Sirve para afrontar la cifosis dorsal.

Incentiva los nervios espinales.

Sistema muscular: Agilita la cadena anterior del cuerpo y las piernas.

Robustece músculos del cuello, espalda, abdomen, pecho, glúteos y piernas.

Sistema circulatorio: Ajusta los vasos sanguíneos de la zona lumbar, aumenta la circulación sanguínea en la columna.

Sistema nervioso: Incentiva los filamentos nerviosos que salen desde la columna, en especial los de la zona lumbar, y tonifica el plexo coccígeo.

Contrarresta la agitación mental.

Sistemas orgánicos: Incentiva los filamentos nerviosos que salen desde la columna, en especial los de la zona lumbar, y tonifica el plexo coccígeo.

Contrarresta la agitación mental. (Centro Elim, 2005).

- **El Puente**

Sistema óseo: Provee movilidad de la columna vertebral, hacia atrás.

Sistema muscular: Agilita la cadena anterior del cuerpo, y la zona del cuello.

Energiza la musculatura de la espalda.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la zona del tronco hacia la cabeza, beneficia hacia los elementos del cráneo.

Incrementa el calor corporal.

Sistema nervioso: Energiza o estimula los filamentos nerviosos que salen desde la columna, sobre todo los del sistema lumbar.

Sistemas orgánicos: Energiza por compresión a los riñones, y suprarrenales.

Energiza por aumento de sangre oxigenada y alimenta a los órganos y vértebras del cuello y cráneo. (Centro Elim, 2005).

- El Saltamontes

Sistema óseo: Agilita la columna vertebral, hacia la espalda, sobre todo en la zona lumbar.

Sistema muscular: Agilita la cadena anterior del cuerpo.

Energiza el sistema muscular de la espalda, sobre todo los músculos lumbares, previniendo el desplazamiento de las vértebras lumbares (en especial de la 5^a).

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la zona del tronco hacia la cabeza, optimiza irrigación hacia los elementos de la cabeza.

Sistema nervioso: Incentiva los filamentos nerviosos que salen desde la columna, sobre todo los cervicales y lumbares.

Sistemas orgánicos: Incentiva por compresión los riñones y glándulas suprarrenales al estar las piernas elevadas.

Energiza los pulmones.(Centro Elim, 2005).

De acuerdo a la necesidad de movilidad o estimulación entre los diversos elementos humanos incluyendo el sistema nervioso mantiene la relación entre ellos.

- **El Sol**

Sistema óseo: Moviliza la columna vertebral, hacia atrás.

Sistema muscular: Agilita la cadena anterior del cuerpo.

Energiza la musculatura de la espalda.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea.

Mejora el calor corporal.

Sistema nervioso: Energiza los filamentos nerviosos que salen desde la columna, sobre todo los lumbares.

Columna, en especial los de la zona lumbar.

Sistemas orgánicos: Incentiva por contacto riñones y suprarrenales. (Centro Elim, 2005).

Al igual que el planeta distribuye las energías y temperatura entre los diversos órganos del cuerpo estimula filamentos nerviosos que provienen de la columna, dinamiza la circulación sanguínea favoreciendo la disipación energética.

- **El Triángulo**

Sistema óseo: Energiza la estructura ósea de la columna vertebral, caderas, y elementos inferiores.

Sistema muscular: Dinamiza la cadera, alarga izquiotibiales y gemelos (miembros inferiores).

Robustece la musculatura de las piernas, tronco y brazos.

Elonga el cuadrado lumbar.

Suaviza espinales.

Afloja músculos espaldares

Sistema circulatorio: Mejora la circulación sanguínea.

Agrega el calor corporal.

Sistema nervioso: Facilita la descarga energética en la cintura escapular y miembros inferiores.

Sistemas orgánicos: Incentiva por compresión a los órganos del lado derecho o del lado izquierdo, de acuerdo a como se ejecute la postura.(Centro Elim, 2005).

Al igual que la figura geométrica su acción se extiende al sistema óseo muscular y orgánicos siempre se necesario insistir en una adecuada lectura y estudio de sus diversos elementos

- **La Abeja**

Sistema óseo: Da la movilidad de la columna vertebral, hacia adelante.

Beneficia para lordosis lumbar y cervical.

Sistema muscular: Agilita la cadena posterior del cuerpo.

Labora la zona del abdomen.

Mejora el estiramiento en los músculos posteriores y externos de las piernas.

Estiramiento los músculos internos.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la cadena posterior, como también la zona del tronco hacia la cabeza.

Otorga irrigación hacia los elementos de la cabeza.

Sistema nervioso: Favorece la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna, sobre todo los de la cerviz y lumbar.

Sistemas orgánicos: Incentiva por compresión a los órganos abdominales: en especial estimula al estómago, páncreas e hígado. (Centro Elim, 2005).

La anatomía de este insecto está referida fundamentalmente al sistema óseo muscular, circulatorio nervioso su lectura permite una mejor comprensión de la técnica.

- La Hormiga

Sistema óseo: Potencializa la columna vertebral, caderas, partes inferiores y la flexibilidad de la rodilla de la pierna flexionada.

Sistema muscular: Agilita la cadena posterior del tronco, y los músculos de la pierna extendida, alarga gemelos, conductores y el tendón de Aquiles.

Robustece la musculatura del abdomen y los músculos de la pierna flexionada, en especial los cuádriceps.

Sistema circulatorio: Aumenta la circulación sanguínea hacia los órganos de la cabeza. Aumenta el calor corporal.

Acción cardiovascular.

Sistema nervioso: Facilita la descarga energética en los miembros inferiores.

Sistemas orgánicos: Incentiva compresión a los órganos pélvicos-abdominales y por irrigación sanguínea a los órganos de la cabeza y la cara.(Centro Elim, 2005).

Compartiendo otros elementos señalados en las técnicas anteriormente enunciadas se puede tomar como algo especial el fortalecimiento de la columna vertebral y miembros inferiores sin dejar de lado el sistema muscular y calor corporal

- La Torsión

Sistema óseo: Otorgándole una significativa agilidad lateral, rejuveneciendo el organismo.

Impide la sacralización de la 5ª vértebra lumbar (la soldadura de ésta con el sacro), o la compone cuando ésta se ha producido.

Sistema muscular: Energiza hombros, músculos en el cuello, alargamiento de los ligamentos en la columna.

Suaviza músculos de la espalda corrigiendo deformaciones por malas posturas.

Prevención del lumbago y la ciática.

Beneficioso a las piernas.

Sistema circulatorio: Riega la espalda en profundidad.

Sistema nervioso: Incentiva los nervios espinales y ganglios simpáticos.

Sistemas orgánicos: Incentiva las glándulas suprarrenales y los riñones que masajeados por compresión alternadamente en cada mitad del cuerpo.

Dinamiza los órganos abdominales, por compresión alternada.

También presiona alternadamente cada pulmón, aumentando la capacidad respiratoria del pulmón no afectado por la posición. (Centro Elim, 2005).

El poder utilizar el movimiento del cuerpo hacia dentro y afuera sobre todo que el sistema óseo torciona la columna fortaleciendo hombros, músculos y cuello y corrige las malas posturas

- El Gato

Sistema óseo: Limpia y desbloquea la columna en su totalidad, le facilita flexibilidad y movilidad.

Enmienda problemas de columna como cifosis, lordosis y escoliosis.

Labora sobre las rodillas y muñecas.

Sistema muscular: Suaviza los músculos agonistas y antagonistas que forman el tronco (espalda, abdomen y tórax).

Refuerza piernas y brazos.

Libera los laterales del cuerpo (sobre todo en las costillas) al adquirir la movilidad a cada lado.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la cadena posterior de músculos, en extremidades inferiores y superiores.

Enriquece la irrigación hacia los órganos de la cabeza.

Sistema nervioso:

Suaviza la compresión de los filamentos nerviosos que salen de la columna; de acuerdo a los movimientos en la zona cervical, dorsal y lumbar aliviándoles.

Sistemas orgánicos: Resultado beneficioso de masaje interno sobre las vísceras de la cavidad abdominal.(Centro Elim, 2005)

- El Tigre

Sistema óseo: Favorece los movimientos en la columna vertebral, hacia adelante. Favoreciendo la zona lumbar.

Sistema muscular: Suaviza la cadena posterior del cuerpo. Realizando el trabajo en el abdomen.

Sistema circulatorio: Otorga irrigación hacia los órganos de la cabeza, y presiona los vasos sanguíneos de las piernas.

Sistema nervioso: Suaviza la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna. sobre todo de la zona lumbar. Presionando en la zona cervical.

Sistemas orgánicos: Incentiva por compresión a los órganos de la zona abdominal, y pelviana; de manera especial los intestinos, y la vejiga. Y en las mujeres en el aparato reproductor. (Centro Elim, 2005).

- La Liebre

Sistema óseo: Entrega movilidad a la columna.

Robustece la columna vertebral y las articulaciones de los brazos y piernas.

Sistema muscular: Robustece músculos de los brazos y piernas.

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación sanguínea en la cadena posterior, la zona del tronco hacia la cabeza, gran irrigación sanguínea al cerebro, rostro y corazón.

Sistema nervioso: Dinamiza los filamentos nerviosos que salen de la columna.
Mejora el equilibrio.

Beneficia los músculos de la cara

Sistemas orgánicos: El cerebro se ve muy beneficiado, se dinamiza las glándulas de la cabeza. (hipotálamo,hipófisis,pineal) y las del cuello (tiroides y paratiroides).

Se beneficia los músculos de la cara.

Se optimiza el corazón.

Cambia la posición de los órganos del tronco. (Centro Elim, 2005)

Es un sistema integrador que favorece el correcto funcionamiento del sistema óseo, la columna vertebral, la zona troncal hacia la cabeza e inclusive se beneficia el corazón.

- **El Osito**

Sistema óseo: Articula la columna vertebral, hacia delante, alarga zona cervical y progresa lordosis y cifosis.

Limpieza de la columna, suavidad y correcta alineación.

Beneficia en especial para la zona lumbar.

Optimiza movilidad articular coxo-femoral, rodilla y tobillo.

Sistema muscular: Agilita la cadena posterior del cuerpo.

Fortalece glúteos, isquiotibiales y gemelos.

Labora la zona del abdomen.

Sistema circulatorio: Incrementa la irrigación hacia los órganos de la cabeza y alivia los miembros inferiores.

Sistema nervioso: Suaviza la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna. En particular en la franja cervical y lumbar.

Sistemas orgánicos: Incentiva por compresión a los órganos de la zona abdominal, y pelviana; principalmente los intestinos, y la vejiga. Y en las mujeres en el aparato reproductor. (Centro Elim, 2005).

Complementa la acción de la técnica anterior dando movilidad a la columna vertebral como también mejora la articulación coxofemoral, rodilla y tobillo.

- El Cocodrilo

Sistema óseo: Energiza la estructura ósea de muñecas, miembros superiores columna vertebral, caderas, y piernas.

Sistema muscular: Robustece la musculatura del abdomen, miembros superiores e inferiores.

Sistema circulatorio: Aumenta la circulación sanguínea.
Mejora el calor corporal.

Sistema nervioso: Facilita la descarga energética en la zona del abdomen, brazos y manos.

Sistemas orgánicos: Incentiva por compresión a los órganos abdominales. (Centro Elim, 2005).

De la misma manera que las técnicas anteriores, se benefician miembros superiores y también los inferiores. La musculatura es otro elemento favorecida por esta técnica.

- El Pato

Sistema óseo: Entrega movilidad de la columna vertebral, hacia delante.
Beneficia para la zona lumbar.

Sistema muscular: Agilita la cadena posterior de tronco.
Labora la zona del abdomen.

Sistema circulatorio: Aumenta la circulación sanguínea.

Sistema nervioso: Suaviza la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna. Sobre todo en la franja cervical y lumbar.

Sistemas orgánicos: Incentiva por compresión a los órganos de la zona abdominal, y pelviana; principalmente los intestinos, y la vejiga. Y en las mujeres en el aparato reproductor. (Centro Elim, 2005).

Esta técnica favorece a la columna vertebral como también el sistema muscular sanguíneo, intestino y vejiga.

- La Cigüeña

Sistema óseo: Normaliza la columna vertebral, extiende las vértebras por influencia de la gravedad.

Sistema muscular: Expande los músculos de la espalda, los brazos y en particular los cervicales.

Expande los músculos dorsales, y los de las piernas (izquiotibiales, gemelos, etc.)

Sistema circulatorio: Incrementa la circulación en la cadena posterior, desde el tronco a la cabeza, favoreciendo las glándulas endocrinas del cerebro.

Sistema nervioso: Aumenta la energía, produce optimismo, firmeza y lucidez mental.

Sistemas orgánicos: Regula la posición de los órganos del tronco.

Positiva contra el estreñimiento y la obesidad.

Dinamiza la actividad sexual.

Incentiva y masajea los órganos abdominales (hígado, páncreas, estómago, etc.)

Incentiva los riñones. (Centro Elim, 2005).

Parece que la variedad de técnicas no actúan solitarias sino en mutua ayuda para los diversos sistemas de la función humana. Es decir que tomando los diferentes temas

enunciados con la imagen de los diferentes actores, están en estrecha relación en torno al sistema humana, en bien del sistema humano.

- **El Árbol**

Sistema óseo: Labora sobre la articulación coxo-femoral, En los huesos de las piernas.

Sistema muscular: Robustece músculos abdominales, muslos y pantorrillas.

Facilita la eliminación del tejido adiposo abdominal.

Sistema circulatorio: Robustece las venas, músculos y nervios de las piernas.

Sistema nervioso: Activa el sentido del equilibrio, vigoriza el nervio ciático y demás nervios de los miembros inferiores, incrementa la calma y la firmeza en uno mismo, la potencialidad de concentración.

Sistemas orgánicos: Facilita el trabajo de las vísceras del abdomen, en particular de los riñones y aparato digestivo. (Centro Elim, 2005).

- **La Luna**

Sistema óseo: Provee flexibilidad a la espina dorsal hacia los lados.

Sistema muscular: Agilita y revitaliza todos los músculos y los nervios intercostales.

Robustece los músculos del cuello y los hombros.

Suaviza miembros inferiores y la pelvis.

Facilita la circulación hacia los músculos y nervios intercostales.

Sistema nervioso: Reduce y aniquila las tensiones.

Sistemas orgánicos: Positivo masaje sobre el páncreas, el hígado y el bazo.(Centro Elim, 2005)

1.3.24.1.3. Técnica de Ujjayi

Ujjayi es una técnica de respiración empleado en una variedad de prácticas taoístas y de yoga. En referencia con el yoga, a veces se le llama "el aliento del océano". A diferencia de algunas otras formas de pranayama, el aliento ujjayi se realiza normalmente en asociación con la práctica de asanas. Este ejercicio respiratorio se realiza durante la mayoría del adiestramiento de Yoga Ashtanga, y se utiliza como un manta para poder dirigir la mente y se efectúa además en el Kriya Yoga.(Kaur, 2014).

El Yoga es un recipiente de sabiduría y modificaciones confluidas a primera vista en una única práctica, lejos de este núcleo, la realidad es que todas las fracciones que integran el Yoga son valerosos en sí mismos, por ende, retorna a esta práctica algo de lo más integral y diverso. La respiración es un factor que en el Yoga es muy fundamental y que tiene muchas formas que pueden resultarnos cada una de ellas de lo más ricas y extensas, y al ser ejecutadas se puede conseguir una satisfacción mental de gran calidad. Esta categoría de respiración que integra el Yoga: como la respiración Ujjayi, maneja en el encogimiento del espacio de nuestra garganta, para poder obtener una respiración de lo más agradable y relajante.(Kaur, 2014).

1.3.24.1.3.1. Recomendaciones para la técnica Ujjayi:

Para iniciar el ejercicio de Ujjayi el tiempo de la inhalación y espiración es igual. Después, se puede redoblar el tiempo de la exhalación. Si recién empiezas, lo óptimo es que busques a un practicante profesional para que te enseñe la técnica adecuada y pueda enmendarte acertadamente. La respiración no debe ser exigente, se debe relajarse atendiendo un sonido y concentrándose en cómo el aire se resbala por tu cuerpo, sin exceder tu garganta ni buscando que el sonido sea fuerte y atrevido, todo debe ser natural. De esta manera practicando Ujjayi consigues un situación mental muy agradable y relajada, pero a más o beneficios en tu organismo, como son una optimización en la capacidad pulmonar, Robusteciendo los pulmones y los músculos abdominales y liberadas nuestras vías respiratorias.(Kaur, 2014).

1.3.24.1.3.2. Pasos básicos de Ujjayi

Esta técnica tiene algunos pasos básicos:

- Adoptar una postura cómoda con la columna vertebral poniéndole erguida evitando comprimir el abdomen y facilitando una respiración fluida.
- Las posturas pueden ser: acostado o sentado en el suelo o en una silla.
- Se infiltra intensamente con la dificultad parcial de la glotis, y conservando cerrado la barbilla contra el pecho.
- El aire circulara en la zona intercostal y clavicular.
- Permite la musculatura abdominal hacia la columna y contraer el esfínter anal hacia arriba. Irradiando lentamente.
- Permite la retención del aire con los pulmones dando una duración el mayor tiempo posible, sujeto a la capacidad y experiencia. La respiración es vital en la vida humana.(Kaur, 2014).

1.3.24.1.4. Equilibrio Tao

Los sabios de la antigua China descubrieron que los seres humanos presentan obstrucciones dificultades de energía en los órganos internos produciendo en las funciones vitales emociones negativas como el miedo, la ira, la ansiedad, la depresión y la preocupación, son las más perjudiciales. El exceso de trabajo, el estrés, los accidentes, la cirugía, las drogas, las toxinas, la mala alimentación y la mala postura también causan problemas(Donosos , 2012).

A través de la reflexión, los sabios aprendieron a conocer su interior. Aprendiendo que las cinco fuerzas del universo tiene un lazo entre en el microcosmos humano y el macrocosmos universal.

Los órganos mantiene la esencia espiritual del ser humano. Y proporcionan la energía que mantienen unido el cuerpo y le dan su estructura. Cuando están atascados, los órganos internos acumulan fuerzas nocivas que pueden afectar otros sistemas corporales crean emociones negativas en busca de una salida dando origen al estrés con

inflamaciones de órganos pasando al abdomen el cual proceso como parte de la basura emocional con sus efectos consiguientes enfermedades.

Si la vitalidad, corre por los canales internos, el sistema nervioso, vasos sanguíneos y glándulas linfáticas el cuerpo humano busca relajarse. En el aspecto negativo el resultado es el impedimento gradual de la energía.

Los antiguos taoístas comprendieron que una emoción negativa causan daños graves en la salud, pues afectan las funciones físicas y espirituales. Ya que cada emoción humana es origen de energía.

La experiencia de un "nudo" en el estómago significaba preocupación, almacenada en el estómago y en el bazo.

Descubrieron que podía curar muchas enfermedades una vez que las fuerzas negativas se eliminaran del cuerpo. Afinaron el arte del Chi Nei Tsang para reconsiderar y convertir la energía negativa que perjudica a los órganos internos y causan nudos en el abdomen. El Chi Nei Tsang excluye las toxinas, las turbaciones perjudiciales y el calor enorme, o su falta, que induce el mal ejercicio de los órganos.

El Chi NeiTsang es arte y ciencia ya que frota directamente los órganos internos. Es también el enfoque más completo para energizar, vigorizar y desintoxicar el sistema interno. Es útil para eliminar obstrucción intestinales, calambres, cicatrices mala circulación de la sangre, infecundidad e impotencia. Finalmente descarta la necesidad de la cirugía.

1.3.24.1.4.1. El Tao Sanador y el Chi Nei Tsang

A más de lo enunciado son útiles para mantener la energía personal. Las reflexiones como la Sonrisa Interior y la unión de los cinco elementos abren los canales admitiendo que el flujo de esta energía active y limpie los órganos. Ejercicios como los seis sonidos sanadores evitan el recalentamiento y compensan el sistema interior.

La diferencia entre un practicante del Nei Tsang y de otra destreza curativa es la meditación diaria del Tao Sanador que ofrecen gran protección física y espiritual tanto a instructores como a sus discípulos. (Centro Elim, 2005).

1.3.24.1.4.2. Lo que Todo Practicante del Chi Nei Tsang Debe Saber

1. Conocer el cuerpo humano: los órganos, sistemas y tejidos

Este de conocimiento debe ser empírico de las partes internos y sus funciones: sistemas linfático, circulatorio y nervioso, conductos de energía, los músculos y las fascias (tejidos conectivos) y las interrelaciones entre estas partes del cuerpo.

2. Comprender la energía Chi

Esta energía Chi vital es de suma importancia para practicantes de las artes curativas. Sin esto no hay manera alguna de proteger el cuerpo y energía de las influencias negativas. Se debe conocer que los practicantes sepan que dan más energía de la que almacenan. Con el tiempo, pueden descubrir que se ha producido un "agotamiento" profesional, por el consumo de esta energía y que ya no pueden seguir ayudando a los demás. (Mundo de las terapias , 2004).

2. Adquirir la actitud apropiada

Es requisito importante con respecto a uno mismo y a los demás. Hay personas que acuden unas sanadoras cargadas con mucha energía y emociones, esperan poder aligerar todos sus enfermedades en el sanador. La capacidad del sanador ganará confianza de quienes buscan su ayuda, pero es importante que nunca se vuelvan dependientes de usted. Aprender a ofrecer atención, amor y cuidado al tiempo que enseñan es importante poner el propio esfuerzo. (Centro Elim, 2005)

CAPITULO II

2. METODOLOGIA

2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación efectuada fue de carácter no experimental, ya que no se realizó ninguna manipulación de la variables estrés laboral (síndrome de burnout) del personal administrativo de la Coordinación Zonal N 3 de salud, y de las condiciones de ambiente laboral se determinó tal cual se presentó en su contexto natural, de esta forma se garantizó la veracidad de los resultados.

2.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio realizado es cuantitativo de tipo:

Descriptivo, dado que se caracterizó el comportamiento de los indicadores psicométricos de la prueba del inventario de burnout de Maslach (MBI).

Correlacional, ya que se analiza la dirección e intensidad de la relación entre las variables que caracterizan el comportamiento del MBI en dicha población.

Trasversal, dado que se trabajó con datos recopilados en un momento determinado de tiempo.

2.3. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Método Científico.-Se aplicó este método ya que se trabajó en un campo de conocimientos sistemática, medición y análisis correspondiente y cumplir con los objetivos establecidos en la investigación.

Método Analítico.- A lo largo de la presente investigación se estudió los principales factores que condicionan al personal administrativo de la coordinación zonal N3 de salud, en el desarrollo del síndrome de burnout, ya que fue necesario conocer la naturaleza del fenómeno y las consecuencias que esto acarrea, de esta forma poder comprender su esencia; este método nos permitió conocer más del objeto de estudio,

con lo cual se pudo explicar, hacer analogías, entender mejor su conducta y constituir nuevas alternativas adecuadas para poder contrarrestar los efectos del mismo.

Método de Sintético.- Mediante el cual se logró un proceso de razonamiento lógico, la cual tendió a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos del análisis, dando como consecuencia un resumen metódica y breve; síntesis del procedimiento mental que tuvo como meta la comprensión cabal del estudio.

Método Inductivo.- Se lograron establecer conocimientos científicos a partir de las investigaciones efectuadas y permite de este modo llegar a una generalización y la contrastación de la investigación efectuada.

Método Deductivo.- Por medio de este método fue posible el análisis y la presentación de diversos conceptos, principios, normas, definiciones etc. Donde se sintetizo, comparó generalizo y se aplicó al proceso investigativo de forma sustancial.

Método Descriptivo.- Es este ámbito se logró la descripción de datos y características de población estudiada de forma integral, obteniendo de la misma datos objetivos, precisos y sistemáticos que nos ayudó para establecer, frecuencias, cálculos estadísticos reflexión e interpretación sustentativo, los cuales permitieron concluir satisfactoriamente el trabajo investigativo.

2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos correspondientes al tipo de estudio se empleó la técnica denominada:

Test psicológico (Psicometría), para lo cual se empleó el cuestionario MBI (Inventario de Burnout de Maslach). Esta test psicometría es una disciplina científica circunscrita dentro del marco de la metodología de las ciencias de la conducta y claramente relacionada con el área de la medición psicológica. A nivel inteligente, la psicometría hace uso intensivo sobre todo de cálculos y análisis estadísticos para extraer información útil a partir de la administración repetida de un mismo test a un grupo amplio de personas (trabajadores).

Encuesta médica, Este cuestionario se desarrolló con el objetivo de conocer la valoración médica del puesto laboral del personal administrativo de la Coordinación Zona N 3 de salud, relacionado a síndrome de BURNOUT, (estrés laboral), cuyos síntomas pueden aumentar la intensidad, especialmente en lo relacionado con los cambios de comportamiento o de carácter de la persona; y de eso modo se pudo establecer un estudio integral.

2.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

El presente trabajo investigativo se realizó con el personal administrativo de la Coordinación Zona N 3 de salud siendo nuestra población objetivo.

2.5.1. MUESTRA

De la población se obtuvo una muestra de 67 personas que de manera voluntaria intervinieron en la investigación; el mismo que se encuentra distribuido de la siguiente manera:

POBLACION	CANTIDAD
FEMENINO	42
MASCULINO	25
Total	67

2.6. PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La investigación se dio mediante la aplicación de dos encuestas (Test psicológico y encuesta médica), con el cual se logró recopilar la información necesaria para el estudio correspondiente; posterior a ello se analizó el resultado obtenido de acuerdo a los indicadores como: cansancio emocional, despersonalización y realización personal a la vez presentado por medio de cuadros y gráficos, antes .y después de la aplicación de la alternativa del programa. El proceso se dio por medio de los siguientes pasos:

- Obtención de la información
- Revisión y tabulación de los datos

- Estudios estadísticos de los datos
- Exposición de datos a través de tablas y gráficos
- Análisis descriptivo e interpretación de los datos establecidos
- Presentación de los resultados de la investigación

2.7. HIPÓTESIS

2.7.1. Hipótesis General

El programa (SADHANA) supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 mejorando el equilibrio biopsicosocial.

2.7.2. Hipótesis Específicas

- El Programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 disminuyendo los síntomas y signos.
- El Programa (SADHANA) mediante la técnica de postura asana supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 estabilizando el temperamento y el carácter.
- El Programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 mejorando las relaciones interpersonales.

2.8. OPERACIONALIZACIÓN DE LA HIPÓTESIS

2.8.1. Operacionalización de la Hipótesis de Graduación Específica 1.

CATEGORIA	CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICA DE INSTRUMENTO
Programa Sadhana	Conjunto de disciplinas que se concentran en los aspectos físicos, mental y espiritual creando armonía y bienestar emocional.	La técnica respiración ujjayi. (Variable Independiente)	Físicos Mental Espiritual Armonía Bienestar Por encima del percentil 75 categoría "alto". Entre el percentil 75 y 25 en la categoría "medio". Por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)
Riesgo psicológico	Respuesta inadecuada a un estrés crónico caracterizado por: cansancio emocional, despersonalización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.	Síndrome de Burnout (Variable Dependiente)	Cansancio emocional Despersonalización Realización personal	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)

2.8.2. Operacionalización de la Hipótesis de Graduación Específica 2.

CATEGORIA	CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICA DE INSTRUMENTO
Programa Sadhana	Conjunto de disciplinas que se concentran en los aspectos físicos, mental y espiritual creando armonía y bienestar emocional.	La técnica de las posturas asana (V. Independiente)	Temperamento Carácter Por encima del percentil 75 categoría "alto". Entre el percentil 75 y 25 en la categoría "medio". Por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)
Riesgo psicológico	Respuesta inadecuada a un estrés crónico caracterizado por: cansancio emocional, despersonalización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.	Síndrome de Burnout (V. Dependiente)	Cansancio emocional Despersonalización Realización personal	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)

2.8.3. Operacionalización de la Hipótesis de Graduación Especifica 3.

CATEGORIA	CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICA DE INSTRUMENTO
Programa Sadhana	Conjunto de disciplinas que se concentran en los aspectos físicos, mental y espiritual creando armonía y bienestar emocional.	La técnica a través del equilibrio Tao (V. Independiente)	Realización personal Por encima del percentil 75 categoría "alto". Entre el percentil 75 y 25 en la categoría "medio". Por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)
Riesgo psicológico	Respuesta inadecuada a un estrés crónico caracterizado por: cansancio emocional, despersonalización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.	Síndrome de Burnout (V. Dependiente)	Cansancio emocional Despersonalización Realización personal	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)

CAPÍTULO III

3. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

3.1. PROGRAMA DE RELAJAMIENTO “SADHANA” PARA AFRONTAR EL SÍNDROME DE BURNOUT (ESTRÉS LABORAL).

3.1.1. PRESENTACIÓN

Sin duda alguna el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana hasta tal punto que puede considerarse como el malestar de la humanidad, afectando tanto a la salud y al bienestar personal como a la satisfacción laboral y social, dentro del contexto de la salud laboral surge el desarrollo de un anomalía denominado síndrome de Burnout (estrés laboral); la misma que es considerado un fenómeno biológico, psicológico y social que afecta al individuo en su desenvolvimiento cotidiano, este síndrome afecta más a aquellos profesionales (trabajadores) que están constantemente en un contacto con las personas, y con una filosofía laboral humanística.

El síndrome burnout ocasiona una pérdida gradual de preocupación y de todo sentimiento emocional hacia las personas con las que trabajan y conlleva a un aislamiento o deshumanización del individuo, a su vez se cataloga en tres aspectos: el cansancio emocional, la despersonalización y la falta de realización personal. El cansancio emocional se define como desgaste, pérdida de energía, agotamiento y fatiga, que puede manifestarse física, psicológicamente o como una combinación de la misma.

La despersonalización se manifiesta a través de un cambio negativo en las actitudes hacia las otras personas, especialmente hacia los beneficiarios propio del trabajo, en este sentido, la despersonalización en niveles moderados es una respuesta adaptativa para los profesionales o trabajadores, pero esta misma respuesta, en grado excesivo, demuestra sentimientos patológicos hacia los demás, con acciones de insensibilidad y cinismo. Mientras tanto el sentimiento de falta de realización personal en el individuo, acarrear una serie de respuestas negativas hacia uno mismo y a su trabajo, como por ejemplo: la depresión, incremento de la irritabilidad, evitación de las relaciones profesionales, baja productividad, incapacidad para soportar la tensión, pérdida de la motivación hacia el

trabajo y baja autoestima, todo esto hace que la persona entre en un cuadro de decaimiento de la salud.

Sin embargo, el estrés controlado puede tener efectos positivos, estimulando al individuo a superarse, lo que podría culminar en una experiencia gratificante y placentera en competencia profesional. Por lo tanto la salud integral en los trabajadores es de vital importancia para el buen desempeño del individuo en todas sus dimensiones. Hoy en día el personal administrativo de la Dirección Zonal N° 3 de Salud, afronta un ámbito de exigibilidad en su puesto laboral, razón por la cual están expuesto a desencadenar el llamado síndrome de burnout, pudiendo llegar al descontrol que no le permita su adaptabilidad con el entorno, lo que se traduce en la desmejora de la calidad del servicio que proporcionan a la colectividad.

Para poder contrarrestar los efectos del síndrome de burnout es importante implementar diversas estrategias y técnicas de intervención que se basan en métodos y conocimientos desarrollados para afrontar y manejar el estrés laboral. Por ejemplo los ejercicios de relajamiento a través del programa sadhana, el cual contribuye a afrontar y sobre llevar los factores estresores del diario vivir y mejorar la calidad de vida.

3.1.2. OBJETIVOS

3.1.3. Objetivo General

Implementar el Programa (SADHANA) en el personal administrativo de la Coordinación Zonal N° 3 de Salud para afrontar el síndrome de Burnout (stress laboral).

3.1.4. Objetivos Específicos

- Seleccionar ejercicios de relajación que coadyuven a afrontar el síndrome de Burnout en el personal administrativo de la dirección zonal N° 3 de salud.
- Elaborar el Programa (SADHANA) di acuerdo a la población de estudio.
- Ejecutar el Programa (SADHANA) y sus resultados.

3.1.5. FUNDAMENTACIÓN

La salud es uno de los elementos más relevantes en la vida del ser humano, en este sentido, la importancia de la salud reside en permitir que el organismo (bio-psico-social) de la persona mantenga buenos estándares de funcionamiento para poder cumplir con toda las actividades establecidas. Si bien es difícil a veces lograr un estado de salud equilibrado debido al estilo de vida agitado y estresante que llevamos (estrés), son muchas las acciones que la persona puede realizar en beneficio de sus salud.

Las causas y efectos del estrés en el área laboral son variados, sin embargo lo importante es motivar y preparar a los miembros de las organizaciones laborales para afrontar con constancia.

A través de las diversas técnicas de ejercicios estructurados mediante el programa sadhana se puede afrontar los efectos del síndrome de burnout, dichos movimientos se basan en los métodos de yoga, la cual es una disciplina que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación de la apersona.

El principio fundamental del programa sadhana es que todo practicante debe evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina, en la búsqueda de la satisfacción de las tres cualidades para alcanzar una vida plena: la física, psicológica y la espiritual. El sadhana (yoga) cuenta con varias técnicas y estilos, el cual permite adaptar a todo tipo de personas en sus necesidades y capacidades respectivamente.

El desarrollo frecuente y estructurado de los diversos ejercicios de relajación (sadhana) estimula el sistema nervioso, la frecuencia cardiaca y su capacidad para generar un estado beneficioso en la curación de diversas dolencias, y ayuda al cambio del estado de ánimo depresivo. La realidad es que en todos los ámbitos produce una mejora considerable, no solo en el ámbito de la salud, sino que muchas veces hace cambiar la forma de vivir de las personas.

En conclusión el programa sadhana (yoga), con sus diversas prácticas físicas, espirituales y meditativas, tiene grandes y beneficios cambios en nuestro bienestar

integral, ya que es un sistema holístico que trabaja en todos los planos, entre otras cosas, nos hace más conscientes de los ritmos y necesidades naturales del cuerpo, fortalece los músculos y huesos, retrasa el proceso de envejecimiento, aumenta la energía vital, da flexibilidad y equilibrio, oxigena y limpia nuestros órganos, beneficia nuestro sistema cardiovascular, endocrino, digestivo y respiratorio, abre los canales energéticos dando un equilibra el cuerpo humano.

En el plano mental disminuye el estrés, favorece la concentración, la capacidad de razonamiento y nos levanta el ánimo, también nos trae armonía interior, que muchas veces nos ayuda a dormir mejor, disminuye la tendencia a reaccionar con rabia o tristeza ante las situaciones adversas, ayuda a la superación de miedos y tener un pensamiento positivo. El equilibrio interior y la apertura de corazón repercuten no sólo en una mejor forma de relacionarse con el mundo, y una mejor experiencia vital, sino también en la salud física que contribuyendo a la mejor capacidad el mismo.

3.1.6. CONTENIDO

3.1.6.1. Técnica de respiración Ujjayi.- Desarrolla la capacidad pulmonar; seda el sistema nervioso y ayuda a combatir las fluctuaciones mentales favoreciendo los estados de interiorización, concentración y meditación; aumenta la capacidad de resistencia de todo el organismo y mejora el funcionamiento de las glándulas en general (especialmente la tiroides), precisamente la contracción de los músculos de la glotis produce una suave presión sobre los senos carótidas, lo que provoca la ralentización del ritmo cardíaco y el descenso de la presión sanguínea.

3.1.6.2. Técnica de posturas ásana.- Tienen como objetivo actuar sobre el cuerpo y la mente, según estudios, la ásana actúan por resonancia desde determinados centros energéticos situados principalmente a lo largo de la columna vertebral; las claves de su práctica son la lentitud de movimientos, esta última se desarrolla de forma consciente, dirigida a la atención mental en estado de alerta, y receptivo a lo que está sucediendo.

3.1.6.3. Técnica Tao.-Significa “canalizar energía”, nos enseña a movernos, a respirar, a vivir sin tensión y ayuda a reestructurar huesos y músculos poniéndolo de nuevo todo en su sitio; así la energía no encontrará bloqueos y nos encontraremos cada día con un

caudal más libre y fluido. El Tao es por lo tanto, en su sentido más amplio, la manera natural en que funciona el universo, se caracteriza por la creatividad espontánea, la interrelación dinámica y armoniosa de las fuerzas opuestas, y la secuencia regular y ordenada de los fenómenos naturales y nos dice que la transformación y el cambio son características esenciales de la naturaleza, manifestadas en la interrelación dinámica de los opuestos. De este modo, el valor del Tao reside en su poder de reconciliar los opuestos en un nivel superior de conciencia.

3.1.7. OPERATIVIDAD

3.1.7.1. Cronograma de desarrollo del Programa Sadhana.

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE	RESULTADOS ESPERADOS
Aprobación del proyecto y su posterior autorización.	Coordinar con la autoridad competente	11-11-2014	Propuesta del proyecto	Maribel Arellano Jácome.	Aprobación del proyecto
Aplicación de la encuesta de Maslach.	Aplicación de la encuesta al personal administrativo	05-02-2015	Copias del formato de encuesta Suministro de oficina	Maribel Arellano Jácome.	Obtención de la línea de base.
Socialización de los resultados obtenidos	Exposición a las autoridades de la coordinación	11-03-2015	Retroproyector Flash	Maribel Arellano Jácome.	Sensibilización de los resultados encontrados
Planificación de actividades.	Elaboración de cronograma de intervención.	01-07-2015	Retroproyector Flash PC	Maribel Arellano Jácome.	Participación e involucramiento.
Planificación de sesiones del programa sadhana	Construcción de sesiones	18-11-2015	Retroproyector Flash PC	Maribel Arellano Jácome.	Participación e involucramiento
Ejecución de sesiones del programa sadhana	Desarrollo de técnicas del programa sadhana	01-01-2016 /31-03-2016	Equipo de amplificación Pc Esencias (aromas terapéuticas)	Maribel Arellano Jácome. Majandrita (Especialista en Yoga)	Manejo adecuado del estrés laboral.

3.1.8. EJECUCIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA SADHANA

SESIÓN N° 1

TEMA: Postura del loto (Asana)

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Mejorar la alineación de cuerpo, mente y espíritu, mediante la relajación y descanso, aumentando su capacidad de concentración y aprovechando su potencialidad.

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura del loto (asana), y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura del loto con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de diversos ejercicios de calentamiento.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes logren un equilibrio biopsicosocial a través de la meditación y concentración.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo, Coordinación Zona N°3.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 8/01/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 1

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	- Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar.	- Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	- Integración mediante “Dulce presentación”	- Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	- Generalidades de la postura el Loto. - Beneficios - Pautas para efectuar ejercicios.	- Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	- Ejecución del ejercicio (postura) el Loto.	- Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTACIÓN	10 Minutos	- Video de ejercicios efectuados - Síntesis de la sesión	- Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	- Preguntas y respuestas	- Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	- Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios.	- Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 1

A. Actividades iniciales

La sesión planificada se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, de igual forma se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el mismo.

B. Motivación

Para integrar al grupo se efectuó la dinámica “Dulce presentación”, la cual consistía en que cada uno de los asistentes extraía un tipo de dulce (caramelo, chocolate, chupete etc.) desde un frasco, posteriormente la persona presentaba al compañero (nombre que estaba grabado en la envoltura del dulce) que estaba en el dulce que escogió.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se desarrolló con una previa reflexión del humano mediante un video, luego de tal se dio a conocer las generalidades del tema (postura del loto), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar acabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

Antes de la ejecución de la técnica, se efectuó ciertos movimientos de cuerpo y respiración como precalentamiento, una vez culminado se procedió a:

1. Desde la posición sentada y con las piernas estiradas, se dobla la rodilla derecha y sujeta el pie derecho con las manos, con el pie en alto, siente que haces girar el fémur en la cavidad de la articulación de la cadera para asegurar que la rodilla derecha se adelanta, en lugar de desplazarse hacia la derecha y se unta con los huesos de la cadera. Se coloca el pie derecho lo más lejos posible sobre el muslo izquierdo, de manera que el talón quede cercano al ombligo, esta postura se llama de Medio Loto.

2. Una vez con el pie derecho colocado, se flexiona la rodilla izquierda hacia fuera, acerca la rodilla derecha hacia el suelo, para facilitar que el tobillo izquierdo suba y pueda deslizarse por encima del muslo derecho. Después de ello se repetí el mismo movimiento anterior, pero en el lado contrario, para conseguir que el talón izquierdo también quede lo más próximo posible al ombligo, culminada los dos procesos se vuelve a repetir una y otra vez acompañado de la respiración profundo y suave.

E. Retroalimentación

Para reforzar la temática se visualizó un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizo la sesión cumplida, dicha actividad fue construida entre todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue posible mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidencio una participación activa, masiva y voluntaria con respuestas claras y concretas, dando a entender una comprensión positivo del tema.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la acogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 2

TEMA: Postura del Gato

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Desarrollar la capacidad de concentración, a través de la visualización de nuestros espacios intervertebrales y movilizarlos.

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura del Gato (asana), y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura del Gato con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de diversos ejercicios de calentamiento.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes logren desarrollar una respiración pausado y constante, mejorando la capacidad de concentración.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 15/01/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 2

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	- Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar.	- Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	- Integración mediante “El mimo”	- Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	- Generalidades de la postura el Gato. - Beneficios - Pautas para efectuar ejercicios.	- Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	- Ejecución del ejercicio (postura) el Gato.	- Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTACIÓN	10 Minutos	- Video de los ejercicios efectuados - Síntesis de la sesión	- Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	- Preguntas y respuestas	- Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	- Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios.	- Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 2

A. Actividades iniciales

La sesión planificada se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, de igual forma se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el mismo.

B. Motivación

La integración del grupo se dio por medio de la dinámica “El mimo”, el cual consistió en que cada participante extrae un papelito desde un cartón, en cada papelito está escrito un tipo de movimiento (ejercicios/posturas), la persona debe hacer el tipo de movimiento que se detalla en el papel, y el resto del grupo debe decir el nombre del ejercicios/posturas hasta tres oportunidades.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se desarrolló con una previa reflexión de un video (la vida sin enfermedad), posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura del Gato), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar acabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

Previa a la aplicación de la técnica, se efectuó un calentamiento a través de diversos movimientos de cuerpo acompañado de una respiración adecuada, una vez culminado se procedió a:

1. Posición a cuatro patas, se coge aire mientras levantas el cóccix y la cabeza, y curvas la espalda hacia abajo, es posible que te cuesta mantener la parte superior de la espalda en esta posición cóncava, pero debes trabajar para que así sea; se rebajan todos los músculos de la columna y sentirá como se activa la musculatura de las zonas media y

superior, mientras realizas el movimiento, los codos deben estar lo más rectos posible, cuando levantes la mirada hacia el cielo, evita tensar la parte posterior del cuello.

2. Cuando sueltes el aire redondea la espalda, siente como los omoplatos se separan mientras relajas los músculos del cuello y de la columna, para ser capaz de levantar y redondear toda la columna, procura empujar las vértebras inferiores de esta zona hacia arriba; el cóccix hacia dentro y la barbilla en dirección a la garganta, te ayudará a lograr con éxito esta segunda parte del ejercicio, las palmas de las manos rectas contra el suelo. Siente como se estira tu espalda y toma conciencia de tu cuerpo.

3. Cuando pases de la posición 1 a la posición 2 procura hacerlo de forma fluida, cada vez que redondees la espalda hazlo con una exhalación completa, del mismo modo, cuando arquees tu espalda intenta hacerlo coincidir con el comienzo de la inhalación del aire.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó por medio de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizó la sesión culminada, dicha actividad fue construida entre todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue posible mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidenció una participación activa, masiva y voluntaria con respuestas claras y concretas, dando a entender una comprensión positiva del tema.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la acogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 3

TEMA: Postura de la media luna

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Desarrollar la capacidad de concentración, a través de la visualización de nuestros espacios intervertebrales y movilizarlos.

Fortalecer el abdomen, los tobillos, los muslos, las nalgas y la columna vertebral

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura la media luna, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura de la media luna con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes logren mejoren la coordinación y el sentido del equilibrio, ayudando a aliviar el estrés

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo, Coordinación Zona N°3

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 22/01/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 3

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	- Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar.	- Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	- Integración mediante “Un hombre de principios”	- Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	- Generalidades de la posturamedia luna. - Beneficios - Pautas para efectuar ejercicios.	- Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	- Ejecución del ejercicio (postura) la media luna.	- Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTACIÓN	10 Minutos	- Video de ejercicios efectuados - Síntesis de la sesión	- Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	- Preguntas y respuestas	- Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	- Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios.	- Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 3

A. Actividades iniciales

La sesión planificada se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, de igual forma se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

B. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “Un hombre de principios”, el cual consistió en que todos los participantes sientan en círculo, el instructor en el centro, inicia el juego narrando cualquier historia donde todo debe comenzar con una letra determinada. El que se equivoca o tarda más de cuatro segundos en responder pasa al centro y da una prenda. Después de un rato se varía la letra. Deben hacerse las preguntas rápidamente.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se desarrolló con una previa reflexión de un video (la paz interior), posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura de la media luna), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar a cabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

Se efectuó un calentamiento a través de diversos ejercicios suaves, acompañado de una respiración profunda, una vez culminado se procedió a:

- Comienza de pie con el cuerpo bien erguido.
- Da un paso hacia un lado para separar los pies un metro, inspira y levanta los brazos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo, gira el pie derecho 90° y el izquierdo 60°, a la derecha.

- Dobra la rodilla derecha 90°, apoya el pie en el suelo, espira y gira el tronco lateralmente, coloca el brazo derecho junto a la pierna derecha.
- Espira y gira más el cuerpo, levanta la pierna izquierda, estira el brazo izquierdo y sube el hombro para abrir el pecho, mantén la pierna derecha recta con el talón firmemente apoyado, aguanta 20-30 segundos, termina suavemente y repite hacia el otro lado.
- Una vez culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta lograr una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó por medio de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizó la sesión culminada, dicha actividad fue construida entre todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidenció una participación activa, masiva y voluntaria con respuestas claras y concretas, dando a entender una comprensión positiva del tema.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la acogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 4

TEMA: Postura de la luna creciente

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Fortalecer los músculos de los tobillos, piernas, abdomen, nalgas y la columna vertebral.

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura de la luna creciente, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura de la luna creciente con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes logren relajar los principales músculos del cuerpo a través del cual se regule el sistema digestivo.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 29/01/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 4

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	- Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar.	- Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	- Integración mediante “El mundo”	- Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	- Generalidades de la postura la luna creciente - Beneficios - Pautas para efectuar ejercicios.	- Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	- Ejecución del ejercicio (postura) la luna creciente.	- Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTACIÓN	10 Minutos	- Video de ejercicios efectuados - Síntesis de la sesión	- Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	- Preguntas y respuestas	- Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	- Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios.	- Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 4

A. Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, del mismo modo se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

B. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “El mundo”, el cual consistió en que todos los participantes se forma un círculo y el coordinador explica que se va a lanzar la pelota, diciendo uno de los siguientes elementos: AIRE, AGUA, TIERRA, la persona que reciba la pelota debe decir el nombre de algún animal que pertenezca al elemento indicado, dentro del tiempo de 5 segundos, en el momento en el que cualquiera de los participantes tira la pelota y dice " MUNDO", todos deben cambiar de sitio. Pierde el que se pasa del tiempo, o no dice el animal que corresponde al elemento indicado.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se desarrolló con una previa reflexión de un video (El amor que tengo a mí), posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura de la luna creciente), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar a cabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

Se efectuó un calentamiento a través de diversos ejercicios suaves, acompañado de una respiración profunda, una vez culminado se procedió a:

- Comienza sentado sobre una manta.
- Arrodíllate con la pierna izquierda adelantada, descansa las manos sobre las rodillas y relaja los brazos y hombros.

- Inclina el tronco hacia delante, estira la parte trasera de la pierna derecha y apóyate en la pierna doblada, las caderas deben relajarse hacia abajo, la planta del pie debe estar contra el suelo, si no es así, adelante.
- Inspira, estira los brazos detrás de la cabeza, arquea la espalda y mira arriba, mantén las palmas unidas, aguanta durante 20-30 segundos, respira normalmente, aumenta la flexión de la columna con cada espiración, suelta suavemente y repite con la posición de las piernas cambiadas.
- Culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta logro una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los otros ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores, de ese modo trabajar varias partes del cuerpo.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó con la visualización de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizó la sesión culminada con la participación activa de todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidenció una participación activa, masiva y voluntaria proporcionando respuestas claras y concretas, dando a entender una comprensión positiva del tema impartido.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la acogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 5

TEMA: Postura de la cobra

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Revitalizar el pecho y los pulmones, los hombros y el abdomen, estimulando los órganos abdominales y alivia la ciática.

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura la cobra, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura de la cobra con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes aliviar el estrés y la fatiga estimulando el corazón, pulmones y el dolor de la lumbalgia.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 05/02/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 5

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Integración mediante “Los refranes” 	<ul style="list-style-type: none"> - Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZAC IÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Generalidades de la postura de la cobra - Beneficios - Pautas para efectuar ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución del ejercicio (postura) la postura de la cobra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTA CIÓN	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Video de ejercicios efectuados - Síntesis de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 5

A. Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, del mismo modo se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

B. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “Los refranes”, el cual consistió en que los participantes escriban fragmentos populares es decir, que cada refrán se escribe en dos tarjetas, el comienzo en una de ellas y su complemento en otra, se reparten las tarjetas entre los asistentes y se les pide que busquen a la persona que tiene la otra parte del refrán de esta manera, se van formando las parejas que intercambiarán la información a utilizar en la presentación con la explicación del refrán.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se desarrolló con una previa reflexión de un video (como ser feliz), posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura de la cobra), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar a cabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

Como pre calentamiento se desarrolló diversos ejercicios, acompañado de una respiración adecuada al movimiento, una vez culminado se procedió a:

- Tumbate boca abajo.
- Presiona tus palmas contra el suelo a la altura de tus hombros.
- Usa los músculos de tu espalda para elevar tu cabeza y el torso superior, luego usa tus brazos.
- Estira tus brazos, arquea la sección torácica de tu columna vertebral.

- Mira hacia adelante.

Esta postura da la apariencia una cobra con su cabeza coronada y levantada majestuosamente, a espina lumbar está arqueada, estirando fuertemente el abdomen, un contra estiramiento de utilidad para la fuerte flexión de las extremidades. Culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta logro una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los otros ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó con la visualización de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizo la sesión culminada con la participación activa de todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidencio una participación activa, masiva y voluntaria proporcionando respuestas claras y concretas, dando a entender una comprensión integral del tema impartido.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la cogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 6

TEMA: Postura del Arco

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Fortalecer la columna vertebral los órganos abdominales y el cuello

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura la cobra, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura de la cobra con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes logren aumentar la resistencia corporal (a nivel cervical y columna).

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 12/02/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 6

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Integración mediante “Sube la montaña” 	<ul style="list-style-type: none"> - Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZAC IÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Generalidades de la postura del arco - Beneficios - Pautas para efectuar ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva - Explicativa - Activa participativa.
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución del ejercicio (postura) la postura de arco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTA CIÓN	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Video de ejercicios efectuados - Síntesis de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 6

A. Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, del mismo modo se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

B. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “Sube la montaña”, el cual consistió en que los participantes (Grupo de 4) dibujen en la cartulina dibujarán una montaña, a un lado de ésta dibujarán 10 obstáculos que pudieran encontrar si fuesen a escalar una montaña, al otro lado, dibujarán 10 herramientas que los puedan ayudar a vencer esos obstáculos en la cima de la montaña dibujarán una meta, la razón por la cual tienen que subir esa montaña (qué encontrarán al subir la montaña). Al final el grupo da una reflexión.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se desarrolló con una previa visualización de un video (la naturaleza y el espíritu) acompañada de una reflexión, posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura del arco), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar a cabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

Como pre calentamiento se desarrolló diversos ejercicios, acompañado de una respiración adecuada, una vez culminado se procedió a:

- Túmbate en posición prona con los brazos junto al tronco y la frente apoyada en el suelo.
- Inspira, dobla las piernas hacia atrás y sujeta firmemente los tobillos con las manos, puedes sujetar los pies si te resulta difícil sujetar los tobillos.

- Inspira y levanta al mismo tiempo la cabeza, pecho y muslos del suelo, respira profundamente, aguanta durante 20 segundos, espira para soltar las piernas y descansa las extremidades y el cuerpo en el suelo.

En general la postura del arco el cuerpo adopta la forma de un arco, los brazos se enganchan a los tobillos y se tensan como si fueran las cuerdas de un arco, esta postura combina el efecto de otros ejercicios anteriores, la columna está fuertemente arqueada y todo el peso del cuerpo descansa sobre el plexo solar.

Culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta logro una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los otros ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó con la visualización de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizo la sesión culminada con la participación activa de todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidencio una participación activa, masiva y voluntaria, proporcionando respuestas claras y concisas, dando a entender una comprensión integral del tema impartido.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la cogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 7

TEMA: Postura del águila

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Fortalecer y estirar los tobillos, pantorrillas, muslos, caderas, hombros y parte superior de la espalda.

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura la cobra, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura de la cobra con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes logren mejorar la concentración y sentido del equilibrio.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 19/02/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 7

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Integración mediante “Ese soy yo” 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
CONCEPTUALIZAC IÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Generalidades de la postura del águila. - Beneficios. - Pautas para efectuar ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución del ejercicio (postura) la postura del águila. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTA CIÓN	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Video de ejercicios efectuados - Síntesis de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 7

A. Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, del mismo modo se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

B. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “Ese soy yo”, el cual consistió en que cada uno de los participantes anoten sus nombres en trozos de papel y luego deben introducir en una canasta, una vez que todos los papeles hayan sido introducidos en la canasta, cada integrante debe sacar un papel que lleva el nombre de uno de los participantes, cada participante debe ponerse en pie y debe mencionar las cualidades que distinguen al compañero cuyo nombre ha sacado de la canasta, sin decir su nombre, las personas deben escuchar detenidamente la descripción y si uno de los participantes creen que esas cualidades son las suyas debe pararse y decir ¡Ese soy yo!.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se inició con la visualización de un video (Quién soy) acompañada de una reflexión, posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura del águila), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar a cabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

La acción práctica empezó con un pre calentamiento a través de ejercicios ligeros, acompañado de una respiración adecuada, una vez culminado se procedió a:

- Comienza de pie y firme. Mira hacia delante y fija la vista en un punto, respira profundamente y centra la mente.
- Pon las dos manos sobre las caderas, dobla ligeramente las rodillas y levanta la pierna derecha del suelo, bascula el peso del cuerpo a la pierna izquierda, espira, colca la pierna derecha frente al muslo izquierdo y esconde el empeine derecho detrás de la pantorrilla izquierda, asegura la posición con los dedos del pie a modo de garra. Coloca los codos frente al pecho y cruza los brazos, refuerza el brazo izquierdo sobre el derecho, que presiona contra el bíceps derecho y está apoyado en el hueco interno del codo izquierdo, aguanta 20 segundos, respira con normalidad, descansa un poco antes de repetir sobre la pierna derecha. La postura del águila requiere mucha flexibilidad en las piernas y los hombros. Culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta logro una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los otros ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó con la visualización de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizó la sesión culminada con la participación activa de todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidenció una participación activa, masiva y voluntaria, proporcionando respuestas claras y concisas, dando a entender una comprensión integral del tema impartido.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la acogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 8

TEMA: Postura del Pez

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Estimular los músculos del vientre y parte anterior de los órganos vitales del cuerpo humano.

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura la cobra, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura de la cobra con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes logren liberar tensiones del cuello y hombros, a su vez la extremidad inferior.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 26/02/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 8

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Integración mediante “La topadora humana” 	<ul style="list-style-type: none"> - Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Generalidades de la postura del águila. - Beneficios. - Pautas para efectuar ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución del ejercicio (postura) la del Pez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTACIÓN	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Video de ejercicios efectuados - Síntesis de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 8

A. Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, del mismo modo se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

B. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “La topadora humana”, en grupos de 4, uno de los integrantes de los sub-grupos se acuesta boca para arriba bien preparado como para girar como una rueda, otra cantidad debe colocarse encima del compañero en posición de gateo hasta cubrirle totalmente, el resto del sub-grupo debe de subirse encima de los compañeros que están en posición de gateo, todos los integrantes del grupo deben de formar parte de la topadora.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se inició con la visualización de un video (El poder de la naturaleza) acompañada de una reflexión, posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura del pez), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar a cabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

La acción práctica empezó con un pre calentamiento a través de ejercicios ligeros, acompañado de una respiración adecuada, una vez culminado se procedió a:

- Comienza tumbado en una manta, con los brazos junto al tronco.
- Coloca las palmas contra el suelo, aleja los dedos de los pies del cuerpo, presiona con los codos, espira para levantar el pecho e inclinar la cabeza hacia atrás, arquea la columna y comprime la nuca para permitir que la coronilla descansa en el suelo.

- Respira profundamente y aguanta 20-30 segundos, inspira para volver a empezar. Culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta lograr una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los otros ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó con la visualización de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizó la sesión culminada con la participación activa de todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidenció una participación activa, masiva y voluntaria, proporcionando respuestas claras y concisas, dando a entender una comprensión integral del tema impartido.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la acogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 9

TEMA: Postura del guerrero

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Fortalecer las piernas y la espalda, aumentando la capacidad para centra la mente.

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura del Guerrero, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura del Guerrero con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes puedan aumentar la confianza, favoreciendo la autoestima, la cual contribuirá a combatir el nerviosismo y la fatiga.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 04/03/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 9

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	- Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar.	- Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	- Integración mediante “Eliminación”	- Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	- Generalidades de la postura del Guerrero. - Beneficios. - Pautas para efectuar ejercicios.	- Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	- Ejecución del ejercicio (postura) la del Pez.	- Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTACIÓN	10 Minutos	- Video de ejercicios efectuados - Síntesis de sesión.	- Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	- Preguntas y respuestas	- Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	- Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios.	- Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 9

A. Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, del mismo modo se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

B. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “Eliminación”, el juego empieza cuando el "instructor" lanza las bolas (tres o cuatro bolas suaves) al aire, luego todos usan las bolas para "dispararle" a alguien, cuando eres herido la primera vez puedes todavía jugar de rodillas, la segunda vez que eres herido debes jugar en tu espalda o estomago (durante este tiempo todavía te pueden disparar), con el tercer tiro te matan y te deberás sentar fuera del juego hasta la siguiente "batalla".

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se inició con la visualización de un video (el milagro de la vida) acompañada de una reflexión, posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura del pez), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar acabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

La acción práctica empezó con un pre calentamiento a través de ejercicios ligeros, acompañado de una respiración adecuada, una vez culminado se procedió a:

- De pie, salta o da un paso lateral para separar los pies un metro, inspira y levanta los brazos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo.

- Gira el pie izquierdo a 90 grados, y el derecho unos 60 grados, a la izquierda, al espirar, dobla la rodilla izquierda hasta formar un ángulo de 90 grados para que el muslo izquierdo esté horizontal respecto al suelo.
- Inspira mientras levantas los brazos por encima de la cabeza y presiona las palmas en posición de oración, las caderas, pecho y cara están girados a un lado, baja las pelvis, aguanta 30 segundos y respira uniformemente, repite con el otro lado. Culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta logro una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los otros ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó con la visualización de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizó la sesión culminada con la participación activa de todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidenció una participación activa, masiva y voluntaria, proporcionando respuestas claras y concisas, dando a entender una comprensión integral del tema impartido.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la cogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 10

TEMA: Postura de liberación del viento

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Contribuir a la oxigenación de los pulmones, aumentando la flexibilidad de la columna, caderas y piernas

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura de liberación del viento, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura de la liberación del viento con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes desarrollen los movimientos de balanceo de esta postura, para que ayude a liberar la tensión y a relajar los músculos dorsales.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo, Coordinación Zona N°3.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 11/03/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 10

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Integración mediante “El gran secreto” 	<ul style="list-style-type: none"> - Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZAC IÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Generalidades de la postura liberación del viento. - Beneficios. - Pautas para efectuar ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución del ejercicio (postura) de liberación del viento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTA CIÓN	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Video de ejercicios efectuados - Síntesis de sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 10

A. Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, del mismo modo se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

B. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “El gran secreto”, en grupo de personas en la reunión se escoge a uno y los lleva fuera del salón, minutos más tarde le explican que un amigo de él que se encuentra en el salón comentó a todos un gran secreto acerca de él, entre tanto, a los participantes que se encuentran dentro del salón se les explica o que el participante que está afuera tratará de descubrir un secreto, en realidad no existe tal secreto pero el deberá hacer preguntas que sólo podremos responder con Si o No. ¿Cómo sabremos qué responder? Fácil, cada vez que la pregunta termina en vocal (a, e, i, o, u) todos respondemos que Sí. Por otro lado si la pregunta termina en consonante respondemos que No.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se inició con la visualización de un video (el cuerpo y la mente) acompañada de una reflexión, posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura de liberación del viento), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar a cabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

La acción práctica empezó con un pre calentamiento a través de ejercicios ligeros, acompañado de una respiración adecuada, una vez culminado se procedió a:

- Comienza tumbado en una manta y relajado.

- Espira y lleva las rodillas al pecho, cierra las manos sobre las rodillas y utilízalas para acercar más las rodillas al pecho, inspira y espira de nuevo, con la inspiración, disminuye la presión, y con la espiración aumentala, continúa durante 30-60 segundos, suelta para estirar de nuevo las piernas sobre el suelo.

Culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta logro una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los otros ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó con la visualización de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizo la sesión culminada con la participación activa de todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidencio una participación activa, masiva y voluntaria, proporcionando respuestas claras y concisas, dando a entender una comprensión integral del tema impartido.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la cogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 11

TEMA: Postura del Puente

OBJETIVOS:

A. Objetivo General

Reducir la ansiedad, fatiga, dolor de espalda, dolor de cabeza e insomnio, estimulando los órganos abdominales, los pulmones y la tiroides

B. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura del Puente, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura del puente con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes desarrollen a ayudar a aliviar el estrés y la depresión leve del cuerpo.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 18/03/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 11

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGIC A
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Integración mediante “Como la palma de mi mano” 	<ul style="list-style-type: none"> - Lúdica - Activa participativa
CONCEPTUALIZAC IÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Generalidades de la postura del Puente. - Beneficios. - Pautas para efectuar ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva - Explicativa - Activa participativa.
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución del ejercicio (postura) del Puente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTA CIÓN	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Video de ejercicios efectuados - Síntesis de sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 11

A. Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, del mismo modo se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

B. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “Como la palma de mi mano”, consiste en que los participantes (no importa el numero) dibujen su mano izquierda en la hoja, después de que terminen, deben buscar en el grupo a gente que tenga una mano parecida en tamaño o forma, cuando ya estén en grupo deben sentarse y dibujar ahora las líneas de la palma de su mano sin mirar la mano izquierda, cuando hayan terminado todos, el grupo debe mirar si las líneas que dibujó son iguales a la de su mano, la mayoría se va a dar cuenta que no coincidió su mano con su dibujo. Al final se da una reflexión.

C. Construcción de la temática

La exposición de la temática se inició con la visualización de un video (La energía del universo) acompañada de una reflexión, posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura del puente), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar a cabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

D. Práctica de la Técnica

La acción práctica empezó con un pre calentamiento a través de ejercicios ligeros, acompañado de una respiración adecuada, una vez culminado se procedió a:

- Comienza tumbado en una manta, con los brazos junto al tronco.
- Dobra las rodillas, con los pies sobre el suelo separados 30 centímetros. Acerca las plantas de los pies a los glúteos.

- Agarra los tobillos con las manos. Inspira para levantar las caderas y luego la espalda del suelo. Arquea la columna para levantar más las caderas, respira de forma uniforme y aguanta durante 20-30 segundos, suelta los tobillos y baja suavemente las caderas y la espalda hasta el suelo. Culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta lograr una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los otros ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores.

E. Retroalimentación

La temática se reforzó con la visualización de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizó la sesión culminada con la participación activa de todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

F. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidenció una participación activa, masiva y voluntaria, proporcionando respuestas claras y concisas, dando a entender una comprensión integral del tema impartido.

G. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la cogida dada con la entrega de los refrigerios.

SESIÓN N° 12

TEMA: Postura del travesaño

OBJETIVOS:

C. Objetivo General

Tonificar el abdomen y las piernas, favoreciendo la flexibilidad de las caderas, órganos abdominales y los nervios de la columna.

D. Objetivos Específicos

- Dar a conocer las bondades de la Postura del travesaño, y las pautas para la realización del mismo.
- Efectuar la postura del travesaño con el acompañamiento de la explicación del caso, previo a la ejecución de ejercicios de calentamiento corporal.

RESULTADO A ESPERAR: Que los participantes logren la relajación integral del cuerpo.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Personal Administrativo de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

RESPONSABLE/S: Dra. Sara Maribel Arrellano Jácome

FECHA DE EJECUCIÓN: 25/03/2016

HORA: 16:30 – 18:00 Pm.

LUGAR: Auditorio de la Institución Coordinación Zona N3, Riobamba.

TIEMPO/DURACIÓN: 1:30 Minutos

RECURSOS:

- **Material:** Mantas o esterillas, almohadas o cojines, cinturón para yoga, esencias aromáticas, velas de colores y una toalla pequeña.
- **Económico:** Movilización y refrigerios.
- **Tecnológico:** Laptop, retroproyector, flash, parlante, micrófono y archivos digitales.

PROGRAMACIÓN DE LA SESIÓN N° 12

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	TIEMPO	ACCIONES A DESARROLLAR	ESTRATEGIA METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a todos los asistentes. - Socialización del tema a abordar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Integración mediante “El baile de la vida” 	<ul style="list-style-type: none"> - Lúdica - Activa participativa.
CONCEPTUALIZAC IÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Generalidades de la postura travesaño. - Beneficios. - Pautas para efectuar ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva - Explicativa - Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución del ejercicio (postura) del travesaño. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Explicativa - Activa participativa
RETROALIMENTA CIÓN	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Video de ejercicios efectuados - Síntesis de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativa - Activa participativa
EVALUACIÓN	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa
COMPROMISO Y CLAUSURA	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Acciones de práctica de lo aprendido. - Invitación al próximo encuentro - Entrega de refrigerios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activa participativa

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 12

H. Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, del mismo modo se dio a conocer la temática de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

I. Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “El baile de la vida”, se desarrolló al son un diversas músicas (pasillo, nacional,ailable etc.), en la cual el instructor hace gestos muy particulares al son de la canción, mientras tanto los participantes deben seguir los pasos del instructor, se da un incentivo a la persona que hace similar o igual los gestos en todo momento.

J. Construcción de la temática

La exposición de la temática se inició con la visualización de un video (la armonía laboral) acompañada de una reflexión, posterior a ello se dio a conocer las generalidades del tema (postura del travesaño), importancia, beneficios y las pautas necesarios para llevar a cabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

K. Práctica de la Técnica

La acción práctica empezó con un pre calentamiento a través de ejercicios ligeros, acompañado de una respiración adecuada, una vez culminado se procedió a:

- Posición sentada en una manta, respirar uniformemente.
- Levántate de rodillas con los dedos de los pies hacia afuera, relaja los brazos y los hombros.
- Inspira y levanta los brazos a la altura de los hombros, estira la pierna izquierda hacia un lado, descansa el pie en el suelo.

- Espira e inclina el tronco hacia un lado, coloca la mano izquierda sobre la rodilla izquierda y estira el brazo derecho hacia arriba, gira la cabeza para mira la mano estirada. Mantén durante 10 segundos, respirando normalmente.
- Al espirar, aumenta la inclinación hacia un lado, desliza la mano izquierda suavemente por la pierna izquierda y cura el brazo derecho sobre la cabeza, con cada espiración, intenta aumentar un poco más la inclinación, aguanta 20 segundos, respirando con normalidad. Inspira mientras enderezas el tronco y vuelve a la posición arrodillada, repite el estiramiento hacia el otro lado. Culminado todo el proceso se vuelve a repetir varias veces hasta logro una ligereza del cuerpo. Igualmente se combina con los otros ejercicios (posturas) que se desarrolló en las sesiones anteriores.

L. Retroalimentación

La temática se reforzó con la visualización de un video con los ejercicios efectuados, de igual manera se sintetizo la sesión culminada con la participación activa de todos. Cabe destacar que en todo momento se interactuó con el grupo, despejando dudas, incertidumbres y acogiendo criterios.

M. Evaluación

La medición de los conocimientos adquiridos fue mediante preguntas y respuesta, así como la ejecución de ciertos movimientos. Al final se evidencio una participación activa, masiva y voluntaria, proporcionando respuestas claras y concisas, dando a entender una comprensión integral del tema impartido.

N. Compromiso y clausura

Se incitó a practicar lo aprendido en la sesión culminada, con previas recomendaciones del caso, cordial invitación al próximo encuentro y finalmente agradecimiento por la cogida dada con la entrega de los refrigerios.

CAPITULO IV

4. EXPOSICIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA MÉDICA

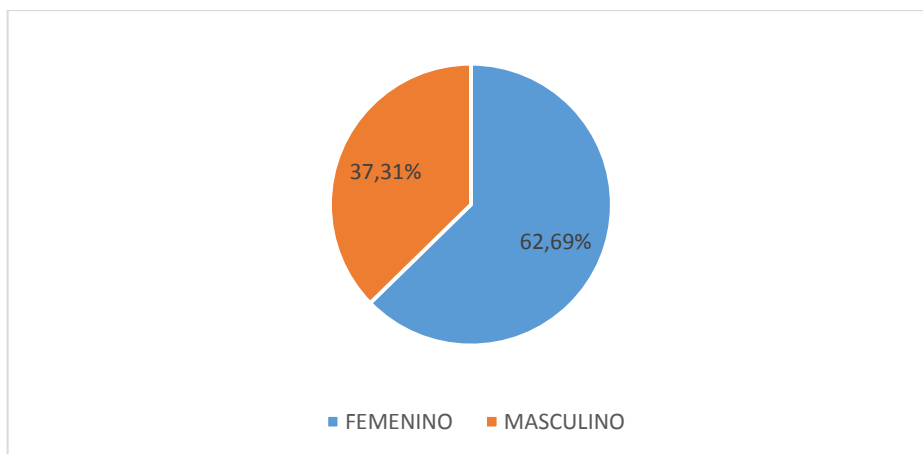
Tabla N° 4.1. Sexo de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Sexo	Servidores Públicos	Porcentaje
FEMENINO	42	62,69%
MASCULINO	25	37,31%
Total	67	100,00%

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.1. Sexo de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

De los 67 funcionarios encuestados, 42 son mujeres, lo cual representa un porcentaje de 62,69% y 25 son hombres con un porcentaje de 37,31%.

Por lo tanto, la mayor parte de los encuestados son de sexo femenino, con una superioridad de 25,38 %, tal como se muestra en la figura.

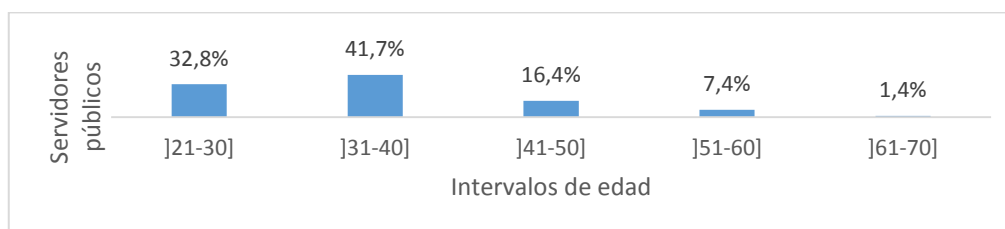
Tabla N° 4.2. Edad de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Intervalos de edad	Servidores Públicos	Porcentaje
]21-30]	22	32,84%
]31-40]	28	41,79%
]41-50]	11	16,42%
]51-60]	5	7,46%
]61-70]	1	1,49%
Total	67	100,00%

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.2. Edad de los encuestados, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

Entre la población encuestada se encontró que el 32,8% tenían entre 21 y 30 años, seguido por 41,7% en el rango 31 a 40 años, con un 16,4% en un intervalo de 41 a 50 años, con un 7,4% en el rango de 51 a 60 años, y el 1,4% restante en el rango de 61 a 70 años respectivamente.

En general, los rangos de edad que predominan en el grupo de estudio son de 21-30 y 31-40 años, con un 74,63% sumado los dos. Esta cifra posiblemente se justifique, ya que la mayor parte de las personas ingresan a la Institución cuando están cursando dentro del rango de edad antes mencionada, y permanecen no más allá de dos a tres años en sus funciones profesionales (culminación de contrato), y los que lograron permanecer son los que acceden a un nombramiento provisional o definitivo (menoría del grupo), sumado a ello algunos puestos laborales son de libre remoción, lo que significa que luego de un cierto tiempo hay cambios de funcionarios, y consigo traen un nuevo grupo de trabajo. Por lo tanto, la coordinación zonal de salud N3 como institución pública, está en constante cambio de personal.

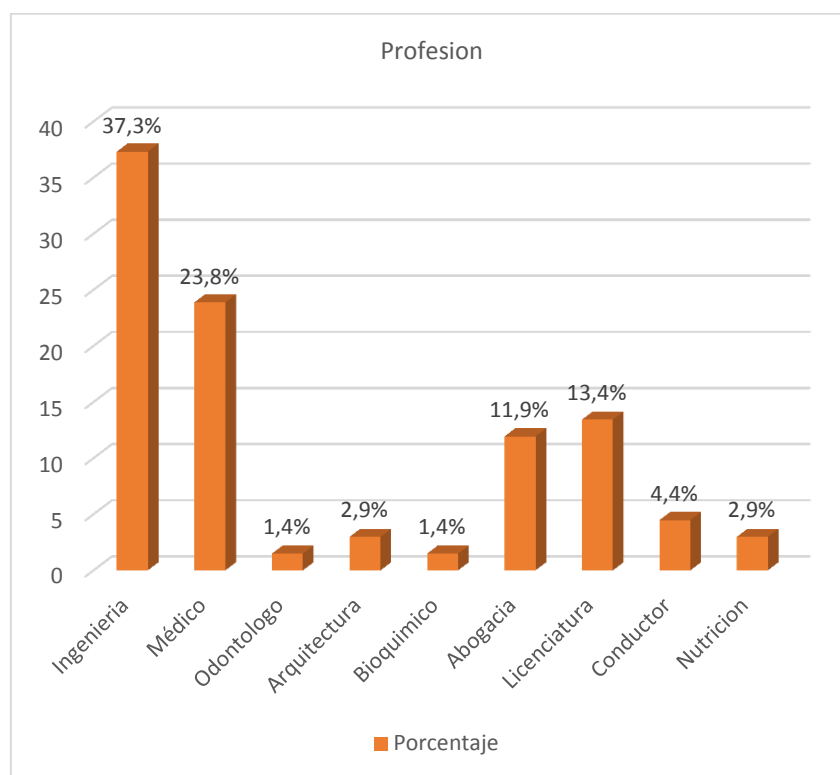
**Tabla N° 4.2. Tipo de profesión de los encuestados, personal administrativo
Dirección Zonal N°3 de salud.**

TIPO DE PROFESION		
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ingeniería	25	37,3
Médico	16	23,8
Odontólogo	1	1,4
Arquitectura	2	2,9
Bioquímico	1	1,4
Abogacía	8	11,9
Licenciatura	9	13,4
Conductor	3	4,4
Nutrición	2	2,9
Total	67	100

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

**Gráfico N° 4.3. Tipo de profesión de los encuestados, personal administrativo
Dirección Zonal N°3 de salud.**



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

De acuerdo a la gráfica, el 37.3% de los encuestados tiene una formación académica en la rama de Ingeniería, entre los cuales se encuentran; administración de empresas, contabilidad y auditoría, marketing y comercio, sistemas, redes y telecomunicaciones, electrónica, civil, y ambiental. Mientras tanto, el 23.8% del personal administrativo tienen una profesión de Médicos (generales y especialistas), a la vez, el 11,9% y 13,4% del grupo de estudio reflejan una formación en abogacía y licenciatura, en este último se encuentran, enfermeras, secretarias y educadores, por último, en un porcentaje minoritario de 1,4% y 4,4% del personal refleja una profesión en odontología, bioquímica, nutrición, arquitectura, auxiliares y conductores.

Esta estructura se puede justificar por la alta demanda que existe en el área de trabajo administrativo, ya que es la responsable de planificar, ejecutar, seguimiento y evaluar a diferentes programas y proceso de salud a nivel zonal (con cobertura a cuatro provincias, Chimborazo, Cotopaxi, Tungurahua y Pastaza), a la vez abarcan las área de talento humano, infraestructura, provisión de medicamentos etc. Por tal razón predomina la profesión en la rama de ingeniería en distintas especialidades conjuntamente con los médicos.

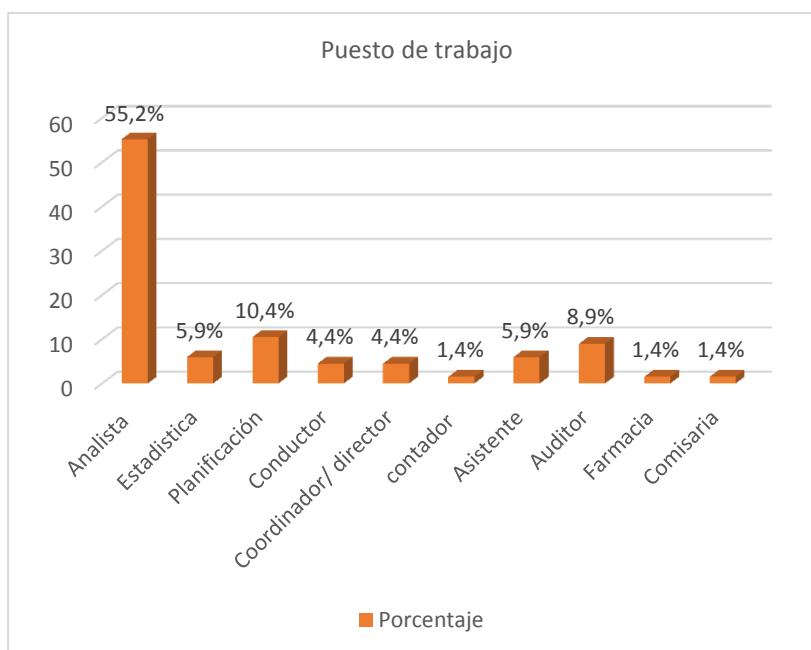
**Tabla N° 4.3. Puesto de trabajo de los encuestados, personal administrativo
Dirección Zonal N°3 de salud.**

Puesto de Trabajo		
Denominación	Frecuencia	Porcentaje
Analista	37	55,2
Estadística	4	5,9
Planificación	7	10,4
Conductor	3	4,4
Coordinador/ director	3	4,4
contador	1	1,4
Asistente	4	5,9
Auditor	6	8,9
Farmacia	1	1,4
Comisaria	1	1,4
Total	67	100

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

**Gráfico N° 4.4. Puesto de trabajo de los encuestados, personal administrativo
Dirección Zonal N°3 de salud.**



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

El 55.2% del personal administrativo zonal, trabajan como analistas, dentro de este contexto se refiere a aquellas personas que son especialistas en un determinado tema, como: analista en promoción de salud, nutrición, interculturalidad, participación social, digitadores, proveedores de medicamentos, adquisiciones, servicios institucionales, revisión documental, control tecnológico, jurídico, talento humano, presupuestario, inversión, información, discapacidad etc. En segunda instancia, de 8,9% y 10,4% laboran como planificadores y auditores, y finalmente el 1,4% y 5,9% del personal tiene puesto de comisaria de salud, farmacéutica, asistente, contador, coordinador, conductor y estadística.

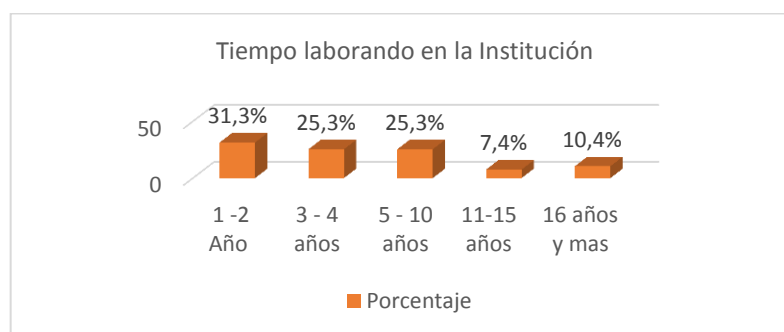
De este modo se puede deducir que el puesto laboral con mayor enfoque es de analistas, ya que siendo la matriz zonal, le corresponde la implementación y seguimiento de diversos programas, proyectos y proceso de salud en todos los distritos de las cuatro provincias correspondientes (Chimborazo, Cotopaxi, Tungurahua y Pastaza), por lo cual se refleja la existencia de uno o varios especialistas en determinadas áreas.

Tabla N° 4.4. Tiempo laborando en la institución, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Años Laborando	Frecuencia	Porcentaje
1 -2 Año	21	31,3
3 - 4 años	17	25,3
5 - 10 años	17	25,3
11-15 años	5	7,4
16 años y mas	7	10,4
Total	67	100

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.
ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.5. Tiempo laborando en la institución, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.
ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

La mayoría de personas manifiestan que llevan laborando en la institución entre 1 a 2 años que equivale a un porcentaje de 31,3%, seguido del 25,3% de encuestados que sostienen que llevan trabajando de 3 a 4 años, mientras que el 7,4 %y 10,4% del personal reflejan de 11 y más de 16 años de labor dentro del MSP.

Sin lugar a duda, se evidencia que más de la mitad de los funcionarios de la Institución apenas llevan trabajando de uno a cuatro años, este panorama se puede explicar a la inestabilidad laboral que existe en las instituciones públicas, ya que al momento de los gobiernos de turno se cambia la estructura y el equipo de trabajo en mucho de los casos, por ende la poca permanencia en los puestos asignados, sumado a ello, ciertos profesionales se encaminan en busca de nuevas oportunidades en otras áreas laborales o instituciones.

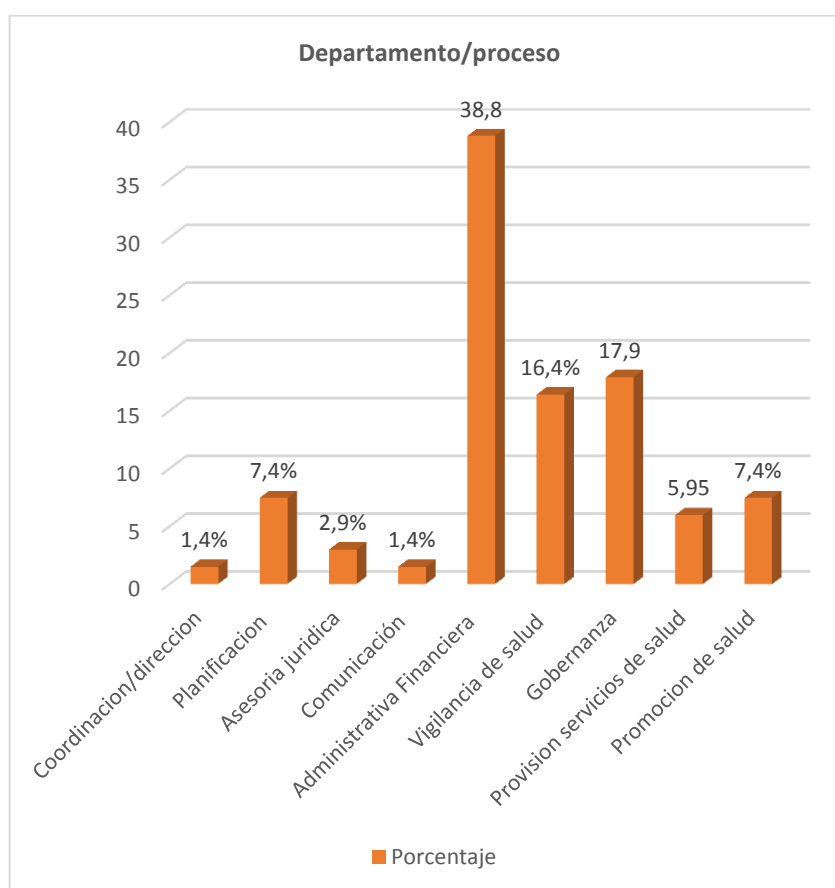
Tabla N° 4.5. Departamento o proceso en la que labora, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Área	Frecuencia	Porcentaje
Coordinación/Dirección	1	1,4
Planificación	5	7,4
Asesoría jurídica	2	2,9
Comunicación	1	1,4
Administrativa Financiera	26	38,8
Vigilancia de salud	11	16,4
Gobernanza	12	17,9
Provisión servicios de salud	4	5,9
Promoción de salud	5	7,4
Total	67	100

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.6. Departamento o proceso en la que labora, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

Los resultados reflejan que el 38.8% de los encuestados trabajan dentro del departamento administrativa; 17.9% en la área de gobernanza; 16.4% en vigilancia de salud; 7.4% en promoción de salud y planificación; 5.95% en provisión de servicios de salud; y de 1.4% a 2.9% laboran en el área de coordinación, comunicación y asesoría jurídica, respectivamente.

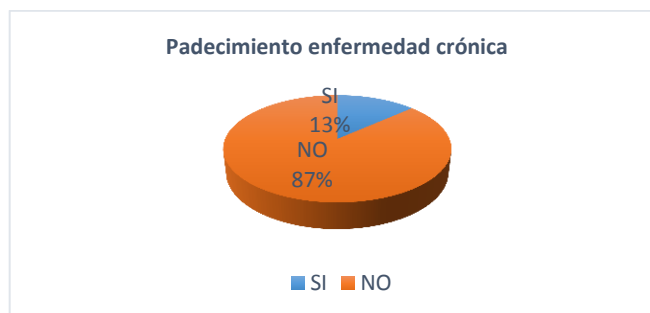
Basado en lo deducido, el área de más concentración laboral es la administrativa zonal, la misma se debe a que el enfoque principal de la institución es facilitar y dar seguimiento a los diversos procesos de salud integral en diferentes niveles. De igual manera, otra de las áreas con mayor visibilidad de funcionarios es la gobernanza y vigilancia de salud, en la cual se encaminan a ejecutar y dar cumplimiento a las normas, control y procesos de salud pública en las cuatro provincianas (Chimborazo, Tungurahua, Pastaza, y Cotopaxi) que corresponde a la zona N°3 de salud, la cual justifica la existencia de mayor profesional en dicho departamento o proceso.

Tabla N° 4.6. Padecimiento de enfermedad crónica degenerativa, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Padecimiento de Enfermedad Crónica		
SI	NO	Total
9	58	64

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.
ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.7. Padecimiento de enfermedad crónica degenerativa, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.
ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

En el contexto de padecimiento de las enfermedades crónicas degenerativas, el 87% de las personas encuestadas mencionan NO padecerlas, mientras tanto el 13% manifiesta que SI tiene algún tipo de enfermedad crónica.

Compaginando con el cuadro de las edades y del tiempo de permanencia en el puesto laboral, se evidencia que en el personal que ha desarrollado cierta enfermedad crónica han sido aquellos (en mayoría) que tienen más de 50 años de edad y que han permanecido más de 15 años dentro de la institución, esto nos da entender que de una u otra forma influyó el tiempo laboral y la edad del individuo, ya que en este periodo de espacio han desarrollado ciertos comportamientos inadecuados para la salud, como por ejemplo: mala alimentación, alteración de horarios, limitación de actividad física, estrés etc.

La OMS señala que las principales causas para la aparición de las distintas enfermedades crónicas degenerativas son la mala alimentación (comidas enlatadas, grasas saturadas, alteración de horarios alimenticios, consumo excesivo de carbohidratos, azúcares, bebidas industrializadas, snack etc.), a la vez consumo excesivo de alcohol, tabaco y otras drogas y sobre todo la inactividad física a lo largo de la vida contribuye al declive de la salud y aparición de distintas enfermedades crónicas.

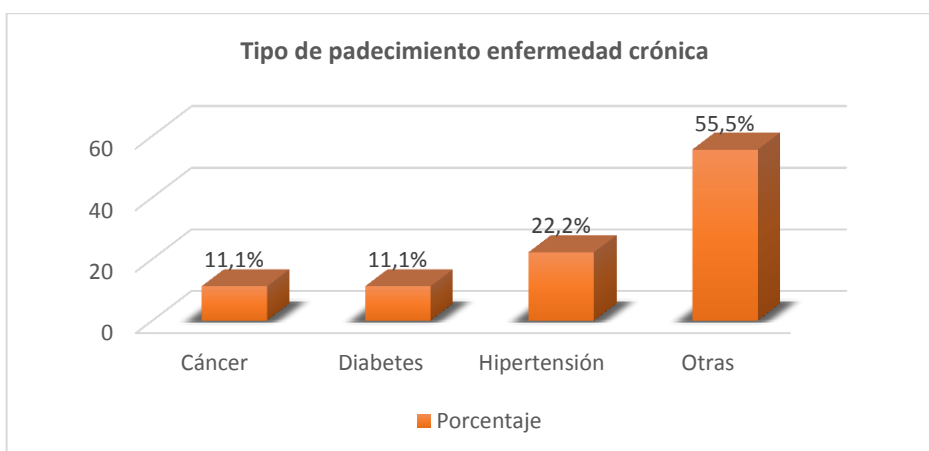
Tabla N° 4.7. Tipo de padecimiento de enfermedad crónica degenerativa, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Tipo de Enfermedad crónica degenerativa	Frecuencia	Porcentaje
Cáncer	1	11,1
Diabetes	1	11,1
Hipertensión	2	22,2
Otras	5	55,5
Total	9	100

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.8. Tipo de padecimiento de enfermedad crónica degenerativa, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

De los 13% (gráfico anterior 4.5) de las personas que manifestaron padecer algún tipo de enfermedad crónica degenerativa, el 55.5% (barra de otras en la gráfica 4.6) padecen de coxis artrosis, hipertrofia, cálculos, desviación de columna y colesterol; en cambio el 22.2% sufren de hipertensión arterial, y un 11.1% visibilizan tener cáncer y diabetes.

Recordando el sustento anterior este tipo de enfermedades se desarrolló en aquellas personas (en su mayoría) con más de 15 años de trabajo en la institución y más de 50 años de edad, esta realidad se puede justificar a las grandes exigencias laborales que existe dentro de la Institución hoy en día y los horarios extensos a que se someten para cumplir con las expectativas, por tal razón, desencadenan diferentes hábitos perjudiciales para la salud, adoptan posturas inadecuadas durante su jornada laboral, todo estas acciones han conllevado a arrastrar las diferentes anomalías mencionadas.

Tabla N° 4.8. Padecimiento de enfermedad psicosomática, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Padecimiento de enfermedad psicosomática		
SI	NO	Total
13	54	64

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.
ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.9. Padecimiento de enfermedad psicosomática, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.
ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

El grupo de estudio investigado, indica que el 81% de los individuos NO padecen de ninguna enfermedad psicosomática, mientras tanto que el 19% revelan que SI sufren de esta enfermedad, este último porcentaje se refleja en aquellas personas que han estado un periodo de tiempo considerable en el MSP (más de 15 años) y que los mismos tienen más de 50 años, son los que han desarrollado el padeciendo de esta mal.

Este panorama nos demuestra que las exigencias actuales del ámbito laboral y tiempo de permanecía en la institución, podrían ser una de las causas para el origen de este tipo de enfermedad, ya que la mayoría de las personas se someten a largas horas de trabajo y presión del mismo por cumplir las metas establecidas, a su vez, la jerarquía de los puestos, ambiente tenso dentro de lo laboral y poco o nada de la vida social contribuyen al desencadenamiento de esta patología.

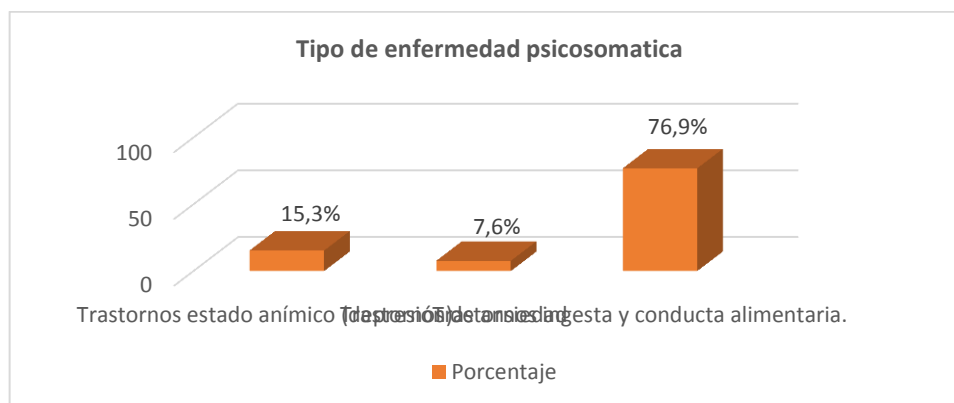
Tabla N° 4.9. Tipo de padecimiento de enfermedad psicosomática, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Enfermedad psicosomática	Frecuencia	Porcentaje
Trastornos estado anímico (depresión)	2	15,3
Trastornos de ansiedad	1	7,6
Trastornos ingesta y conducta alimentaria.	10	76,9
Total	13	100

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.10. Tipo de padecimiento de enfermedad psicosomática, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

Dentro de tipos de enfermedades psicosomáticas; de los 19% que manifestaron tener esta enfermedad en el anterior cuadro (3.7), el 76,9% padecen de trastornos de conducta alimentaria, el 15,3% sufren de trastornos de estado anímico, y un 7,6% tienen trastornos de ansiedad.

Por lo tanto, la mayor incidencia cabe dentro de trastornos de conducta alimenticia, (pérdida de apetito, ansiedad por comer, no comer por adelgazar, consumo de suplementos, comer en des horarios etc.), sumado a ello se reflejan los trastornos emocionales. De acuerdo al OMS estos tipos de enfermedades psicosomáticas se desencadenan por distintos factores como por ejemplo: horas extenuantes de trabajo, presión laboral, social y familiar, la monotonía, postura única durante el día, cansancio mental y visual, la desmotivación, baja autoestima etc. Entonces, basando en el estudio de la OMS, se asocian con los trastornos encontrados en el grupo investigado.

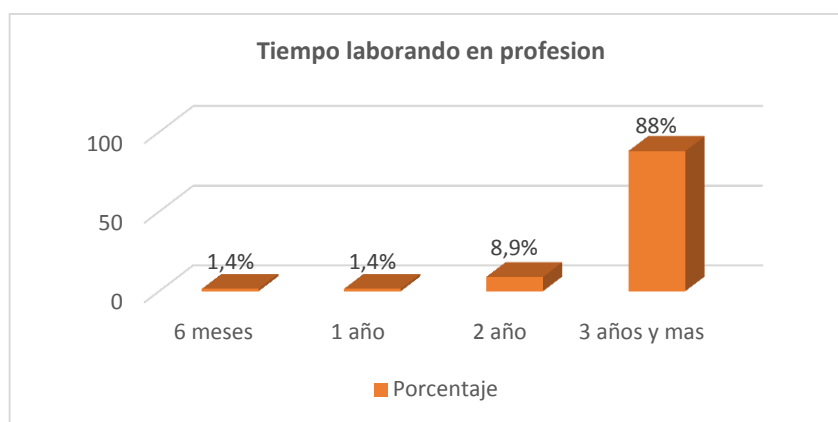
Tabla N° 4.10. Tiempo laborando en la profesión, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Tiempo laborando en la profesión		
Tiempo	Frecuencia	Porcentaje
6 meses	1	1,4
1 año	1	1,4
2 año	6	8,9
3 años y mas	59	88,0
Total	67	100

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.11. Tiempo laborando en la profesión, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

Del 100% del personal administrativo, el 88% de los encuestados tiene más de 3 años ejerciendo sus actividades profesionales en distintas instituciones, en segunda instancia el 8,9% de personas han ejercido 2 años de su profesión, y finalmente el 1,4% de profesionales apenas llevan ejerciendo de 6 meses a un año.

Subrayando lo anterior, la mayoría de las personas que laboran en la administración zonal tienen suficientes experiencias en las funciones encomendadas, la cual es necesaria, ya que las diversas acciones que se dan son procesos macros, donde están involucrados muchos recursos importantes (humanos, económicos, materiales, tecnológicos) y todo ello depende de un buen manejo y uso con responsabilidad para el logro de los mejores resultados en términos de servicios a la colectividad.

4.2. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE MASLACH BURNOUT INVENTORY

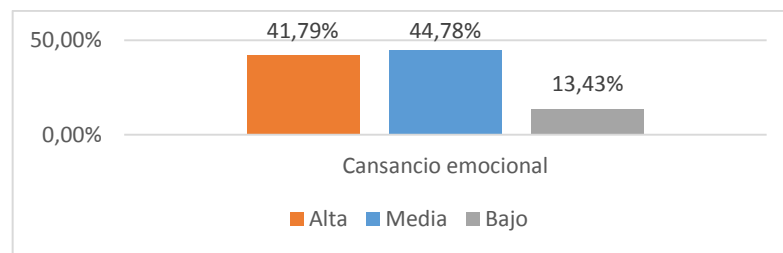
Tabla N° 4.11. Cansancio emocional, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Indicador	Cansancio emocional	Cansancio emocional
Alta	28	41,79%
Media	30	44,78%
Bajo	9	13,43%
Total	67	100,00%

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.12. Cansancio emocional, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

De acuerdo al indicador, el cansancio emocional del grupo de estudio se refleja en que el 41,7% padecen de un nivel alto; 44,78% nivel medio, y 13,43% de encuestados con un nivel bajo. Sumados la primera y segunda grafica (86,56%), nos revelan que actualmente se encuentra un gran número de personas que están exhaustos emocionalmente por las obsesivas demandas de trabajos y horarios extensos para cumplir con los objetivos establecidos por la institución.

Cabe recalcar que el cansancio emocional se refiere a la fatiga extrema, pérdida de tención e interés por la vida y trabajo; padecer insomnios y pensamientos obsesivos, con una visión negativa desencadenando en la depresión, estos son algunos de los síntomas que abarca esta variable. Sin duda alguna, mucho de ellos ya presentan algunos de estos síntomas, por lo que es indispensable tomar acciones que contrarresten los efectos del mismo, antes de que terminen en algo crónico.

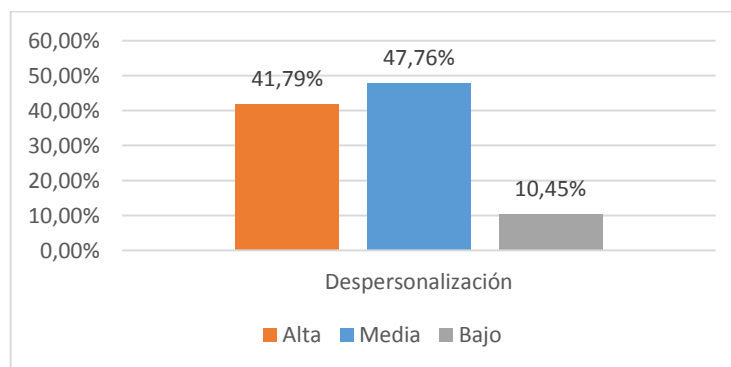
Tabla N° 4.12. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Indicador	Despersonalización	Despersonalización
Alta	28	41,79%
Media	32	47,76%
Bajo	7	10,45%
Total	67	100,00%

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.13. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

Se evidenció en la población encuestada que el 41,79% tienen despersonalización nivel alto; 47,76% medio; y 10,45% del grupo de estudio con un nivel bajo; en conclusión el 89,55% (nivel alto y medio) del personal administrativo sufre ciertas afectaciones de la despersonalización, esta información nos muestra, las actitudes de frialdad y distanciamiento que está desencadenando la población encuestada.

El trastorno de despersonalización se caracteriza por una sensación persistente o repetitiva de separación del propio cuerpo o de los propios procesos mentales y sentimientos de ser un observador externo de la propia vida, algunas personas creen estar volviéndose locas o que están a punto de deprimirse o de iniciar algún trastorno grave. Para la mayoría de las personas, los síntomas son leves y duran poco tiempo, para otros, puede alargarse en el tiempo afectando al funcionamiento diario.

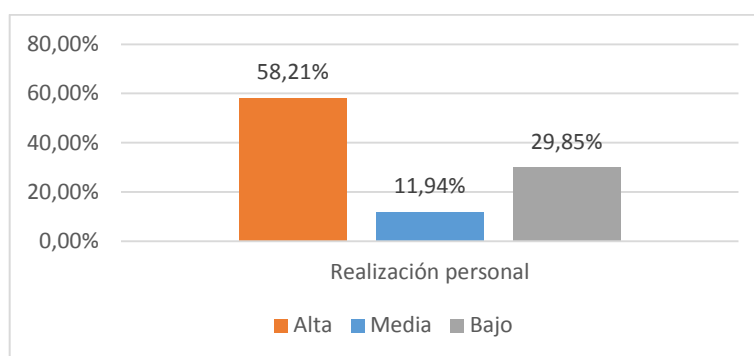
Tabla N° 4.13. Realización personal, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Indicador	Realización personal	Realización personal
Alta	39	58,21%
Media	8	11,94%
Bajo	20	29,85%
Total	67	100,00%

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.14. Realización personal, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

La población intervenida refleja que el 58,21% indica realización personal nivel alto; 11,94% nivel medio y 29,85% nivel bajo; en esta investigación es considerable que la puntuación sea baja ya que indica que los individuos poseen una adecuada realización personal (la creencia en su propia capacidad para realizar cualquier actividad).

Sustentando en lo anterior, más de la mitad del grupo de estudio manifiesta que no está lograda la realización personal, por lo tanto, el personal administrativo exterioriza de una u otra forma la depresión, angustia, irritabilidad y descortesía por la que están atravesando, ya que no han logrado satisfacer sus necesidades esenciales. Alcanzar la realización personal se demuestra cuando el individuo puede realizar con normalidad sus aspiraciones personales desde el punto de vista laboral, equilibrio emocional, valores morales, relaciones saludables con los demás y un sentido lúdico de la vida, ya que de este modo podrá contribuir con eficacia al desarrollo de la entidad donde se desenvuelve, como también a lo social, familiar y personal.

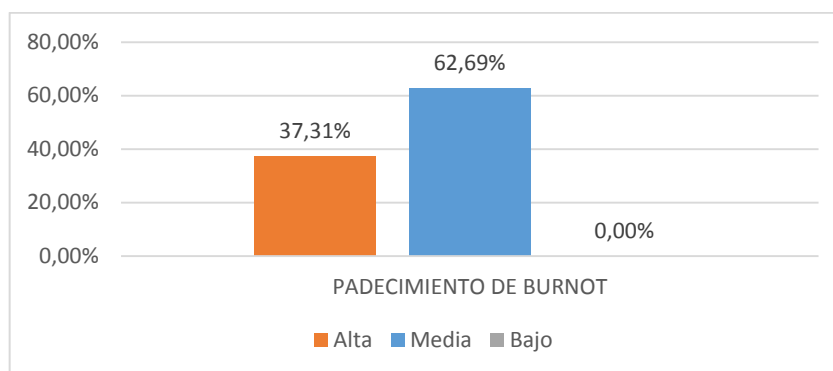
Tabla N° 4.14. Padecimiento de burnot, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

Indicador	TOTAL BURNOT	TOTAL BURNOT
Alta	25	37,31%
Media	42	62,69%
Bajo	0	0,00%
Total	67	100,00%

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.15. Padecimiento de burnot, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

Los resultados del síndrome de burnout indican que el 37,31% tiene nivel alto, y 62,69% nivel bajo, deduciendo que los profesionales de la coordinación zonal N°3 de salud padecen en un grado medio el síndrome de burnout.

En este sentido muchos de ellos exteriorizan mediante 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, apatía o tristeza y negación de lo ocurrido, este trastorno puede tener consecuencias muy graves, tanto a nivel físico como psicológico, afectando seriamente el estilo de vida de la persona. Sin duda alguna, estas anomalías son productos de una carga de trabajo excesiva, poca autonomía, malas relaciones en el trabajo y ausencia de apoyo en su entorno, falta de formación para desempeñar las tareas, etc., que acaban provocando el burnout.

4.3. RESULTADOS POSTERIORES A LA IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA SADHANA.

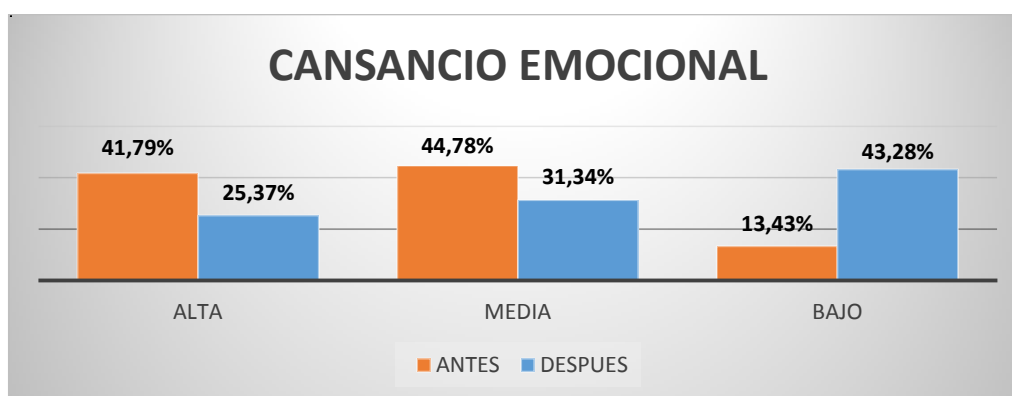
Tabla N° 4.15. Cansancio emocional, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

CANSANCIO EMOCIONAL	ANTES		DESPUES	
	ENCUESTADOS	PORCENTAJE	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
Alta	28	41,79%	17	25,37%
Media	30	44,78%	21	31,34%
Bajo	9	13,43%	29	43,28%
TOTAL	67	100,00%	67	100,00%

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.16. Cansancio emocional, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

Los resultados obtenidos una vez aplicado el programa “SADHANA” se manifiestan de la siguiente manera en relación al cansancio emocional: en el indicador “**alto**”, antes de la intervención fue (41,79%) después 25,37%; en el indicador “**medio**”, antes de la intervención fue (44,78%) después 31,34%; en el indicador “**bajo**”, antes de la intervención fue (13,43%) después 43,28%.

Analizando el factor del cansancio emocional se evidencia un decrecimiento del 16,42%, consiguiendo de este modo un alcance positivo en el grupo de estudio, donde los sujetos afrontan de manera adecuada sus actitudes y sentimientos como la depresión, falta de motivación, apatía, tristeza, desánimo, baja autoestima y desvalorización, logrando un equilibrio en su ámbito emocional.

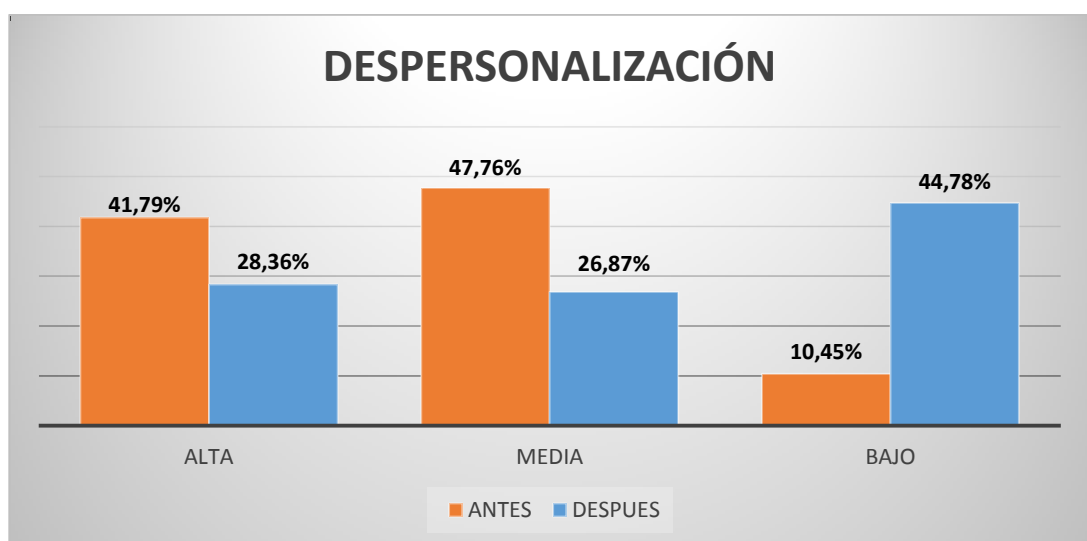
Tabla N° 4.16. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

DESPERSONALIZACIÓN	ANTES		DESPUES	
	ENCUESTADOS	PORCENTAJE	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
Alta	28	41,79%	19	28,36%
Media	32	47,76%	18	26,87%
Bajo	7	10,45%	30	44,78%
TOTAL	67	100,00%	67	100,00%

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.17. Despersonalización, personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

Con respecto al factor Despersonalización se evidencian los siguientes resultados: en el indicador “alto”, antes de la intervención fue (41,79%) después 28,36%; en el indicador “medio”, antes de la intervención fue (47,76%) después 26,87%; en el indicador “bajo”, antes de la intervención fue (10,45%) después 44,78%.

En esta variable se visualiza un decrecimiento del 13,43%, obteniendo un valor positivo en el grupo intervenido, por lo tanto han desarrollado mecanismos para contrarrestar la despersonalización, permitiendo bloquear el pensamiento obsesivo sobre el estado de irrealidad, ayudando a la persona a interesarse por actividades que le distraigan de la rutina, ayudando a la población investigada a sentirse más conectadas consigo mismas y con el mundo.

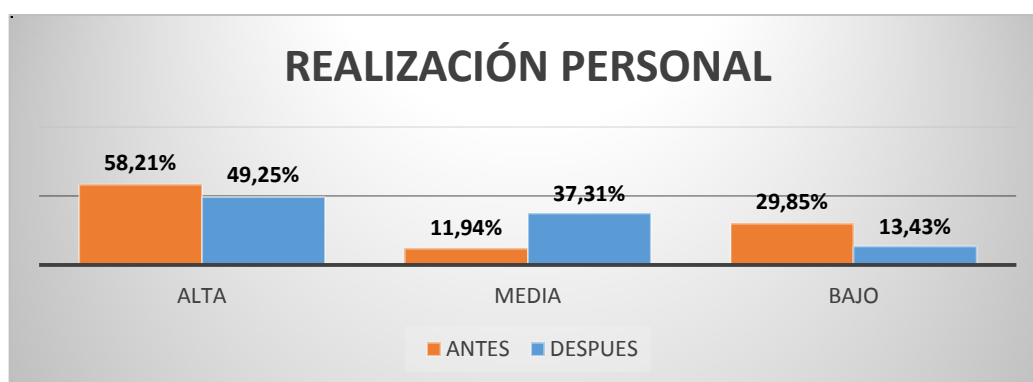
Tabla N° 4.17. Realización personal en el personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.

REALIZACIÓN PERSONAL	ANTES		DESPUES	
	ENCUESTADOS	PORCENTAJE	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
Alta	39	58,21%	33	49,25%
Media	8	11,94%	25	37,31%
Bajo	20	29,85%	9	13,43%
TOTAL	67	100,00%	67	100,00%

FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Gráfico N° 4.18. Realización personal en el personal administrativo Dirección Zonal N°3 de salud.



FUENTE: Personal Administrativo de la Dirección Zonal N°3. De Salud.

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

Análisis e interpretación:

Dentro del factor de la Realización Personal se obtiene los siguientes resultados: en el indicador “**alto**”, antes de la intervención fue (58,21%) después 49,25%; en el indicador “**medio**”, antes de la intervención fue (11,94%) después 37,31%; en el indicador “**bajo**”, antes de la intervención fue (29,85%) después 13,43%.

Recordemos que la Realización Personal está ligada intrínsecamente a nuestra vocación, nuestro propósito de vida, dentro de este contexto experimentan una declinación en el sentimiento de competencia y de éxito en su trabajo y en su capacidad de interactuar con las personas; por lo tanto el indicador tiene una tendencia de crecimiento de 16,42% en todo el grupo de estudio; en este sentido los participantes se autoevalúan de forma positiva, lo que significa conocer cómo soy, cuáles son mis valores, capacidades y talentos, qué es lo que me motiva, y a un nivel más profundo, contactar con mi verdadera identidad, y, al mismo tiempo experimentan el desarrollo personal (vivir de acuerdo con lo que soy y crecer, desarrollarme, expandirme, ser más yo).

4.4. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

4.4.1. Alfa de Cronbach

El coeficiente Alfa de Cronbach es un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems. La fiabilidad de la prueba si se excluyera un determinado ítem. En el caso de nuestro ejemplo el resultado es el siguiente:

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Nº de elementos
,741	,738	22

Podemos observar que el valor de alfa es de 0,741; podemos decir que es fiable la prueba, pero se puede elevar la fiabilidad del índice.

Para comprobar si el programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi ayuda a reducir la valoración en el agotamiento emocional, en el personal administrativo de la Zona N°3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a abril de 2016, se utiliza la prueba z para dos muestras relacionadas (Dependientes).

4.4.2. Comprobación de la hipótesis específica 1

Hipótesis nula (H₀):

La valoración de agotamiento emocional antes y después de aplicar la técnica de respiración de ujjavi es igual.

Hipótesis alternativa (H₁):

La valoración después de aplicar la técnica de respiración de ujjavi, es menor a la valoración antes de aplicar la técnica.

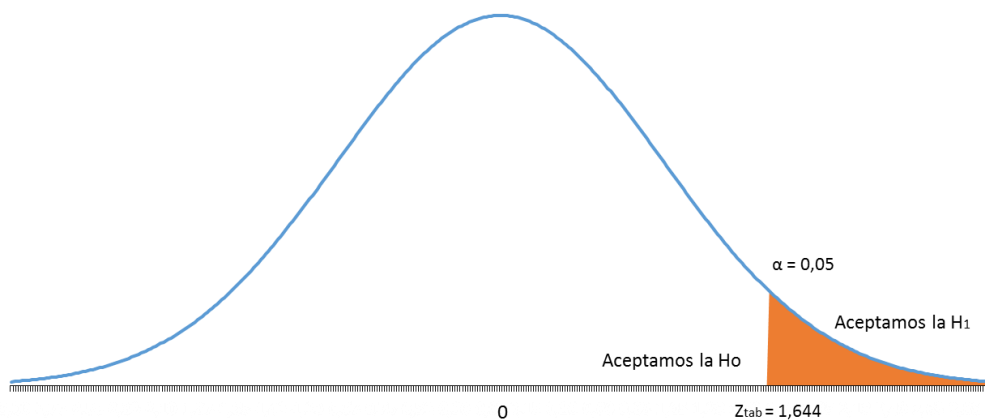
Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Región Crítica:

Como la muestra es mayor que 30, se utiliza la Distribución de Probabilidades Z (Normal).

La z tabulada es: 1,64

Grafica de la Distribución de Probabilidades Normal



Zona Crítica mayor a 1,644

Cálculos

Fórmula para el cálculo de la media de las diferencias

$$d = \frac{d}{n} = \frac{451}{67} = 6,731$$

Fórmula para calcular Desviación estándar de la diferencia.

$$S_d = \frac{\sqrt{\frac{d^2 - (d)^2}{n-1}}}{n-1} = \frac{\sqrt{\frac{4477 - 203401/67}}{66}}{66} = 4,67$$

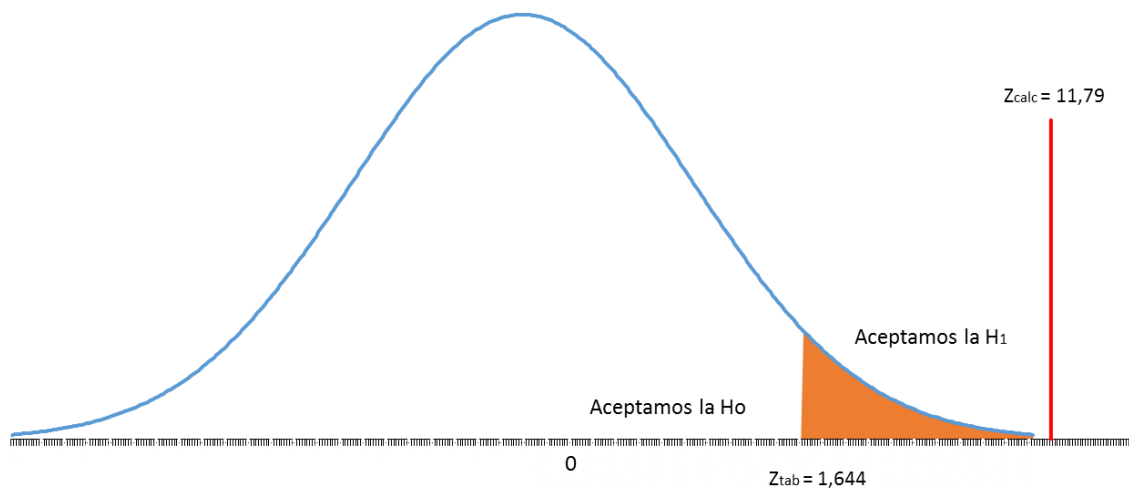
Fórmula para cálculo para la z calculada

$$z = \frac{d}{S_d / \sqrt{n}} = \frac{6,73}{4,67 / \sqrt{67}} = 11,79$$

Z cálculos es 11,79

P-valor = 0,000

Grafica de la Distribución de Probabilidades Normal



Decisión

Rechazamos la hipótesis nula, la z calculada es mayor que la z tabulada, es decir que la valoración después de aplicar la técnica de respiración de ujjayi, es menor a la valoración antes de aplicar la técnica en el personal administrativo de la Zona N°3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a abril de 2016.

4.4.3. Comprobación de la hipótesis específica 2

Hipótesis nula (H₀):

La valoración de despersonalización antes y después de aplicar la técnica de equilibrio tao es igual.

Hipótesis alternativa (H₁):

La valoración después de aplicar la técnica de postura asana, es menor a la valoración antes de aplicar la técnica.

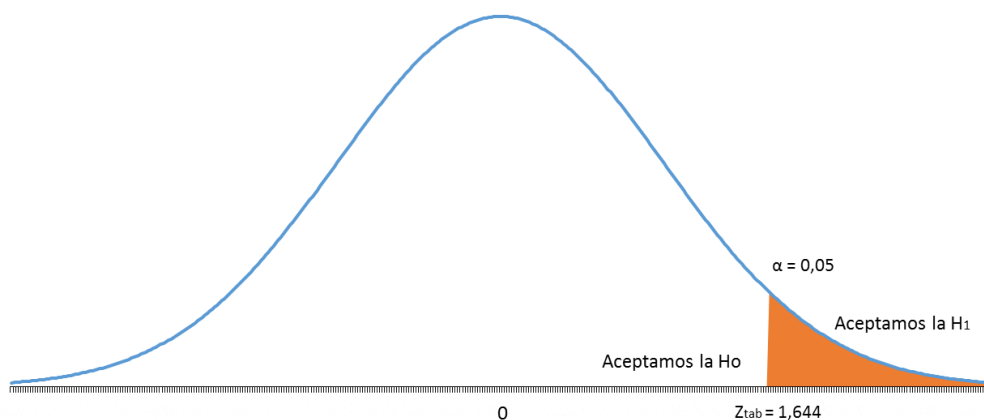
Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Región Crítica:

Como la muestra es mayor que 30, se utiliza la Distribución de Probabilidades Z (Normal).

La z tabulada es: 1,64.

Grafica de la Distribución de Probabilidades Normal



Zona Crítica mayor a 1,644

Cálculos

Fórmula para el cálculo de la media de las diferencia

$$d = \frac{d}{n} = \frac{236}{67} = 3,52$$

Fórmula para calcular Desviación estándar de la diferencia.

$$S_d = \frac{\sqrt{\frac{d^2 - \frac{(d)^2}{n}}{n-1}}}{n-1} = \frac{\sqrt{\frac{1780 - 55696/67}{66}}}{66} = 3,79$$

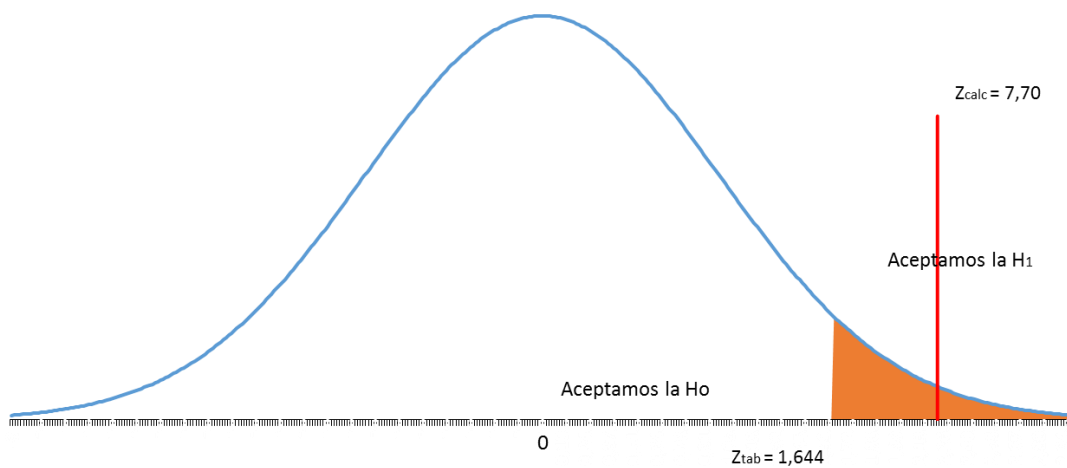
Fórmula para cálculo para la z calculada

$$z = \frac{d}{S_d / \sqrt{n}} = \frac{3,52}{3,79 / \sqrt{67}} = 7,60$$

Z calculada es 7,60

P-valor = 0,00

Grafica de la Distribución de Probabilidades Normal



Decisión

Rechazamos la hipótesis nula, la z calculada es mayor que la z tabulada, es decir que la valoración después de aplicar la técnica de postura, es menor a la valoración antes de aplicar la técnica en el personal administrativo de la Zona N°3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a abril de 2016.

4.4.4. Comprobación de la hipótesis específica 3

Hipótesis nula (H₀):

La valoración de realización personal antes y después de aplicar la técnica del equilibrio tao es igual.

Hipótesis alternativa (H₁):

La valoración después de aplicar la técnica del equilibrio tao, es mayor a la valoración antes de aplicar la técnica.

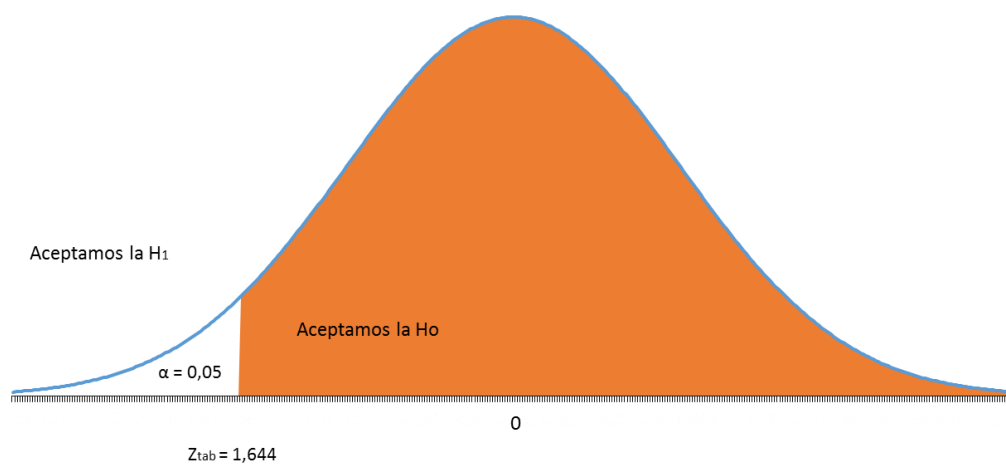
Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Región Crítica:

Como la muestra es mayor que 30, se utiliza la Distribución de Probabilidades Z (Normal).

La z tabulada es: -1,64.

Grafica de la Distribución de Probabilidades Normal



Zona Crítica menor a -1,644

Cálculos

Fórmula para el cálculo de la media de las diferencia

$$d = \frac{d}{n} = \frac{-169}{67} = -2,52$$

Fórmula para calcular Desviación estándar de la diferencia.

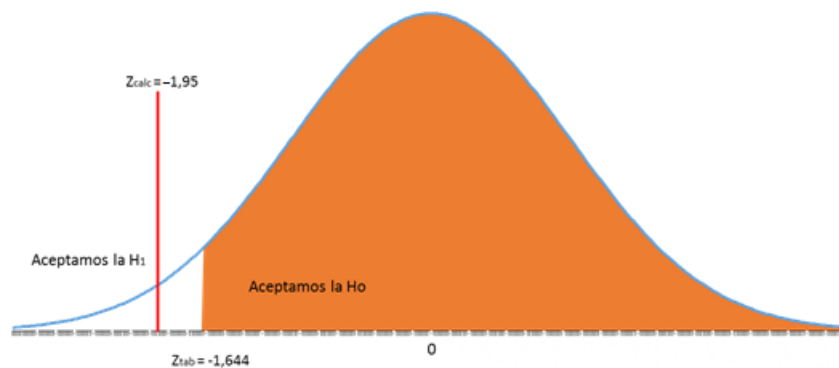
$$S_d = \frac{\sqrt{d^2 - \frac{(d)^2}{n}}}{n-1} = \frac{\sqrt{7837 - 28561/67}}{66} = 10,60$$

Fórmula para cálculo para la z calculada

$$z = \frac{d}{S_d / \sqrt{n}} = \frac{-2,52}{10,60 / \sqrt{67}} = -1,95$$

P-valor = 0,0278.

Grafica de la Distribución de Probabilidades Normal



Decisión

Rechazamos la hipótesis nula, la z calculada es mayor que la z tabulada, es decir que la valoración después de aplicar la técnica del equilibrio tao, es mayor a la valoración antes de aplicar la técnica en el personal administrativo de la Zona N°3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a abril de 2016.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Implementado el programa (SADHANA), a través de la técnica de respiración ujjayi se logró superar el afrontamiento del síndrome de burnout de manera progresiva, mejorando de este forma diversos aspectos como: la capacidad pulmonar de respirar fluidamente, relajamiento del sistema nervioso, concentración, meditación y aumentando la capacidad de resistencia de todo el organismo, disminuyendo así los síntomas y signos del estrés laboral.
- Ejecutado el programa (SADHANA), mediante la TÉCNICA DE POSTURA ASANA se comprobó superar el afrontamiento del síndrome de burnout, influyendo de manera beneficiosa en órganos, glándulas, sistema neuromuscular y armonizando la función mental, de esta manera estabilizando el temperamento y el carácter del individuo.
- La aplicación del programa (SADHANA), mediante la TÉCNICA DE EQUILIBRIO TAO se demostró que supera el afrontamiento del síndrome de burnout, facilitando el logro de la armonía con los elementos de la naturaleza y de trascender al propio ser, aliviando las tensiones, preocupaciones y presiones del día, mejorando las relaciones laborales e interpersonales.
- Se ha constatado los beneficios de integrar la disciplina programa (SADHANA) o yoga para afrontar la "fuerza de trabajo sedentario", desgaste mental y corporalmente estar largos períodos de tiempo sentado, mala postura, dolor de espalda y aletargamiento de la parte inferior del cuerpo. La Institución reconoció no solo los peligros de salud que conllevan el hecho de estar mucho tiempo sentado sino también el impacto positivo que esto tiene sobre la productividad y la moral.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda la aplicación del programa (SADHANA), a través de la técnica de respiración Ujjayi de modo integral, adoptando una postura cómoda y concentrándose durante la duración del ejercicio, con ello se lograra desarrollar la capacidad pulmonar de respirar fluidamente, relajar el sistema nervioso, concentrar, meditar y aumentar la capacidad de resistencia del organismo, lo cual disminuye los síntomas y signos del síndrome de burnout.
- Para la aplicabilidad de la técnica de postura Asana es necesario la predisposición de cada participante, así como comodidad del espacio de trabajo, todo ello influirá para el afrontamiento positivo del síndrome de burnout, las diversas posturas de esta técnica beneficiará a órganos, glándulas, sistema neuromuscular y armonizará la función mental, alcanzando estabilizar el temperamento y el carácter de la persona.
- Se debe desarrollar la técnica de Equilibrio Tao en un espacio de armonía placentera, facilitando la conexión con los elementos de la naturaleza y el interior del ser, aliviando las tensiones, preocupaciones y presión del día laboral así como social.
- Las técnicas de relajamiento aplicadas en el programa SADHANA: la concentración en la respiración tiene un impacto positivo sobre las partes del cerebro asociadas al monitoreo de la atención y la memoria de trabajo recomendable para prevención de riesgos ergonómicos.
- Cabe manifestar que la aplicación integral de las tres técnicas citadas anteriormente supera el afrontar del síndrome de burnout, por lo tanto es recomendable la aplicación integral del programa SADHANA.

BIBLIOGRAFÍA

- Arévalo, C. (9 de Noviembre de 2011). *Fundamentos pedagógicos que sustentan el proceso de la educación en salud*. Obtenido de Universidad de la Sabana Aquichan:
<http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/20/39>
- AVIFES. (6 de Mayo de 2008). *Enfermedad mental*. Obtenido de AVIFES:
<http://avifes.org/enfermedad-mental/>
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (4 de Mayo de 2016). *Salud mental* . Obtenido de MedlinePlus:
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/mentalhealth.html>
- Bitar O. , N. (19 de Octubre de 2013). *Síndrome Burnout o del agotamiento profesional*. Obtenido de Monografia.com:
<http://www.monografias.com/trabajos91/sindrome-burnout-o-del-agotamiento-profesional/sindrome-burnout-o-del-agotamiento-profesional.shtml#lasconseca>
- Campos Durán , M. A. (Abril de 18 de 2006). *Causas y efectos del estrés laboral*. Obtenido de Monografias.com: <http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml>
- Carbo Salvador, J. (16 de Julio de 2014). *Riesgos laborales: conceptos básicos*. Obtenido de Udima, CEF Gestión Sanitaria: <http://www.gestion-sanitaria.com/3-riesgos-laborales-conceptos-basicos.html>
- Centro Elim. (9 de Diciembre de 2005). *Posturas - Asanas*. Obtenido de Posturas - Asanas: <http://www.centroelim.org/yoga/posturas-asanas/>
- Coomeva. (19 de Octubre de 2010). *Informacion General, Promoción de la salud*. Obtenido de Coomeva EPS:
<http://eps.coomeva.com.co/publicaciones.php?id=9663>
- Davila, B. (28 de Noviembre de 2015). *¿Qué son asanas?* Obtenido de Abaut :
<http://elyoga.about.com/od/Tecnicas/a/Que-Son-Asanas.htm>
- DefiniciónABC. (19 de Octubre de 2012). *Definición de Psicología Laboral*. Obtenido de DefiniciónABC: <http://www.definicionabc.com/general/psicologia-laboral.php>
- Donoso , A. (17 de Enero de 2012). *El Tao & Equilibrio en presente* . Obtenido de Equilibrio Cosmico: <http://equilibriocosmico.blogspot.com/2012/01/el-tao-equilibrio-en-presente.html>

estreslaboral.INFO. (2 de Agosto de 2015). *Síndrome de Burnout*. Obtenido de
 streslaboral.INFO, TODA LA INFORMACIÓN SOBRE EL ESTRÉS
 LABORAL: <http://www.estreslaboral.info/sindrome-de-burnout.html>

Fidalgo Vega , M. (23 de Mayo de 2000). *Síndrome de estar quemado por el trabajo o .*
 Obtenido de Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo:
[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/
 Ficheros/701a750/ntp_704.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_704.pdf)

Fundación para la prevención de riesgos laborales . (14 de Septiembre de 2010).
Riesgos ergonómicos. Concepto. Obtenido de Asaja Andalucía:
<http://www.asaja-andalucia.es/prevencion/conceptos.php>

Fundación Wikimedia, Inc.,. (16 de Junio de 2016). *Riesgo*. Obtenido de Wikipedia la
 enciclopedia libre: https://es.wikipedia.org/wiki/Riesgo#Tipos_de_riesgo

Fundación Wikimedia, Inc.,. (31 de Mayo de 2016). *Riesgo biológico*. Obtenido de
 Wikipedia la enciclopedia libre.

Fundación Wikimedia, Inc. (14 de Junio de 2016). *Salud*. Obtenido de Wikipedia la
 Enciclopedia libre, : <https://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

Fundación Wikimedia, Inc., . (1 de Junio de 2016). *Accidente de trabajo*. Obtenido de
 Wikipedia la enciclopedia libre:
https://es.wikipedia.org/wiki/Accidente_de_trabajo

Fundación Wikimedia, Inc., . (20 de Abril de 2016). *Seguridad y salud laboral*.
 Obtenido de Wikipedia la enciclopedia libre:
https://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad_y_salud_laboral

Fundación Wikimedia, Inc.,. (31 de Mayo de 2016). *Riesgo químico*. Obtenido de
 Wikipedia la enciclopedia libre.

Gaeta Reynaldo, A. (12 de Marzo de 2009). *El estrés - Metodología de la investigación*.
 Obtenido de Monografias.com:
<http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>

Gallegos, R. (24 de Enero de 2010). *Ecuador y el “Buen Vivir”*. Obtenido de
 Monografias.com: [http://www.monografias.com/trabajos88/ecuador-y-buen-
 vivir/ecuador-y-buen-vivir.shtml#elbuenviva](http://www.monografias.com/trabajos88/ecuador-y-buen-vivir/ecuador-y-buen-vivir.shtml#elbuenviva)

Gestionado con WordPress. (7 de Febrero de 2008). *Prevención*. Obtenido de
 Definicion : <http://definicion.de/prevencion/>

Gil Monte, P. (1 de Agosto de 2003). Obtenido de [http://www.bvsde.ops-
 oms.org/bvsacd/cd49/artigo3.pdf](http://www.bvsde.ops-oms.org/bvsacd/cd49/artigo3.pdf)

- Gómez Cerda, J. (4 de Mayo de 2015). *La primera ley Laboral*. Obtenido de Historia del Sindicalismo Internacional. :
http://www.autoreseditores.com/book_preview/pdf/000004911.pdf?1433552646
- IESS, Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2008). *Seguro General de Riesgo de Trabajo*. Quito: Gestion de la prevencion de Riesgos Laborales.
- Instituto de Salud Pública . (5 de Septiembre de 2009). *Medicina Laboral*. Obtenido de Instituto de Salud Pública, Ministerio de Salud, Gobierno de Chile:
<http://www.ispch.cl/medicina-laboral>
- ISTAS, Instituto Sindical de Trabajo. (28 de Noviembre de 2012). *Riesgos psicosociales*. Obtenido de Iistas ccoo:
<http://www.istas.net/web/index.asp?idpagina=3938>
- Kaur, D. (3 de Mayo de 2014). *Pranayama Ujjayi o respiración victoriosa*. Obtenido de ebm en buenas manos : <http://www.enbuenasmanos.com/pranayama-ujjayi-o-respiracion-victoriosa>
- Lacaba, J. C. (18 de Febrero de 2011). *Psicología de la Seguridad y Salud en el trabajo*. Obtenido de Monografias.com:
<http://www.monografias.com/trabajos83/psicologia-seguridad-salud-trabajo/psicologia-seguridad-salud-trabajo.shtml#fundamenta>
- Miravalles , J. (13 de Julio de 2011). *Cuestionario de Maslach burnout Inventory*. Obtenido de Gabinete Psicológico San Juan de la Cruz :
<http://www.javiermiravalles.es/sindrome%20burnout/Cuestionario%20de%20Maslach%20Burnout%20Inventory.pdf>
- Mundo de las terapias . (5 de Julio de 2004). *El Tao, la salud y la energía humana Chi Nei Tsang*. Obtenido de Tao:
http://www.energiacraneosacral.com/Tao_energia/Chi_nei_tsang.html
- Navarro, F. (3 de Abril de 2013). *Gestión Integrada, Las Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales*. Obtenido de Revistadigital INESEM:
<http://revistadigital.inesem.es/gestion-integrada/las-tecnicas-de-prevencion-de-riesgos-laborales/>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (7 de Marzo de 2010). *Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS*. Obtenido de Contextualización, Prácticas y Literatura de Soporte:
http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf

- Safety, S. (26 de Agosto de 2014). *La Epistemología Aplicada a la Salud Ocupacional* .
Obtenido de Docslide: <http://documents.tips/documents/la-epistemologia-aplicada-a-la-salud-ocupacional.html>
- Sesma Safety. (22 de Julio de 2014). *Definición de Riesgo Laboral*. Obtenido de Definición : <http://definicion.mx/riesgo-laboral/>
- Unlimited Yoga Classes. (7 de Junio de 2007). *Significado de Yoga*. Obtenido de Significado de Yoga: <http://www.significados.com/yoga/>
- Updated . (7 de Abril de 2016). *Diez puntos esenciales sobre la teoría del yoga*.
Obtenido de About en español : <http://elyoga.about.com/od/Yoga-para-principiantes/a/Diez-cosas-que-necesitas-saber-antes-de-practicar-yoga.htm>
- Vargas Trepaud, R. (11 de Julio de 2013). *La psicología en la seguridad industrial*.
Obtenido de Monografias.com:
<http://www.monografias.com/trabajos/psicosegind/psicosegind.shtml>
- Vincenzi diaz, F. (15 de Noviembre de 2009). *Enfermedades profesionales, respiratorias y de la piel, Riesgos Laborales*. Obtenido de Monografias.com:
<http://www.monografias.com/trabajos40/enfermedades-profesionales/enfermedades-profesionales.shtml>
- WordPress. (7 de Mayo de 2012). *Seguridad Industrial*. Obtenido de Definiciones :
<http://definicion.de/seguridad-industrial/>
- WordPress. (2 de Diciembre de 2008). *Salud Ocupacional*. Obtenido de Definiciones :
<http://definicion.de/salud-ocupacional/>
- WordPress. (7 de Enero de 2009). *Psicología Laboral*. Obtenido de Definición:
<http://definicion.de/psicologia-laboral/>
- WordPress. (3 de Diciembre de 2010). *Riesgo Físico*. Obtenido de Definición :
<http://definicion.de/riesgo-fisico/>
- WordPress. (8 de Marzo de 2014). *Riesgo Ambiental*. Obtenido de Definición:
<http://definicion.de/riesgo-ambiental/>

ANEXOS.

Anexo 1. Proyecto de investigación



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
INSTITUTO DE POSGRADO**

PROYECTO DE GRADUACIÓN

DECLARACIÓN DEL PROYECTO/ PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Programa de relajamiento (Sadhana) para el personal administrativo de la Coordinación Zonal N°3. De Salud.

AUTORA:

SARA MARIBEL ARELLANO JÁCOME

RIOBAMBA-ECUADOR

2014

1. TEMA

Programa de relajamiento (Sadhana) para el personal administrativo de la Coordinación Zonal N°3 de Salud.

2. PROBLEMATIZACIÓN

2.1 UBICACIÓN DEL SECTOR DONDE SE VA A REALIZAR LA INVESTIGACIÓN

Dirección Zonal N°3 de Salud, ubicada en Humberto Moreano 2069 y Alfonso Villagómez, Cantón Riobamba. Provincia de Chimborazo, durante segundo trimestre del 2015.

2.2 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Los problemas laborales como consecuencia de trabajo en condiciones de exigencia excesiva, plazos ajustados y la obligación de terminar tareas contra reloj, es el principal problema por el que atraviesa el personal administrativo de la Coordinación Zonal N°3 de Salud, ya que en la actualidad existe una demanda laboral que implica prisa, inmediatez, exigen precisión, exactitud, exigen un gran esfuerzo físico, un gran esfuerzo mental, otros acarean una gran responsabilidad, pues las consecuencias de un error pueden ser vitales para la vida humana, lo cual elevan los niveles cortisol en el trabajador (hormona causante del stress), lo que puede aumentar su ansiedad, volviéndolo irritable y disminuyendo su capacidad para resolver los problemas y ejecutar las tareas previstas.

Según las informidades ciudadanas reportadas a través del (call center) del Ministerio de Salud Pública se tiene conocimiento que profesionales sanitarios con el paso del tiempo, se vuelven menos sensibles, incomprensivos e incluso agresivos con los clientes, con un trato distanciado, cínico y con tendencia a culparles de los problemas que padecen.

En los departamentos admirativos constatamos que si el profesional no encuentra resultados en su trabajo y pierde el sentido de su quehacer se instala en la frustración, la queja y la impotencia. Estas vivencias y sentimientos, si no son elaborados, desencadenan síntomas como la tristeza, apatía, desinterés, irritabilidad, disminución de la autoestima y repliegue en uno mismo.

Es común que exista una dinámica disfuncional en instituciones de atención a terceros o usuarios, lo cual implica un déficit en la organización del trabajo, liderazgo dictatorial, aumento constante de la presión asistencial y de la responsabilidad, a la que se une la falta de autonomía y decisión de todos los funcionarios.

La multiplicidad de las causas que se puede apreciar dentro de los departamentos administrativos son:

El horario laboral, para algunos profesionales se excede de las 8 horas laborales si pausas activas, demostrado que existe una excesiva carga laboral.

La inseguridad e inestabilidad laboral, por el cumplimiento de según la “LOSEP” que indica el trabajador que cumpliera los 24 meses consecutivos en una misma Institución, será suspendido de su continuidad laboral, afecta a un porcentaje importante de personas, en especial a los grupos de alto riesgo de desempleo (jóvenes, mujeres, los de baja calificación, más de 45 años, etc.)

La antigüedad profesional influye de manera directa para muchos funcionarios que no han alcanzado una especialización de cuarto nivel superior, por lo cual experimentan cambios imprevistos de departamentos, lo que genera un desinterés o deficiencia en sus actividades laborales.

La incorporación de nuevas tecnologías en las organizaciones, demandan y plantean sobre los trabajadores, escenarios con múltiples factores estresores, entre los cuales se pueden mencionar: la necesidad de capacitación, miedo a ser desincorporado, incremento de control y monitorización del desempeño, aspectos psicosocial directa, posibilidades de aislamiento en el puesto de trabajo, así como los cambios de roles en el sistema organizacional.

La estructura y el clima organizacional, cuanto más centralizada sea la organización en la toma de decisiones, más compleja (muchos niveles jerárquicos), mayor es el nivel jerárquico de un trabajador, cuanto exigentes sean los requerimientos de formalización de operaciones y procedimientos, mayor será la posibilidad de que se presente el estrés laboral.

Las relaciones interpersonales, según los reportes del nivel óptimo de desempeño individual de la institución, menciona un porcentaje de un 75% de las relaciones son buenas. De hecho, las oportunidades de relación con otros en el trabajo es una variable que aparece relacionada con la satisfacción. Esto no significa que las relaciones interpersonales en el trabajo siempre resulten positivas, con cierta frecuencia se traducen en uno de los potenciadores más severos e importantes, sobre todo en cuanto son relaciones basadas en confianza, sin apoyo, poco cooperativas y destructivas, producen elevados de tensión entre los miembros de un grupo u organización.

También el salario ha sido invocado como otro factor que afectaría a los trabajadores, mismo que es categorizado de acuerdo a los funciones, no es considerada en relación a sus ingresos económicos.

La Dirección Zonal enfocada en la eficiencia y la productividad, ha tomado medidas que implican la reducción de personal, haciendo recaer sobre pocos trabajadores el peso de trabajo de un grupo anterior para reducir los gastos y obtener el beneficio en una economía de costos y no de personas, dañando al ser humano y atentando también sobre su integridad moral al limitar sus descansos, posibilidades de capacitación, de ocio, de atención a la familia, de contactos con otros profesionales donde nacen las ideas y los resultados.

En un estudio aplicado a (31) funcionarios del personal administrativo de la Zona N°3, por el departamento de Salud Ocupacional en el año 2013, reporta los siguientes resultados: desarrollando los siguientes parámetros psicosociales.

Por encima del percentil (75) nivel alto, ente el percentil de 75 y el 25 en el nivel medio, por debajo del percentil 25, en la categoría “bajo”. Según el **MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)**.

Cansancio emocional: El 80% del total de la población encuestada; presenta un puntaje de 62 con referencia a la escala (MBI). (Nivel medio).

Despersonalización: El 74% del total de la población encuestada; presenta un puntaje de 33% con referencia a la escala (MBI). (Nivel medio).

Realización personal: El 76% del total de la población encuestada; presenta un puntaje de 46% con referencia a la escala (MBI). (Nivel medio).

De acuerdo al análisis de los resultados existen signos y síntomas, de cansancio emocional que corresponden a un nivel medio, respecto a la despersonalización, se comprueba la pérdida de la identidad que suele ir acompañado de un sentimiento de extrañeza hacia sí mismo, incomprensión de la realidad, confusión mental y desorientación en el tiempo y el espacio, en un nivel medio, como último factor tenemos la realización personal, que en sus resultados encontramos, como una tendencia del trabajador a autoevaluarse de forma negativa, insatisfacción con su desarrollo profesional, experimentan una declinación en el sentimiento de competencia y de éxito en su trabajo y en su capacidad de interactuar con las personas, porcentajes que corresponden a un nivel medio.

En conclusión, tomando en cuenta los tres factores antes mencionados, el cuadro nosológico corresponde a un nivel medio del síndrome de burnout, del personal administrativo en estudio.

A continuación detallamos los resultados de la encuesta aplicada por el departamento de salud ocupacional que reporta:

¿El trabajador tiene libertad para decidir cómo hacer su trabajo?

¿Existe un procedimiento de atención a las posibles sugerencias y/o reclamaciones planteadas por los trabajadores?

¿El trabajador tiene la posibilidad de ejercer el control sobre su ritmo de trabajo?

¿El trabajador dispone de la información y de los medios necesarios (equipo, herramientas, etc.) para realizar su tarea?

Ante la incorporación de nuevos trabajadores, ¿se les informa de los riesgos generales y específicos del puestos?

Cuando el trabajador necesita ayuda y/o tiene cualquier duda acude a:

Las situaciones de conflictividad entre trabajadores ¿se intentan solucionar de manera abierta y clara?

¿Pueden los trabajadores elegir sus días de vacaciones?

¿El trabajador intervine y/o corrige los incidentes en su puesto de trabajo (equipo, maquina, etc.)?

¿El trabajador tiene posibilidad de realizar pausas dependiendo del esfuerzo (físico, y/o mental) requerido por la actividad?

¿Se utilizan los medios formales para transmitir informaciones y comunicaciones a los trabajadores?

En términos generales, ¿el ambiente de trabajo posibilita relaciones amistosas?

La actuación de mando intermedio respecto a los subordinados es:

¿Se facilitan las instrucciones precisas a los trabajadores sobre el modo correcto y seguro de realizar tareas?

¿El trabajador tiene la posibilidad de hablar durante la realización de su tarea?

¿Han recibido los mandos intermedios formación para el desempeño de sus funciones?

¿Existe la posibilidad de organizar el trabajo en equipo?

¿El trabajador controla el resultado de su trabajo y puede corregir los errores cometidos o defectos?

¿Se organiza de forma espontánea eventos en los que participa la mayoría de la plantilla?

¿El trabajador puede detener el trabajo ausentarse de su trabajo?

¿Existe en general, un buen clima en el lugar de trabajo?

¿El trabajador recibe información suficiente sobre los resultados de su trabajo?

¿El trabajador tiene la opción de cambiar de puesto y/o de tarea a lo largo de su jornada laboral?

Ante la incorporación de nuevas tecnologías, nueva maquinaria y/o nuevos métodos de trabajo ¿se incluye al trabajador para adaptar a esas nuevas situaciones?

¿Qué tipos de relaciones son las habituales en la Empresa?

De los problemas que existen en un departamento, sección, ¿está siendo culpada alguna persona en concreto?

¿Han aumentado las bajas de origen psicológico de larga duración en la plantilla?

¿Hay alguna persona que está siendo aislada, ignorada o excluida del grupo en virtud de características físicas lo personales?

En el caso de no tomar medidas preventivas a nivel psicosocial en el personal administrativo, podría ocasionarse problemas de cansancio emocional,

despersonalización y la falta de realización personal, por lo que es necesaria la implementación de un programa de relajamiento Sadhana que prevendrá los riesgos psicosociales en mencionada población.

2.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera el programa (SADHANA) supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la zona 3 del Ministerio de Salud Pública desde el mes de enero a junio de 2015?.

2.4 PROBLEMAS DERIVADOS

¿De qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?

¿De qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de postura ásana supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?

¿De qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio Tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?

3. JUSTIFICACIÓN

Porque dignifica el trabajo del hombre haciéndole sentir creador de sus ideas aspiraciones y capacidades para una vida útil y tranquila. El trabajo nos permite conseguir los recursos sobre todo económicos relacionados con la salud, permitiendo satisfacer necesidades básicas como la alimentación, vestido, vivienda y otros. Pero este trabajo conlleva riesgos, que lo hace peligroso, afectando psicosocialmente la salud e las personas y su estabilidad familiar.

La Zona N°3 de salud es una entidad cuya misión es: ejercer la rectoría, regulación, planificación, coordinación, control y gestión de la Salud Pública ecuatoriana a través de la gobernanza, vigilancia y control sanitario, y garantizar el derecho a la salud a través de la provisión de servicios de atención individual, prevención de enfermedades, promoción de la salud e igualdad, la gobernanza de salud, investigación y desarrollo de la ciencia.

El presente trabajo, denominado: programa de relajamiento (SADHANA) permitirá superar el síndrome de burnout dirigido al personal administrativo de la Coordinación Zona N°3 de salud, y además explica la necesidad de cumplir con la normas internas de seguridad industrial, salud ocupacional, y debido al cumplimiento de las leyes vigentes por el Ministerio de Relaciones Laborales, por parte de toda las empresas, se ha visto en la obligación de minimizar los riesgos laborales, los incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales, que debido al desarrollo de las actividades diarias, pueden presentarse a corto o a largo plazo, afectando en forma directa a su personal, y en especial a su personal administrativo de salud.

4.- OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Demostrar de qué manera el programa (SADHANA) supera el síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3, del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015.

4.2. Objetivos Específicos

- Demostrar de qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015.

- Demostrar de qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de postura ásana supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015.
- Demostrar de qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015.

5. FUNDAMENTACIÓN

5.1. Antecedentes de las investigaciones anteriores.

A la actualidad se tiene conocimiento que la evolución de la actividad laboral ha traído consigo una mejora de la calidad de vida de los trabajadores, pero además es también responsable de la aparición de una serie de efectos negativos en la salud de estos. Tomando en consideración que no solo las actividades de trabajo o las enfermedades profesionales causan afectaciones en los trabajadores, sino es de vital importancia tomar dichas afectaciones desde una perspectiva psicosocial; las mismas que se manifiestan a través de los problemas como absentismo, defectos de calidad, estrés, ansiedad, cefaleas, entre otras. Pudiendo de esta manera definir a los factores psicosociales como “aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presenta con capacidad para afectar tanto al desarrollo del trabajo como a la salud (física, social,) del trabajador”.

Por medio de la aplicación del instrumento Factores psicosociales. Identificación de Situaciones de Riesgo, nos permitirá llevar a cabo un primer acercamiento al estado general de la empresa desde un punto de vista psicosocial. Tomando en consideración que las áreas en donde surjan deficiencias serán el punto de arranque para las evaluaciones de riesgos más específicas.

Se ha encuestado a 66 trabajadores de 109, del personal administrativo de la Coordinación Zonal N°3, en los cinco departamentos, de los cuales se han tomado como muestra 20 encuestas en ANONIMATO.

De los cuales se analizó 4 variables relacionadas al entorno laboral y que afectan a la salud del trabajador. A continuación detallamos.

- Participación, implicación, responsabilidad
- Formación, información, comunicación
- Gestión del tiempo
- Cohesión del grupo

Además de los cuatro factores mencionados anteriormente, se ha incluido 3 preguntas con el objetivo de reconocer la vulnerabilidad del hospital a la existencia de un hostigamiento psicológico en el trabajo.

Dentro de los resultados encontrados respecto a la participación, implicación, responsabilidad, según los siguientes criterios: Muy adecuado (20%), A demás (25%), Inadecuado (25%), Muy Inadecuado (30%).

Dentro de los resultados encontrados respecto a la formación, información y comunicación, según los siguientes criterios: Muy adecuado (15%), A demás (23%), Inadecuado (27%), Muy Inadecuado (35%).

Dentro de los resultados encontrados respecto a la gestión del tiempo, según los siguientes criterios: Muy adecuado (25%), A demás (30%), Inadecuado (22,5%), Muy Inadecuado (22,5%).

Dentro de los resultados encontrados respecto a la cohesión del grupo, según los siguientes criterios: Muy adecuado (27%), A demás (22%), Inadecuado (24%), Muy Inadecuado (27%).

A continuación se sugiere varias recomendaciones que puedan servir como guía general sobre los aspectos importantes a mejorar en cada uno de los factores principales, afectados según los indicadores obtenidos.

1. PARTICIPACIÓN – IMPLICACIÓN – RESPONSABILIDAD.

Dentro de esta variable supone en el incremento del grado de libertad e independencia que tienen los trabajadores para controlar y organizar su propio trabajo y para determinar los métodos a utilizar. Es importante considerar que un trabajador que posibilita la toma de decisiones, será saludable y esto repercutirá en una mayor eficacia y eficiencia de los trabajadores. Por lo que se sugiere:

Fomentar la participación de los trabajadores en las distintas áreas que integra el trabajo. (Distribución – planificación en todas las áreas).

- Definir, comunicar y calificar el nivel de participación que se otorga a los distintos componentes de la organización: cuando este se limita a la emisión de opiniones y/o cuando se dispone también la capacidad decisoria.
- Analizar qué aspectos pueden mejorarse. Y si, fuese preciso, crear nuevos canales de participación.
- Evitar la supervisión excesiva de los sistemas de control (tiempo, trabajo, horarios, etc.)

2. FORMACIÓN – INFORMACIÓN – COMUNICACIÓN.

El desarrollo de este factor incrementa el grado de interés personal que la organización demuestra por los trabajadores, a la vez que facilita el flujo de información necesaria para el correcto desarrolladas de las distintas áreas. Es importante que dentro de la organización las funciones designadas a cada trabajador estén bien definidas, garantizando de esta manera una opinión en su desempeño. Por lo que proponemos:

Proporcionar a los trabajadores una información clara y precisa de lo que deben hacer.

- Comunicar a los trabajadores sus funciones, competencias, atribuciones, los métodos de que deben seguir, así como los objetivos de cantidad y calidad, el tiempo asignad, su responsabilidad y autonomía.

- Perfeccionar los medios de información a los trabajadores (mas agiles y más claros) para evitar sesgos o distorsiones.
- Establecer los planes favoritos conforme a las necesidades de la organización y de todos los trabajadores.

Fomentar una sensibilización a la formación continuada en los trabajadores (Niveles jerárquicos y no jerárquicos).

5.2. Fundamentación científica (F. Epistemológica, F Axiológica, etc.)

5.3. Fundamentación teórica (respaldo teórico)

El Pranayama Ujjayi es otra técnica de respiración yóguica interesantísima pues su coordinación con diferentes Bhandas o cierre la hacen muy poderosa.

Equilibrio Tao postura confortable, mantenida por un tiempo con mínimo esfuerzo y con concentración en el infinito. El Tao es por lo tanto, en su sentido más amplio, la manera natural en que funciona el universo. Es el sendero que siguen los acontecimientos naturales. Se caracteriza por la creatividad espontanea, la interrelación dinámica y armoniosa de las fuerzas opuestas, y la secuencia regular y ordenada de los fenómenos naturales, como la primavera tras el invierno y la noche tras el día. El Taoísmo añade una sabiduría intuitiva al conocimiento racional y nos dice que la transformación y el cambio son características esenciales de la naturaleza, manifestadas en la interrelación dinámica de los opuestos.

Cansancio emocional, fatiga extrema, perdida de atención e interés por la vida y trabajo; padecer insomnios y pensamientos obsesivos con una visión negativa, llegando hasta la depresión, son algunos de los síntomas.

Despersonalización, Perdida de la identidad que suele ir acompañado de un sentimiento de extrañez hacia sí mismo, incomprensión de la realidad, confusión mental y desorientación en el tiempo y el espacio. Pueden deberse a enfermedades orgánicas del sistema nervioso central o a procesos psicóticos.

La disminución de la realización personal en el trabajo que se caracteriza como una tendencia del trabajador a autoevaluarse de forma negativa. Las personas se sienten infelices consigo mismo, insatisfechas con su desarrollo profesional, experimentan una declinación en el sentimiento de competencia y de éxito en su trabajo y en su capacidad de interactuar con las personas.

6. HIPÓTESIS

El programa (SADHANA) supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 mejorando el equilibrio biopsicosocial.

6.1.Hipótesis Específicas

- El Programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 disminuyendo los síntomas y signos.
- El Programa (SADHANA) mediante la técnica de postura asana supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 estabilizando el temperamento y el carácter.
- El Programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 mejorando las relaciones interpersonales.

7. OPERACIONALIZACIÓN DE LA HIPÓTESIS

7.1.Operacionalización de las hipótesis de graduación específica(1)

El Programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 disminuyendo los síntomas y signos.

CATEGORIA	CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICA DE INSTRUMENTO
Programa Sadhana	Conjunto de disciplinas que se concentran en los aspectos físicos, mental y espiritual creando armonía y bienestar emocional.	La técnica respiración ujjayi.	Físicos Mental Espiritual Armonía Bienestar Por encima del percentil 75 categoría "alto". Entre el percentil 75 y 25 en la categoría "medio". Por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)
Riesgo psicológico	Respuesta inadecuada a un estrés crónico caracterizado por: cansancio emocional, despersonalización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.	Síndrome de Burnout	Cansancio emocional Despersonalización Realización personal	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)

7.2. Operacionalización de las hipótesis de graduación específica(2)

El Programa (SADHANA) mediante la técnica de postura asana supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 estabilizando el temperamento y el carácter.

CATEGORIA	CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICA DE INSTRUMENTO
Programa Sadhana	Conjunto de disciplinas que se concentran en los aspectos físicos, mental y espiritual creando armonía y bienestar emocional.	La técnica de las posturas asana	Temperamento Carácter Por encima del percentil 75 categoría “alto”. Entre el percentil 75 y 25 en la categoría “medio”. Por debajo del percentil 25, en la categoría “bajo”.	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)
Riesgo psicológico	Respuesta inadecuada a un estrés crónico caracterizado por: cansancio emocional, despersonalización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.	Síndrome de Burnout	Cansancio emocional Despersonalización Realización personal	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)

7.3. Operacionalización de las hipótesis de graduación específica(3)

El Programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 mejorando las relaciones interpersonales.

CATEGORIA	CONCEPTO	VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICA DE INSTRUMENTO
Programa Sadhana	Conjunto de disciplinas que se concentran en los aspectos físicos, mental y espiritual creando armonía y bienestar emocional.	La técnica a través del equilibrio Tao	Realización personal Por encima del percentil 75 categoría "alto". Entre el percentil 75 y 25 en la categoría "medio". Por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)
Riesgo psicológico	Respuesta inadecuada a un estrés crónico caracterizado por: cansancio emocional, despersonalización y falta o disminución de realización personal en el trabajo.	Síndrome de Burnout	Cansancio emocional Despersonalización Realización personal	Test psicológico cuestionario MBI (Inventario de burnout de Maslach)

8. METODOLOGÍA

8.1. Tipo de investigación

El estudio es cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacionar, no experimental y transversal.

8.2. Diseño de la investigación

El estudio es catalogado como descriptivo dado que se busca caracterizar el comportamiento de indicadores psicométricos de la prueba del Inventario de Burnout de Maslach (MBI). En una muestra de 95 funcionarios administrativos de la zona N°3 de salud.

El estudio es de tipo correlacional, ya que se analiza la dirección e intensidad de la relación entre las variables que caracteriza el comportamiento del MBI en dicha población. Finalmente el estudio es de tipo transversal, dado que trabaja con datos que son recogidos en un momento determinado del tiempo.

8.3. Población y muestra

PERSONAL	Hombres	Mujeres	Total
ADMINISTRATIVO	39	56	95

Fuente: Talento humano Zona N°3 de salud

8.4. MUESTRA

La muestra a ser analizada es el 100% de la población que se encuentra representada por el personal del área administrativa de la zona N°3 Salud.

8.5. Métodos de investigación

El método que se utilizara en el desarrollo del proyecto de investigación es el método correlacional; pues que el respectivo método implica un proceso donde se manipula una variable independiente experimental y se basa en la observación.

Posibilitando así el conocimiento objetivo de la realidad, que contempla el planteamiento de la hipótesis que prueba las mismas y que explica la realidad de los fenómenos.

A inducción será utilidad al inicio de la investigación cuando a partir de la observación de diferentes hechos se plantea el problema de investigación, luego el método deductivo se aplicara en la interpretación de los resultados para particularizarlos en las variables de investigación.

El método sintético permitirá reunir variables aparentemente aisladas para relacionarlas y unificarlas en una sola teoría, sintetizada básicamente en las posteriores conclusiones.

8.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para realizar la investigación se empleara técnicas e instrumentos de investigación como:

La técnica que se aplicara es la psicometría (Test psicológico), la misma que empleara el cuestionario MBI (Inventario de Burnout de Maslach).

La psicometría es una disciplina científica encuadrada dentro del marco de la Metodología de las ciencias del comportamiento y directamente relacionado con el campo de la medición psicológica.

A un nivel práctico, la psicometría hace uso intensivo sobre todo de cálculos y análisis estadísticos para extraer información útil a partir de la administración repetida de un mismo test a un grupo amplio de personas.

El instrumento que se aplicara es el Maslach Burnout Inventory – MBI, aludido anteriores y que fueron creados por Maslach y Jackson en 1981 (citado en Maslach, 2001). La versión de MBI utilizada, es una adaptación catalana del MBI realizada por Ferrando y Pérez en 1996 (citado en García y otros, 1999). Este cuestionario consta de 22 preguntas formuladas de manera afirmativa, con una escala de frecuencia en que se

miden las tres dimensiones del BO: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal en el Trabajo.

Dado que no se ha realizado una adaptación del MBI versión profesional al español y siendo que esta versión solamente cambia la palabra “paciente” por “alumno” los investigadores hispanos aconsejan utilizar el MBI versión original y hacer el cambio para la aplicación n (Alderete, 2003; Moreno y otros, 1998; Salgado, 1997; Guerrero, 2003). Esto es equivalente al inventario para los educadores (MBI-ES), según es descrito en el manual (Maslach y otros, p. 8, citado en Schwarzer y otros. 200). El resto del instrumento permaneció sin modificaciones.

El inventario aplicado de esta forma muestra evidencias de confiabilidad para Agotamiento Emocional de aproximadamente 0.90, de 0.76, para Despersonalización y de 0.76 para Realización Personal en el trabajo (Alderete, 2003; Moreno y otros, 1986; Salgado, 1997; Guerrero, 2003).

Las respuestas se presentan en una escala tipo Likert de 7 puntos, con un valor de 0 a 6, donde: 0 = Nunca 1 = Pocas veces al año o menos 2 = Una vez al mes o menos 3 = Algunas veces al mes, 4 = Una vez a la semana 5 = Algunas veces por semana y 6 = Todos los días.

La composición de ítems propuesta por los autores, para el instrumento es el siguiente:
Agotamiento Emocional corresponde a los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
Despersonalización corresponde a los ítems 5, 10, 11, 15, 22.
Realización personal corresponde a los ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

8.7. Técnicas y procedimientos para análisis de resultados

Los datos de información se recopilarán por medio de los instrumentos elaborados únicamente para el efecto.

Los antecedentes obtenidos estuvieron analizados de acuerdo a la variable: para las variables discretas en número de casos y sus porcentajes. Se utilizara cuadros o gráficos de distribución de frecuencias.

La contrastación de la hipótesis se determinara por medio de estadísticas inferencial, se usa el método de t - estudent.

El proceso a seguir será el siguiente

- Revisión de los resultados
- Cálculos estadísticos de los datos
- Análisis descriptivos de los datos de investigación
- Gráficos de la información
- Presentación de los datos de la investigación

Se aplicara todas las normas de seguridad y riesgo de trabajo vigentes de acuerdo a la normativa legal y que servirá como bibliografía correspondiente:

Decreto 2393.- Reglamento de seguridad y salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente del trabajo.

Acuerdo ministerial 1404.- Reglamento de los servicios de las empresas

Convenio 121 de la OIT.- Convenio relativo a la presentación en caso de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Resolución 390.- Reglamento general del Seguro de Riesgo de Trabajo.

9.- RECURSOS HUMANOS Y FINANCIEROS

DETALLE	COSTOS	
	UNIDAD	TOTAL
Suministros de oficina	2	30
Videos	1	300
Equipos informáticos	1	200
		530

CRONOGRAMA GANT

ACTIVIDADES								
	enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio		
Elaboración del proyecto	xx							
Sustentación del proyecto	xx	x						
Designación del tutor		xxx	x					
Primer encuentro con el tutor			x	xx				
Construcción del marco teórico					xx			
Elaboración del programa						x		
Aplicación de la propuesta							x	
Comprobación de la hipótesis								
Elaboración del primer borrador								x
Defensa privada								
Defensa pública								x

11.- Matriz 2 Lógico

PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿De qué manera el programa (SADHANA) supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?	Demostrar de qué manera el programa (SADHANA) supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015	El programa (SADHANA) supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 mejorando el equilibrio biopsicosocial.
PROBLEMAS DERIVADOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICA
¿De qué manera el Programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?	¿Demostrar de qué manera el Programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?	El Programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 disminuyendo los síntomas y signos.
¿De qué manera el Programa (SADHANA) mediante la técnica de postura asana supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?	¿Demostrar de qué manera el Programa (SADHANA) mediante la técnica de postura asana supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?	El Programa (SADHANA) mediante la técnica de postura asana supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 estabilizando el temperamento y el carácter.
¿De qué manera el Programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?	¿Demostrar de qué manera el Programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?	El Programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 mejorando las relaciones interpersonales.

Anexo 2. Instrumentos para la recolección de datos

Formato Cuestionario Maslach Burnout Inventory

El cuestionario Maslach se realiza en 10 a 15 minutos y mide los 3 aspectos del síndrome: Cansancio emocional, despersonalización, realización personal. Con respecto a las puntuaciones se consideran bajas las por debajo de 34, altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera permiten diagnosticar el trastorno.

1. Subescala de agotamiento emocional. Consta de 9 preguntas. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.
2. Subescala de despersonalización. Está formada por 5 ítems. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.
3. Subescala de realización personal. Se compone de 8 ítems. Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

La clasificación de las afirmaciones es la siguiente: Cansancio emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Despersonalización: 5, 10, 11, 15, 22.

Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. La escala se mide según los siguientes rasgos.

0 = Nunca

1 = Pocas veces al año o menos

2 = Una vez al mes o menos

3 = Unas pocas veces al mes o menos

4 = Una vez a la semana

5 = Pocas veces a la semana

6 = Todos los días

Se consideran que las puntuaciones del MBI son bajas entre 1 y 33. Puntuaciones altas en los dos primeros y baja en el tercero definen el síndrome.

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Las respuestas a las 22 preguntas miden tres dimensiones diferentes: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:
 0 =NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS. 3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA. 6= TODOS LOS DÍAS.

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	
5	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	
10	Siento que me he hecho más duro con la gente	
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
13	Me siento frustrado en mi trabajo	
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	
18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	
22	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Los resultados de cada subescala:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	
Despersonalización	5-10-11-15-22	
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	

Subescala de agotamiento emocional: valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.

Subescala de despersonalización: valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.

Subescala de realización personal: evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

Puntuaciones altas en los dos primeros y baja en el tercero definen el síndrome Burnout.

Encuesta Médica



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO MAESTRIA EN SEGURIDAD INDUSTRIAL, MENCIÓN: REVENCIÓN DE RIESGOS Y SALUD OCUPACIONAL

Estimada/o la presente encuesta tiene como objetivo principal conocer la valoración médica de su puesto laboral, los mismos que serán manejados con fines de investigación relacionado a síndrome de BURNOUT, “denominado el estrés laboral” cuyos síntomas pueden aumentar la intensidad, especialmente en lo relacionado con cambios de comportamiento o de carácter.

Características generales

Edad.....	Profesión.....
Puesto de trabajo.....	Tiempo laborando en la Institución.....
Departamento/proceso.....	

Lea detenidamente cada una las siguientes preguntas y marque con una x la respuesta que considere acorde a su realidad.

1) ¿Usted padece de alguna enfermedad crónica degenerativa?

Si... No...

Si su respuesta es afirmativa, marque las siguientes enfermedades que se detallan

Cáncer , Diabetes , hipertensión , obesidad , cardiovasculares

Disfunción renal ; artritis ; pulmonar

Otras ; ¿Cuál?.....

2) ¿Usted padece de alguna enfermedad psicósomática?

Si... No...

Trastornos Hipocondríacos ; Trastornos de memoria, amnesia y cognitivo ;

Trastornos de estado de ánimo (depresivo) ; Trastornos de ansiedad ;

Trastornos de ingesta y conducta alimentaria (gastritis) ;

Trastornos del Sueño ; Trastornos de control de impulsos ;

Otras ; ¿Cuál?.....

3) ¿La enfermedad que Usted detallo en las anteriores preguntas, inicio en la actual Institución?

Si... No...

4) ¿Desde qué tiempo padece la enfermedad?

Hace 6 meses ; un año ; dos años ; tres años +

Anexo 3. Otros



Oficio No. 0113- CAM-CZ3SALUD-2014

Riobamba, 26 de Junio del 2014

Doctora
Maribel Arellano Jácome
ESTUDIANTE MAESTRÍA EN SEGURIDAD INDUSTRIAL UNACH
Presente.

De mi consideración:

Con un cordial saludo, y en atención a oficio s/n, suscrito por su persona a esta Coordinación, en el que solicita la autorización para realizar la investigación de tesis titulada "Diseño e Implementación de un programa de afrontamiento del Síndrome de Burnout mediante técnicas de relajamiento (yoga) para reducir el estrés en el personal administrativo de la Zona 3 de Salud", me permito indicar que el tema se enmarca en las áreas de investigación definidas dentro del capítulo de Salud Mental y trastornos del Comportamiento, por lo que autorizo la realización de la presente investigación.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,


Dra. Claudia Ávila Molina
COORDINADORA ZONAL 3 SALUD



c.c. Archivo

Anexo: Informe Dr. Telmo Velasco.
Quipux 5743

Elaborado por:	Patricia Sinchiguano SECRETARÍA ZONA 3	
Aprobado por:	Dra. Claudia Ávila COORDINADORA ZONAL DE SALUD 3	
Revisado por:	Dra. Claudia Ávila COORDINADORA ZONAL DE SALUD 3	

Av. Humberto Moreano y Alfonso Villagómez
Teléfonos: 593 (3) 2968-347; (3)-2960-279
www.salud.gob.ec

Memorando Nro. MSP-CZONAL3-2014-5743

Riobamba, 25 de junio de 2014

PARA: Sra. Dra. Claudia Araceli Avila Molina
Coordinadora Zonal 3 Salud

ASUNTO: SOLICITAR LA AUTORIZACION PARA REALIZAR LA
INVESTIGACION DE TESIS.

De mi consideración:

En respuesta al Documento No. MSP-CZONAL3-2014-0078 enviado por la Dra. Maribel Arellano Jácome, mediante el cual solicita autorización para realizar la investigación de tesis, previa a la obtención de la Maestría en Seguridad Industrial Mención Salud Ocupacional y Riesgo Laboral con el tema denominado "*Diseño e implementación de un programa de afrontamiento del Síndrome de Burnout mediante técnicas de relajamiento(yoga) para reducir el estrés en el personal administrativo de la zona 3 de salud*", me permito manifestar lo siguiente:

1. El Ministerio de Salud Pública emitió la normativa de Prioridades de investigación en salud 2013-2017 que tienen como objetivo la optimización de recursos para realizar investigación e impactar positivamente en la calidad de la misma, logrando de esta manera mejorar la eficiencia y coordinar los esfuerzos de todos los actores del sistema de salud para lograr los objetivos del Buen Vivir.
2. Las áreas de investigación fueron generadas a partir de los problemas de salud en nuestro país, señalados en datos oficiales, esta perspectiva permitió minimizar el sesgo de intereses y opiniones que investigadores o participantes del proceso puedan tener, y considerar la evidencia para definir los problemas de salud prioritarios.
3. El resultado de análisis y cruce de los criterios e indicadores señalados, permitió contar 18 líneas priorizadas de investigación en salud, a las cuales se agregó la del **Sistema Nacional de Salud**.
4. El tema propuesto para la investigación de tesis, se enmarca en las áreas de investigación definidas dentro del capítulo de **Salud Mental y trastornos del Comportamiento**.

Por lo anteriormente expuesto se considera que es pertinente la temática propuesta, por lo que se sugiere se extienda la autorización respectiva.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Riobamba, 11 de enero de 2016

Dr. Boris Velásquez

COORDINADOR ZONA 3-SALUD

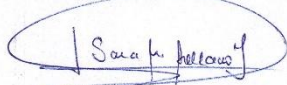
De mi consideración,

 COORDINACIÓN ZONAL 3 - SALUD	
Reg N°	0075
Fecha	12-01-16
Hora	16:40
N° Adj	370
SECRETARIA GENERAL FIRMA	

Reciba un cordial saludo, por medio del presente solicito de la manera más comedida, la autorización respectiva para la continuidad de la investigación, "Programa de relajamiento (Sadhana) para el personal administrativo de la Zona N°3 de Salud"; para lo cual se aplicará una encuesta estructurada, cuyo objetivo principal será la valoración médica de su puesto laboral.

Por la atención que sirva dar al presente, anticipo mi más sincero agradecimiento.

Atentamente,



Dr. Sara Maribel Arellano Jácome

CI. 060258746-1


MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
Teléfono(s): 3814400 4000

Documento No. : MSP-CZONAL3-2016-0075-E
Fecha : 2016-01-12 16:40:48 GMT -05.
Recibido por : Laura Patricia Sinchiguano Condé
Para verificar el estado de su documento ingrese a
<http://www.gestiondocumental.gob.ec>
con el usuario: "0602587461"

Lista de participantes

INSCRIPCIONES IMPLEMENTACION PROGRAMA SADHANA PERSONAL ADMINISTRATIVO ZONA 3 SALUD

HORA: 17h00

LUGAR: AUDITORIO ZONA (PLANTA BAJA)

NOMBRE APELLIDO	PROCESO	CED. IDENTIDAD	FIRMA
María Angeles Valles	Secretaria	060342877-E	
Lorena Cisneros	Financiero	0604059295	
Silvia Alvarez	Financiero	0603933037	
FRANCISCO TAPIA	FINANCIERO	0604098639	
Héctor Colcha	Financiero	0604422659	
Luis Guarguila	TTHH	0602927949	
José Torres	TTHH	060392773-7	
María Rosa	secretaria	0602328463	
Narcisca Vinuza	Comunicación	096625595	
Dennis Acno 6.	Disecen Per	0495081042	
Angel Solís	DPSCH	1803881588	
Fulmina Romero	D.P.SCH		
Olyga Tremayor	D.P.SCH.		
José Amurete	D.P. CU.		
Harvin Quijpe	Administr.	060442236-0	0984385549
Nancy Guibez	G. Administr.	0603582094	
FRANKLIN REIRA	ZONA 3	060205702-9	
Edwin Chamano	Zona 3	111108022-4	
Ronda Barahona	Zona 3	0603346263	
Freire Mayra	Zona 3	0603889221	
Gabriela Salgado	Gobernadora Zona 3	060459817-7	
Patricio Abusa	ZONA 3	0602612947	

Celular

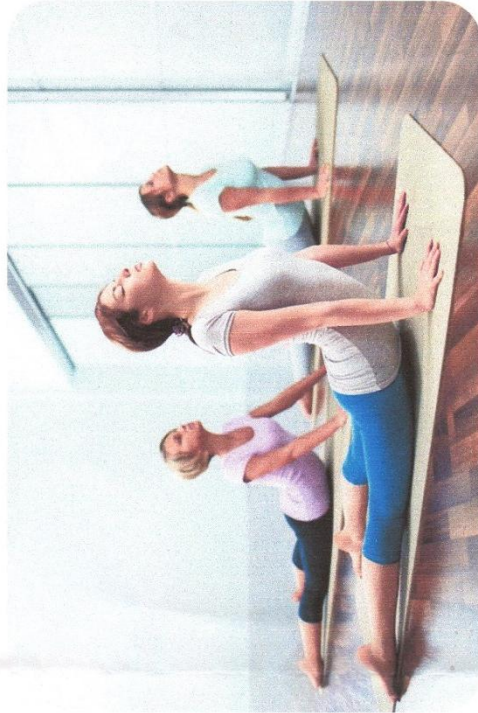
Carlos Juanquiba	TIC's	0602568123	Carlos
Matthia Reno	TTHH	0603839879	Carolina
Ximenc Gonzalez	RPIS	0600728976	Ximenc Gonzalez
Luis Pizarro	PSS	1801886060	Luis
Patricia Ramirez	PSS	0601872532	Patricia
Juan Carlos Ramos	P.S.S	060294965-1	Juan Carlos Ramos
Fernando Uca	Promocion	0602929713	Fernando
David Ortiz	Promocion	0604124016	David Ortiz G
Pablo Rosero	Promocion	0602762957	Pablo
José Villavicencio	Brotadores	0602897662	José Villavicencio
Ximenc Llana	Infraestructura	060258982-2	Ximenc Llana
José Cruz	Distribución	0603368028	José Cruz
Christian Silva	Usp. Tercer S.P.	1713435848	Christian Silva
Silviana Uca	Usp. Tercer	060159770-1	Silviana Uca
Giovanni P. H.	Gestión Riga	060250599-2	Giovanni P. H.
Laura Vazquez	Estadística	0603359855	Laura Vazquez
Luz Pacheco	Planificación	0603373028	LUZ PACHECO
Mercedes Cejudo	Planificación		MERCEDCES
Valerio Uca	Estadística	060	VALERIO U.
Alicia Pizarro	Archivos General	1707422711	Alicia Pizarro
IAEZ JAIME	Usp. Tercer	1706383203	IAEZ JAIME
Carlos Cruz	RPIS	0603023762	Carlos
AIDA LOAYZA	RPIS	060212737-0	AIDA LOAYZA
José Luis Piray	TICS	060280403-2	José Luis Piray
Robert Trice	Tics	180280167-B	Robert Trice

0992524195

0993556609

0984483225

**¿Sientes estrés, cansancio, depresión y agotamiento?
te invitamos a practicar una hora de relajamiento.**



Fecha: Jueves 3 de marzo 2016.

Hora: 17h00pm

Lugar: Auditorio de la Zona planta baja

Como venir: Ropa deportiva y cómoda

Nota: Por favor trae una manta para realizar el relajamiento.

(Habrá refrigerio e hidratante)

*Autorizado por la
Coordinación
Zona N°3 Salud.*

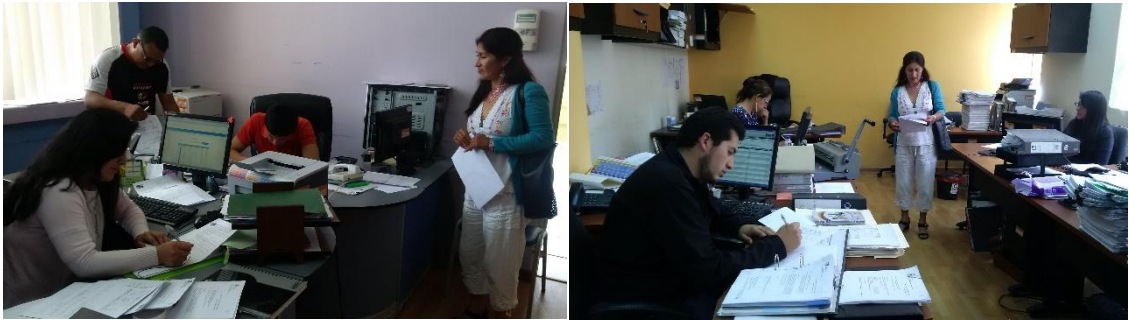
MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	CONCLUSIONES	VARIABLES	DIMENSIONES/INDICADORES	METODOLOGIA
<p>Problema General</p> <p>¿De qué manera el programa (SADHANA) supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Demostrar de qué manera el programa (SADHANA) supera el síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3, del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>El programa (SADHANA) supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 mejorando el equilibrio biopsicosocial.</p>	<p>Se comprobó un decrecimiento del 13,43% al aplicar las tres técnicas del programa (SADHANA) para superar el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015,</p>	<p>Variable independiente: Programa Sadhana</p> <p>Variable dependiente: Síndrome de Burnout</p>	<p>Por encima del valor 67 categoría “alto”. Entre el valor 34 y 66 en la categoría “medio”. Por debajo del valor 33, en la categoría “bajo”.</p>	<p>Tipo de Investigación</p> <p>Descriptivo Correlacional Transversal</p>
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS	CONCLUSIONES	VARIABLES	DIMENSIONES/INDICADORES	METODOS DE INVESTIGACION
<p>¿De qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?</p>	<p>Demostrar de qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> El Programa (SADHANA) mediante la técnica de respiración ujjayi supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 disminuyendo los síntomas y signos. 	<p>El factor del cansancio emocional se evidencia un decrecimiento del 16,42%, donde sus actitudes y sentimientos como la depresión, falta de motivación, apatía, tristeza, desánimo, baja autoestima y desvalorización, logrando un equilibrio en su ámbito emocional</p>	<p>Variable independiente: Técnica de respiración ujjayi</p> <p>Variable dependiente: Cansancio Emocional</p>	<p>Por encima del valor 25 categoría “alto”. Entre el valor 15 y 24 en la categoría “medio”. Por debajo del valor 14, en la categoría “bajo”.</p>	<p>Científico Analítico Sintético Inductivo Deductivo Descriptivo</p>
<p>¿De qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de postura ásana supera el afrontamiento del</p>	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar de qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de postura ásana supera el afrontamiento 	<ul style="list-style-type: none"> El Programa (SADHANA) mediante la técnica de postura asana supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el 	<p>El factor de despersonalización evidencia un decrecimiento del 13,43%, permitiendo bloquear el pensamiento</p>	<p>Variable independiente: Técnica de postura ásana</p>	<p>Por encima del valor 10 categoría “alto”. Entre el valor 6 y 9 en la categoría “medio”. Por debajo del valor 5,</p>	

<p>síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?</p>	<p>del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015.</p>	<p>personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 estabilizando el temperamento y el carácter.</p>	<p>obsesivo sobre el estado de irrealidad, ayudando a la persona a interesarse por actividades que le distraigan de la rutina.</p>	<p>Variable dependiente: Despersonalización.</p>	<p>en la categoría "bajo".</p>	
<p>¿De qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio Tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar de qué manera el programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015. 	<ul style="list-style-type: none"> • El Programa (SADHANA) mediante la técnica de equilibrio tao supera el afrontamiento del síndrome de burnout en el personal administrativo de la Zona 3 del Ministerio de Salud Pública, desde el mes de enero a junio de 2015 mejorando las relaciones interpersonales. 	<p>El factor de realización personal tiene un crecimiento de 16,42% en todo el grupo de estudio, esto significa conocer cómo soy, cuáles son mis valores, capacidades y talentos, qué es lo que me motiva, y a un nivel más profundo, contactar con mi verdadera identidad, y, al mismo tiempo experimentan el desarrollo personal.</p>	<p>Variable independiente: Técnica de equilibrio Tao.</p> <p>Variable dependiente: Realización personal</p>	<p>Por debajo del valor 33 categoría "alto". Entre el valor 34 y 39 en la categoría "medio". Por encima del valor 40, en la categoría "bajo".</p>	

Fotografías

Momentos de la aplicación de la encuesta



Exposición teórica de la sesión



Ejecución de ejercicios de calentamiento



Ejecución de la Respiración Ujjayi



Ejecución del Equilibrio Tao



Ejecución de postura Asana

