



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
INSTITUTO DE POSGRADO**

PROGRAMA DE RELAJAMIENTO

Sadhana

**PARA SUPERAR EL AFRONTAMIENTO
DEL SÍNDROME DE BURNOUT.**



Autor: Dra. Sara Maribel Arellano Jácome

RIOBAMBA - ECUADOR 2016

INTRODUCCIÓN

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 entorno laboral y social, dentro del contexto de la salud laboral surge la anomalía denominado el síndrome de Burnout (estrés laboral); 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.

Según Gil Monte, (2001) 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, y se cataloga en tres aspectos: la despersonalización, cansancio emocional, y la falta de realización personal.

La despersonalización se manifiesta a través de un cambio negativo en las actitudes hacia las otras personas, especialmente hacia los beneficiarios propio del trabajo, demostrando acciones de insensibilidad y cinismo; el cansancio emocional se caracteriza por una ausencia o falta de energía, entusiasmo y un sentimiento de escasez de recursos, estos sentimientos pueden sumarse los de frustración y tensión en los trabajadores que se dan cuenta que ya no tienen condiciones de gastar más energía; mientras tanto el sentimiento de falta de realización personal, acarean una serie de respuestas negativas hacia uno mismo y a su trabajo, como por ejemplo: la depresión, irritabilidad, evitación de relaciones profesionales, baja productividad, incapacidad para soportar 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. (Gil Monte, 2001).

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.

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 el estrés laboral. Por ejemplo los ejercicios de relajamiento a través del programa sadhana, contribuye a afrontar y sobre llevar los factores estresores del diario vivir y mejorar la calidad de vida.

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Salud Pública es una institución gubernamental, enfocada en ejercer la rectoría, regulación, planificación, coordinación, control y gestión de la Salud Pública ecuatoriana a través de la gobernanza, vigilancia y control sanitario, por medio de provisión de servicios de atención individual, prevención de enfermedades, promoción de la salud e igualdad, investigación y desarrollo de la ciencia y tecnología; articulación de los actores del sistema, con el fin de garantizar el derecho a la Salud integral a toda la población ecuatoriana de forma gratuita.

Dentro del contexto, la institución como tal prioriza la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, con altos niveles de atención de calidad, con calidez, garantizando la salud integral de la población y el acceso universal a una red de servicios, con la participación coordinada de organizaciones públicas, privadas y de la comunidad en general.

Por lo tanto la coordinación zonal N°3 del Ministerio de Salud Pública, consiente y responsable legal, ética, moral y social sobre los diversos factores estresores que acarean el personal administrativo zonal y que la misma puede desencadenar el síndrome de burnout (trabajador quemado), ocasionando el decaimiento de la salud y con ello la calidad de servicio; permite implementar el programa denominado “SADHANA” para afrontar y contrarrestar el síndrome de Burnout en el personal administrativo, y de ese modo mejorar la calidad de vida de los profesionales que laboran en la citada institución.

En este estudio se justifica la necesidad de prevenir y afrontar el síndrome de burnout, este síndrome se conceptualiza como un proceso en el que intervienen variables cognitivo - aptitudinales (baja realización personal en el trabajo), variables emocionales (agotamiento emocional) y variables actitudinales (despersonalización).

El afrontamiento del síndrome de burnout, a través del programa de relajamiento de “SADHANA” está constituida en doce sesiones, donde se emplean tres tipos de técnicas; de este modo nos permite mejorar la salud del personal administrativo con un enfoque humanitario y armónico en el ámbito laboral.

PROLOGO

“SADHANA” es un conjunto de actividades multidisciplinarias orientadas a preservar, conservar y mejorar la salud de las personas, procurando el más alto grado de bienestar físico, mental y social, y manteniendo un ambiente laboral armónico, en este sentido se enfoca a la prevención de la salud, desarrollando medidas y técnicas que puedan evitar la aparición de ciertas enfermedades o dolencias, la cual implica realizar acciones anticipatorias frente a situaciones que afecta la salud, con el fin de promover el bienestar integral del individuo.

El objetivo fundamental es afrontar el síndrome de burnout, dando un punto de equilibrio entre la mente y el cuerpo (enfoque holístico de la salud), por medio de ejercicios y meditación; esta acción se logra a través de diversas posturas estratégicas, acompañada de respiración adecuada, la cual mejorando la circulación sanguínea, fuerza, resistencia, flexibilidad y concentración, dando una sensación de paz y liberación de estrés.

El presente programa de relajamiento “SADHANA” para efectos de estudio se divide en tres tipos de técnicas, las mismas que están estructuradas en sesiones.

- Técnica de Posturas Asna, son determinadas posturas que el cuerpo adopta para influir de manera beneficiosa sobre todos los órganos y glándulas, así como en el sistema neuromuscular, armonizando de este modo la función mental. (Centro Elim, 2009).
- El equilibrio Tao, es el nombre global que se da al orden natural, el objetivo del tao es enseñar al ser humano a integrarse en la naturaleza, a fluir, a integrarse en sí mismo en concordancia y armonía, de tal modo que llegue a experimentar en su propio cuerpo sus ritmos vitales, sintonizándose el cuerpo humano mediante una serie de ejercicios, ganando así serenidad mental y energía física. (Donoso, 2012).

- Técnica de Ujjavy, el objetivo es hacer que la respiración esté calma y estable y darle un poco de enfoque a la mente, esta respiración limpia el sistema de toda contaminación; cuando la respiración está serena y estable, también lo estará la mente. Ujjayi tiene un efecto tranquilizador, nos da concentración y serenidad, renueva la energía, aumenta la temperatura corporal, ayudando a eliminar toxinas y tonifica el sistema respiratorio y los órganos internos. (Garcés, 2010).

TABLA DE CONTENIDO	Pag.
INTRODUCCIÓN	1
PRESENTACIÓN.....	4
PROLOGO.....	5
RESEÑA HISTÓRICA DE LA INSTITUCIÓN	8
ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL.....	10
MARCO LEGAL DE LA SALUD OCUPACIONAL	10
REGLAMENTO DEL SEGURO GENERAL DE RIESGOS DEL TRABAJO	11
INSTRUMENTO ANDINO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.....	18
POLITICA DE PREVENCION DE RIESGOS LABORALES.....	18
SECCIÓN DE SALUD OCUPACIONAL DENTRO DEL MSP.....	19
PROGRAMA “SADHANA”	19
1. OBJETIVOS.....	19
2. ALCANCE	20
3. DEFINICIONES	20
Estrés.....	20
Estrés laboral.....	21
Síndrome de burnout.....	21
Sadhana	23
4. RESPONSABILIDAD	26
5. IDENTIFICACIÓN.....	26
6. REFERENCIAS	26
7. PROCEDIMIENTO	27
8. SESIONES “SADHANA”	28
ANEXO.....	78
Formato Cuestionario Maslach Burnout Inventory.....	78
BIBLIOGRAFÍA	81

RESEÑA HISTÓRICA DE LA INSTITUCIÓN

El Ministerio de Salud Pública fue creado por la Asamblea Constituyente de 1967, mediante decreto 084 publicado en el Registro Oficial No. 149 del 6 de junio de ese mismo año, durante el gobierno del Dr. Otto Arosemena Gómez. Anteriormente las funciones de la salud formaban parte del Ministerio de Previsión Social y Trabajo, y el primer paso para su creación se dio en 1963, cuando se creó la Subsecretaría de Salud, que dependía del mismo ministerio.

Entre los fines y objetivos del Ministerio de Salud Pública están la coordinación e integración progresiva de los servicios de salud con miras a aumentar su cobertura; llegar a todos los estratos sociales y lograr una descentralización administrativa; la intensificación de los programas de agua potable y alcantarillado, especialmente en las zonas marginales; el impulso y desarrollo de la medicina preventiva y la educación sanitaria; la regionalización de los servicios de salud; el abaratamiento de las medicinas mediante la reducción de impuestos, control de precios, producción de drogas genéricas y la instalación de farmacias populares; investigación y educación nutricional y el desarrollo de programas de alimentación básica para la madre embarazada, el recién nacido y los niños en edad escolar; el apoyo a la investigación científica; etc.

La Coordinación Zonal 3 abarca a las provincias de Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Pastaza. Siendo su sede en Riobamba.

Misión

Coordinar, controlar y planificar en la zona las acciones referentes a vigilancia de la Salud pública, control sanitario, la provisión de servicios de atención individual, prevención de enfermedades, promoción de la salud e igualdad, la gobernanza de salud, y participación social, modelo de atención y, redes pública y complementaria de salud.

Visión

El Ministerio de Salud Pública, ejercerá plenamente la gobernanza del Sistema Nacional de Salud, con un modelo referencial en Latinoamérica que priorice la promoción de la

salud y la prevención de enfermedades, con altos niveles de atención de calidad, con calidez, garantizando la salud integral de la población y el acceso universal a una red de servicios, con la participación coordinada de organizaciones públicas y privadas.

Valores

Respeto.- Entendemos que todas las personas son iguales y merecen el mejor servicio, por lo que nos comprometemos a respetar su dignidad y a atender sus necesidades teniendo en cuenta, en todo momento, sus derechos.

Inclusión.- Reconocemos que los grupos sociales son distintos y valoramos sus diferencias.

Vocación de servicio.- Nuestra labor diaria lo hacemos con pasión.

Compromiso.- Nos comprometemos a que nuestras capacidades cumplan con todo aquello que se nos ha confiado.

Integridad.- Tenemos la capacidad para decidir responsablemente sobre nuestro comportamiento”.

Justicia.- Creemos que todas las personas tienen las mismas oportunidades y trabajamos para ello.

Lealtad.- Confianza y defensa de los valores, principios y objetivos de la entidad, garantizando los derechos individuales y colectivos.

ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL



MARCO LEGAL DE LA SALUD OCUPACIONAL

En 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.

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 IESS

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 IESS 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 513Página 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, anatómico-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 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: Eliminación y control de riesgos en su origen; 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; Identificación, medición, evaluación, y control de los riesgos ambientes laborales; Adopción de medidas de control que prioricen la protección colectiva a la individual; Información, formación, capacitación, y adiestramiento a los trabajadores en el desarrollo seguro de sus actividades; Asignación en función de las capacidades de los trabajadores; Detección de las enfermedades profesionales u ocupacionales; y; 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.

INSTRUMENTO ANDINO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CAPÍTULO II

POLITICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Artículo 4.- En el marco de sus Sistemas Nacionales de Seguridad y Salud en el Trabajo, los Países Miembros deberán propiciar el mejoramiento de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, a fin de prevenir daños en la integridad física y mental de los trabajadores que sean consecuencia, guarden relación o sobrevengan durante el trabajo. Para el cumplimiento de tal obligación, cada País Miembro elaborará, pondrá en práctica y revisará periódicamente su política nacional de mejoramiento de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo. Dicha política tendrá los siguientes objetivos específicos:

- a)** Propiciar y apoyar una coordinación interinstitucional que permita una planificación adecuada y la racionalización de los recursos; así como de la identificación de riesgos a la salud ocupacional en cada sector económico;
- b)** Identificar y actualizar los principales problemas de índole general o sectorial y elaborar las propuestas de solución acordes con los avances científicos y tecnológicos;
- c)** Definir las autoridades con competencia en la prevención de riesgos laborales y delimitar sus atribuciones, con el propósito de lograr una adecuada articulación entre las mismas, evitando de este modo el conflicto de competencias;
- d)** Actualizar, sistematizar y armonizar sus normas nacionales sobre seguridad y salud en el trabajo propiciando programas para la promoción de la salud y seguridad en el trabajo, orientado a la creación y/o fortalecimiento de los Planes Nacionales de Normalización Técnica en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo;
- i)** Propiciar programas para la promoción de la salud y seguridad en el trabajo, con el propósito de contribuir a la creación de una cultura de prevención de los riesgos laborales;

- j) Asegurar el cumplimiento de programas de formación o capacitación para los trabajadores, acordes con los riesgos prioritarios a los cuales potencialmente se expondrán, en materia de promoción y prevención de la seguridad y salud en el trabajo;

Artículo 5.- Los Países Miembros establecerán servicios de salud en el trabajo, que podrán ser organizados por las empresas o grupos de empresas interesadas, por el sector público, por las instituciones de seguridad social o cualquier otro organismo competente o por la combinación de los enunciados.

SECCIÓN DE SALUD OCUPACIONAL DENTRO DEL MSP.

El principal objetivo del área de salud ocupacional es proveer de seguridad, protección y atención a los empleados de la institución.

Para dicha acción, debe contar con los elementos básicos para cumplir con estos objetivos, los cuales incluyen datos generales de prevención de accidentes, la evaluación médica de los empleados, la investigación de los accidentes que ocurran y un programa de entrenamiento y divulgación de las normas para evitarlos.

La responsabilidad del éxito de un programa de salud ocupacional debe ser compartida por todos, y es indispensable que todas las partes, empleados y gerencia realicen su mejor esfuerzo en este sentido, a través de charlas, cartas de reconocimiento, asistir a reuniones formales entre otras.

PROGRAMA “SADHANA”

1. OBJETIVOS

1.1. 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).

1.2. 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.

2. ALCANCE

El presente estudio investigativo se realizó en todo el personal administrativo de la Coordinación Zonal N 3 de salud, culminando el mismo con la implementación del programa de relajamiento “SADHANA”.

3. DEFINICIONES

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.

Estrés.- es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenaza, ya sea del mundo exterior o del interior de uno mismo; cuando el individuo entre 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 si 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 producido 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 busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. (Gaeta Reynaldo, 2011).

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, algunos de los síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y mental.

Síndrome de burnout.- es un estrés prolongado que viven quienes trabajan directamente con personas y en donde los esfuerzos hechos no se ven compensados de manera suficiente. El burnout fue definido por Freudenberg en 1974, quien observó en la mayoría de los voluntarios que trabajaban en su clínica de Nueva York, una sensación de frustración, proveniente del exceso de esfuerzos físicos, psicológicos y emotivos que tuvieron que realizar en un tiempo prolongado. (Grau, 2009).

Los sujetos afectados por este síndrome, muestran desilusión, irritabilidad y sentimientos de frustración, se enfadan y desarrollan actitudes suspicaces, se vuelven rígidos, tercos e inflexibles. Así mismo, afloran síntomas de carácter psicossomático con mayor cansancio, dificultades respiratorias, problemas gastrointestinales, etc. Este conjunto de síntomas y signos de carácter actitudinal, conductual y psicodinámico se entiende como las consecuencias del síndrome de burnout o “estar quemados”

Causas del síndrome de burnout

- **Elevado nivel de responsabilidad:** Algunos puestos de trabajo exigen un gran nivel de atención y concentración sobre la tarea realizada.
- **Jornadas laborales o "turnos" demasiado largos:** Otra de las causas del "Burnout" son las jornadas demasiado largas. Trabajos en los que el empleado debe mantenerse en su puesto por 10, 12 e incluso 16 horas, pueden aumentar drásticamente la posibilidad de padecer este síndrome. (cookies, 2013)

- **Trabajos muy monótonos:** Los puestos laborales repetitivos o carentes de incentivos también pueden ser causa del Síndrome de Burnout. El trabajador no encuentra ninguna motivación en lo que hace y esto le causa frustración y estrés.

Síntomas del Burnout

A nivel emocional

- Cambios en el estado de ánimo: Es frecuente que el trabajador se encuentre irritable y de mal humor, en muchas ocasiones los buenos modales desaparecen y se generan conflictos innecesarios con clientes y usuarios. La suspicacia o "estar a la defensiva" y el sarcasmo suelen ser habituales. (cookies, 2013)
- Desmotivación: El trabajador pierde toda ilusión por trabajar, las metas y objetivos dejan paso a la desilusión y al pensamiento de tener que soportar día tras día situaciones estresantes que superan sus capacidades y cada jornada laboral se hace larga.
- Agotamiento mental: El desgaste gradual que produce el Burnout en el trabajador, hace que su resistencia al estrés sea cada vez menor, por lo que al organismo le cuesta cada vez más trabajo hacer frente a los factores que generan ese estrés.
- Falta de energía y menor rendimiento: Se trata de una consecuencia lógica del punto anterior; como el organismo gestiona de modo deficiente los recursos de que dispone, su capacidad de producción disminuye y el rendimiento por tanto baja.

A nivel físico

- Afecciones del sistema locomotor: Es frecuente la aparición de dolores musculares y articulares, que se dan como resultado de la tensión generada por el estrés laboral y que por lo general están provocadas por contracturas musculares. (cookies, 2013).
- Alteraciones psicósomáticas: como problemas gastrointestinales, cardiovasculares, afecciones de la piel, dolores de cabeza o cefaleas, mareos, alteraciones del apetito sexual y mayor riesgo de obesidad entre otros.

Consecuencias del síndrome de burnout

- Aumento del riesgo de alcoholismo o consumo de drogas
- Alteraciones del sueño
- Bajada de las defensas

Además, las consecuencias del "Burnout" se extienden más allá del propio empleado y llegan a afectar la salud integral del individuo, a la familia, amigos y pareja e incluso pueden ocasionar importantes pérdidas económicas a las empresas. (cookies, 2013).

Tratamiento del Síndrome de Burnout

Técnicas como la relajación, la meditación o la escucha de música relajante durante la jornada laboral puede ser un primer paso para reducir la ansiedad; ya que este tipo de prácticas ayuda al cerebro a afrontar las situaciones con más positivismo.

Practicar deportes de forma regular también ayuda a reducir de forma considerable el estrés, ayudando a desconectar de los problemas mientras se practica y brindando un aumento de la autoestima; además de mejorar la salud cardiovascular así como la de músculos, mental y huesos. Además de lo mencionado es importante que recordemos los beneficios que puede aportar una terapia de yoga y psicológica, ya que mediante ésta el trabajador desarrollará mecanismos para lidiar con las situaciones laborales que le provocan estrés, ansiedad y angustia. También un estilo de vida saludable donde se eviten el tabaco, alcohol, y demás sustancias nocivas y se repare en la importancia de un buen descanso es fundamental para combatir el estrés. (Fundación Wikimedia, Inc., , 2015).

Sadhana

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. (Centro Elim, 2009).

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 V 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. (Yogateca , 2006).

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. (Garcés, 2010).

Técnica de posturas ÀSANA.- Tienen como objetivo actuar sobre el cuerpo y la mente, según estudios, la ÀSANA 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. (Centro Elim, 2009).

Técnica del 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. (Donoso, 2012).

La práctica diaria de ejercicios Sadhana equilibra la mente y cuerpo hasta lograr una armonía integral consigo mismo, trayendo beneficios como:

- La integración cuerpo-mente, se relaja el sistema nervioso y se pacifican las emociones.
- Abastecen la sangre a todas las zonas del cuerpo, mejorando el funcionamiento cerebral, otorga flexibilidad a la columna vertebral, así como a los tendones y articulaciones, músculos y nervios.
- Elimina toxinas e inducen a una relajación más profunda y reparadora.

- Previene trastornos somáticos y psicosomáticos y ayudan en los desórdenes emocionales o psíquicos.
- Regula la acción cardíaca y la tensión arterial, favorece excepcionalmente a todo el sistema locomotor y revitaliza el organismo.
- Previenen el envejecimiento prematuro y mantienen el cuerpo flexible y resistente.

4. RESPONSABILIDAD

La responsabilidad de implementar este programa es el departamento de salud ocupacional a través de la coordinación zonal.

La responsabilidad de dar el seguimiento y cumplimiento del programa es el departamento de salud ocupacional y talento humano.

La responsabilidad de evaluar el afrontamiento del síndrome de burnout es el departamento de salud ocupacional mediante un profesional de la salud.

5. IDENTIFICACIÓN

El presente programa se identifica como: *RELAJAMIENTO “SADHANA” PARA AFRONTAR EL SÍNDROME DE BURNOUT.*

6. REFERENCIAS

Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo – Decreto Ejecutivo 2393

Convenios OIT relacionados a la Seguridad y Salud ratificados por Ecuador

Convenio C120 – Convenio sobre la higiene (comercio y oficinas).

7. PROCEDIMIENTO

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	RESULTADOS ESPERADOS
Socialización del programa y su posterior autorización.	Coordinar con la autoridad competente	Programa a implementar	Departamento de Salud Ocupacional	Aprobación del programa
Aplicación de la encuesta de Maslach.	Aplicación de la encuesta al personal administrativo	Copias del formato de encuesta Suministro de oficina	- Departamento de Salud Ocupacional - Talento Humano	Obtención de línea de base.
Socialización de los resultados obtenidos	Exposición a las autoridades de la institución	Retroproyector Flash	Departamento de Salud Ocupacional	Sensibilización de los resultados encontrados
Plasmar líneas de acción.	Elaboración de cronograma de intervención.	Retroproyector Flash PC	Departamento de Salud Ocupacional	Participación e involucramiento.
Establecer sesiones del programa sadhana	Construcción de sesiones	Retroproyector Flash PC	Departamento de Salud Ocupacional	Participación e involucramiento
Ejecución de sesiones del programa sadhana	Desarrollo de técnicas del programa sadhana	Equipo de amplificación Pc Esencias (aromas terapéuticas)	Departamento de Salud Ocupacional	Afrontamiento del síndrome de burnout.
Medición del síndrome de burnout	Aplicación del pos encuesta.	Copias del formato de encuesta Suministro de oficina	- Departamento de Salud Ocupacional - Talento Humano	Mejor del estado de salud del personal administrativo

ELABORADO POR: Maribel Arellano.

8. SESIONES “SADHANA”

SESIÓN N° 1

TEMA: Postura del loto (ASANA)

OBJETIVOS:

Objetivo General

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

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 de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

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 digitales.

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 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° 1

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.

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.

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.

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. A partir desde la postura sentada y con las piernas extendidas, se arquea la rodilla derecha y apoya el pie derecho con las manos, con el pie en alto, percibes que haces girar el fémur en la concavidad de la articulación de la cadera para asegurar que la rodilla derecha avance, a cambio de moverse hacia la derecha y se junta con los huesos de la cadera. Se ubica el pie derecho lo más distante permitido sobre el muslo izquierdo, de modo que el talón quede próximo al ombligo, esta posición se llama de Medio Loto.

2. ya con el pie derecho colocado, se dobla la rodilla izquierda hacia afuera, se acerca la rodilla derecha hacia el suelo, para habilitar que el tobillo izquierdo escale y pueda rodar por sobre del muslo derecho. Después de ello se repite el mismo movimiento anterior, pero en el lado opuesto, para lograr que el talón izquierdo igualmente quede lo más cercano posible al ombligo, culminada los dos procesos se vuelve a repetir una y otra vez acompañado de la respiración profundo y suave. (Yogateca, 2006).

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.

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.

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.

Anexo de la sesión 1



SESIÓN N° 2

TEMA: Postura del Gato

OBJETIVOS:

Objetivo General

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

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 digitales.

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

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.

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.

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.

Práctica de la Técnica

Con Antelación a la práctica 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. Postura a cuatro patas, se aspira aire al mismo tiempo que subes el cóccix y la cabeza, y arqueas la espalda hacia abajo, es dable que te cueste conservar la porción superior de la espalda en esta postura cóncava, sino necesitas trabajar para que de este modo se de ; se rebajan todos los músculos de la columna y percibirá como se agiliza la musculatura de

las franjas media y superior, durante el movimiento, los codos han de estar lo más rectos posible, cuando mires hacia el cielo, prescinde estirar la parte posterior del cuello.

2. Cuando votes el aire curva la espalda, siente como los omoplatos se apartan mientras aflojas los músculos del cuello y de la columna, A fin de estar en posibilidad de alzar y redondear toda la columna, trata de empujar las vértebras inferiores de esta franja hacia arriba; el cóccix internamente y la barbilla orientada a la garganta, se facilitará conseguir con éxito esta nueva parte del ejercicio, las palmas de las manos rectas hacia el suelo. Siente como se extiende tu espalda y adquiere conciencia de tu cuerpo.
3. Al pasar de la posición 1 a la posición 2 cuida de hacerlo de manera fluida, siempre que encorves la espalda realízalo con una exhalación completa, así mismo, cuando encorves tu espalda trátalo de coincidir con el inicio de la aspiración del aire.

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.

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 positivo del tema.

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.

Anexo de la sesión 2



SESIÓN N° 3

TEMA: Postura de la media luna

OBJETIVOS:

Objetivo General

- Desplegar 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

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 de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

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 postura de la media 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 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° 3

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.

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, comienza la recreación relatando una historia donde se debe iniciar con una letra expresa. Quién se equivoca o demora más de cuatro segundos en expresar pasa al centro y entrega una prenda. A continuación se cambia la letra. Las preguntas deben realizarse rápidamente.

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.

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.
- Realiza un paso hacia un lado para distanciar los pies un metro, toma aire y eleva los brazos a la altura de los hombros con las palmas abajo, gira el pie derecho 90° y el izquierdo 60°, a la derecha.
- Arquea la rodilla derecha 90°, afirma el pie en el suelo, exhala y gira el tronco lateralmente, ubica el brazo derecho contiguo a la pierna derecha.
- Respira y gira más el cuerpo, eleva la pierna izquierda, extiende el brazo izquierdo y eleva el hombro para abrir el pecho, conserva la pierna derecha recta con el talón

sólidamente apoyado, soporta 20-30 segundos, finaliza gradualmente y renueva 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.

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.

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.

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.

Anexo de la sesión 3



SESIÓN N° 4

TEMA: Postura de la luna creciente

OBJETIVOS:

Objetivo General

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

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 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° 4

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.

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 organizador manifiesta que se va a tirar la pelota, pronunciando uno de los siguientes elementos: AIRE, AGUA, TIERRA, el sujeto que reciba la pelota debe pronunciar el nombre de un animal que corresponda al elemento indicado, en el tiempo de 5 segundos, en el instante en el que alguno de los asistentes arroja la pelota y enuncia " MUNDO", todos deben mudar de lugar. Pierde el que se prolonga en el tiempo, o no enuncia el animal que corresponde dentro elemento pertinente.

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 acabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, asistido de la descripción propia.

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.
- Híncate con la pierna izquierda adelantada, reposa las manos en las rodillas y afloja los brazos y hombros.
- Agacha el tronco adelante, extiende la parte posterior de la pierna derecha y sujétate en la pierna doblada, las caderas deben aflojarse para abajo, la planta del pie debe estar apoyada al suelo, si no es así, adelante.

- Inspira, extiende los brazos atrás de la cabeza, dobla la espalda y ve hacia arriba, conserva las palmas juntas, soporta durante 20-30 segundos, respira debidamente, amplía la curvatura de la columna con cada espiración, libera gradualmente y renueva 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.

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.

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 positivo del tema impartido.

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.

Anexo de la sesión 4



SESIÓN N° 5

TEMA: Postura de la cobra

OBJETIVOS:

Objetivo General

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

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	Bienvenida a todos los asistentes. Socialización del tema a abordar.	Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	Integración mediante “Los refranes”	Lúdica Activa participativa
CONCEPTUALIZACI ÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	Generalidades de la postura de la cobra Beneficios Pautas para efectuar ejercicios.	Expositiva Explicativa Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	Ejecución del ejercicio (postura) la postura de la cobra.	Demostrativa Explicativa Activa participativa
RETROALIMENTACI ÓN	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° 5

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.

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 inicio en una de ellas y su otra parte en otra, se distribuyen las tarjetas entre los concurrentes y se les solicita que encuentren a la persona que tiene la otra parte del refrán de este modo, se conforman las parejas que intercambiarán la información a manejar en la presentación con la explicación del refrán.

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.

Práctica de la Técnica

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

Héchate boca abajo.

Apoya tus palmas al suelo al nivel de tus hombros.

Emplea los músculos de tu espalda para levantar tu cabeza y el torso superior, inmediatamente utiliza tus brazos.

Extiende tus brazos, dobla la sección torácica de tu columna vertebral.

Observa 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.

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.

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.

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.

Anexo de la sesión 5



SESIÓN N° 6

TEMA: Postura del Arco

OBJETIVOS:

Objetivo General

Fortalecer la columna vertebral los órganos abdominales y el cuello

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	Bienvenida a todos los asistentes. Socialización del tema a abordar.	Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	Integración mediante “Sube la montaña”	Lúdica Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	Generalidades de la postura del arco Beneficios Pautas para efectuar ejercicios.	Expositiva Explicativa Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	Ejecución del ejercicio (postura) la postura de arco.	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° 6

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.

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 permitan 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.

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.

Práctica de la Técnica

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

- Colócate en posición inclinada con los brazos junto al tronco y la frente descansada en el suelo.
- Inspira, arquea las piernas hacia atrás y sujeta solidamente los tobillos con las manos, puedes asegurar los pies si te es difícil sujetar los tobillos.

- Inspira y eleva al mismo tiempo la cabeza, pecho y muslos del suelo, respira hondamente, soporta durante 20 segundos, espira para liberar las piernas y reposa las extremidades y el cuerpo al suelo.

En general la postura del arco el cuerpo adopta la forma de un arco, los brazos se pegan a los tobillos y se estiran como las cuerdas de un arco, esta postura combina el efecto de otros ejercicios anteriores, la columna está fuertemente doblada y todo el peso del cuerpo reposa 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.

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.

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.

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.

Anexo de la sesión 6



SESIÓN N° 7

TEMA: Postura del águila

OBJETIVOS:

Objetivo General

Vigorizar y extender los tobillos, pantorrillas, muslos, caderas, hombros y fracción superior de la espalda.

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	Bienvenida a todos los asistentes. Socialización del tema a abordar.	Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	Integración mediante “Ese soy yo”	Lúdica Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	Generalidades de la postura del águila. Beneficios. Pautas para efectuar ejercicios.	Expositiva Explicativa Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	Ejecución del ejercicio (postura) la postura del águila.	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° 7

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.

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!.

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.

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. Observa hacia adelante y soten la vista en un punto, respira intensamente y concentra el pensamiento.
- Coloca las dos manos en las caderas, arquea levemente las rodillas y alza la pierna derecha del suelo, oscila el peso del cuerpo a la pierna izquierda, espira, pon la pierna derecha frente al muslo izquierdo y oculta el empeine derecho atrás de la pantorrilla

izquierda, afirma la posición con los dedos del pie a manera de garra. Sitúa los codos frente al pecho y cruza los brazos, fortalece el brazo izquierdo sobre el derecho, que presiona hacia el bíceps derecho y está descansado en el hueco interno del codo izquierdo, soporta 20 segundos, respira con regularidad, reposa un poco antes de repetir sobre la pierna derecha. La postura del águila pide mucha elasticidad en las piernas y los hombros. 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.

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.

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.

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.

Anexo de la sesión 7



SESIÓN N° 8

TEMA: Postura del Pez

OBJETIVOS:

Objetivo General

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

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	Bienvenida a todos los asistentes. Socialización del tema a abordar.	Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	Integración mediante “La topadora humana”	Lúdica Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	Generalidades de la postura del águila. Beneficios. Pautas para efectuar ejercicios.	Expositiva Explicativa Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	Ejecución del ejercicio (postura) del Pez.	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° 8

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.

Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “La topadora humana”, en grupos de 4, uno de los componentes de los sub-grupos se echa boca arriba bien dispuesto 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.

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, conducido de la ilustración adecuada.

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 pegados al tronco.
- Ubica las palmas al suelo, retira los dedos de los pies del cuerpo, presiona con los codos, exhala para elevar el pecho e inclinar la cabeza hacia atrás, dobla la columna y apretuja la nuca para facilitar que la coronilla repose en el suelo.
- Inspira intensamente y soporta 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.

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.

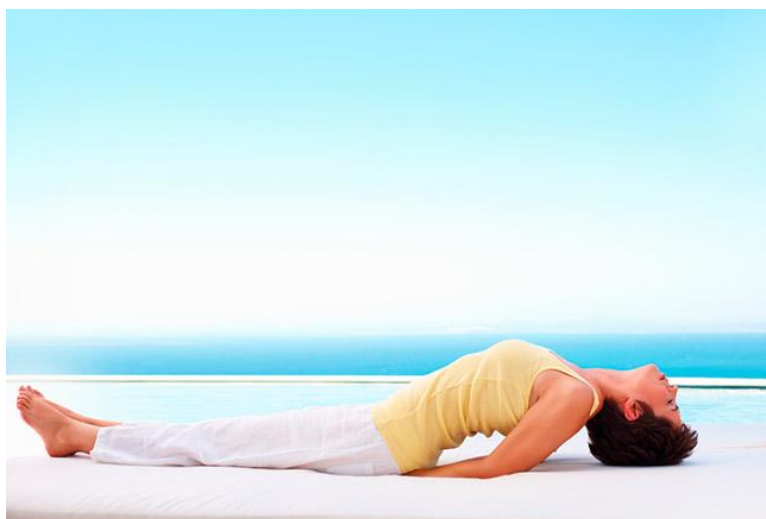
Evaluación

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.

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.

Anexo de la sesión 8



SESIÓN N° 9

TEMA: Postura del guerrero

OBJETIVOS:

Objetivo General

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

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, beneficiando 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) del Pez.	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

DESARROLLO DE LA SESIÓN N° 9

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.

Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “Eliminación”, el juego empieza cuando el "instructor" lanza las bolas (tres o cuatro bolas blandas) al aire, entonces todos usan las bolas para "dispararle" a cualquiera, Si eres herido por primera vez puedes aún jugar de rodillas, la segunda vez si eres herido debes jugar en tu espalda o estomago (dentro de este tiempo todavía te pueden disparar), con el tercer tiro te eliminan y deberás sentarte fuera del juego hasta la subsiguiente "batalla".

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, asistido de la explicación adecuada.

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, brinca o da un paso lateral para distanciar los pies un metro, inspira y eleva los brazos hacia los hombros con las palmas abajo.
- Voltea el pie izquierdo a 90 grados, y el derecho unos 60 grados, a la izquierda, al respirar, arquea la rodilla izquierda para formar un ángulo de 90 grados a fin de que el muslo izquierdo esté horizontal respecto al suelo.

- Respira mientras alzas los brazos sobre la cabeza y junta las palmas en posición de oración, las caderas, pecho y cara están girados a un lado, baja las pelvis, soporta 30 segundos y respira equilibradamente, reitera 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.

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.

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.

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.

Anexo de la sesión 9



SESIÓN N° 10

TEMA: Postura de liberación del viento

OBJETIVOS:

Objetivo General

Contribuir a la oxigenación de los pulmones, incrementando la elasticidad de la columna, caderas y piernas

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 de la Coordinación Zona N3, Riobamba.

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	Bienvenida a todos los asistentes. Socialización del tema a abordar.	Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	Integración mediante “El gran secreto”	Lúdica Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	Generalidades de la postura de liberación del viento. Beneficios. Pautas para efectuar ejercicios.	Expositiva Explicativa Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	Ejecución del ejercicio (postura) de liberación del viento.	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° 10

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.

Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “El gran secreto”, del grupo de personas en la sesión se escoge a uno y los lleva fuera del salón, minutos después le manifiestas que un amigo de él que se halla en el salón expuso a todos un gran secreto sobre él, mientras, los participantes que se hallan en el salón se les expone que el partícipe que está en el exterior descubrirá un secreto, en realidad no existe tal secreto pero el habrá de hacer preguntas que sólo tendremos que contestar con Si o No. ¿Cómo estar al tanto qué manifestar? Fácil, siempre que la interrogación acaba en vocal (a,e,i,o,u) todos expresamos que Sí. Pero si la pregunta concluye en consonante expresamos que No.

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, asistido de la ilustración adecuada.

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.
- Respira y traslada las rodillas al pecho, afianza las manos en las rodillas y las maneja para aproximalasr más las rodillas al pecho, Inhala y respira de nuevo, con la

Inhalación, reduce la presión, y con la exhalación la agranda, prolonga por 30-60 segundos, afloja para extender 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.

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.

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.

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.

Anexo de la sesión 10



SESIÓN N° 11

TEMA: Postura del Puente

OBJETIVOS:

Objetivo General

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

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 METODOLÓGICA
INICIO DE LA SESIÓN	5 Minutos	Bienvenida a todos los asistentes. Socialización del tema a abordar.	Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	Integración mediante “Como la palma de mi mano”	Lúdica Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	Generalidades de la postura del Puente. Beneficios. Pautas para efectuar ejercicios.	Expositiva Explicativa Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	Ejecución del ejercicio (postura) del Puente.	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° 11

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.

Motivación

La animación del grupo se dio mediante la dinámica “Como la palma de mi mano”, radica en que los asistentes (no interesa el número) tracen su mano izquierda en la hoja, posteriormente, deben buscar en el grupo a gente que posea una mano semejante en tamaño o forma, una vez en grupo deben sentarse y dibujar ahora los rasgos de la palma de su mano sin observar la mano izquierda, una vez que todos terminen, los interesados deben constatar si las líneas que dibujó son semejantes a la de su mano, la generalidad se va a constatar que no coincidió su mano con su dibujo. Al final se da una reflexión.

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, asistido de la ilustración adecuada.

Práctica de la Técnica

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

- Comienza tumbado en una manta, con los brazos pegados al tronco.
- Arquea las rodillas, con los pies en el suelo espaciados 30 centímetros. Acerca las plantas de los pies a los glúteos.
- coge los tobillos con las manos. Respira para elevar las caderas y después la espalda del suelo. Dobla la columna para elevar más las caderas, respira de forma equilibrada y

soporta durante 20-30 segundos, afloja los tobillos y desciende pacíficamente las caderas y la espalda al 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.

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.

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.

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.

Anexo de la sesión 11



SESIÓN N° 12

TEMA: Postura del travesaño

OBJETIVOS:

Objetivo General

Fortalecer el abdomen y las piernas, beneficiando la elasticidad de las caderas, órganos abdominales y los nervios de la columna.

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	Bienvenida a todos los asistentes. Socialización del tema a abordar.	Activa participativa
DINÁMICA	10 Minutos	Integración mediante “El baile de la vida”	Lúdica Activa participativa
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TEMÁTICA	15 Minutos	Generalidades de la postura del travesaño. Beneficios. Pautas para efectuar ejercicios.	Expositiva Explicativa Activa participativa
PRÁCTICA DE LA TÉCNICA	40 Minutos	Ejecución del ejercicio (postura) del travesaño.	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° 12

Actividades iniciales

La sesión se inició con un saludo cordial y bienvenida a todos los asistentes, de igual manera se informó el tema de la tarde y los objetivos a lograr al finalizar el encuentro.

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.

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 acabo. Cada una de las acciones aludidas fue sustentada con imágenes y videos, acompañado de la explicación correspondiente.

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 equitativamente.
- Elévate de rodillas con los dedos de los pies hacia afuera, afloja los brazos y los hombros.
- Respira y eleva los brazos a la altura de los hombros, extiende la pierna izquierda hacia un lado, reposa el pie en el suelo.
- Exhala y agacha el tronco hacia un lado, pon la mano izquierda en la rodilla izquierda y extiende el brazo derecho para arriba, gira la cabeza para observar la mano extendida. Soporta durante 10 segundos, respirando adecuadamente.

- Al espirar, incrementa la inclinación hacia un lado, resbala la mano izquierda gradualmente por la pierna izquierda y cuida el brazo derecho sobre la cabeza, con cada exhalación, trata incrementar la inclinación, soporta 20 segundos, respirando adecuadamente. Absorbe aire al enderezar el tronco y regresa a la posición arrodillada, renueva 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.

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.

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.

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.

Anexo de la sesión 12



ANEXO

Formato Cuestionario Maslach Burnout Inventory

Se evalúa por intermedio de la investigación Maslach de 1986 que es la herramienta más manejada en todo el mundo, La escala tiene una elevada confiabilidad interna cercana al 90%, está formada por 22 ítems afirmativos, sobre las impresiones y cualidades del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su desempeño midiendo el desgaste profesional.

El cuestionario Maslach se ejecuta en 10 a 15 minutos y evalúa los 3 aspectos del síndrome: Cansancio emocional, despersonalización, realización personal. En relación a las puntuaciones se creen bajas las menores a 34, altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera admiten determinar el trastorno.

1. Subescala de agotamiento emocional. Contiene de 9 preguntas. Evalúa la experiencia de estar agotado emocionalmente por las exigencias del trabajo. Calificación máxima 54.
2. Subescala de despersonalización. Está hecha por 5 ítems. Evalúa el grado en que cada uno muestra condiciones de insensibilidad y alejamiento. Calificación máxima 30.
3. Subescala de realización personal. Consta de 8 ítems. Valora las impresiones de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Calificación máxima 48.

La categorización de las aseveraciones es como sigue: 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 Cree que las evaluaciones del MBI son bajas entre 1 y 33. Evaluaciones altas en los dos primeros y bajas en el tercero que precisan el síndrome.

El test trata evaluar la periodicidad y la energía con la que se tolera el Burnout. Los resultados a las 22 preguntas evalúan tres dimensiones diferentes: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Marque la respuesta que crea pertinente sobre la periodicidad con que experimenta 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. = 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: Evalúa la experiencia de estar agotado emocionalmente por las exigencias del trabajo. Calificación máxima 54.

Subescala de despersonalización: Evalúa el nivel en que cada uno registra maneras de desapego y apartamiento. Calificación máxima 30.

Subescala de realización personal: valora las impresiones de auto eficiencia y práctica personal en el trabajo. Calificación máxima 48.

Calificaciones elevadas en los dos primeros y bajas en el tercero precisan el síndrome Burnout.

BIBLIOGRAFÍA

- Centro Elim. (15 de Agosto de 2009). *Posturas - Asanas*. Recuperado el 4 de Marzo de 2016, de Centro Elim: <http://www.centroelim.org/yoga/posturas-asanas/>
- cookies. (14 de Noviembre de 2013). *Síndrome de Burnout*. Recuperado el 9 de Enero de 2016, de Estreslaboral.INFO: <http://www.estreslaboral.info/sindrome-de-burnout.html>
- Donoso, A. (17 de Enero de 2012). *El Tao & Equilibrio en presente* . Recuperado el 1 de Febrero de 2016, de Equilibrio Cosmico:
<http://equilibriocosmico.blogspot.com/2012/01/el-tao-equilibrio-en-presente.html>
- Fundación Wikimedia, Inc., . (23 de Mayo de 2015). *Burnout (síndrome)*. Recuperado el 11 de Enero de 2016, de Wikipedia:
https://es.wikipedia.org/wiki/Burnout_%28s%C3%ADndrome%29
- Gaeta Reynaldo, A. (1 de Julio de 2011). *El estrés - Metodología de la investigación*. Recuperado el 8 de Marzo de 2016, de Monografias.com:
<http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>
- Garcés, L. (28 de Octubre de 2010). *Pranayama Ujjayi: respiración saludable*. Recuperado el 19 de Marzo de 2016, de Biomanantial:
<http://www.biomanantial.com/pranayama-ujjayi-respiracion-saludable-a-1234-es.html>
- Gil Monte, P. R. (25 de Julio de 2001). *El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout)*. Recuperado el 25 de Febrero de 2016, de Revista Psicológiccientífica.com: https://www.researchgate.net/profile/Pedro_Gil-Monte/publication/242114408_El_sindrome_de_quemarse_por_el_trabajo_sindrome_de_burnout_aproximaciones_teoricas_para_su_explicacion_y_recomendaciones_para_la_intervencion/links/0deec534528db5d80e000000.pdf
- Grau, A. (2 de Marzo de 2009). *INFLUENCIA DE FACTORES PERSONALES, PROFESIONALES*. Recuperado el 16 de Enero de 2016, de nstituto de Investigación Biomédica de Girona: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v83n2/original1.pdf>
- Yogateca. (2 de Diciembre de 2006). *Padmasana – Postura del Loto*. Recuperado el 6 de Enero de 2016, de Yogateca: <http://www.yogateca.com/postura/padmasana-postura-del-loto/>
- Yogateca . (6 de Diciembre de 2006). *Posturas de Yoga – Asanas*. Recuperado el 7 de Enero de 2016, de Yogateca : <http://www.yogateca.com/posturas-de-yoga/>