UNIVERSIDAD DEL AZUAY

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

"DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN DE ACTIVIDADES RECREACIONALES PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE ESTRÉS LABORAL EN LA MATRIZ DE LA EMPRESA MIRASOL S.A."

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL

AUTOR: CARLOS ALBERTO ORDÓÑEZ ARÉVALO

DIRECTOR: MST. MARIO MOYANO MOYANO

CUENCA – ECUADOR

2014

DEDICATORIA

A Dios que es el guía en el camino de mi vida, a mis queridos padres que siempre han creído en mí y me han brindado su incondicional apoyo, a mis hermanos Pablo y Juan José que siempre han estado a mi lado dándome fuerzas para salir adelante. A mi enamorada por estar a mi lado entregándome amor, comprensión y paciencia; a mis compañeros, amigos y todas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis ya que sin Uds. nada de esto hubiese sido posible.

Carlos.

AGRADECIMIENTO

A la empresa Mirasol S.A. tanto a sus directivos como a sus trabajadores, que permitieron el desarrollo y aplicación de la tesis.

A la Ing. María del Carmen Arpi y la Srta. Cristina Vicente por su colaboración y apoyo a través del área de Talento Humano de Mirasol S.A.

A mi director de tesis Mst. Mario Moyano por su esfuerzo, dedicación y apoyo, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

A las demás personas que de alguna u otra manera colaboraron en la consecución de mi investigación.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA I
AGRADECIMIENTO II
RESUMEN VI
INTRODUCCIÓN 1
CAPITULO 1 3
MIRASOL S.A. 3
1.1 Introducción 3
1.2 Reseña histórica de Mirasol S.A. 3
1.3 Misión 5
1.4 Visión 5
1.5 Organigrama 6
1.6 Valores y competencias de la organización. 17
1.7 Conclusiones 17
CAPITULO 2 19
ESTRÉS LABORAL Y ACTIVIDADES RECREACIONALES 19
2.1 Introducción 19
2.2 Estrés laboral 20
2.2.1 Concepto de Estrés 20
2.2.2 Síntomas del Estrés 21
2.2.3 Factores Etiológicos del Estrés 23
2.2.4 Teorías sobre el estrés 25
2.2.5 Técnicas para el control del estrés laboral 28
2.3 Actividades recreacionales 31
2.3.1 Concepto de recreación 31
2.3.2 Características de la recreación 32
2.3.3 Clasificación de la recreación 33
2.3.4 Beneficios de las actividades recreacionales 37
2.4 Conclusiones 38
CAPITULO 3 40
ESTUDIOS DE ESTRÉS REALIZADOS EN LA MATRIZ DE MIRASOL S.A. 40
3.1 Introducción 40
3.2 Estudios anteriores realizados en la empresa 40
3.2.1 Cuestionario de Maslach 41

3.2.2 Resultados obtenidos 42
3.3 Diagnóstico actual 44
3.3.1 Test de salud total de Lagner-Amiel 45
3.3.2 Resultados obtenidos 45
3.4 Conclusiones 48
CAPÍTULO 4 50
PLAN DE ACTIVIDADES RECREACIONALES 50
4.1. Introducción 50
4.2. Metodología 50
4.3. Recursos 51
4.3.1. Recursos humanos 51
4.3.2. Recursos materiales y físicos 51
4.3.3. Recursos Económicos 51
4.4. Técnicas 51
4.4.1. Actividades Pasivas 53
4.4.2. Actividades creativas 61
4.4.3. Actividades físico-deportivas 70
4.5. Propuesta del plan de Actividades recreacionales para los trabajadores de la matriz de Mirasol S.A. 86
4.5.1. Introducción 86
4.5.2. Objetivo del Plan 87
4.5.3. Cronograma 87
4.6. Conclusiones 90
CAPÍTULO 5 91
APLICACIÓN Y RESULTADOS DEL PLAN DE ACTIVIDADES RECREACIONALES PROPUESTO 91
5.1. Introducción 91
5.2. Actividades realizadas 92
5.2.1. Terapia musical 92
5.2.2. Bailoterapia 94
5.2.3. Meditación de Burbujas 95
5.2.4. Yoga 97
5.2.5. Collage 100
5.2.6. La pintura 101

5.2.7. Fútbol 103
5.2.8. Risoterapia..... 104
5.3. Informe general cualitativo 106
5.4. Comparación de resultados iniciales y finales del test EAE-S 108
5.5. Conclusiones 120
CONCLUSIONES GENERALES 121
RECOMENDACIONES GENERALES 123
BIBLIOGRAFÍA GENERAL 124
ANEXOS 129
ANEXO N° 1 DISEÑO DE TESIS 130
ANEXO Nº 2 TEST DE SALUD TOTAL DE LAGNER-AMIEL 150
ANEXO Nº 3 TEST EAE-S 151
ANEXO Nº 4: FOTOS DE ACTIVIDADES REALIZADAS 153

RESUMEN

La presente investigación tiene como título “Diseño e implementación de un plan de actividades recreacionales para disminuir los niveles de estrés laboral en la matriz de la empresa Mirasol S.A”; en la cual el plan recreacional propuesto considera que cualquier actividad física o intelectual realizada de manera voluntaria por el individuo en su tiempo libre, permite liberar tensiones y mantener un equilibrio físico, mental, emocional y social frente a las situaciones presentes en el lugar de trabajo y fuera del mismo. Se comparó los resultados del pre y post test a la aplicación de las técnicas recreacionales; que comprobó el efecto positivo al final de cada sesión de actividad recreativa, observando personas con tranquilidad, alegría, relajación y un ambiente agradable, de optimismo, de goce y libre de tensiones. Las conclusiones y recomendaciones de este trabajo podrán guiar a las personas, empresas y sociedad en general a aplicar las actividades recreacionales como el medio de control y prevención del estrés dentro de las organizaciones como fuera de ellas.

ABSTRACT

This research entitled "Design of a recreational activities plan to reduce levels of work stress at the headquarters of *Mirasol S.A* company", considers that any physical or intellectual activity done by an individual in his spare time and on a voluntary basis, can release tension and maintain physical, mental, emotional and social balance in relation to any situations in the workplace and outside of it. The pre and posttest results were compared to the implementation of recreational techniques. This proved a positive effect at the end of each session of recreational activity, observing a quiet, joyful and relaxed staff, and a pleasant, optimistic and stress-free work environment. The conclusions and recommendations of this study will guide people, businesses and society in general to implement recreational activities as a means of control and prevention of stress within organizations and outside them.

UNIVERSIDAD DEL AZUAY
DPTO. IDIOMAS

Translated by,
Lic. Lourdes Crespo

INTRODUCCIÓN

Las organizaciones hoy en día tienen dentro de sus objetivos principales el cuidar y mantener uno de sus elementos fundamentales que es el capital humano, como consecuencia de la aparición de nuevas enfermedades que se están volviendo cada vez más frecuentes; entre ellas, el Estrés, que se considera una respuesta de las personas ante un sinnúmero de estímulos y situaciones que se presentan en la vida diaria, considerando que los efectos causados van a ser distintos en cada sujeto, pero que interviene de dos maneras en los individuos: el eustrés o estrés positivo y el distrés o estrés negativo.

El tipo de estrés a estudiar fue el distrés por ser negativo y porque los problemas más comunes generados por el mismo son: cansancio emocional, dolor de cabeza, fatiga, dolor de estómago, irritabilidad, cambios de humor, nerviosismo, disminución en logros personales de los trabajadores, entre otros más; y en cuanto a problemas organizacionales se manifiesta ausentismo, bajo rendimiento, adicción al trabajo, etc.

Uno de los medios para afrontar estos problemas y combatir las distintas manifestaciones y afrontar las situaciones que pueden causar estrés, son las actividades recreacionales ya que su aplicación permite liberar tensiones y mantener un equilibrio físico, mental, emocional y social en las personas tanto en el lugar de trabajo como en los demás aspectos de su vida; por lo que el objetivo fundamental de la presente investigación fue establecer el diseño e implementación de un plan de actividades recreacionales; considerando la ausencia de las mismas dentro de las organizaciones, en este caso de la empresa de comercialización de vehículos Mirasol S.A., cuyos resultados permitieron la disminución y la prevención de manifestaciones de estrés en sus trabajadores durante el periodo en el que se llevó a

cabo el plan; pudiendo sentar las bases de un medio de afrontamiento del estrés dentro de la empresa.

El desarrollo de esta investigación se realizó de la siguiente manera:

En el primer capítulo se encontrarán aspectos relacionados con la organización como: misión, visión, organigrama, etc. El capítulo dos manifiesta las bases teóricas del estrés y actividades recreacionales, tomando en cuenta sus conceptos, características, clasificación y otra información relevante para este estudio. El tercer capítulo fue desarrollado con los estudios anteriores y un diagnóstico actual sobre estrés en Mirasol S.A, llevando a cabo la aplicación de un test; posteriormente, con el capítulo cuarto se realizó el plan de actividades recreacionales, considerando las actividades que se podrían aplicar en la empresa. La ejecución y resultados del plan propuesto se los llevaron a cabo en el capítulo cinco; para cerrar la investigación con las respectivas conclusiones y recomendaciones, que servirán para posteriores estudios y ayudar a las empresas en el cuidado de su talento humano.

CAPITULO 1

MIRASOL S.A.

1.1 Introducción

En el Ecuador existen muchos negocios que se han dedicado a la importación de varios artículos, especialmente los de tecnología avanzada, como son los artículos electrónicos, maquinaria, vehículos, etc.; que en la actualidad se han convertido en generadores de fuentes de trabajo en un índice elevado dentro del país. Como parte de estos negocios, tenemos que nombrar a una empresa cuencana "Almacenes Importadora Comercial Mirasol S.A.", que desde sus inicios se dedicó a la comercialización de varios artículos importados, y que hoy en día la han posicionado como la principal distribuidora de vehículos de la marca Chevrolet en la región austral.

En este capítulo podremos conocer acerca de la formación como empresa de Mirasol S.A., que tuvo como iniciadores al Dr. Carlos Arízaga Toral y sus hijos; además de otras personas que ocuparon cargos importantes en la empresa. De acuerdo a su estructura definida claramente desde sus inicios, conoceremos según la departamentalización de la organización cada uno de los cargos existentes; así como también, su gestión estratégica representada en la misión y visión empresarial.

1.2 Reseña histórica de Mirasol S.A.

Almacenes Importadora Comercial Mirasol S.A. inició el 20 de Agosto de 1957, conformado por el Dr. Carlos Arízaga Toral como Presidente fundador, como gerente general el Dr. Carlos Arízaga Vega, Manuel Arízaga Vega como tesorero-cajero, así como también los cargos de cobrador, encargado de repuestos,

comercialización, auxiliar de contabilidad, contador, farmacéutico, secretaria, técnico línea blanca, abogado y técnico máquinas de escribir y equipos de oficina; esta fue la estructura inicial con la que comenzó a funcionar la comercializadora Mirasol S.A.

Entre las marcas y artículos que distribuían en sus inicios están:

- Furgonetas Bedford
- Camiones Bedford armados en Cuenca por Talleres Valarezo y que fueron distribuidos y utilizados por varias empresas a nivel regional.
- Lister (motores estacionarios plantas de luz).
- Tractores de arado Ford.
- Implementos agrícolas.
- Electrodomésticos.
- Máquinas de escribir Adler.
- Escritorios, calefones, muebles, cárdex de siderúrgica ecuatoriana.
- Línea blanca AEG.
- Productos farmacéuticos.
- Cerraduras kwiset.
- Llantas Amstrong (importadas).
- Llantas General (nacionales).
- Vehículos General Motors importados (Accadian Oldsmobile).

Su primera oficina estuvo ubicada en la calle Borrero, entre las calles Gran Colombia y Mariscal Lamar, y su taller en la calle Vargas Machuca entre la Presidente Córdova y Juan Jaramillo. El primer local para exhibición de vehículos tuvo su apertura en el año de 1970 en la calle Mariscal Lamar. Posteriormente se abrió otro taller en la calle Mariscal Lamar y Av. Huayna Cápac.

En el año de 1978 inició la construcción de su actual local en la avenida España, pero un año más tarde una noticia desalentadora para la empresa fue la desaparición del Dr. Carlos Arízaga Vega (gerente general), por motivo de un accidente aéreo. En su lugar tomó el cargo de presidente el Sr. Humberto Crespo Vega. Posteriormente el surgimiento y reconocimiento de la empresa a nivel regional, permitió la apertura de un local en la ciudad de Machala y otro en la ciudad de Loja.

En la actualidad la agencia matriz de Mirasol S.A. funciona en la avenida España 2-114 y Sebastián de Benalcázar, con la exhibición y venta de vehículos, mientras que en la avenida Núñez de Bonilla funciona la venta de repuestos y el servicio de taller de mecánica; y en la calle Gonzalo de las Peñas, se encuentra el servicio de taller latonería. Sus agencias están ubicadas en la Av. Gran Colombia y Unidad Nacional en la ciudad de Cuenca, en Azogues se encuentra en la Av. 24 de Mayo y Agustín Sacoto; mientras que en la ciudad de Loja la ubicación de la agencia está en la avenida Isidro Ayora y Juan José Flores; prestando los servicios de talleres y la venta de vehículos y repuestos originales.

1.3 Misión

A continuación se expone la misión que ha establecido la empresa Mirasol S.A:

"Somos una empresa dedicada a comercializar vehículos y productos Chevrolet, con niveles altamente competitivos en seguridad, calidad y oportuna capacidad de respuesta dentro del mercado nacional. Estamos comprometidos con el desarrollo de nuestra gente, el progreso de la comunidad y el entusiasmo de nuestros proveedores, clientes y accionistas" (Mirasol, 2012).

1.4 Visión

La visión de la empresa es:

“Ser líderes en la comercialización de sus productos de transporte y servicios relacionados, que satisfagan las necesidades de nuestro motor que es nuestro cliente interno y externo. El trabajo en equipo, la rectitud y la innovación constante de nuestro elemento humano es la clave principal para el logro del objetivo” (Mirasol, 2012).

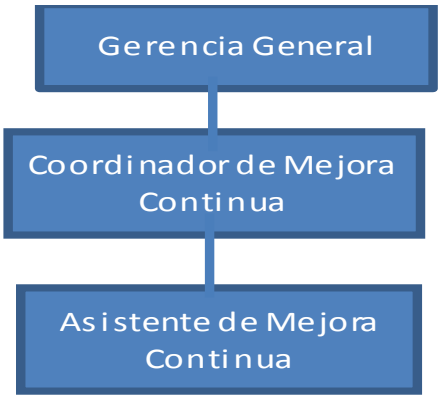
1.5 Organigrama

El organigrama de la matriz de Mirasol será presentado de acuerdo a su estructura de cada departamento:

- Mejora continua

  El departamento de mejora continua encargado de controlar y mejorar los procesos de la organización a través del análisis del cumplimiento de los mismos, consta de un coordinador y un asistente respectivamente (ver figura Nº 1).

Figura N° 1. Departamento Mejora Continua.

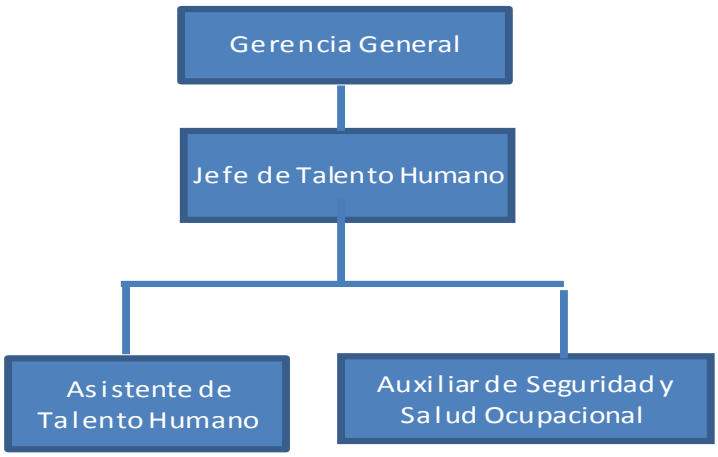


Autor: TTHH Mirasol S.A.

- Talento humano

  El departamento de TTHH consta de tres cargos que son jefe, asistente de TTHH y asistente de Seguridad y Salud Ocupacional (ver figura Nº 2).

Figura Nº 2. Departamento TTHH.

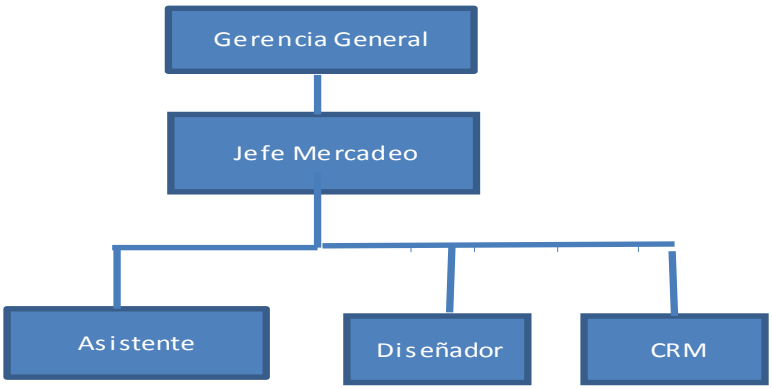


Autor: TTHH Mirasol S.A.

- Marketing

En el departamento de publicidad y marketing sus cargos son: jefe de mercadeo, su asistente, el diseñador y el encargado de CRM (ver figura Nº 3).

Figura Nº 3. Departamento de Marketing.

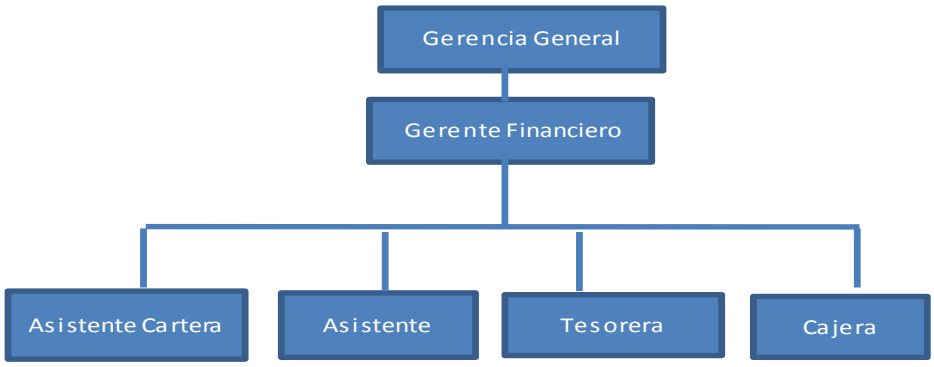


Autor: TTHH Mirasol S.A.

- Financiero

El área financiera está estructurada con los cargos de gerente financiero, asistente de cartera, asistente financiero, tesorera y cajera (ver figura Nº 4).

Figura Nº 4. Departamento Financiero.

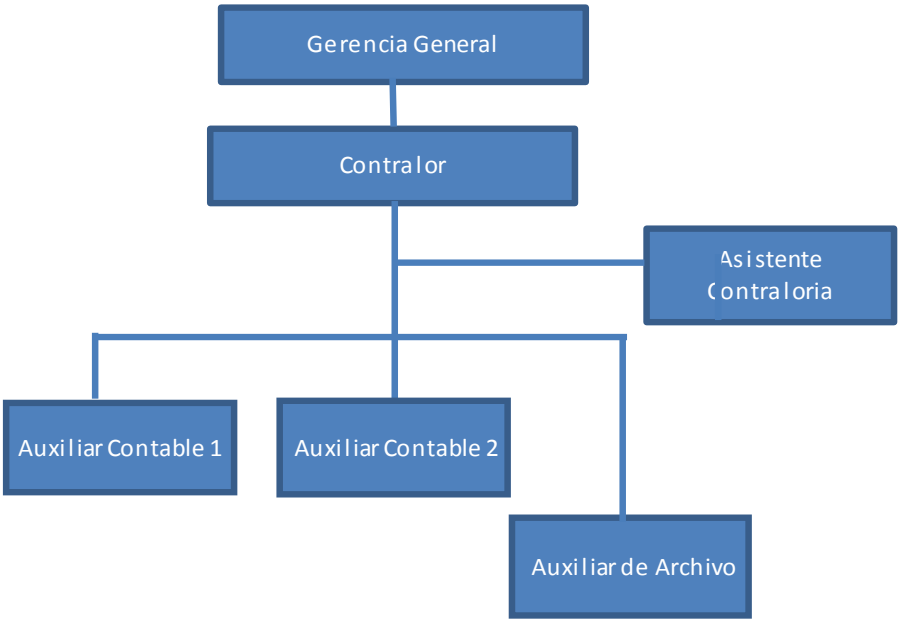


Autor: TTHH Mirasol S.A

- Contabilidad

Consta de los cargos siguientes: contralor, asistente de contraloría, auxiliar contable 1 y 2 y auxiliar de archivo (ver figura Nº 5).

Figura Nº 5. Departamento de Contabilidad.

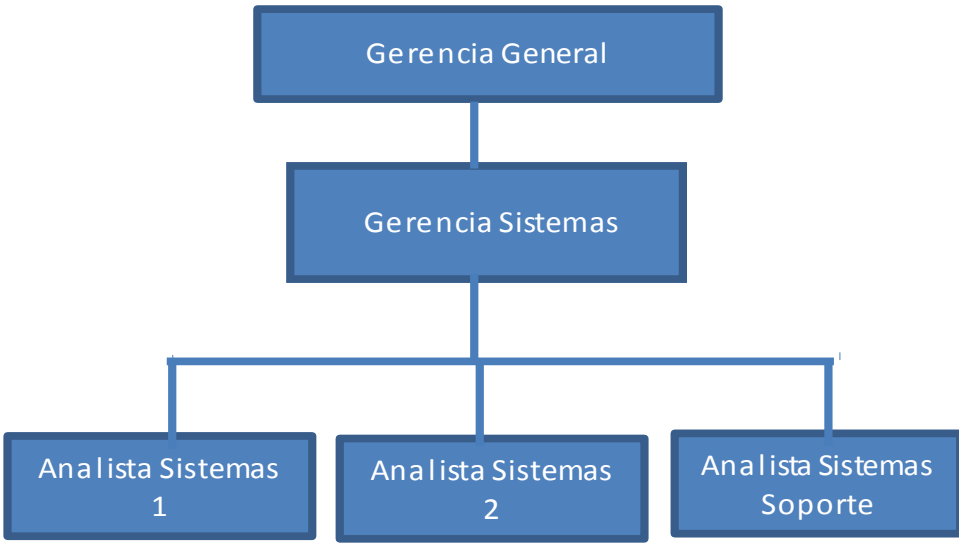


Autor: TTHH Mirasol S.A

- Sistemas

Departamento que consta con el gerente, sus analistas de sistemas 1 y 2 y el analista de sistemas soporte (ver figura Nº 6).

Figura Nº 6. Departamento de Sistemas.

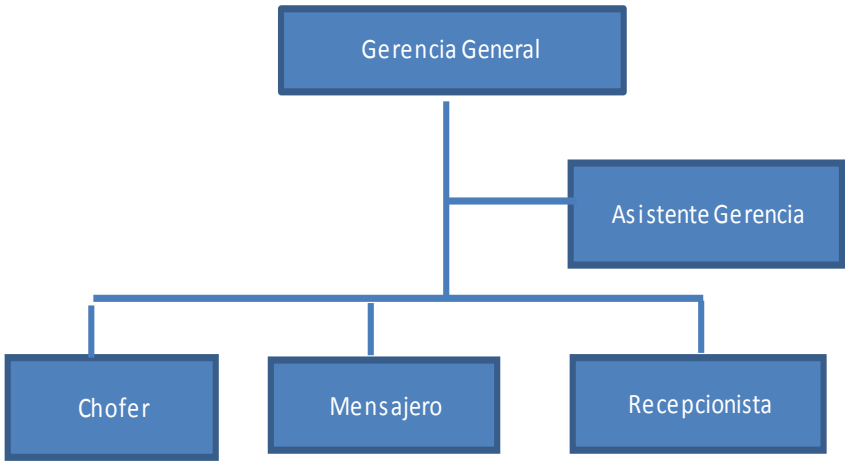


Autor: TTHH Mirasol S.A

- Administración

El área de administración consta del gerente general, asistente de gerencia, chofer, mensajero y recepcionista (ver figura Nº 7).

Figura Nº 7. Gerencia General (Administración).

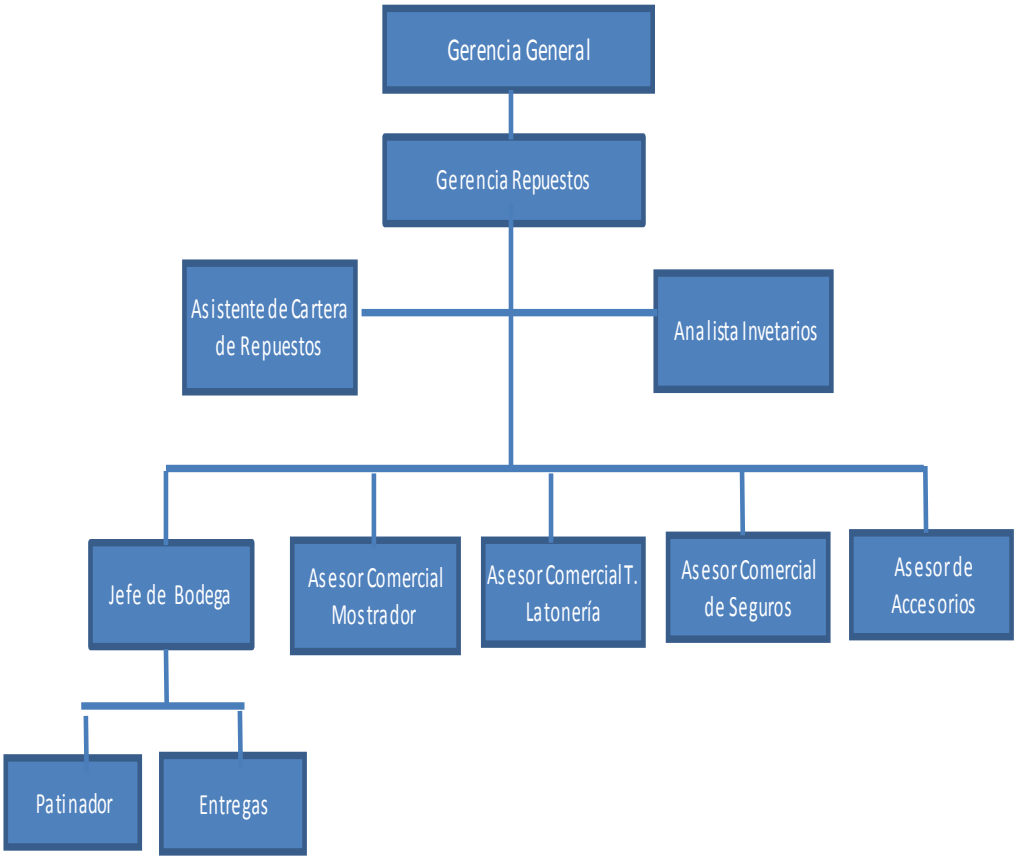


Autor: TTHH Mirasol S.A

- Repuestos

  Es uno de los departamentos más numerosos ya que consta de los siguientes cargos: gerente de repuestos, asistente de cartera de repuestos, analista de inventarios, jefe de bodega, patinador, entregas, asesor comercial mostrador, asesor comercial latonería, asesor comercial de seguros y asesor de seguros (ver figura Nº 8).

Figura Nº 8. Departamento Repuestos.

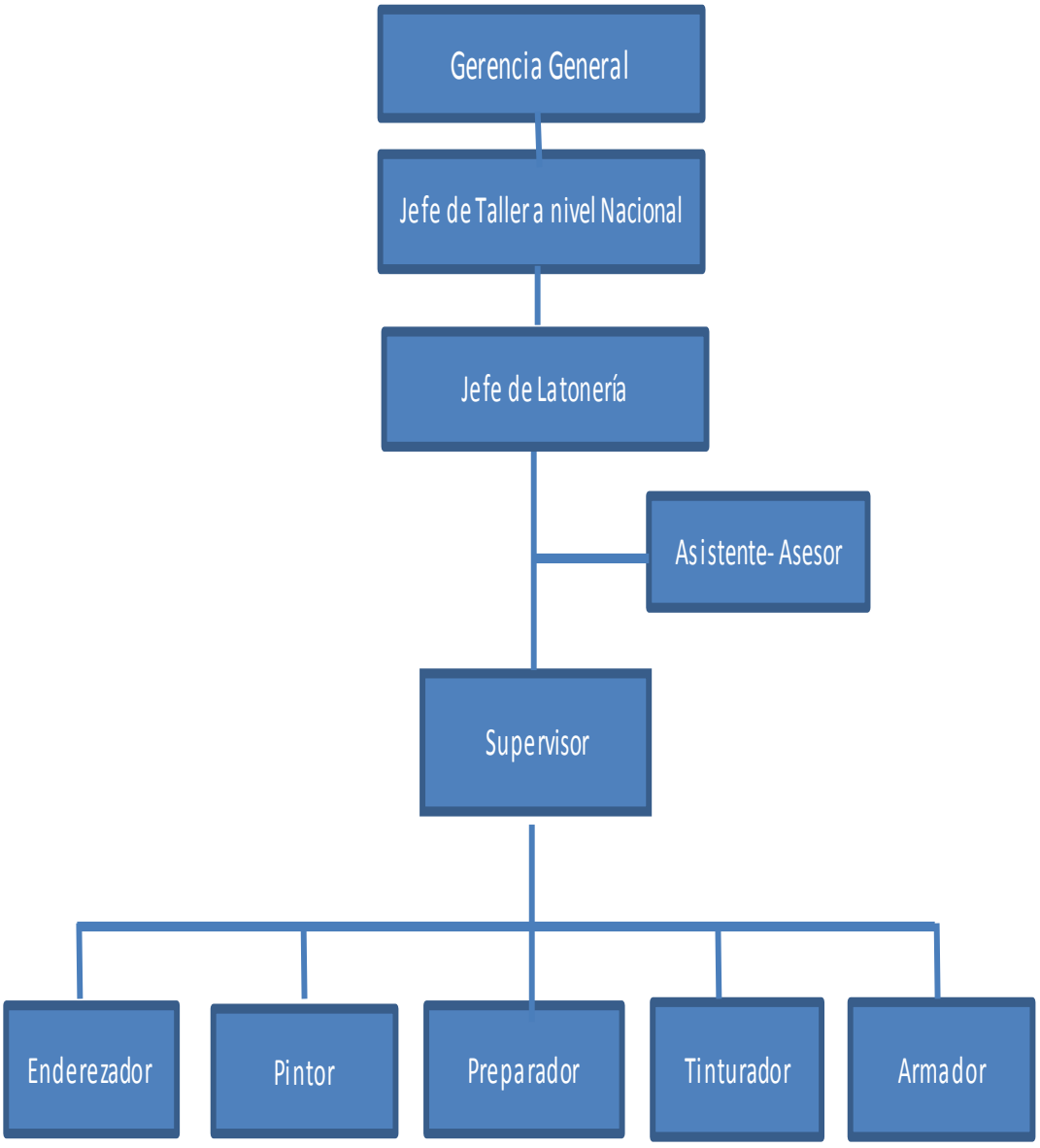


Autor: TTHH Mirasol S.A

- Taller latonería

El área de latonería consta de los cargos de jefe de taller a nivel nacional, jefe de latonería, asistente-asesor, supervisor, enderezador, pintor, preparador, tinturador y armador (ver figura Nº 9).

Figura Nº 9. Departamento Latonería.

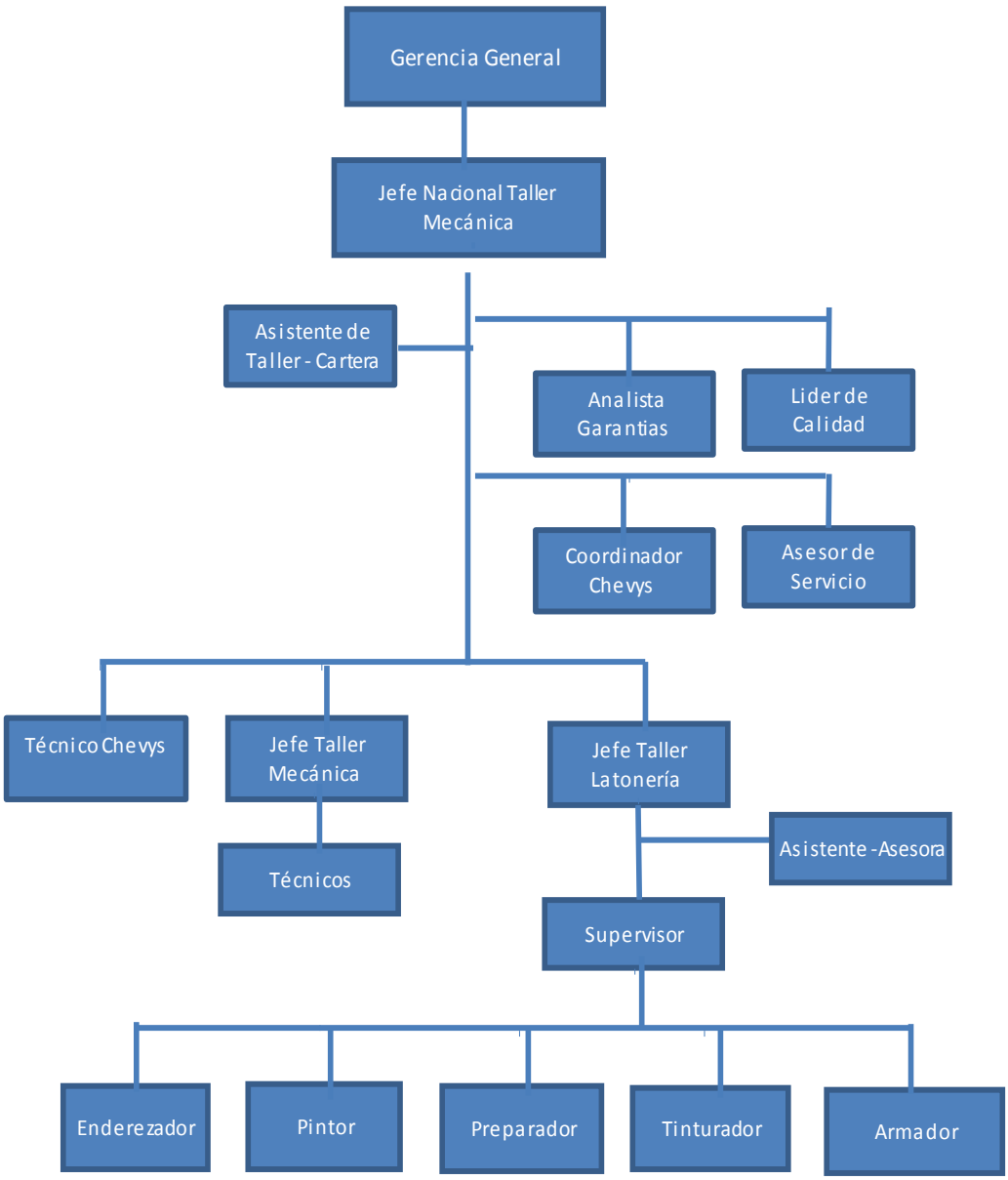


Autor: TTHH Mirasol S.A

- Taller mecánica

  El departamento de taller mecánica tiene los siguientes cargos (ver figura Nº 10): jefe nacional de taller mecánica, asistente de taller-cartera, analista de garantías, líder de calidad, coordinador chevys, jefe de taller mecánica y técnicos.

Figura Nº 10. Departamento Taller Mecánica.

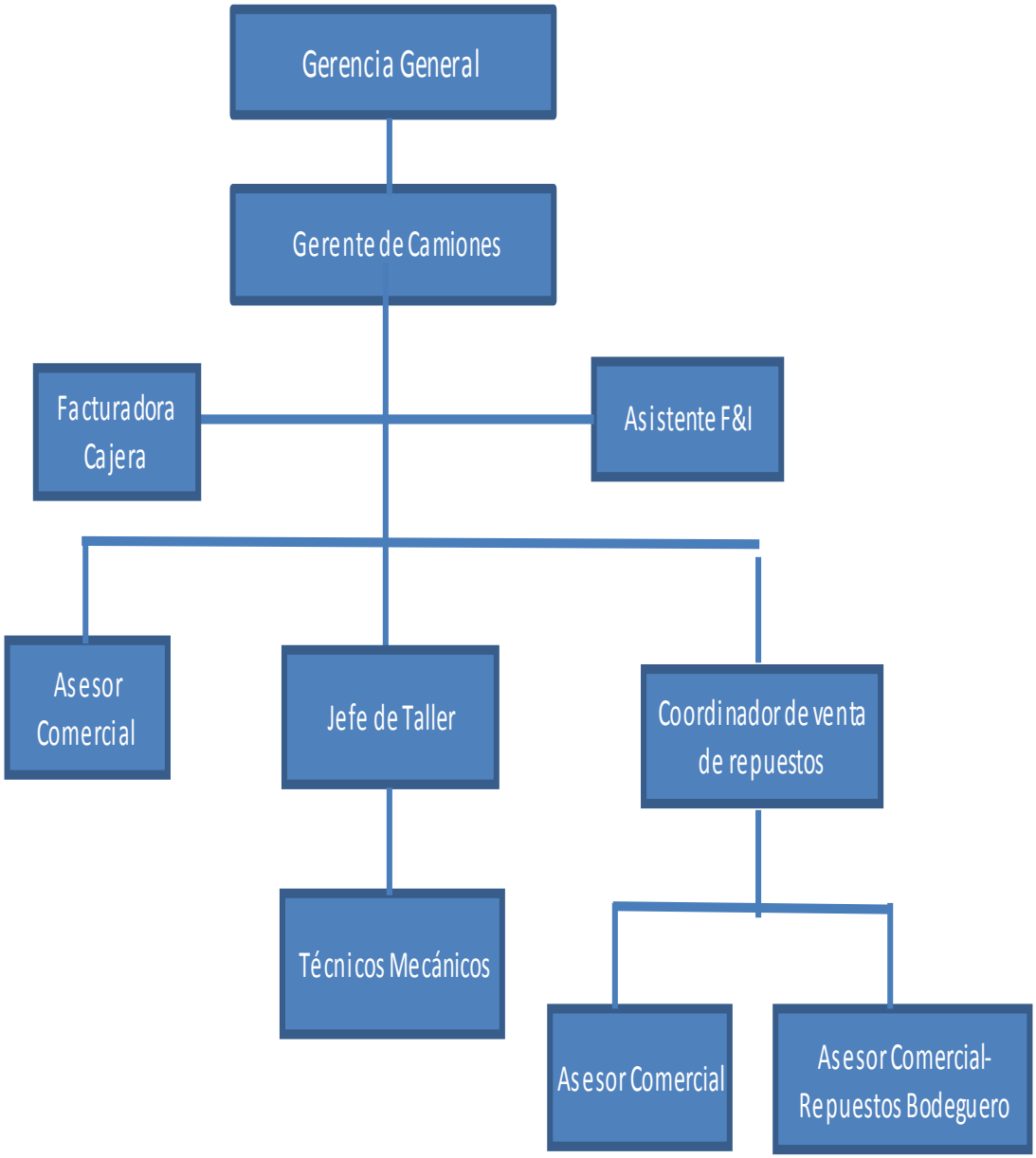


Autor: TTHH Mirasol S.A

- Camiones

Para el área de camiones los cargos que se encuentran son (ver figura Nº 11): gerente de camiones, facturadora-cajera, asistente F&I, asesor comercial, jefe de taller, coordinador de venta de repuestos, técnicos mecánicos, asesor comercial, asesor comercial repuestos-bodeguero.

Figura Nº 11. Departamento Camiones.

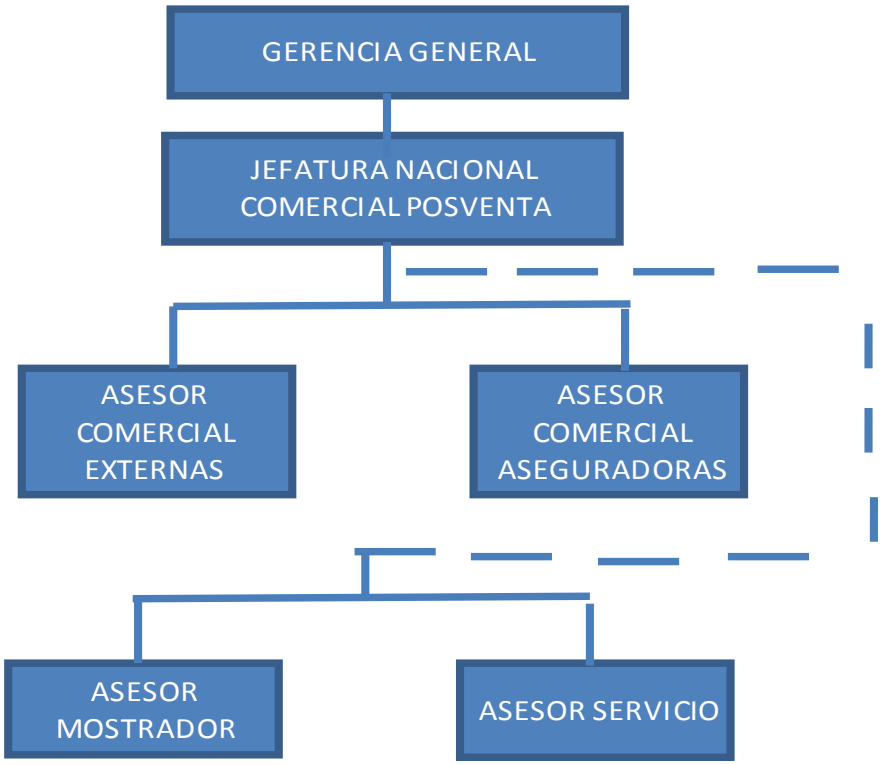


Autor: TTHH Mirasol S.A

- Comercial postventa

  Los cargos del área comercial postventa son jefatura nacional comercial postventa, asesor comercial externas, asesor comercial aseguradoras, asesor mostrador y asesor de servicio (ver figura Nº 12).

Figura Nº 12. Departamento Comercial Postventa.

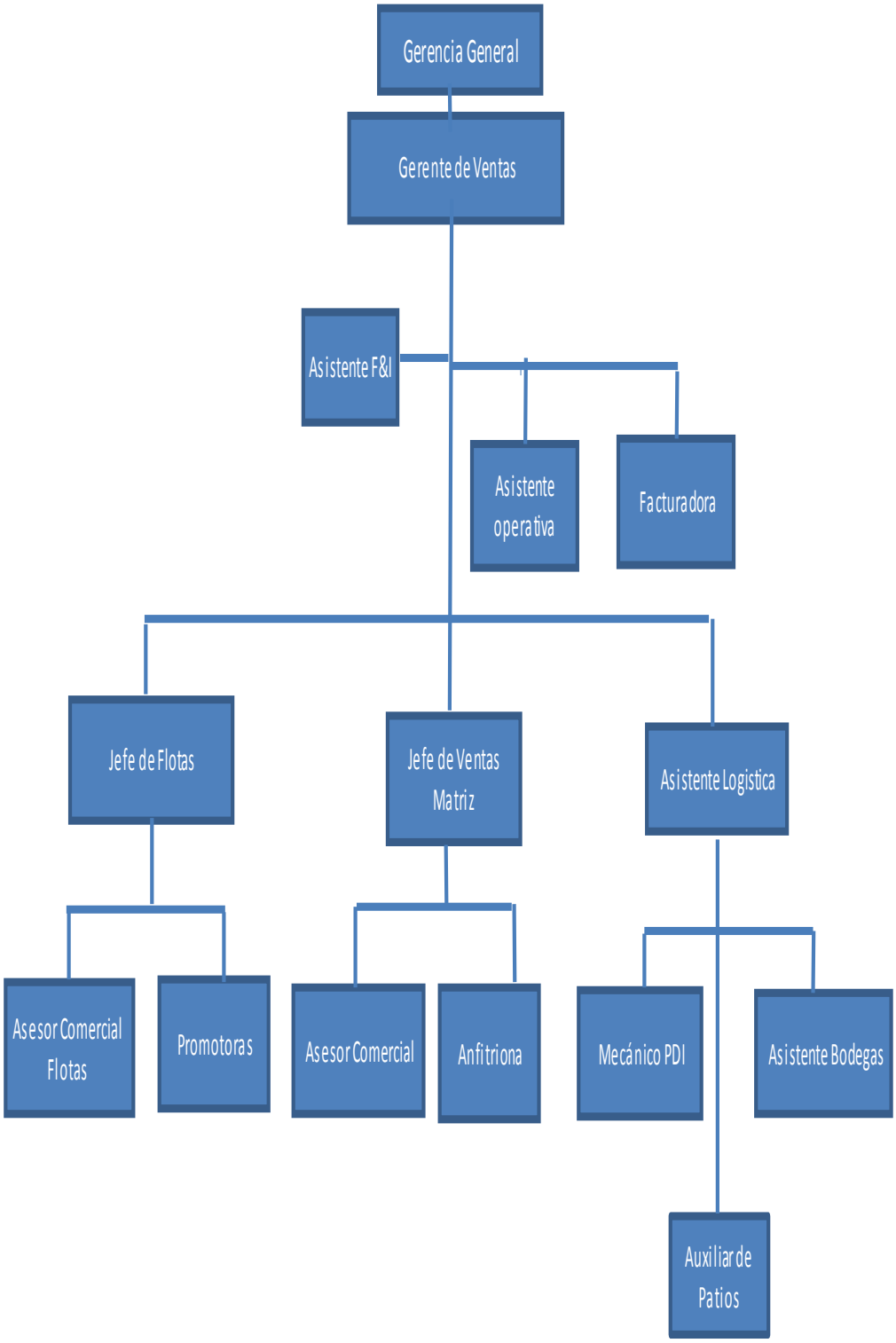


Autor: TTHH Mirasol S.A

- Ventas

La distribución de cargos para el departamento de ventas es la siguiente (ver figura Nº 13): gerente de ventas, asistente F&I, asistente operativa, facturadora, jefe de flotas, asesor comercial de flotas, promotoras, jefe de ventas matriz, asesor comercial, anfitriona, asistente de logística, mecánico PDI, asistente de bodegas y auxiliar de patios.

Figura Nº 13. Departamento de Ventas.



Autor: TTHH Mirasol S.A

1.6 Valores y competencias de la organización.

Entre los valores corporativos que son el eje principal para el mejoramiento continuo de la organización son:

- El respeto.
- La honradez.
- Integridad.
- El compañerismo (Mirasol, 2012).

De igual manera las competencias encontradas a nivel de la organización (Mirasol, 2012) podríamos citar:

- Compromiso: el equipo humano tiene focalizado un compromiso fuerte en el logro de objetivos comunes dentro de las tres líneas de negocio.
- Orientación al cliente: estamos focalizados a una atención personalizada, tienen la convicción de que es la parte medular de nuestra organización.
- Orientación a resultados: orientados al logro de los objetivos y metas propuestas por la empresa.
- Sencillez: la ubicación geográfica, su entorno hace que se haya desarrollado esta competencia (pág. 2).

1.7 Conclusiones

Con el conocimiento de la historia de Mirasol S.A. se puede concluir que es una de las empresas cuencanas que tienen varios años dentro del mercado nacional, y que cada vez va creciendo con el transcurso del tiempo, ya que desde sus inicios ha

mantenido una estructura bien delimitada, se preocupa por el bienestar de su talento humano y de sus clientes; así como también, su función principal sigue siendo la comercialización de artículos importados, que en la actualidad se ha centrado en la venta de vehículos y repuestos Chevrolet. Su crecimiento ha sido muy importante ya que mantiene un objetivo primordial de convertirse en los líderes de su ámbito, reflejado en la apertura de agencias en las principales ciudades del austro ecuatoriano.

Con el desarrollo de este capítulo y conociendo que Mirasol S.A. es una empresa que se dedica a comercializar productos importados, dentro de un mercado que exige la venta de vehículos en una cantidad elevada y en determinados periodos, nos permitió identificar a una de las fuentes generadoras de estrés en la organización, el trabajo bajo presión, mismo que no puede ser eliminado por la empresa ya que es parte de su génesis; razón por la cual uno de los medios para reducir el nivel de estrés producido por este factor es la aplicación de actividades recreacionales que se determinarán más adelante con el desarrollo de los siguientes capítulos.

CAPITULO 2

ESTRÉS LABORAL Y ACTIVIDADES RECREACIONALES

2.1 Introducción

El impacto que hoy en día genera el estrés negativo (distrés) en las organizaciones y en sí en la sociedad es de mucha importancia, ya que ocasiona daños en las personas tanto físicos como mentales; así como también, se ve reflejado estos daños a nivel organizacional, produciendo un bajo rendimiento en sus trabajadores, disminuyendo su producción y su capacidad de generar ingresos económicos para la empresa. Una forma de afrontar el estrés y sus consecuencias en la empresa es la aplicación de actividades recreacionales, ya que su función principal es mejorar la calidad de vida de las personas brindando el espacio para que ellas puedan integrarse a actividades y grupos. Por este motivo hay que tomar en cuenta las bases teóricas del estrés y de las actividades recreativas dando a conocer sus conceptos, su influencia dentro de las organizaciones y la relación existente entre ellos.

Para el estudio del estrés partimos de un concepto del mismo, considerando que para cada individuo una situación particular puede generarle estrés, pero para otra, puede pasar desapercibido y convertirse en una situación común sin ningún efecto, distinguiéndose los dos tipos de estrés: el eustrés y el distrés que son positivo y negativo respectivamente. En cuanto a las manifestaciones o síntomas que produce el estrés, se dará a conocer su clasificación en: físicos, psicológicos y sociales; de igual manera, los factores que inciden en el estrés se dividen en ocupacionales o

situacionales y factores personales, cuya descripción se realizará con mayor detalle más adelante.

2.2 Estrés laboral

2.2.1 Concepto de Estrés

Concepto de estrés dado por Bojorque (2010), nos dice:

- "Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas que pueden desencadenar en trastornos mentales graves
- Es cualquier demanda física o mental que se localiza sobre el cuerpo
- Es la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que si se prolonga produce agotamiento físico y mental".

"El estrés es una condición dinámica donde el individuo se enfrenta a una oportunidad, una limitación o una demanda relacionada con sus deseos y cuyo resultado se percibe como algo incierto e importante a la vez. El estrés no se considera negativo, pero generalmente se lo coloca en un contexto dañino, sin interpretarlo como algo positivo. Esto nos muestra una posible oportunidad de ganancia, así por ejemplo: el excelente rendimiento de un deportista que se encuentra en situaciones que requieren garra; suelen utilizar el estrés en forma positiva para estar a nivel de las circunstancias y poder rendir al máximo. Pero en ocasiones, el estrés está asociado con limitaciones y demandas, considerando que las primeras impiden que uno realice lo que quiera y las segundas se refieren a la pérdida de algo que se desea" (Idrovo, 2000).

Por consiguiente, el concepto de estrés desde mi punto de vista es la respuesta de la persona ante un sinnúmero de estímulos y situaciones que se presentan en la vida diaria, teniendo en consideración que los efectos causados van a ser distintos en cada

sujeto; lo que nos permitirá determinar si estos estímulos provocaron un desequilibrio en el individuo o si mantiene un estado homeostático.

También es necesario conocer que existen dos tipos de estrés:

Eustrés: es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el eustrés permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso.

El eustrés es asimismo un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y energía vital (Prevención web, 2007).

Distrés: conocido como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones. Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés (Prevención web, 2007).

2.2.2 Síntomas del Estrés

Las manifestaciones del estrés para cada persona son variables y va a depender del grado de estrés que se presente en el sujeto; los cuales pueden ser físicos, emocionales, cognitivos y conductuales.

2.2.2.1 Físicos

- Dolor de cabeza.
- Dolor de estómago.

- Gastritis.
- Parálisis.
- Migrañas.
- Tensión (Moyano, 2010).

2.2.2.2 Emocionales

- Depresión.
- Ansiedad.
- Irritabilidad.
- Cambio de estado de ánimo.
- Culpabilidad.
- Miedo.
- Hipotimia (Moyano, 2010).

2.2.2.3 Cognitivos

- Alteraciones en la memoria.
- Problemas de aprendizaje.
- Problemas de atención.
- Letargo.
- Problemas de afrontamiento (Moyano, 2010).

2.2.2.4 Conductuales

- Agresividad.
- Onicofagia (comerse las uñas).
- Agitación motora.
- Nerviosismo.
- Impotencia.
- Frigidez.

- Agotamiento.
- Trastorno alimenticio.
- Anorexia.
- Bulimia.
- Tics.
- Abandono personal.
- Problemas en el sueño.
- Adicción al trabajo.
- Ausentismo.
- Bajo rendimiento

(Moyano, 2010).

2.2.3 Factores Etiológicos del Estrés

Hacen referencia a los aspectos que inciden en la aparición del estrés y se clasifican en dos tipos:

2.2.3.1 Factores ocupacionales o situacionales.- Se refieren a la influencia del ambiente en el que se encuentra la persona (Moyano, 2010); por ejemplo:

- Exigencias ocupacionales en el trabajo: capacidad de tomar decisiones rápidas, vigilancia sobre la producción en ciertas máquinas, la codependencia de información.
- Conflictos de funciones.
- Sobrecarga de trabajo.
- Responsabilidad por los demás.
- Falta de apoyo social en la organización.
- Falta de participación en decisiones importantes.
- Evaluación del desempeño y feedback.

- Condiciones del trabajo: espacios inadecuados, iluminación defectuosa, problemas de ventilación, ruido, horarios de trabajo; en el horario nocturno se da el estrés biológico por baja secreción de hormonas, temperatura y cansancio.
- Cambios a nivel organizacional: restructuración de la empresa, reingeniería y renovación.
- Interacción entre clientes-trabajador.
- Relaciones interpersonales que se suscitan en el trabajo: jefe mandón, jefe o compañero acosador.
- Economía.
- Rigidez organizacional: ej. tipo soldado.

2.2.3.2 Factores personales.- Considerados a partir de los rasgos de personalidad que manifieste el individuo.

- Personalidad Dependiente: tiende a estresarse al no tener apoyo de los demás, tiene escasa toma de decisiones.
- Personalidad Anancástica: sobreexigencia en sus actividades, busca siempre la perfección.
- Personalidad Paranoica: tiene desconfianza frente a los demás y ante situaciones que se presentan.
- Personalidad Evitativa: socialmente busca el aislamiento, se aleja de los grupos.
- Personalidad Neurótica: se fija mucho en los errores, no soluciona los problemas por lo que prefiere mantenerlos.

- Personalidad tipo A: son personas activas, competitivas, dinámicas, tienen un nivel alto de ritmo cardiaco en el descanso, comen rápido, hablan rápido, caminan rápido y tienen problemas de concentración.
- Personalidad tipo B: tienen un balance en las actividades de su vida, es decir, en lo social, personal, laboral y ocio.
- Personalidad con locus de control externo: depende de situaciones del entorno, son sugestionables a las personas, al ambiente, y tienen un bajo autocontrol.
- Personalidad con locus de control interno: tienen autocontrol y elementos de autoconciencia.
- Estilos de afrontamiento: a) centrado en problemas.- Es cognitivo, necesita de tiempo. b) centrado en lo emocional.- Tiene bajo manejo de tensión emocional.
- Pesimistas: todo lo ve mal, tiende a la maximización, pierde las perspectivas de metas y tiene padecimiento de tipo físico que lo puede llevar a un grado crónico de estrés.

  (Moyano, 2010).

2.2.4 Teorías sobre el estrés

De acuerdo al estudio realizado por Bonifacio Sandín existen tres teorías para el estrés.

2.2.4.1 Teoría basada en la respuesta

En esta teoría el autor principal fue Hans Selye que consideró al estrés como *una respuesta no específica del organismo* (Selye, 1983). Considera al estrés como "el estado que se manifiesta por un síndrome especifico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico". El estresor es un

elemento que afecta a la homeostasis del organismo, por lo que cada agente nocivo para el equilibrio del cuerpo se considera un estresor. (Citado por Sandín B.; 2003)

Parte de su estudio fue dar a conocer sobre el Síndrome General de Adaptación que se refiere a la respuesta de estrés mantenida en el tiempo; el cual consta de tres fases:

a) Reacción de alarma: es la reacción del organismo frente a diversos estímulos a los que no se encuentra adaptado. Tiene 2 subfases: La **Fase de Choque** que es la reacción inicial e inmediata ante un agente nocivo; con manifestaciones como taquicardia, pérdida del tono muscular, disminución de presión sanguínea y de temperatura. La **Fase de Contrachoque** que es una reacción de rebote, con manifestaciones defensivas frente a la fase de choque; cuyos signos son opuestos, por ejemplo hipertensión, hiperglucemia, hipertermia.
b) Etapa de resistencia: aquí se produce una adaptación del organismo al estresor, acompañada de una desaparición de los síntomas y una consecuente mejora.
c) Etapa de agotamiento: se da cuando el organismo continua expuesto al estresor, siendo el mismo lo suficientemente severo y prolongado. En esta fase reaparecen los síntomas de la fase de alarma y pueden llevar incluso a la muerte del organismo.

2.2.4.2 Teoría basada en el estímulo

Se considera al estrés localizado fuera del individuo, pero su efecto corresponde a la persona, siendo una variable independiente. Se basa en la ley de la elasticidad de Hooke, que se refiere al cambio que producen las fuerzas sobre los metales; es decir, si el efecto producido por un determinado estrés (estimulo externo) cae dentro de los límites de elasticidad del metal, al desaparecer el estrés el cuerpo vuelve a su estado

original. Sin embargo si el efecto sobrepasa esos límites de tolerancia, aparecen daños permanentes. La gente posee ciertos límites de tolerancia frente al estrés, pero que varía de persona a persona; mismos que al ser superados, producen intolerancia al estrés y por ende daños fisiológicos y/o psicológicos. Como situaciones estresantes están las siguientes:

- Procesar la información velozmente.
- Estímulos ambientales dañinos.
- Percepción de amenaza.
- Función fisiológica alterada (enfermedad, pérdida de sueño, etc.).
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloquear, obstaculizar.
- Presión grupal.
- Frustración.

2.2.4.3 Teoría basada en la interacción

Para esta perspectiva el estrés se origina a través de las relaciones particulares entre la persona y su entorno. Para Lazarus y Folkman el estrés es un "conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que grava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal".

Lo fundamental de esta teoría es la evaluación cognitiva, considerada un proceso universal con el que las personas valoran lo que está ocurriendo, relacionado con su bienestar personal. Se distingue tres tipos de evaluación:

a) Evaluación primaria: se produce en cada encuentro con alguna demanda externa o interna, siendo el primer mediador psicológico del estrés. Hay cuatro modalidades:

- Amenaza: anticipación de un daño que aunque no se ha producido, su ocurrencia parece inminente.
- Daño-pérdida: es un daño psicológico que ya ha ocurrido.
- Desafío: valoración de una situación que implica tanto una posible ganancia positiva como una amenaza-
- Beneficio: esta valoración no induciría reacciones de estrés.

b) Evaluación secundaria: es la valoración de los propios recursos para afrontar la situación. La reacción del estrés depende de la forma en que el individuo valora sus propios recursos de afrontamiento; entre estos, las habilidades de coping, apoyo social y recursos materiales.

c) Reevaluación: son los procesos de feedback que acontecen a medida que se desarrolla la interacción entre el individuo y las demandas externas o internas, por lo que se puede corregir sobre valoraciones previas.

2.2.5 Técnicas para el control del estrés laboral

Para este estudio se tomará en cuenta el control del estrés laboral desde dos perspectivas sugeridas (Rodríguez, 2002):

2.2.5.1 Estrategias de intervención en el ámbito organizacional

Para abordar la forma en que las organizaciones deben enfrentar el estrés laboral es necesario considerar que cada organización posee características que la hacen particular; por tanto desarrollar estrategias para la disminución del estrés laboral implica tener en cuenta la cultura de la organización, (nivel arquitectónico, valores y presunciones básicas que operan en la misma). Al igual evaluar variables que puedan influir en el comportamiento de las personas y grupos que se desarrollan en una organización tales como: estilos de dirección, liderazgo, comunicación organizacional e interpersonal, clima socio-psicológico, estilos de solución de

conflictos, distribución de funciones y claridad de las mismas, organización y diseño de los puestos de trabajo, satisfacción laboral, motivación, entre otras.

El diagnóstico de estas variables no es estático, debe buscarse la explicación del funcionamiento de ellas en la organización y como los individuos operan bajo los efectos de las mismas.

Para Rodríguez (2002), la concepción y aplicación de estas estrategias resultan necesarias entre otros los siguientes aspectos:

- Estudios de puestos de trabajo.
- Diseño y puesta en marcha de sistemas de selección de recursos humanos.
- Implementar sistemas de capacitación.
- Promover y tomar en cuenta las habilidades necesarias para asumir los distintos cargos y dar seguimiento a quienes los ocupan, previendo los posibles estresores.
- Realizar evaluaciones frecuentes a las personas que ocupan puestos capaces de generar efectos negativos.
- Tener en cuenta factores o grupos de riesgos
- Implementar entrenamientos, y/o sesiones de relajación antes, durante y después de la jornada laboral.

2.2.5.2 Estrategias de intervención a nivel personal

- Cómo enfocar la vida: El trabajo debe, antes que todo, darnos satisfacción y tener objetivos viables para cada persona, siempre dentro del área más afín con las preferencias personales, bien sea en los negocios, el arte, la ciencia, la oficina, el taller, etc.
- Estrategias para encontrarse uno mismo: Evite estar demasiado tiempo rumiando sus problemas personales, magnificándolos y cayendo en un círculo

de autocompasión, autodegradación e improductividad personal. Desarrolle descargas constructivas, creativas.

- La meditación: Se entiende por meditación un estado de conciencia provocado por diversas técnicas que buscan separar un poco al individuo de su vida diaria, disminuyendo su conciencia analítica normal y logrando una "perspectiva de unidad".

  La persona que medita sigue en general procedimientos especiales o realiza determinados ejercicios para lograr dicho estado. Los ejercicios de meditación pueden ser de varios tipos.

  Cómo meditar: Es esencial contar con ambiente tranquilo, exento de ruido proveniente del exterior, se puede usar música suave como fondo.

  En el ambiente físico así logrado se procede a tranquilizar el ambiente interno, la mente debe estar libre provenientes de otras partes del cuerpo, incluyendo la musculatura. La sesión debe durar de 20 a 30 minutos.

- La relajación muscular: Es capaz de propiciar una serie de cambios físicos que contrarrestan el stress. Estos cambios incluyen, como en el caso de la meditación, disminución del ritmo cardíaco y de la tensión muscular, así como reducción de la presión arterial y del ritmo de la respiración. Pero sobre todo provoca disminución de la tensión mental y sensación placentera, tanto mental como física (Rodríguez, 2002, p. 12,13).

2.2.5.3 Otros métodos para el control o manejo del estrés determinan que no se debe tratar el estrés mediante sustancias psicoactivas como el alcohol y drogas, tranquilizantes, pastillas para dormir, etc. También es necesario realizar gimnasia, ejercicios de respiración, actividades deportivas, caminar, nadar, etc.; pero el ejercicio debe ser realizado de manera constante para que tenga

un efecto verdadero. Es importante también mantener un régimen alimenticio adecuado, para evitar que el organismo se recargue de grasa. Los horarios deben ser los adecuados al momento de comer y dormir. Por último, realizar ejercicios de relajación-meditación, yoga, terapias de relajación; pero dirigidas por profesionales o por personas con los conocimientos necesarios para realizar su aplicación (Bojorque, 2010, p. 27).

2.3 Actividades recreacionales

Para entender lo que son las actividades recreacionales partiremos de un concepto de recreación, su respectiva clasificación y los beneficios que ofrece tanto de manera individual como colectiva y organizacional.

2.3.1 Concepto de recreación

Podemos concebir a la recreación como el "conjunto de actividades que conllevan al descanso, a la diversión y a la formación personal y social del individuo, fomentando su capacidad creadora de manera libre y espontánea" (FUNLIBRE, 2004).

Las funciones del ocio o recreación, según Jean Dumazedier, estudioso del tema, deben ser:

- Descanso, en cuanto libera de la fatiga laboral.
- Diversión, por cuanto libera del aburrimiento y la monotonía, re-equilibrando al individuo frente a sus obligaciones.
- Desarrollo de la personalidad, en tanto posibilita una mayor participación social y cultural desinteresada. (Citado por FUNLIBRE, 2004).

Según Porras (2002) la recreación se considera como "toda actividad voluntaria, física, intelectual, artística o cultural, en la cual el hombre utiliza su tiempo libre, permitiendo satisfacer necesidades de expresión, creatividad, o sociabilidad; implica

utilidad individual y social, buscan básicamente el descanso, diversión y el desfogue de tensiones".

Meléndez (1999) describe a la recreación como: "Cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individual o colectivamente), en la cual la persona voluntariamente se involucra con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa. Estas actividades de tipo recreativas eventualmente ayudan al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo" (Citado por Gamboa S, Hernández M, Zúñiga J; 2009).

Por consiguiente, podríamos decir que la recreación se refiere a cualquier actividad física o intelectual realizada de manera voluntaria por el individuo en su tiempo libre; que permitirá liberar tensiones y mantener un equilibrio físico, mental, emocional y social.

2.3.2 Características de la recreación

Algunas de las características que pueden manifestarse en la recreación son:

- Provee goce y placer.
- Ofrece satisfacción inmediata y directa.
- Se debe expresar en forma espontánea y original.
- Es lúdica.

- Ofrece oportunidad de autoexpresión y de ella extrae la diversión, así permite expresar la creatividad.
- Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales, espirituales y morales de las personas, tanto como un cambio de ritmo de la vida cotidiana que permite mantener un equilibrio en ellas.
- Es sana, constructiva y socialmente aceptable; no obstante su desarrollo está permeado por las normas morales locales, las cuales dictan las pautas para las actividades recreativas constructivas y aquellas que no lo son, estas deben mejorar y enriquecer la vida personal sea con actividades tanto pasivas como activas (Gamboa S. y colaboradores, 2009).

2.3.3 Clasificación de la recreación

Para distinguir los tipos de recreación es necesario considerar la forma de participación de la persona que puede ser:

- Activa: en ella hay una acción directa del individuo, requiriendo de esfuerzo físico o psíquico. Aquí la persona pasa a ser el actor o participante directo de toda actividad relacionada con recreación.
- Pasiva: la persona está presente de manera contemplativa, sin formar parte de la actividad y sin mayor o ningún esfuerzo físico. El individuo es espectador de la actividad recreativa.

2.3.3.1 Actividades pasivas

Se encuentran actividades que no requieren participación activa del sujeto tales como: ver televisión, oír música, ver una obra de teatro, etc.

- **Terapia musical**: la música es la forma más pura de expresión artística ya que se dirige directamente a nuestro estado de ánimo, a nuestros sentimientos

y a nuestras emociones; pero también, puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que hacen frente a condiciones de salud física. La música tiene un poder tranquilizante, calmante y realza o modifica el estado de ánimo siendo muy efectiva en la liberación de tensiones, la reducción del estrés y como tratamiento de la depresión. Ayuda a modificar la presión sanguínea, ya que influye en el ritmo respiratorio y el pulso.

- **Visualización**: es una forma de soñar despierto, utilizando la imaginación para crear una sensación de bienestar, remplazar actitudes negativas por positivas y potenciar la capacidad autocurativa natural de nuestro cuerpo. Es una de las formas de terapia más relajantes y divertidas, ya que solo implica la creación y exploración de imágenes placenteras producidas en nuestra mente (Konemann, 2001).

2.3.3.2 Actividades creativas

Tienen un carácter artístico y pueden ser: leer, tocar algún instrumento, pintar, manualidades, escribir, etc.

- **Arte terapia**: practicar la terapia artística es una forma excelente para relajarse. El equipo que necesita es sencillo, económico y fácil de transportar. Su objetivo no es crear obras de arte, sino liberar tensiones internas, mejorar el equilibrio emocional y aprender a comunicarse con el propio inconsciente; que ayudará a reducir el estrés, tener una mayor comprensión de sí mismo y conseguir mayor bienestar emocional.
- **Teatro terapia o Psicodrama**: el teatro no solamente nos permite divertirnos, reflexionar, emocionarnos hasta las lágrimas o ver como en un espejo las virtudes y defectos de los seres humanos, también puede tener fines curativos. El teatro también puede ayudar a nuestra salud, mejorar nuestro

estado de ánimo y lograr que superemos problemas como el estrés, los miedos, las depresiones y otros problemas que aquejan al ser humano. Consiste en participar de manera activa de una dramatización o representación teatral, lo que permite establecer mejores vínculos de comunicación, cooperación, integración y otros aspectos que contribuyen a nuestro desarrollo personal. El psicodrama se fundamenta en que los seres humanos tenemos un enorme potencial de espontaneidad y creatividad por lo que sus técnicas desarrollan, estimulan, promueven esta espontaneidad y creatividad, fundamentales para la salud mental de las personas. El psicodrama puede aliviar y curar la fractura del ego, como también la ansiedad, el estrés, la inseguridad crónica, trastornos de la alimentación y muchos otros trastornos emocionales.

2.3.3.3 Actividades físico-deportivas

Son actividades en las que predomina el ejercicio físico y se dividen en 5 subgrupos:

- **Deportes:** la práctica desemboca en competiciones semanales o puntuales.
- **Actividades en el medio natural:** son consideradas de este tipo las salidas a la naturaleza, senderismo, escalada, etc.
- **Actividades estéticas:** son consideradas las actividades como bailes, gimnasia rítmica, aeróbicos, danzas, ballet, etc.

  Por ejemplo: ***la bailoterapia*** es una modalidad de clase grupal que persigue un fin terapéutico y preventivo, conjugando principios de la gimnasia aeróbica con pasos de baile que alegran y ayudan a moverse con desenvolvimiento y amplitud. Lo que busca la bailoterapia es alcanzar un estado psicológico óptimo, permitiendo vivenciar el movimiento, mejorando la coordinación, la agilidad para la ejecución de los bailes y el equilibrio en

ellos, además de contribuir a disminuir niveles altos de estrés y aumentar la calidad de vida de las personas. Una de sus características principales es que no importa la edad, sexo y conocimientos de la persona que realice la actividad.

- **Actividades de mantenimiento:** su objetivo es la mejora de la condición física y la salud.

  Andar en bicicleta puede ser más beneficioso que otras formas de actividad física pues, ya que incorpora tanto actividad aeróbica como anaeróbica de forma natural; al mover los músculos de las piernas con el pedaleo se producen efectos aeróbicos, mientras que el afirmarse y tirar o sostener el peso en el manubrio induce efectos anaeróbicos. Es la combinación de ambos efectos en una única actividad la que resalta los beneficios de andar en bicicleta por sobre otras formas de actividad física. Su objetivo como el de cualquier actividad física produce endorfinas, las cuales producen en las personas una mejora en el ánimo y control del estrés; también permite mantener un buen estado físico evitando problemas cardiovasculares, ayuda a mejorar y prevenir dolores de espalda, se quema muchas calorías con lo que beneficia a mantener un peso óptimo.

  El caminar permite que los músculos se tonifiquen, la mente se libera y además no hay riesgo de lesiones. Los médicos creen que andar puede resultar un arma muy eficaz para combatir epidemias del nuevo siglo como el sedentarismo y la obesidad. Se considera la mejor fórmula para estar en forma, y lo que es más importante, sin riesgo de lesionarse. Este ejercicio físico alarga la vida y disminuye el riesgo de enfermedades vasculares, así como también ayuda a controlar los niveles de colesterol y mantiene a raya la

obesidad y la hipertensión arterial. En cuanto a lo mental aumenta la sensación de bienestar, disminuye el estrés y la apatía.

- **Actividades recreativas:** son actividades lúdicas y no competitivas.

  Por ejemplo: ***la meditación*** se considera por algunos como terapia mental y por otros como un modo de calmar la mente, precisamente para combatir las consecuencias del estrés. Elimina los estímulos externos de la mente alcanzando de ese modo un estado de serenidad y alerta relajada o toma de conciencia. Sus efectos se ven reflejados sobre ciertos procesos fisiológicos como el ritmo cardiaco, la presión sanguínea, la secreción hormonal, las ondas cerebrales y la respiración.

  El yoga para los occidentales se considera como un tipo de terapia que ayuda a la adquisición de un bienestar físico y psíquico. Permite preparar la mente, el cuerpo y el espíritu, integrándolos a través del pensamiento correcto y la meditación, y así permitir la unción del ser con el universo en un "todo". Su objetivo principal es convertir a cada uno de sus practicantes en un ser humano mejor, más sano y más maduro; ya que permite una mayor concentración y lucidez mental, reduce la ansiedad y el estrés; haciendo que la gente se sienta más serena y relajada, pero al mismo tiempo más viva y despierta mentalmente.

2.3.4 Beneficios de las actividades recreacionales

Krauss (1978) considera que la recreación ayuda a alcanzar el potencial máximo de una persona, clasifica las cuatro áreas del desarrollo humano, que se benefician con la recreación:

- Área Física: ofrecer a los seres humanos actividades recreativas, ayudará ha un desarrollo físico equilibrado y a mantener una salud integral adecuada.

Explorará e identificará las posibilidades y restricciones físicas, buscará las preferencias motrices en situaciones diferentes, así practicará situaciones que signifiquen un auxilio para acceder a los niveles más profundos de seguridad física, expresión física y alegría.

- Área Emocional: los beneficios que se van a tener en esta área, van a ser por ejemplo: su capacidad de aceptarse a sí mismo y de encontrarse con un obstáculo que fortalece la autoimagen, el autoconsejo que colabora a adoptar mecanismos de sustitución, compensación y sublimación, ayudando así a mantener un equilibrio en la salud mental.
- Área social: la práctica de actividades recreativas contribuye a la participación de un grupo social, lo que inhibe el sentimiento de soledad, fortaleciendo lazos de amistad y el desarrollo de intereses comunes. Implica la libertad de asociación dentro y fuera del hogar.
- Área Intelectual: al ser la recreación tan amplia, puede incursionar en todos los campos del saber humano, ello provoca un incremento en el conocimiento general. Además, tiene un gran peso en la cultura donde se desarrolla por medio de las artes (Citado por Gamboa S. y colaboradores, 2009).

2.4 Conclusiones

Con el desarrollo de este capítulo se pudo tener un conocimiento claro sobre el estrés y las actividades recreacionales tomando en cuenta para cada uno su concepto, clasificación y la influencia de los mismos dentro de una organización. De este modo se conoció que el estrés es la respuesta de la persona ante un sinnúmero de estímulos y situaciones que se presentan en la vida diaria, teniendo en consideración que los efectos causados van a ser distintos en cada sujeto; lo que nos permitirá determinar si estos estímulos provocaron un desequilibrio en el individuo o si mantiene un estado

homeostático. De igual manera el concepto asimilado sobre recreación es que se refiere a cualquier actividad física o intelectual realizada de manera voluntaria por el individuo en su tiempo libre; que permitirá liberar tensiones y mantener un equilibrio físico, mental, emocional y social.

Lo fundamental para este capítulo fue el haber determinado la relación entre el estrés laboral y las actividades recreacionales, extraída luego de conocer a fondo la clasificación de cada uno; así como también, las consecuencias que ocasionan dentro de la empresa. Con esto se pudo considerar que el estrés laboral puede ser controlado con la aplicación de actividades recreacionales dentro de una empresa ya que los beneficios producidos por la recreación permiten disminuir en primera instancia los efectos del estrés, y que posteriormente ayudarán a que el individuo este equilibrado en todos sus aspectos.

CAPITULO 3

ESTUDIOS DE ESTRÉS REALIZADOS EN LA MATRIZ DE MIRASOL S.A.

3.1 Introducción

El desarrollo del presente capítulo tiene como objetivo analizar los estudios anteriores sobre estrés; como también, realizar un diagnóstico que nos ayude a determinar la situación actual de la empresa y en sí de los trabajadores, frente a situaciones cotidianas presentes en el trabajo y que podrían ser las causantes de estrés en los empleados.

Estos dos aspectos importantes para el diagnóstico se complementan ya que por una parte, se encuentra la información obtenida en estudios anteriores realizados por el área de Talento Humano de Mirasol S.A; la misma que será complementada en consecución, con la aplicación de una encuesta de estrés laboral que proporcione datos actuales sobre los trabajadores. Los resultados obtenidos y sus análisis, se presentarán más adelante con los respectivos cuadros y gráficos.

3.2 Estudios anteriores realizados en la empresa

Dentro de los trabajos realizados por el área de Talento humano de Mirasol S.A para diagnosticar aspectos sobre estrés laboral, se encontró la aplicación del cuestionario de Maslach a todos sus trabajadores.

3.2.1 Cuestionario de Maslach

Se trata de un cuestionario que se utiliza en relación con los riesgos psicosociales, de donde podemos extraer si el trabajador sufre insatisfacción laboral, estrés, u otras patologías mediante análisis de tres dimensiones diferentes: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal.

Para la obtención de puntuación en Agotamiento Emocional, Despersonalización y Logros Personales se toma en cuenta:

- Agotamiento Emocional: debe sumar los números con los que ha valorado las preguntas 1, 2, 3, 4, 6, 8, 13, 14, 16 y 20.
- Despersonalización: debe sumar los números con los que ha valorado las preguntas 5, 10, 11, 15 y 22.
- Logros Personales: debe sumar los números con los que ha valorado las preguntas 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21.

El grado de estrés laboral se considera en base a los siguientes criterios:

Criterios test de Maslach.

CRITERIO	BAJO	MEDIO	ALTO
Agotamiento emocional.	Inferior a 16	17-27	Superior a 28
Despersonalización.	Inferior a 5	6-10	Superior a 11
Logros personales.	Inferior a 40	34-39	Inferior a 3

Fuente: http://www.adrformacion.com/cursos/prlpsico/leccion1/tutorial9.html

Para su interpretación tenemos que:

- las puntuaciones elevadas en Agotamiento Emocional y Despersonalización, y bajas en Logros Personales, son indicativas de estrés Alto.
- Puntuaciones bajas de Agotamiento Emocional y Despersonalización y elevadas en Logros Personales son indicativas de estrés Bajo.

El cuestionario consta de 22 preguntas cuya respuesta debe ser valorada de acuerdo a la siguiente escala: 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.

3.2.2 Resultados obtenidos

El cuestionario de Maslach fue aplicado el año 2011 en la empresa Mirasol S.A. a un total de 112 personas que formaban parte de su agencia matriz, cuyos resultados fueron los siguientes:

Tabla Nº 1. Valor porcentual

CRITERIO	BAJO	MEDIO	ALTO	TOTAL
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	33,04%	34,82%	32,14%	100,00%
DESPERSONALIZACION	34,82%	33,04%	32,14%	100,00%
LOGROS PERSONALES	50,89%	20,54%	28,57%	100,00%

Autor: TTHH Mirasol S.A

Los porcentajes obtenidos como resultado del test de Maslach fueron (ver tabla Nº 1): En agotamiento emocional el resultado más representativo fue 34.82%; en despersonalización el valor más alto también fue 34.82% y en el criterio de logros personales su valor mayor fue 50.89%.

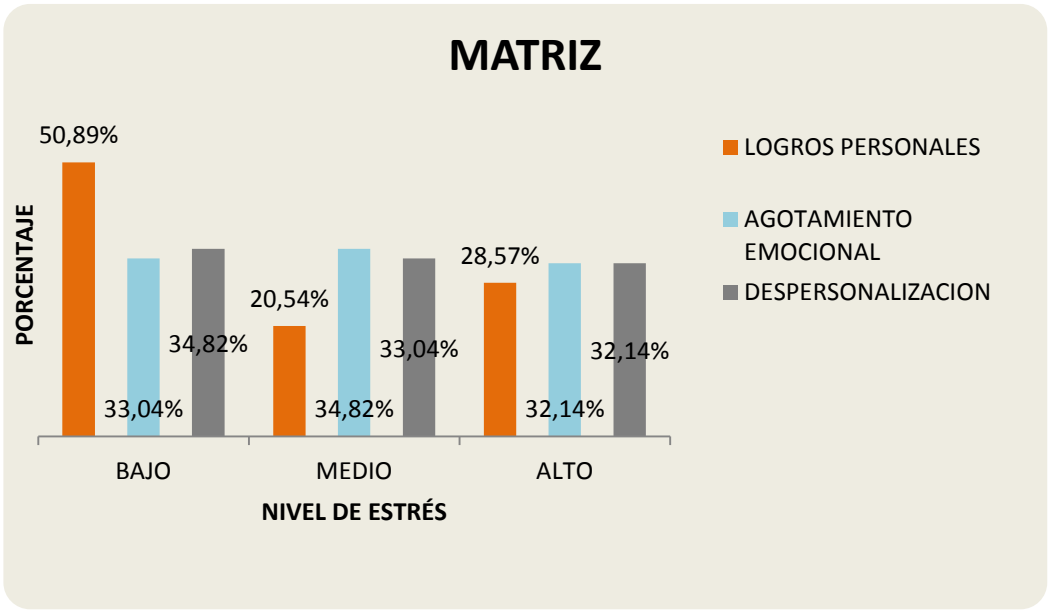
Tabla Nº 2. Valor absoluto

CRITERIO	BAJO	MEDIO	ALTO	TOTAL
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	37	39	36	112
DESPERSONALIZACION	39	37	36	112
LOGROS PERSONALES	57	23	32	112

Autor: TTHH Mirasol S.A

Los valores directos de las tres dimensiones que determinan niveles de estrés laboral (ver tabla Nº 2) fueron: en agotamiento emocional el número mayor de personas que presentan este criterio fueron 39; en cuanto a despersonalización el resultado obtenido fue 39 y en logros personales el número mayor de personas con este criterio fueron 57.

Gráfico Nº 1. Porcentaje dimensiones del cuestionario Maslach



Fuente: Mirasol S.A.

- En cuanto al factor de Agotamiento Emocional presentan un nivel medio (ver gráfico Nº1), significa que el personal de la matriz frente a situaciones que demanden mayor esfuerzo y concentración para el cumplimiento de sus

responsabilidades se sienten considerablemente cansados, fatigados, frustrados; reacción física notoria como consecuencia de que sus capacidades son superadas por las demandas del trabajo.

- El factor determinado como Logros Personales presenta un nivel bajo (ver gráfico Nº1); que de igual manera es un punto negativo para la organización, ya que mediante el análisis de sus resultados dan la percepción de no sentirse enérgicos y estimulados después de su jornada laboral.
- El criterio de Despersonalización presentan un nivel bajo (ver gráfico Nº1), lo cual es un factor positivo tanto para la empresa como para los empleados ya que el personal revela compromiso y lealtad con la organización, preocupados tanto de sus compañeros de trabajo así como también de sus objetivos planteados.

El resultado general obtenido con el cuestionario de Maslach fue que los empleados de la matriz de Mirasol S.A presentan un nivel medio de estrés, razón por la cual la empresa debería tomar en cuenta este aspecto, ya que sin control y un buen manejo podría traer consecuencias dañinas tanto para los trabajadores como para la organización.

3.3 Diagnóstico actual

Fue conveniente tener un diagnóstico actualizado de las personas frente al manejo de las tensiones en el trabajo, ya que estas tensiones se relacionan con las condiciones y el clima que reina en algunas empresas, pero también influyen las herramientas con las que cada persona cuenta para afrontar situaciones de tensión, o la manera en la cual respondemos a los estímulos del medio. Razón por la cual realicé una encuesta

de estrés laboral basada en el test de salud total de Lagner-Amiel, aplicada a los trabajadores de la matriz de Mirasol S.A.

3.3.1 Test de salud total de Lagner-Amiel

Es un cuestionario en el cual los aspectos que más se manifiestan son psicosomáticos y relacionados con el estrés. Así, aunque tiene correlación con otras disfunciones (por ejemplo, del aparato digestivo, reumatismos, aparato respiratorio.) la mayor correlación se da con disfunciones del sistema nervioso central y periférico.

Con este cuestionario (corto y de rápida aplicación) formado por lista de síntomas obtenemos información sobre la autopercepción de pensamientos, sentimientos y comportamientos que podrían definir un problema de salud mental. Las puntuaciones del test dan una información sobre el nivel de estrés percibido por los sujetos y el nivel de "desmoralización" que sufre. Su propuesta es abordar la salud, en el ámbito laboral, con un sentido comportamental y concreto refiriéndose a los indicadores de calidad de vida en el trabajo.

Está compuesto de 22 preguntas, cuyas respuestas positivas a estos ítems son contabilizadas para poder realizar su valoración (ver anexo Nº 2). Una puntuación menor a 4 no debe llamar la atención (libre de estrés), que esté entre 5 y 7 puede ser señal de aviso (posibilidad de estrés) y que el número de respuestas sea mayor a 8 tiene posibilidades de indicar riesgo de disfunción (estrés).

3.3.2 Resultados obtenidos

El test de Langner-Amiel fue aplicado en la empresa Mirasol S.A en su agencia matriz, considerando que su número de empleados es de 110 personas.

Se realizó el cálculo de la muestra por medio de la fórmula:

no = Z2*P*Q / d2

Los valores utilizados fueron los siguientes:

- Nivel de confianza de 95% equivale a Z = 1,96
- P = 0,5
- Q = 1 – P = 0,5
- d = 0,05 (error 5%)

Aplicando la fórmula se obtuvo una respuesta de no = 384, considerando que la población es infinita. Al tener una población finita de N =110, se aplicó la correspondiente fórmula:

n = no / 1 + no/N

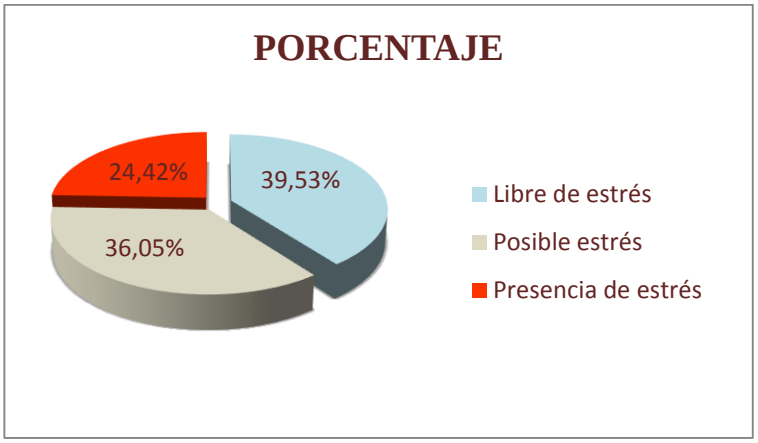
Como resultado final se obtuvo n = 86, cantidad requerida de encuestas a realizarse, que recogió los siguientes datos:

Tabla Nº 3. Porcentajes test Langner-Amiel

CRITERIOS	**Nº ENCUESTAS**	**% PORCENTAJE**
Libre de estrés	34	39,53%
Posible estrés	31	36,05%
Presencia de estrés	21	24,42%
TOTAL	86	100,00%

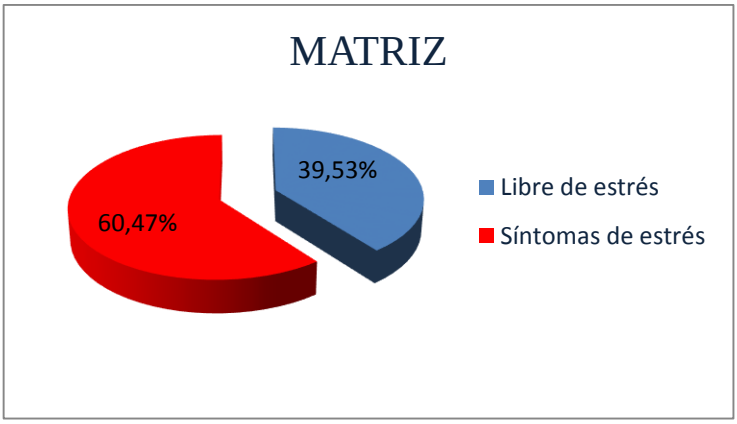
Autor: Carlos Ordóñez

Gráfico Nº 2. Porcentaje criterios test Langner-Amiel



Autor: C.O.

Gráfico Nº 3. Porcentaje general de estrés Matriz



Autor: C.O.

La información disponible en la tabla Nº 3, nos permite identificar los valores porcentuales, como los valores directos, de cada uno de los criterios de estrés proporcionados por la aplicación del test y que se interpretan así:

- El primer grupo, cuyo porcentaje es el mayor (39,53 %); son individuos con pocas o ninguna perturbaciones al momento de realizar su trabajo (ver gráfico Nº 2).

- El grupo intermedio, con personas que tienen la posibilidad de presentar estrés, poseen un porcentaje de 36,05 % (ver gráfico Nº 2), que demuestra la presencia de ciertos síntomas que podrían afectar levemente a la calidad de vida en el trabajo, razón por la cual debería prestarse cierta atención a ellos.
- El tercer grupo y el más crítico, son las personas que poseen estrés, que a pesar de ser el menor porcentaje equivalente a 24,42 % (ver gráfico Nº 2) causa preocupación; ya que se trata de individuos que presentan una gran cantidad de síntomas de estrés, que son indicativas de problemas en la salud de los trabajadores, pudiendo causar grandes probabilidades de disfunción en la organización a todos los niveles; que se traducen en tensiones interpersonales, absentismo, falta de rendimiento.

Una interpretación general de la situación actual de la matriz de Mirasol S.A, es que más de la mitad de las personas encuestadas presentan síntomas de estrés en un número considerable (ver gráfico Nº 3); resultados que reflejan que los trabajadores se encuentran en un estado de salud insatisfactorio dentro de sus labores cotidianas y que todavía no tienen una intervención específica para afrontarlos.

3.4 Conclusiones

Terminado el capítulo 3 se puede concluir que en la agencia matriz de la empresa Mirasol S.A, se evidencia un nivel considerable de estrés, comprobado a través de los resultados obtenidos en los estudios realizados anteriormente por el área de TTHH de la organización y el realizado recientemente de mi autoría que indican un nivel medio y un porcentaje de 60.47% respectivamente. Las interpretaciones que surgieron indican la presencia de desajustes en la salud de los trabajadores, pudiendo

convertirse en problemas que afectan a toda la organización, reflejados en tensiones interpersonales, absentismo, falta de rendimiento, etc.

Este diagnóstico permite recalcar el objetivo propuesto para la elaboración de esta tesis, cuya finalidad consiste en apalear los distintos síntomas de estrés que se presentan en los trabajadores; así como también, ser una iniciativa de prevención y de mantenimiento de una buena salud de los empleados, permitiéndoles una calidad de vida laboral equilibrada.

CAPÍTULO 4

PLAN DE ACTIVIDADES RECREACIONALES

4.1. Introducción

En este capítulo se presenta un plan de actividades recreacionales que ayude a disminuir o eliminar el estrés que presentan los trabajadores de la matriz de la empresa Mirasol S.A, donde más de la mitad de ellos presentan síntomas de estrés (60,47 %); y que todavía no tienen una intervención específica para afrontarlos.

Se incluyen aspectos como la metodología para determinar cómo, quién y cuándo se puede realizar el plan propuesto; tomando en cuenta el horario más conveniente dentro o fuera de la jornada de trabajo, el lugar; así como también, los recursos necesarios del y para el facilitador. Además en este capítulo se presentan las técnicas que se podrían utilizar en el plan, con una descripción de cada una de ellas de acuerdo a la clasificación de las actividades recreacionales presentadas anteriormente en el capítulo 2. Por último se realizará una propuesta de aplicación, considerando las técnicas más adecuadas para realizar en la empresa, y que se presenta más adelante en el desarrollo del capítulo.

4.2. Metodología

La forma en la cual se va a realizar la aplicación del plan de actividades recreacionales dentro de la empresa va a ser la siguiente:

- Implementación: aplicación de tesis.

- Ejecución: va a ser de acción dirigida, es decir determinada por la organización.
- Manejo del tiempo: su aplicación puede ser intralaboral o postlaboral, dependiendo de lo que determine la empresa. Su frecuencia dependerá de la técnica a realizarse, que podría ser entre dos o tres veces por semana con una duración por sesión aproximadamente de una hora.

4.3. Recursos

Los medios y elementos necesarios para la aplicación del plan de actividades recreacionales son:

4.3.1. Recursos humanos

- Trabajadores de la matriz de Mirasol S.A.
- Instructores, personas especializadas en las actividades que se propongan en el plan.

4.3.2. Recursos materiales y físicos

- Físicos: un lugar para realizar las actividades, mismo que debe ser del tamaño idóneo para el número de personas que participen, así como tener la ventilación e iluminación necesaria.
- Materiales: a) materiales de apoyo no tecnológico.- Pueden ser colchonetas, cojines, conos, etc.; dependiendo de la actividad que se realice. b) materiales de apoyo tecnológico.- computador, grabadora, televisor, etc.

4.3.3. Recursos Económicos

- La empresa cubrirá con los gastos necesarios.

4.4. Técnicas

La clasificación de las actividades recreacionales inicia considerando si son pasivas, activas o físico-deportivas; donde para cada una de ellas hay una subdivisión en las

que se incluyen las actividades y finalmente las técnicas posibles dentro de estas actividades (ver tabla Nº 4).

Tabla Nº 4. Clasificación Actividades Recreacionales

TIPO DE ACTIVIDAD	SUBDIVISION	ACTIVIDAD	TECNICA
PASIVAS		Terapia Musical	Ensayo
			Explorar Sonoridades
		Visualización	Swish
			Del Dial
			El Cambio
			La Liberación
CREATIVAS		Arte terapia	La Pintura
			El Collage
			Diarios Artisticos
			Creando Juntos
		Psicodrama	El Doble
			Auto-presentación
			Proyección hacia el Futuro
			Máscaras
		Risoterapia	
FISICO-DEPORTIVAS	Deportes	Fútbol	
	Actividades en el Medio Ambiente	Senderismo	
	Actividades Estéticas	Bailoterapia	
	Actividades de Mantenimiento	Andar en Bicicleta	
		El Caminar	
	Actividades Recreativas	Meditación	De Respiración
			Budista o Zen
			En Movimiento
			De Burbujas
		Yoga	Secuencia Inicial para realizar el Yoga
			El Saludo al Sol
			Thoppu Karanam (Secuencia de Yoga para el Cerebro)
			Serie básica Energía Espinal

Autor: Carlos Ordóñez.

4.4.1. Actividades Pasivas

4.4.1.1. Terapia musical

Técnica: "Ensayo"

Objetivo: permitir que la persona se implique completamente con la música y después sea conducida de forma paulatina desde un estado de ánimo indeseable hasta un estado más satisfactorio y productivo (Konemann, 2001).

Duración: 30 a 45 minutos de duración.

Materiales: dos o tres casetes y una buena selección de música grabada, equipo musical estéreo sencillo, auriculares.

Aplicación:

1. Comience por seleccionar la música que refleje su estado anímico ese momento. Por ejemplo si se encuentra deprimido y desea elevar el ánimo, comience con unos diez minutos de música lúgubre y triste. Puede servir la música pop, la música clásica o el jazz dependiendo de gustos y preferencias.
2. Escoja tres o cuatro fragmentos que reflejen un estado intermedio entre su actual estado anímico y el estado que desea lograr. Comience con algo melancólico y continúe hasta llegar a lo más alegre. Esta transición de un estado de ánimo a otro debe ser gradual y sin cambios bruscos.
3. Finalice con tres o cuatro canciones que representen el estado deseado, animado, seguro de sí mismo y alegre.
4. Confeccione casetes similares para cuando se encuentre enfadado o estresado y desee relajarse.

5. Escuche estos casetes en cualquier ocasión siempre que desee cambiar de estado de ánimo. Mientras más concentrado esté en la música, más efectiva será la terapia (Konemann, 2001).

Recomendaciones:

- Escoja música de su colección personal que refleje de forma precisa su estado de ánimo en ese momento o el ánimo que desea experimentar.
- Los audífonos le ayudarán a tener una mejor concentración en la música.
- Si desea sentirse seguro de sí mismo, escuche música animada y jovial; si desea sentirse romántico, escoja algo suave y melodioso y si se siente enojado escuchar música embravecida le ayudará a encontrar la raíz de su enfado y eliminarla.
- Usted puede despertarse con música, y empezar el día sintiéndose muy bien, estableciendo el tono para un día de menor estrés.
- Poner fin a la rabia del camino, escuchando su música favorita en el coche. Se puede aliviar parte de la tensión que se siente desde el propio viaje y el día hasta el momento, y le ayudará a sentir menos como si estuviera perdiendo el tiempo en el tráfico, y más como usted está teniendo un tiempo agradable.

Técnica: "Explorar Sonoridades"

Objetivo: observar la capacidad de interiorización y expresión de los sujetos.

Duración: 30 a 45 minutos de duración.

Materiales: instrumentos como cuenco tibetano, palo de lluvia, gong, pandero grande de piel, güiro.

Aplicación:

1. El musicoterapeuta indicará como se utiliza cada uno de los elementos sonoros. Los sujetos observan y escuchan.
2. Los participantes manipulan, exploran y producen diferentes sonoridades.
3. Algunas posibilidades:
    a) El musicoterapeuta forma secuencias para que los integrantes del grupo expresen corporalmente lo que les sugiere el-los sonidos.
    b) Se divide en dos subgrupos: el un subgrupo producen sucesivamente sonidos organizados, mientras que el otro subgrupo observa o actúa, según convenga.
    c) El musicoterapeuta dirige una sesión de relajación utilizando el o los elementos que crea convenientes. Por ejemplo los hiperactivos reaccionan positivamente ante los sonidos de la campana tibetana y los palos de lluvia. (Chichón, 2013)

4.4.1.2. Visualización

Técnica: "Swish"

Objetivo: realizar cambios de hábitos no deseados (Konemann, 2001).

Duración: entre 15 a 20 minutos ininterrumpidos.

Materiales: lugar tranquilo, silla con respaldo alto con soporte para la cabeza y el cuello.

Aplicación:

1. Imagine que está buscando una gran pantalla. Una vez que lo haya encontrado, proyecte sobre ella una imagen de sí mismo tal y como es ahora.

Juegue con esta imagen y modifíquela hasta hacerla lo más desagradable posible. Si está usted gordo, imagínese en una playa vestido de un modo poco favorecedor. Imagine que le apetece nadar en el mar, pero teme hacer el ridículo cuando vaya a la orilla y sus gustos queden expuestos a todas las miradas. Este ejercicio le dejará pendiente y sin aliento. Mire a sus amigos y familiares jugando en la playa y desee estar con ellos.

2. Después sustituya esta imagen por otra en la que se vea representado tal y como le gustaría ser: delgado, sano y participando en las actividades que se realizan a su alrededor. Se sentirá más feliz y sentirá más confianza en sí mismo.
3. Vuelva a la imagen negativa otra vez, pero ahora, coloque una imagen reducida de la situación positiva en la esquina superior derecha de la pantalla.
4. Cuando contemple las imágenes, haga que la pequeña positiva vaya creciendo hasta recubrir por completo la imagen oscura y negativa haciéndola desaparecer. Deje que le invada la felicidad y tranquilidad de la escena.
5. Después de hacer esto, deje la pantalla en blanco y repita de nuevo el ejercicio cinco o seis veces, limpiando la pantalla y abriendo los ojos al final de cada una.
6. Antes de terminar la sesión, intente evocar la escena una vez más. La imagen positiva debería ser más fácil de evocar, más brillante y más clara que la imagen negativa. De lo contrario, repita el ejercicio y considere la posibilidad de modificar las imágenes que utiliza. Realice este ejercicio al menos una vez al día y, preferiblemente, dos o tres veces, hasta que alcance el resultado deseado (Konemann, 2001).

Técnica: “Del Dial”

Objetivo: controlar el dolor de manera mental, cuando es intenso, ya que permite un cambio en el estado psicológico generando una mayor cantidad de endorfinas (Konemann, 2001).

Duración: entre 15 a 20 minutos ininterrumpidos.

Materiales: lugar tranquilo, silla con respaldo alto con soporte para la cabeza y el cuello.

Aplicación:

1. Evalúe la intensidad del dolor y colóquelo en el dial en una escala del uno al diez, donde diez representa el dolor más insoportable que usted a sentido. Mantenga la imagen del dial en su mente.
2. Imagínese a sí mismo entrando en un túnel oscuro, que representa su dolor. El dolor se va haciendo más agudo conforme se adentra en el túnel, mientras hace avanzar de forma progresiva el indicador del dial.
3. Mientras usted camina por el túnel, descubre un punto de luz al final del mismo. Este punto va creciendo de manera gradual, en tamaño y en brillo, conforme se le acerca, sintiéndose cada vez mejor respecto a su problema de dolor.
4. Continúe caminando por el túnel hasta que el nivel de dolor sea tolerable (el dos o tres del dial). No espere que el dolor desaparezca de golpe, porque rara vez sucede, y un fracaso puede suponer la pérdida de los positivos de toda la visualización. Llegados a este punto, salga del túnel a la luz del día.
5. Antes de abrir los ojos, dígase a sí mismo lo bien que se siente y conserve esa sensación (Konemann, 2001).

Técnica: “El Cambio”

Objetivo: cambiar algo negativo que tenemos, y conseguir algo positivo que deseamos tener. Consiste en asociar un problema con un símbolo e intentaremos cambiarlo, transformando las características de ese símbolo en el sentido que deseemos, manipulando el objeto hasta que, con los nuevos colores, formas y sensaciones, creemos otro símbolo positivo que lo remplace (Benitez, 2011).

Duración: entre 15 a 20 minutos ininterrumpidos.

Materiales: lugar tranquilo, silla con respaldo alto con soporte para la cabeza y el cuello.

Aplicación:

1. Piense en un problema que tenga en su vida, en una situación que le preocupe o, simplemente, en algo que desee cambiar. Cree un símbolo para ese problema (por ejemplo, una bola negra y muy pesada para una situación de cansancio o depresión). Visualice ese objeto, téngalo delante de usted, fijándose en sus características, sin pensar mucho.
2. Póngale una etiqueta, un nombre a ese objeto (por ejemplo: dolor, cansancio, tristeza).
3. Ahora va usted a cambiar ese objeto, cambiando sus características por otras distintas. Por ejemplo, si el cansancio es una bola negra de plomo, cambie ahora su color, convirtiéndola en amarilla. Si es pesada, hágala ligera, muy ligera, como si estuviera llena de plumas. Vaya cambiando la forma, el color, el olor.

4. Cuando lo haya hecho, póngase delante de ese nuevo objeto, disfrute con él, dándose cuenta de lo que siente ahora. Experimente alegría y paz al saber que su problema se ha evaporado.
5. Ponga ahora un nuevo nombre a ese símbolo que ha creado (por ejemplo, descanso, salud, paz). Siga disfrutando de ese bienestar (Benitez, 2011).

Técnica: "La Liberación"

Objetivo: consiste en proyectar en nuestra pantalla mental una situación en la que el cambio ya se ha producido, viviéndolo y experimentándolo como real, como si ya viviéramos la situación deseada (Benitez, 2011).

Duración: entre 15 a 20 minutos ininterrumpidos.

Materiales: lugar tranquilo, silla con respaldo alto con soporte para la cabeza y el cuello.

Aplicación:

1. Visualizo ahora una persona, de mi pasado o de mi presente, con la que siento que tengo algo pendiente. Puede ser una persona contra la que esté resentido por algún daño que me hizo o con la que me haya portado mal, que haya hecho algún tipo de daño que quiera reparar o puede ser alguien con quien quiera mejorar mi relación, superando rencores y malentendidos.
2. ¿Quién es esa persona? ¿A quién he elegido? Imagino que la tengo delante de mí, mirándome. Me fijo en todos los detalles de su rostro. Ahora le hablo, y le digo todo aquello que me salga del corazón, de la manera más viva que pueda, como si me estuviera escuchando realmente. Vacío mi corazón de los sentimientos que esa persona me inspira. Puedo expresarle rabia y

resentimiento, aunque sea con palabras duras. O quizá mis palabras expresen mi deseo de ser perdonado por ella de algo malo que le hice.

3. Ahora me convierto en esa persona, y trato de ver desde su punto de vista la totalidad del incidente que ha producido mi resentimiento o mi arrepentimiento. ¿Cómo me siento mientras la escucho? ¿Cuál es su punto de vista sobre el conflicto que hay entre nosotros?
4. Proseguimos el diálogo durante un rato, de la manera más real y vívida posible, siendo a veces yo mismo, y en ocasiones la otra persona. ¿Qué me digo a mí mismo mientras soy esa persona?
5. Ahora me despido de ella, pero antes le digo algo que exprese lo que he aprendido de la experiencia. ¿Han cambiado mis sentimientos hacia la otra persona? ¿Qué cosas son las que veo ahora desde un nuevo punto de vista? Se lo digo. Y escucho su despedida, las palabras que me dirige antes de desaparecer (Benitez, 2011).

Recomendaciones generales para la visualización:

1. No visualice escenas que contengan elementos que puedan perturbarle.
2. No trate de utilizar la visualización para controlar los síntomas sin comprobar antes la existencia de algún problema que pudiera necesitar tratamiento médico.
3. las imágenes mentales deberán ser lo más claras posible, y muy concretas, con el mayor número de detalles, con el fin de dar más corporeidad y credibilidad a dicha imagen, y así poderla grabar más profundamente en nuestro subconsciente; recurriendo a la sensorialidad, añadiendo colores, olores, formas, sonidos.

4.4.2. Actividades creativas

4.4.2.1. Arte terapia

Técnica: "La Pintura"

Objetivo: su objetivo no es crear obras de arte, sino liberar tensiones internas, mejorar el equilibrio emocional y aprender a comunicarse con el propio inconsciente; que ayudará a reducir el estrés, tener una mayor comprensión de sí mismo y conseguir mayor bienestar emocional (Konemann, 2001).

Duración: 30 minutos ininterrumpidos.

Materiales: lápices, pinturas, papeles, etc. Necesita un lugar relajado y libre de interrupciones.

Aplicación:

1. Busque algún lugar donde no sea interrumpido durante una media hora. Necesita dejar totalmente libres su imaginación e intuición; por lo que sería conveniente utilizar técnicas de relajación y meditación.
2. Intente liberar sus manos del control de la mente consciente, de modo que las imágenes fluyan directamente de su mente al papel. Si Ud. es una persona habilidosa, puede serle útil dibujar con la mano izquierda, o viceversa si es Ud. zurdo.
3. Pinte o dibuje cualquier cosa que le venga a la mente. No debe precipitarse ni permitir que su mente consciente intervenga. No intente valorar su pintura en términos estéticos ni utilice la goma o haga correcciones. No importa si el resultado parece una mancha de colores estridentes carente de significado o un garabato (Konemann, 2001).

Técnica: “El Collage”

Objetivo: el cliente cree una narrativa visual sobre algún tema personal específico que se quiera tratar, y que las imágenes puedan decir más que las palabras. Aunque después de finalizada la obra de arte, es importante que el cliente verbalice la imagen a su terapeuta (Lanas, 2012).

Duración: 30 minutos ininterrumpidos.

Materiales: recortes de revistas, fotos, cartas, invitaciones, papel, goma, tijeras, etc.; además de un lugar relajado y libre de interrupciones.

Aplicación:

Cualquier persona puede hacer un collage, y aparte de esta ventaja, es una técnica que nos permite quitar, poner, añadir, recortar, es decir, hacer modificaciones y experimentar durante el proceso (Lanas, 2012).

Técnica: “Diarios Artísticos”

Objetivo: escribir y diseñar un diario visual.

Duración: 30 minutos ininterrumpidos, una vez al día.

Materiales: diario, imágenes, fotos, recortes, etc.

Aplicación:

Los diarios visuales normalmente contienen imágenes y palabras. Su contenido documenta experiencias del día a día, actividades y emociones y autobiografías. Los terapeutas recomiendan los diarios visuales como una manera de explorar las emociones y los sentimientos a través del tiempo. De hecho, la importancia de notar

cómo las expresiones artísticas van cambiando de semana a semana y de mes a mes es uno de los factores básicos de la arte terapia (Lanas, 2012).

Técnica: "Creando Juntos"

Objetivo: técnica utilizada para la terapia en grupo. Los individuos se juntan en el mismo espacio para crear arte individual o colectivamente, realizando su propia obra de arte o pueden trabajar hacia un objetivo común a través de una pintura grupal, un mural, o cualquier otro esfuerzo colectivo (Lanas, 2012).

Duración: 30 minutos ininterrumpidos.

Materiales: pinturas, papel, pinceles, tijeras, revistas, fotos, goma, etc.; además de un lugar relajado y libre de interrupciones.

Aplicación:

Pedir al grupo que pinten una isla o que creen un mundo utilizando la técnica de collage, con el objetivo de decidir qué incluirán en esa isla o mundo como grupo. Los integrantes del grupo deben comunicarse, negociar, colaborar y comprometerse para llegar a consensos, con ayuda del terapeuta, para crear algo en conjunto. Cuando los participantes comparten entre ellos sus retos, pérdidas, discapacidades, enfermedades o traumas a través del arte es una intervención profunda. Esto les permite ver que todos somos más similares que diferentes y sentirse valorados por otros, y más que nada, trascender para sentir que pertenecen a algo (Lanas, 2012).

4.4.2.2. Psicodrama

Técnica: "El Doble"

Objetivo: Su objetivo es el de expresar todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones que por distintos motivos el Protagonista no percibe o no quiere explicar. Es una especie de conciencia auxiliar. Se pueden utilizar varios dobles e incluso ponerlos en pugna (Avelino, 2010).

Duración: cada sesión puede durar entre hora y media a 2 horas.

Materiales: Se trabaja con objetos como cojines, sillas, entre otros; se hace uso del espacio físico y se trabaja integrando cuerpo-mente-emoción-palabra-acción.

Aplicación:

El yo-auxiliar se coloca al lado del protagonista tratando de adoptar al máximo su actitud postural y afectiva.

Técnica: "Auto-presentación"

Objetivo: conocer todos los roles de la persona y su forma de actuar en cada uno de ellos (Avelino, 2010).

Duración: cada sesión puede durar entre hora y media a 2 horas.

Materiales: Se trabaja con objetos como cojines, sillas, entre otros; se hace uso del espacio físico y se trabaja integrando cuerpo-mente-emoción-palabra-acción.

Aplicación:

El Protagonista se presenta a sí mismo verbalmente y va mostrando en dramatizaciones simples como es él, cuáles son los papeles que juega habitualmente

en su vida, como es su núcleo familiar, su trabajo y sus particularidades. Puede ser secundado por uno o varios Yo-auxiliares (Avelino, 2010).

Técnica: "Proyección hacia el Futuro"

Objetivo: realizar una dramatización de la visión que el Protagonista tiene acerca de situaciones significativas esperadas en su proyecto vital (Avelino, 2010).

Duración: cada sesión puede durar entre hora y media a 2 horas.

Materiales: Se trabaja con objetos como cojines, sillas, entre otros; se hace uso del espacio físico y se trabaja integrando cuerpo-mente-emoción-palabra-acción.

Aplicación:

Aparecen deseos, pronósticos, presagios que se desarrollen con todos los elementos posibles.

Se pueden trabajar las dos dimensiones: El futuro probable y el futuro ideal, lo que nos permite discriminar la distancia que hay entre sus expectativas de probabilidad cierta y el cumplimiento de sus deseos si las circunstancias se dan en su favor (Avelino, 2010).

Técnica: "Máscaras"

Objetivo: neutralizar la expresividad del rostro; la máscara focalizará la atención del paciente y el mensaje verbal llega a término (Avelino, 2010).

Duración: cada sesión puede durar entre hora y media a 2 horas.

Materiales: Se trabaja con objetos como cojines, sillas, entre otros; se hace uso del espacio físico y se trabaja integrando cuerpo-mente-emoción-palabra-acción.

Aplicación:

Para la construcción de la máscara se utiliza una cartulina blanca de la cual se corta un rectángulo, lo suficientemente larga como para rodear la cabeza y se puedan unir los extremos. A la altura de los ojos se hacen dos perforaciones. La máscara puede actuar como objeto intermediario o intraintermediario (permite proyectar sus imágenes internas).

En el desarrollo de la sesión se pueden individualizar las siguientes fases:

1. Caldeamiento o preparación previa, con el fin de relajar al paciente. Ya sea individual o grupal la sesión de psicodrama, se pide que se coloquen la máscara blanca, observándose generalmente una vivencia de desinhibición que se hace visible en los movimientos y actos. En este caso la máscara funciona como objeto intermediario.
2. Se entrega a los participantes espejos, pinturas, pinceles y agua dando la consigna: píntese la máscara libremente, usando los colores que quiera y tomando el tiempo que necesite pero debe tener la máscara puesta en su cara. El individuo trabaja en soledad, siendo dueño de manejar el pincel según su necesidad, e incluso negarse a hacerlo; acepta volar sus contenidos como si se tratase de un juego, sin reparar en el posible "significado" de la imagen pintada. El yo-auxiliar y director procesan los elementos que van apareciendo y elaborando hipótesis.
3. Una vez que todos terminaron su obra, se retira todo el material del escenario y pasa al mismo el yo-auxiliar, quien se pondrá la máscara para que el protagonista pueda verla "fuera de sí mismo".

Se puede continuar de dos formas: construyendo una imagen: se pedirá que complete la imagen del resto del cuerpo, colocando al yo-auxiliar en una posición acorde con la forma de la máscara.

Pasando la máscara al yo-auxiliar y abriendo una dramatización libre en la que el yo-auxiliar deberá expresarse con predominio corporal, complementando la actitud del paciente. Suele producir una reacción de sorpresa e impacto emocional en el protagonista.

4. La máscara vuelve al protagonista y la dramatización continúa libre y espontánea. El paciente comienza a dramatizar influenciado por la imagen que vio en la fase anterior pero favorecida por la máscara que oculta el rostro.
5. La máscara pasa de nuevo al yo-auxiliar y se le pide al paciente que intente vincularse con el mismo. El yo-auxiliar tomará el rol complementario, incorporando lo percibido en las fases anteriores.
6. Se hace un "cambio de roles". El protagonista se coloca su máscara y el yo-auxiliar toma el rol que juega el protagonista en la fase 5. Se repetirán sucesivos "cambios de roles" que permitirán la progresiva aparición en escena del material movilizado, lo cual era el objetivo de la técnica (Avelino, 2010).

Recomendaciones generales para el Psicodrama

- Terapia bipersonal: solo interviene el psicólogo y el paciente dentro de un consultorio.
- También se puede trabajar con el denominado psicodrama interno: son ejercicios de imaginación dirigida en el cual se pueden utilizar, virtualmente, todas las técnicas psicodramáticas.

4.4.2.3. Risoterapia

Objetivo: La Risoterapia emplea como metodología la dinámica de grupos para lograr, a través de una sesión de juegos de risas, liberar los mecanismos bloqueados del saludable hábito de reír con la intención de liberar endorfinas que promueven la relajación contra el estrés y mejorar el estado físico y psicológico a través de la risa; así como también, se genera una sustancia benéfica para su organismo de cara a diferentes patologías y/o enfermedades (Risoterapia.es, 2013).

Duración: sesión de 1 hora aproximadamente.

Materiales: un lugar cómodo y tranquilo. Materiales necesarios dependiendo de las dinámicas que se realicen.

Aplicación:

1. El primer paso es una breve introducción a la Risoterapia, desde el conocimiento de sus orígenes, hasta lo más importante: lo que nos va a aportar y los beneficios que tiene.
2. El segundo paso es la preparación física y mental. En este paso se deben realizar diferentes estiramientos musculares para asegurar que no vaya a haber ningún problema durante las actividades, así como para preparar la zona abdominal que será muy ejercitada, y posteriormente realizar algún sencillo "juego de niños" en grupo, con el fin de que la tensión vaya desapareciendo y aparezca el niño interior que todo el mundo debe tener.
3. Durante la tercera fase, el guía de la sesión deberá exhibir sus mejores dotes artísticas para intentar hacer reír a los participantes, ya que esa risa es la que debe comenzar a reinar en todos los juegos. El realizar acciones como si fuéramos niños pequeños hará salir la parte más pura y espiritual, logrando

así la complicidad de los participantes que también colaborarán con las bromas.

4. La cuarta fase de la sesión sería la dedicada a las actividades individuales o no (dependiendo de si se intenta lograr un conocimiento de uno mismo más espiritual o una relajación física y grupal, respectivamente), donde aun estando todos los participantes juntos, también se pueden realizar juegos de expresión oral/corporal independientes delante del grupo, juegos de contacto, y actividades que fomenten la confianza con el grupo y con uno mismo, siendo siempre actividades que provoquen la risa más infantil.
5. Posteriormente, puede realizarse una sesión de pura risa contagiosa. Desinhibidos, y ya sin actividad de por medio, todo el grupo se relaja tumbados cómodamente, con contacto corporal entre ellos, y se fomenta la risa de algunas de las personas más contagiosas para llegar a una risa global generalizada.
6. Finalmente se hace una puesta en común de las experiencias y se despide la sesión (Risoterapia.es, 2013).

Recomendaciones:

- Crear un clima agradable y de respeto, y con ganas de participación y pasarla bien.
- Realizar la Risoterapia en grupo no solo por la razón de evitar la vergüenza, sino para fomentar el contagio de la risa.
- La distribución de las personas también debería hacerse según risueña y contagiosa sea la risa de cada persona.

4.4.3. Actividades físico-deportivas

4.4.3.1. Deportes

Fútbol

Objetivo: ayudar a reducir el estrés y aumentar la salud física y mental, todo ello mientras se divierten (Fanáticos, 2011).

Duración: dos a tres horas a las semana.

Materiales: una pelota de fútbol, ropa deportiva (pantaloneta, camiseta y polines), zapatos deportivos (zapatos de pupo en el caso de ser una cancha de césped), un lugar para jugar, incluso puede ser un patio trasero.

Aplicación:

1. Empiece con unos diez minutos de calentamiento general, lubricación articular y estiramiento.
2. No es necesario seguir todas las reglas al pie de la letra, puede modificar algunas según como plantee el grupo al momento de jugar; teniendo un mejor disfrute de la actividad.
3. No importa el resultado, lo fundamental está en hacer ejercicio y despejar la mente de las labores cotidianas.
4. Considere realizar un estiramiento al final de la actividad, le ayudará a relajar los músculos y evitar el cansancio excesivo.

Recomendaciones:

- Determine un día y una hora para jugar fútbol.

- Utilice todos los materiales necesarios y de protección al momento de jugar; canilleras, en el caso del arquero los guantes, tobilleras, entre otros implementos.
- Con su grupo de amigos o compañeros de trabajo puede participar en campeonatos organizados por la empresa, campeonatos interbarriales, etc.

4.4.3.2. Actividades en el medio natural

Senderismo

Objetivo: Aumentar la liberación de endorfinas para combatir el estrés y reducir sus principales síntomas de poca energía, desmotivación y depresión. Además el aire libre y el contacto con la naturaleza suelen ser la mejor forma de distenderse del estrés de la oficina y de la rutina diaria (Bruno, 2012).

Duración: una caminata de 45 minutos tres veces a la semana.

Materiales: depende del lugar en que se realice el senderismo. Se necesitan botas de montaña, mochila, agua, chubasquero, bastones, guantes y gorros, manta térmica, ropa adecuada, protector solar.

Aplicación:

1. Realizar algún ejercicio de calentamiento antes de emprender la marcha.
2. Se debe tener una buena provisión de agua, mapas e informar a alguien sobre el plan que se tiene.
3. Debes realizarla en compañía de otras personas, tanto por la ayuda que podrían brindarte en caso de algún accidente, como por la beneficiosa compañía.

4. Mantente siempre en el sendero establecido, teniendo la precaución de no tomar un camino muy accidentado si es la primera vez que emprendes esta actividad (Bruno, 2012).

Recomendaciones:

- En todo momento hay que mostrar un respeto absoluto a la naturaleza y al propio entorno.
- La planificación de la excursión es fundamental. Realizar cálculos aproximados sobre el horario y la duración del itinerario.
- Recabar información sobre la meteorología. En la montaña el tiempo es muy variable y puede experimentar cambios bruscos en un corto espacio de tiempo.
- Disponer del equipo adecuado. En invierno es esencial ir bien abrigado, y vestido por capas para facilitar el quita y pon de la ropa; en verano, tiene que llevar protección solar, gafas de sol y una visera o similar para evitar insolaciones. Llevar alguna prenda impermeable para protegerse de la lluvia y contar con un calzado idóneo para el terreno.
- El teléfono móvil puede ser un accesorio de gran ayuda y utilidad en momentos puntuales ante situaciones de máximo riesgo.
- El agua y la comida nunca deben faltar.
- Lleve una funda para la basura generada (Eroski Consumer, 2007).

4.4.3.3. Actividades estéticas

Bailoterapia

Objetivo: alcanzar un estado psicológico óptimo, permitiendo vivenciar el movimiento, mejorando la coordinación, la agilidad para la ejecución de los bailes y

el equilibrio en ellos; además de contribuir a disminuir niveles altos de estrés y aumentar la calidad de vida de las personas (Obando & Chávez Sánchez, 2011).

Duración: la clase de bailoterapia tiene una duración de 60 minutos.

Materiales: un lugar para realizar la clase, mismo que debe ser del tamaño idóneo para el número de personas que participen, así como tener la ventilación e iluminación necesaria. Una grabadora, música e implementos (palos, colchonetas, pañuelos, etc.). Es primordial contar con el personal profesional con los conocimientos y habilidades necesarias para llevar a cabo la actividad.

Aplicación:

1. Parte inicial: tiene una duración de 15 minutos en los cuales se realiza el saludo e integración a la clase, el calentamiento general, lubricación articular, elevación del pulso y estiramiento.
2. Parte principal: tiene una duración de 35 minutos, en la cual se da el desarrollo de las secuencias coreográficas con pasos básicos de los ritmos a aplicar (para cada clase los ritmos pueden variar).
3. Parte final: su duración es de 10 minutos y consiste en volver a la calma, estiramiento, retroalimentación de la clase y la despedida (Obando & Chávez Sánchez, 2011).

Recomendaciones:

- Considerar los ritmos musicales que se utilizarán de acuerdo al público al que va dirigido.
- No olvidar que las sesiones de bailoterapia deben tener sus tres pasos: el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

- Las sesiones de bailoterapia deben ser dirigidas por personas especializadas en el tema.

4.4.3.4. Actividades de mantenimiento

Andar en bicicleta

Objetivo: producir endorfinas en las personas, ya que ayudan a mejorar el estado de ánimo y controlar el estrés; además, el andar en bicicleta permite mantener un buen estado físico evitando problemas cardiovasculares, ayuda a mejorar y prevenir dolores de espalda, se quema muchas calorías con lo que beneficia a mantener un peso óptimo (Pretenciosas, 2012).

Duración: para disminuir el estrés se recomienda entre 50 y 60 minutos.

Materiales: una bicicleta bien equipada y en buenas condiciones para poder andar, casco, ropa cómoda y otros implementos que podría utilizar.

Aplicación:

1. 10 minutos de bicicleta al día: mejora considerablemente las articulaciones de todo tu cuerpo.
2. 20 minutos de bicicleta al día: ayuda a fortalecer el sistema inmunológico
3. 30 minutos de bicicleta al día: mejora la capacidad cardíaca.
4. 40 minutos de bicicleta al día: aumenta la capacidad respiratoria.
5. 50 a 60 minutos de bicicleta al día: resulta favorable para quemar calorías, bajar de peso o controlarlo, mejorar el ánimo y reducir el estrés (Pretenciosas, 2012).

Recomendaciones:

- Estirar antes de pedalear.
- Cuando salgas a la calle o al aire libre, recuerda que debes protegerte del sol, por medio de una crema de protección solar adecuada, y del viento, mediante el uso de anteojos para sol.
- Es recomendable utilizar casco, chaleco reflectante y otras medidas de seguridad.
- Lo ideal es dedicar tres momentos a la semana, para practicar bicicleta, sin que se superen los 60 minutos de ejercicio.
- No necesitas entregarle al pedaleo "tiempo extra" dentro de tu rutina diaria. Basta con que empieces a moverte en bicicleta para trasladarte a los lugares a los que vas habitualmente como ir al almacén de tu barrio, a visitar amigos, al banco o ir al trabajo (Grupo la Loma, 2013).

El caminar

Objetivo: permitir que los músculos se tonifiquen, la mente se libere y además no hay riesgo de lesiones. Este ejercicio físico alarga la vida y disminuye el riesgo de enfermedades vasculares, así como también ayuda a controlar los niveles de colesterol y mantiene a raya la obesidad y la hipertensión arterial. En cuanto a lo mental aumenta la sensación de bienestar, disminuye el estrés y la apatía (Alimentación Sana, 2013).

Duración: se recomienda una media hora de caminata diaria.

Materiales: lo único que se necesita es una postura correcta y el calzado adecuado para realizar esta actividad.

Aplicación:

Lo puede realizar en cualquier momento y lugar. Por ejemplo al decidir ir caminando al trabajo.

Recomendaciones:

- Resulta más económico encontrar media hora al día para salir a estirar las piernas que pasarse horas en el gimnasio.
- Caminar a buen ritmo permite quemar más calorías que correr, ya que el número de músculos implicados es mayor andando a buen ritmo que corriendo a una velocidad que puede resultar más cómoda.
- Es imprescindible adoptar una postura adecuada para evitar problemas de salud y sobre todo de espalda (Alimentación Sana, 2013).

4.4.3.5. Actividades Recreativas

Meditación

Objetivo: eliminar los estímulos externos de la mente alcanzando de ese modo un estado de serenidad y alerta relajada o toma de conciencia. Sus efectos se ven reflejados sobre ciertos procesos fisiológicos como el ritmo cardiaco, la presión sanguínea, la secreción hormonal, las ondas cerebrales y la respiración. Sirve como terapia mental precisamente para combatir las consecuencias del estrés (Konemann, 2001).

Duración: una sesión suele durar entre 15 y 20 minutos y lo puede realizar a cualquier hora y lugar en la cual considere que no será interrumpido.

Materiales: necesita de un lugar tranquilo, sin ruidos y sin interrupciones.

Aplicación:

Existen varios tipos de meditación entre las cuales están:

Meditación de Respiración: a) concéntrese en respirar suavemente y de forma regular. La respiración debe ser profunda, ejercitando completamente el diafragma aunque sin tensarlo o forzarlo demasiado. b) escoja un punto de concentración, en general se suele elegir el abdomen o la nariz, y centre su atención en las sensaciones físicas que acompañan la entrada y la salida del aire. c) puede meditar en silencio, contemplando su respiración o también puede ir contando al mismo tiempo. d) la forma más sencilla de contar es ir enumerando las inspiraciones y espiraciones que efectúa. Comience a contar en la primera espiración. Luego inspire en el número dos. Prosiga de esta manera hasta llegar a diez y empiece de nuevo a contar desde uno. e) otra manera más complicada de contar es considerar sólo las inspiraciones o sólo las espiraciones. f) si su mente vaga y se pierde en la cuenta, tome simplemente conciencia de ello y vuelva a empezar desde uno (Konemann, 2001).

Meditación Budista o Zen: es la técnica que poco a poco nos lleva al estado de absoluta quietud y el vacío. Sin embargo, toma algún tiempo dominarla, pero es una de las técnicas de meditación más fácil y efectiva. a) Siéntese en posición de loto (piernas cruzadas) y mantiene la columna recta. Pon tus manos en tu regazo. b) Ahora mira a tu izquierda. Tan sólo mira. Consciente de la parte izquierda de tu cuerpo. No dejes que ningún pensamiento aparezca en tu mente. c) Mira fijamente tu mano izquierda y trata de sentir la parte izquierda de su cuerpo. Este proceso activa tu hemisferio derecho. Cuando el hemisferio derecho del cerebro se activa, da lugar a la desaparición de los pensamientos. d) Toma unas respiraciones profundas y luego céntrate en tu respiración. Mantente así por 20 minutos.

Meditación en movimiento: se puede meditar mientras caminas. Puedes hacerlo en cualquier lugar, estar afuera como una plaza o jardín es lo ideal. a) Simplemente pon tu concentración en el movimiento de tu cuerpo: los brazos al girar, las piernas, levantar y extender los pies a medida que suben y tocan el suelo. b) Cuando tu mente vague, suavemente trae tu atención hacia el movimiento. Trata de no juzgar, tan solo observar y contemplar la sensación de caminar.

Meditación de burbujas: se trata de visualizar unas burbujas a las que usted atribuye sus pensamientos y sentimientos extraños y de ver cómo se alejan y desaparecen. a) Cuando esté cómodo y relajado, imagine que está sentado en el fondo de un lago profundo y transparente. Es un lago muy sereno y silencioso, donde usted respira con normalidad. b) Limpie su mente de pensamientos y sentimientos, y manténgala completamente vacía tanto tiempo como le sea posible. c) Cuando un pensamiento no deseado lo importune, imagine que una gran burbuja se forma en el fondo del lago. A medida que ésta hacienda a la superficie, unos seis o siete segundos, contemple el pensamiento o sentimiento en su mente hasta que la burbuja llegue a la superficie y desaparezca, llevándose el pensamiento con ella. d) si vuelve a tener el mismo pensamiento u otro distinto, repita el proceso y mire pacientemente cómo la burbuja se va alejando. e) intente esto durante tres minutos al principio, aumentando el tiempo de forma gradual (Konemann, 2001).

Recomendaciones generales para la meditación:

- La mejor forma de iniciarse en la meditación es con la ayuda de un profesor experimentado.
- Conviene elegir el tipo de meditación con la que Ud. se sienta más afín. El profesor le ayudará a escoger el más adecuado.

- Colóquese en la postura de meditación que haya elegido. La postura clásica es sentado en el suelo con las piernas cruzadas o bien en la posición de loto. Un taburete o una silla firme también pueden servir. Lo importante es que no se sienta tenso o incómodo.
- Compruebe que está bien sentado, con la espalda recta y el peso centrado en lo que usted siente como la línea central de su cuerpo. Debe estar relajado, pero no abandonarse, y con la cabeza erguida. Descanse las manos sobre el regazo o sobre las rodillas.
- Debería meditar al menos una vez al día. Debe buscar el tiempo a pesar de su vida atareada (Konemann, 2001).

Yoga

Objetivo: preparar la mente, el cuerpo y el espíritu, integrándolos a través del pensamiento correcto y la meditación, y así permitir la unción del ser con el universo en un "todo". También busca convertir a cada uno de sus practicantes en un ser humano mejor, más sano y más maduro; ya que permite una mayor concentración y lucidez mental, reduce la ansiedad y el estrés; haciendo que la gente se sienta más serena y relajada, pero al mismo tiempo más viva y despierta mentalmente (Konemann, 2001).

Duración: se recomienda sesiones diarias de 30 minutos a una hora, de preferencia por la mañana o a última hora de la tarde.

Materiales: un lugar tranquilo, cálido y despejado; utilice una moqueta delgada y de preferencia sobre piso de madera. Necesitará una manta, un jersey y unos calcetines. Ciertas posturas necesitan una silla, un cinturón o un pequeño cojín.

Aplicación:

Secuencia inicial para realizar el Yoga

1. Urdhva Hastasana (postura de las manos arriba): Con los pies juntos, levanta los brazos paralelos. Acércalos a las orejas y alarga desde los hombros, los codos, las manos, los dedos. Si tienes dolores en el cuello abre un poco los brazos de manera que no estén paralelos.
2. Tadasana con brazos de Gomukasana (postura de la cara de vaca): Junta los pies, alarga y abre el brazo derecho y gíralo desde el omoplato hacia arriba y colócalo en el centro de la espalda. Alarga y gira el brazo izquierdo hacia abajo, dándole espacio a las articulaciones y agarra el brazo derecho cuidando que no empuje ni la cadera ni el cuello hacia adelante. Si es necesario, usa un cinturón entre las manos.
3. Vrkasana (postura del árbol): Con pies juntos, abre la pierna derecha desde la ingle, cediendo el peso a la pierna izquierda de apoyo. Coloca la planta del pie derecho en la parte interna del muslo izquierdo con el talón lo más cercano al perineo. Levanta las manos con las palmas hacia arriba y júntalas.
4. Utthita Trikonasana (postura del triángulo extendido): Pies juntos, separa los pies de 100 a 120 cm de manera a tener las piernas extendidas pero de manera que te sientas seguro. Alarga los brazos lateralmente y rota tus pies hacia la derecha sin que se cierren la cadera y el torso. Con un movimiento de péndulo de cadera, cuidando que no se acorte el torso, desliza el brazo derecho hacia la pierna derecha y levanta el brazo izquierda hacia el techo.

5. Utthita Parsvakonasana (postura del ángulo lateral extendido): Pies juntos, separa los pies de un metro a 1,20 m de manera que tengas las piernas extendidas pero que sientas que tus rodillas están seguras. Alarga los brazos lateralmente y rota tus pies hacia la derecha sin que se cierren la cadera y el torso. Pon el peso en la pierna derecha y flexiónala hasta que la rodilla se encuentre encima del tobillo. Apoya el brazo derecho sobre la rodilla derecha y desde el omoplato izquierdo gira el brazo con la palma hacia arriba y hacia fuera. Levanta el brazo hasta llevarlo cerca de la oreja para que obtengas una línea recta desde la punta de los dedos hasta el pie.
6. Adho mukha svanasana (postura del perro mirando hacia abajo): Acuéstate boca abajo, colocando las manos a los lados del pecho y separando los pies al ancho de la cadera. Levanta el tronco y la cadera presionando con los pies y las manos de manera que los estires, manteniendo la cabeza en línea con la espalda.
7. Savasana (postura del muerto): Acuéstate boca arriba con las manos ligeramente separadas del tronco y las palmas hacia arriba. Relájate y ponte, si tienes, una almohadilla rellena de semillas en los ojos, si no, simplemente cierra los ojos y mantente ahí por unos 5 minutos (Benítez & Flores, 2009).

El saludo al sol: técnica considerada como un ritual de saludo al sol naciente, fuente de energía para la vida. El saludo al sol nos aporta una manera alentadora de comenzar el día. Tenga cuidado de no excederse en los estiramientos y si presenta problemas en la parte baja de la espalda no debe realizar esta técnica.

1. Empiece con la espalda recta y las manos en posición de rezar delante del pecho. Manténgase derecho sobre las plantas de los pies, que están juntos hasta sentirse relajado y erguido.
2. Inspire mientras estira los brazos por encima de la cabeza y se curva para atrás tanto como pueda siempre que se sienta cómodo.
3. Espire mientras vuelve a la vertical y se dobla hacia delante, manteniendo las rodillas tan estiradas como pueda, hasta poder poner las manos planas sobre el suelo delante de los pies.
4. Inspire, sin mover del sitio las palmas de las manos, y lleve la pierna derecha hacia atrás. Tanto la rodilla como la punta del pie quedan en contacto con el suelo. Mire hacia delante mientras se relaja en esta pose.
5. Contenga la respiración mientras lleva la pierna izquierda hacia atrás junto a la pierna derecha-los pies juntos y sobre los dedos-de forma que tanto piernas como brazos estén estirados y en posición de empujar hacia arriba.
6. Mientras espira, coloque las rodillas sobre el suelo y deslice el cuerpo hacia atrás hasta que casi se sostenga sobre los dedos de los pies, luego deslícese hacia delante hasta que el pecho y la frente toquen el suelo.
7. Caderas en tierra y palmas de las manos planas sobre el suelo-y alineadas con los hombros-al tiempo que estira las piernas y los pies hasta que descansen sobre el suelo. Mientras inspira, estírese hacia atrás, arqueando la espalda y abriendo el tórax.
8. Espire a medida que levanta las caderas, tan alto como pueda, sin mover las manos y con los talones tocando el suelo, formando un triángulo con el cuerpo.

9. Inspire a medida que coloca el pie derecho entre las manos y lleva la pierna izquierda hacia atrás con la rodilla tocando el suelo.
10. Espire, lleve el pie izquierdo junto al derecho en posición de descanso con las manos aun planas sobre el suelo. Estire las piernas todo lo que pueda.
11. Inspire mientras se levanta, estirando los brazos por encima de la cabeza y estire el cuerpo arqueándolo hacia atrás.
12. Espire a medida que recobra la posición erguida, las manos delante del pecho en posición de rezar y los pies juntos. Inspire y relájese antes de repetir el ejercicio con la pierna izquierda desde la postura 4. Es importante ejercitar ambas partes del cuerpo para mejorar el equilibrio (Konemann, 2001).

Thoppu Karanam secuencia de yoga para el cerebro

1. Colócate parado al este, si eres adulto mayor al norte. Coloca la punta de la lengua en el paladar. Coloca la mano derecha en el lóbulo izquierdo y masajéalo corresponde a la parte hemisferio derecho del cerebro. Masajéalo de 5 a 10 respiraciones.
2. Con la mano izquierda estimula y masajea el lóbulo derecho correspondiente al hemisferio izquierdo del cerebro. Masajéalo de 5 a 10 respiraciones
3. Se toman ambos lados mano derecha lóbulo izquierdo, mano izquierda lóbulo derecho, para estimular y equilibrar el cerebro de ambos hemisferios.
4. Flexiona las piernas. Apretando el ano y el perineo con la sensación de retener orina en la inhalación, activando Mula Bandha.
5. Exhala y relaja ano y perineo cuando estires las piernas. Repite de 8 a 14 veces cada sesión diario.
6. Quita tus dedos de los oídos y has una pausa con 5 respiraciones.

7. Y siéntate en una postura cómoda para observar tus sensaciones y emociones y terminar tu sesión (González, 2012).

Serie básica energía espinal: esta serie trabaja sistemáticamente desde la base hasta el tope de la columna. Todas las 26 vértebras son estimuladas y todos los chakras reciben una carga de energía.

1. Flexiones Espinales: toma los tobillos con las dos manos e inhala profundamente, flexionando la columna hacia delante. Exhala, flexionando en un solo nivel de manera que no oscile. Repite 108 veces. Descansa 1 minuto. Este ejercicio estimula y estira la parte baja de la espalda.
2. Flexiones de Columna sentado en los Talones: pon las palmas de las manos sobre los muslos. Inhala y flexiona la columna hacia delante. Exhala y flexiona la columna hacia atrás. Repite 108 veces. Descansa 2 minutos. Este ejercicio es para la parte mediana de la columna y el chakra del corazón.
3. Giros Laterales: en postura fácil, toma los hombros con el pulgar hacia atrás y los dedos hacia adelante. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. La respiración es larga y profunda. Repite 26 veces e inhala mirando hacia el frente. Descansa 1 minuto. Este ejercicio abre el centro del corazón y estimula la parte superior de la columna.
4. Elevaciones con agarre de oso: entrelaza los dedos en la Cerradura del Oso en el centro del corazón. Inhala y sube el codo izquierdo, bajando el codo derecho. Exhala y baja el codo izquierdo, subiendo el codo derecho. La respiración es larga y profunda. Continúa 26 veces. Inhala, exhala y tira de la cerradura. Inhala y relájate 30 segundos.
5. Flexiones con brazos extendidos: en postura fácil, toma las rodillas y, manteniendo los codos sin doblarse, comienza a flexionar la parte superior de

la columna. Inhala hacia delante, exhala hacia atrás. Repite 108 veces y relájate 1 minuto.

6. Elevaciones de hombros: sube los hombros al inhalar, bájalos al exhalar. Continúa por 2 minutos. Inhala y mantén 15 segundos con los hombros presionados hacia arriba. Exhala y relaja. Este ejercicio disminuye la tensión en los hombros y relaja la parte superior de la espalda.
7. Giros de Cuello: gira el cuello lentamente hacia la derecha 5 veces moviendo la cabeza en círculos. Luego gira hacia la izquierda 5 veces. Inhala y endereza la cabeza, exhala y relaja. Este ejercicio alivia la tensión del cuello y estimula la glándula tiroides.
8. Sat Kriya: siéntate sobre los talones con los brazos extendidos arriba de la cabeza. Entrelaza todos los dedos excepto los dedos índices que apuntan hacia arriba. Di "Sat" y contrae el punto del ombligo. Di "Nam" y relájalo. Continúa por lo menos 3 minutos.
9. Relajación: relájate profundamente boca arriba, las manos a los lados, con las palmas hacia arriba. Simplemente presta atención a las sensaciones de tu cuerpo y disfruta de los sentimientos (Yoga flow, 2013).

Recomendaciones generales para el Yoga:

- No se bañe o duche durante la media hora que precede o sigue a la sesión de yoga.
- Utilice ropa cómoda que le permita la máxima libertad de movimiento.
- Puede realizar algunos ejercicios de estiramiento como precalentamiento antes de una sesión.
- El yoga no es una serie de retos. Los desequilibrios habituales necesitan tiempo para superarse y ciertas posturas pueden resultar difíciles. No se

esfuerce por conseguir una postura ya que corre el riesgo de lastimarse los músculos o articulaciones.

- Céntrese en las partes del cuerpo afectadas en cada postura y en cómo cada una contribuye al mantenimiento de la postura.
- Tras una postura que estira cierto grupo de músculos, realice otra que los relaje; de igual manera, a una postura que estire un lado del cuerpo le ha de seguir otra que haga lo propio con el lado opuesto.
- Aprenda a respirar profunda y rítmicamente durante toda la sesión.
- Es posible que sienta algún dolor tras una sesión de yoga, ya que se usan músculos que no se utilizan normalmente, aunque el dolor no debe ser muy fuerte y tendría que disminuir con rapidez (Konemann, 2001).

4.5. Propuesta del plan de Actividades recreacionales para los trabajadores de la matriz de Mirasol S.A.

4.5.1. Introducción

Con la propuesta de este plan se quiere reducir los niveles de estrés en los trabajadores de la agencia matriz de la empresa Mirasol S.A, como respuesta al 60.47 % de presencia de estrés en ellos, cuyo resultado se obtuvo en el diagnóstico previo.

Lo que se muestra en el plan es principalmente un cronograma (tabla Nº 5), especificando las fechas tentativas para la aplicación; posterior a la aprobación del plan en la empresa. Otro aspecto tomado en cuenta son las posibles actividades o técnicas recreacionales, con sus respectivos objetivos; para posteriormente mostrar cuáles serán los requisitos y recursos necesarios para la aplicación de cada una de ellas.

4.5.2. Objetivo del Plan

Disminuir los niveles de estrés en los trabajadores de la agencia matriz de la empresa Mirasol S.A a través de las distintas actividades recreacionales propuestas.

4.5.3. Cronograma

Tabla Nº 5. Cronograma de actividades del plan.

ACTIVIDAD	TECNICA	OBJETIVO	RECURSOS	COSTOS	RESPONSABLES	Nº DE SESIONES	FECHA DE APLICACIÓN	HORA
Terapia Musical	Ensayo	Permitir que la persona se implique completamente con la música y pase de un estado de ánimo indeseable hasta un estado más satisfactorio y productivo.	Lugar tranquilo, biblioteca musical, memoria expansible, computadora o celular con auriculares.	En el caso de que las personas posean los recursos necesarios no hay costo alguno.	Carlos Ordóñez, RRHH.	1	LUNES 20/MAYO/2013	8:30 AM
Actividades de Mantenimiento	Andar en Bicicleta	Mejorar el estado de ánimo y controlar del estrés; además, de mantener un buen estado físico, mejorar y prevenir dolores de espalda y quemar muchas calorías para un peso óptimo.	Bicicleta e implementos necesarios, ropa cómoda.	En el caso de que las personas posean los recursos necesarios no hay costo alguno.	Carlos Ordóñez, RRHH.	1	SABADO 1/JUNIO/2013	8:30 AM
Arte Terapia	El Collage	Crear una narrativa visual sobre algún tema personal específico que se quiera tratar, donde las imágenes dicen más que las palabras.	Lugar tranquilo, recortes de revistas, fotos, cartas, cartulina, goma, tijeras.	$ 17 en materiales necesarios	Carlos Ordóñez, RRHH.	1	MIERCOLES 5/JUNIO/2013	8:30 AM
Actividades Estéticas	Bailoterapia	Disminuir niveles altos de estrés y aumentar la calidad de vida de las personas a través de la vivencia del movimiento, mejorando la coordinación, la agilidad para la ejecución de los bailes y el equilibrio en ellos.	Lugar adecuado, persona especializada en bailoterapia, amplificación, micrófono inalámbrico.	$20 por cada sesión.(3 sesiones).	Persona especializada en bailoterapia, Carlos Ordóñez, RRHH.	3	LUNES 10/JUNIO/2013 MIERCOLES 19/JUNIO/2013 VIERNES 29/JUNIO/2013	18:00 PM

Autor: C.O.

ACTIVIDAD	TECNICA	OBJETIVO	RECURSOS	COSTOS	RESPONSABLES	Nº DE SESIONES	FECHA DE APLICACIÓN	HORA
Arte Terapia	La Pintura	Liberar tensiones internas, mejorar el equilibrio emocional y aprender a comunicarse con el propio inconsciente.	Lugar tranquilo, materiales de pintura (pincel, lápiz, papel, pinturas, etc).	$ 40 en materiales necesarios	Carlos Ordóñez, RRHH.	1	MIERCOLES 3/JULIO/2013	8:30 AM
Deportes	Fútbol	Ayudar a reducir el estrés y aumentar la salud física y mental, todo ello mientras se divierten.	Cancha e implementos para el juego, ropa deportiva.	Alquiler de la cancha $ 20,00 - 28,00	Carlos Ordóñez, RRHH.	1	MIERCOLES 10/JULIO/2013	18:00 PM
Actividades Recreativas	Meditación de Burbujas	Eliminar los estímulos externos de la mente alcanzando de ese modo un estado de serenidad y alerta relajada o toma de conciencia.	Lugar tranquilo.	No hay costo alguno	Carlos Ordóñez, RRHH.	1	LUNES 22/JULIO/2013	8:30 AM
Actividades Recreativas	Yoga	Preparar la mente, el cuerpo y el espíritu, integrándolos a través del pensamiento correcto y la meditación, y así permitir la unción del ser con el universo en un "todo".	Lugar tranquilo, moquetas delgadas, persona especializada en yoga.	$15 por persona /3 sesiones. $300 las 20 personas.	Persona especializada en yoga, Carlos Ordóñez, RRHH.	3	LUNES 29/JULIO/2013 MIERCOLES 7/AGOSTO/2013 VIERNES 16/AGOSTO/2013	CONFIRMAR

Autor: C.O.

4.6. Conclusiones

Con el desarrollo del capítulo 4 se puede concluir que considerando todos los aspectos para la elaboración de un plan de actividades recreacionales, es conveniente realizarlo en la empresa Mirasol S.A, tanto por la factibilidad de sus recursos como del interés que tienen sus directivos, por aplicar actividades que ayuden a disminuir los síntomas de estrés presentes en sus trabajadores; así como también, evitar su aparición.

Las técnicas propuestas en el plan fueron consideradas las más adecuadas para su aplicación; entre ellas, la terapia musical con la técnica el ensayo, andar en bicicleta, el collage, bailoterapia, la pintura, fútbol, meditación de burbujas y yoga; debido a su facilidad para realizarlas, ya que los recursos necesarios para estas actividades los puede proporcionar directamente la empresa; como por ejemplo, el lugar adecuado para la realización de las distintas sesiones; como también, la disponibilidad de adquirir los materiales requeridos para las actividades que los necesiten; como también, conseguir brevemente la persona especializada en la actividad que lo requiera.

Considerando estos aspectos se realizó la propuesta del plan de actividades para los trabajadores de la agencia matriz de Mirasol S.A (tabla Nº 6), incluyendo la fecha y hora que se acomode a las distintas actividades de la empresa y de sus empleados, con el fin de que la realización del plan sea satisfactorio para toda la organización y cuya aplicación se muestra en el capítulo siguiente.

CAPÍTULO 5

APLICACIÓN Y RESULTADOS DEL PLAN DE ACTIVIDADES RECREACIONALES PROPUESTO

5.1. Introducción

El desarrollo del presente capítulo muestra cómo se llevó a cabo la aplicación del plan de actividades recreacionales propuesto en el capítulo anterior, el cual se realizó en su mayoría dentro de las instalaciones que tiene la empresa, a un grupo definido de trabajadores que fueron determinados por la misma; así como también, se conocerá los resultados obtenidos y sus efectos luego de cada actividad realizada y su valoración general concluida la realización del plan.

Se podrá observar que cada actividad realizada presenta su objetivo, su agenda considerada una guía que contiene la secuencia de tiempo utilizado para la sesión con sus respectivas descripciones de acciones a realizarse y al final un reporte de las situaciones y resultados manifestados para cada una de las sesiones aplicadas; que se muestran a continuación en el desarrollo del capítulo.

5.2. Actividades realizadas

5.2.1. Terapia musical

Objetivo: permitir que la persona se implique completamente con la música y después sea conducida de forma paulatina desde un estado de ánimo indeseable hasta un estado más satisfactorio y productivo.

Agenda de sesión:

Tabla Nº 6. Agenda Terapia Musical.

AGENDA DÍA LUNES 27 DE MAYO	
TERAPIA MUSICAL	
LUGAR	Sala de sesiones (Agencia Camiones).
AGENDA DE SESIÓN	
HORA	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**
8:15 AM	Preparar la sala para la reunión.
8:30 AM	Presentación con el grupo y explicación de las actividades a realizar.
8:35 AM	Dinámica de inicio de sesión.
8:45 AM	Aplicación del test de Estrés laboral.
9:10 AM	Aplicación de la técnica terapia musical.
9:25 AM	Retroalimentación de la actividad terapia musical
9:30 AM	Indicaciones sobre la próxima actividad a realizar (fecha, lugar, hora).
	Despedida.

Autor: C.O.

Informe:

La terapia musical fue la primera actividad del plan de actividades recreacionales que se aplicó con el grupo de trabajadores, siendo en su inicio motivo de incertidumbre para los empleados, ya que desconocían la razón de su presencia en la sala de sesiones de la

empresa. Luego, se procedió a explicar las actividades que se realizarían en la sesión (ver tabla Nº 6), seguida de la aplicación de la dinámica "la risa prohibida", que permitió romper el hielo con los participantes y generar un ambiente de alegría, ya que se trata de una dinámica que busca la risa y la distracción a través de gestos y muecas faciales. Posteriormente se realizó un test de estrés laboral al grupo, con el fin de conocer su estado inicial de estrés y que servirá para la comparación al término de las actividades del plan, con la aplicación de un re-test.

La sesión continuó con la realización de la técnica de terapia musical (ver tabla Nº 6), que al inicio fue explicativa, pero luego se tornó participativa, ya que intervinieron la mayoría de los participantes; dando a conocer los géneros de música de su preferencia, con los cuales trabajaron para crear su lista de reproducción musical, que les ayude a controlar y pasar de un estado de estrés elevado, a un estado de relajación y alegría; empezando con un tipo de música que muestre su estado actual de estrés, hasta llegar a una melodía que genere un estado de tranquilidad y alegría en la persona (ver anexo Nº 4).

Al final de la actividad se observó que los trabajadores sintieron esa conexión con la música y su manera de controlar el estrés, siendo el medio para que se sientan relajados, tranquilos, sin preocupaciones y enfocados a realizar sus tareas sin tensiones; ya que cada uno de ellos creó su lista de reproducción musical según sus preferencias y gustos, por ejemplo, mientras algunos escuchaban salsa para otros su música preferida era el rock, merengue, románticas, etc.; lo cual permitió que cada individuo encuentre una salida a sus emociones, calmar los ánimos y se genere un ambiente de goce, compañerismo y optimismo para volver a sus actividades laborales diarias.

5.2.2. Bailoterapia

Objetivo: alcanzar un estado psicológico óptimo, permitiendo vivenciar el movimiento, mejorando la coordinación, la agilidad para la ejecución de los bailes y el equilibrio en ellos; además de contribuir a disminuir niveles altos de estrés y aumentar la calidad de vida de las personas.

Agenda de sesión:

La actividad de bailoterapia se realizó dos veces en la empresa, contando con la persona especializada en aplicarla. La agenda de sesión fue la misma para ambas (ver tabla Nº 7), el lugar fue idóneo y estaba dentro de la empresa; los únicos cambios fueron los ritmos utilizados para la clase por parte del instructor de bailoterapia.

Tabla Nº 7. Agenda Bailoterapia.

AGENDA DIAS 11 DE JUNIO Y 10 DE SEPTIEMBRE	
BAILOTERAPIA	
LUGAR	Sala de sesiones (Agencia Camiones).
AGENDA DE SESIÓN	
HORA	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**
17:45 PM	Preparar la sala para la actividad y los materiales necesarios.
18:00 PM	Saludos y presentación de la persona especializada en bailoterapia.
18:05 PM	Calentamiento general.
	Lubricación articular.
18:10 PM	Elevación del pulso.
18:15 PM	Estiramiento.
18:20 PM	Desarrollo de secuencias coreográficas con pasos básicos de ritmos preferidos (salsa, merengue, cumbia, regueton, etc.).
18:50 PM	Vuelta a la calma.
18:55 PM	Estiramiento.
19:00 PM	Feed back de la clase.
	Despedida.

Autor: C.O.

Informe:

Para el inicio de cada sesión de bailoterapia, se hizo una presentación de la persona encargada de guiar la actividad, el Sr. Diego Solís Páez, coordinador de clases de Bailoterapia del Ministerio del Deporte de la provincia del Cañar; quien realizó en ambas ocasiones su rutina de acuerdo a la agenda planteada.

La actividad desde su comienzo generó en los trabajadores reacciones positivas, ya que muchos de ellos no la habían realizado antes y permitió a los empleados aprender ritmos y estilos de baile; acompañado de ejercicio físico por los movimientos diversos que se necesitan aplicar y mentalmente una satisfacción, estado de ánimo elevado y alegría propios de la música y el baile (ver anexo Nº 4).

Al final de la actividad los trabajadores se sintieron un poco cansados por el esfuerzo físico, pero a la vez más tranquilos, ya que se redujo la tensión a través del gasto de energía que se tuvo con la bailoterapia; mostraron satisfacción y alegría con lo realizado manifestando que era algo nuevo y llamativo para ellos, que les permite desconectarse del trabajo diario, olvidar los problemas por un momento y poder retornar a sus hogares sin esa carga de estrés acumulada en todo el día. Mejoró el estado de ánimo de los participantes reflejado en un ambiente de alegría, tranquilidad y camaradería entre el grupo al final de cada sesión de bailoterapia.

5.2.3. Meditación de Burbujas

Objetivo: eliminar los estímulos externos de la mente alcanzando de ese modo un estado de serenidad y alerta relajada o toma de conciencia, sirviendo de terapia mental para evitar las consecuencias del estrés.

Agenda de sesión:

Tabla Nº 8. Agenda Meditación de Burbujas.

AGENDA DÍA MARTES 13 DE AGOSTO	
MEDITACIÓN DE BURBUJAS	
LUGAR:	Sala de sesiones (Agencia Camiones).
AGENDA DE SESIÓN	
HORA	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**
6:15 PM	Preparar la sala para la reunión y los materiales necesarios.
6:30 PM	Presentación con el grupo y explicación de las actividades a realizar.
6:35 PM	Dinámica de inicio de sesión.
6:45 PM	Realización de la técnica Meditación.
7:15 PM	Final de la actividad y retroalimentación de la misma.
7:25 PM	Indicaciones de la proxima actividad a realizar (lugar, hora y fecha).
	Despedida.

Autor: C.O.

Informe:

Para iniciar la sesión se utilizó la dinámica “esto me recuerda”, cuyo objetivo es que una persona recuerde en voz alta alguna cosa u objeto y el resto de participantes manifieste lo que a cada uno de ellos les hace recordar espontáneamente. Esto permitió que cada individuo dé a conocer lo que representa un vehículo, que fue uno de los objetos considerados, siendo la mayoría expresiones negativas, tomando en cuenta que se trata de personal que se dedica a la comercialización de automóviles. Con la dinámica se pudo evidenciar que muchos de los problemas que posee cada persona está vinculado al trabajo en sí; razón por la cual fue un punto fundamental para realizar posteriormente la aplicación de la técnica meditación de burbujas que hizo que los trabajadores olviden las cosas negativas de su trabajo, manteniendo limpia su mente de estos pensamientos y

pongan en su lugar aspectos positivos que les lleve al final de la sesión a sentirse libres de problemas y de esta manera puedan realizar mejor su trabajo (ver anexo Nº 4).

Al final se realizó una retroalimentación de la dinámica y la técnica de meditación, con la cual los trabajadores manifestaron aspectos positivos como estado de ánimo elevado, tranquilidad, compañerismo entre los presentes; que se evidenciaron con un abrazo entre cada uno de ellos y con la expresión "ahora en adelante seré positivo frente a mi trabajo". Además, identificaron que su labor diaria sería más llevadera si se trabaja en equipo, centrándose en cumplir los objetivos organizacionales.

5.2.4. Yoga

Objetivo: preparar la mente, el cuerpo y el espíritu, integrándolos a través del pensamiento correcto y la meditación, y así permitir la unción del ser con el universo en un "todo". Busca convertir a sus practicantes en un ser humano mejor, más sano y más maduro; ya que permite una mayor concentración y lucidez mental, reduce la ansiedad y el estrés; haciendo que la gente se sienta más serena y relajada, pero al mismo tiempo más viva y despierta mentalmente.

Agenda de sesión:

Se realizó tres clases de Yoga en la organización dirigidas por la Sra. Clara Valdivieso especialista en esta técnica, quien las efectuó considerando la agenda de sesión propuesta (ver tabla Nº 9).

Tabla Nº 9. Agenda Yoga

AGENDA DIAS 15, 19 y 22 DE AGOSTO	
YOGA	
LUGAR:	Sala de sesiones (Agencia Camiones).
AGENDA DE SESIÓN	
HORA	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**
6:15 PM	Preparar la sala para la reunión y los materiales necesarios.
6:30 PM	Presentación con el grupo y explicación de las actividades a realizar.
6:35 PM	Presentación de la persona que dirigirá la clase de Yoga.
6:45 PM	Realización de la técnica Yoga
7:30 PM	Final de la actividad y retroalimentación de la misma.
7:35 PM	Indicaciones de la próxima actividad a realizar (lugar, hora y fecha).
	Despedida.

Autor: C.O.

Informe:

Cada una de las clases de yoga se efectuó directamente en la empresa ya que la persona especializada determinó que la sala era la adecuada para la actividad. Los materiales necesarios fueron adquiridos por cada uno de los trabajadores y en algunos casos los facilitó la organización para poder iniciar cada clase con lo necesario.

En cuanto a la realización en sí de la actividad lo que se hizo fue presentar a la especialista en Yoga, para que posteriormente sea la persona que dirija la sesión; la cual lo hizo de la mejor manera debido a su vasta experiencia y conocimientos para trabajar con grupos.

Las clases de Yoga que se impartieron fueron básicas, ya que se trataba con un grupo que por primera vez realizaba esta actividad. La primera sesión fue explicativa, ya que

era necesario que los trabajadores conozcan los aspectos básicos del yoga, el porqué de su realización y algunas pautas que se deben tomar en cuenta para la práctica. El tipo de Yoga aplicado estuvo enfocado a la conexión física, mental y espiritual con el ser todopoderoso, a través de ciertos movimientos corporales y cánticos. Posteriormente se realizó algunos ejercicios de inicio al Yoga que provocaron en los empleados sensaciones de paz, tranquilidad y relajación tanto física como mental durante la primera sesión (ver anexo Nº 4).

La aplicación de esta técnica fue secuencial, razón por la cual las siguientes sesiones fueron la continuación de la anterior hasta alcanzar esa conexión con la divinidad al término de la clase final. La sesión dos y la final se centraron en la liberación de energía positiva a través de ciertos movimientos corporales principalmente de la columna, considerada el centro de energía en el cuerpo humano, llegando a una activación muscular que se vio reflejado en un ejercicio que mostró los tipos de energía en el organismo: la una parte del cuerpo frío, siendo la energía activada con los movimientos específicos; y la otra, permaneció caliente ya que no se realizó ejercicios para esa área.

Se puede considerar que el Yoga permitió observar en cada uno de los trabajadores un buen estado de ánimo, tranquilidad, relajación, paz; así como también, fue un liberador de tensiones musculares, mentales, problemas cotidianos del trabajo y del hogar, permitiendo a los participantes realizar movimientos que antes provocaban malestar y cierto dolor, pero que gracias a la combinación de ejercicios en mente y cuerpo del yoga los pudieron realizar. En sí la satisfacción de cada uno de los empleados se pudo evidenciar al final de cada clase.

5.2.5. Collage

Objetivo: crear una narrativa visual sobre algún tema personal específico que se quiera tratar, y que las imágenes puedan decir más que las palabras.

Agenda de sesión:

Tabla Nº 10. Agenda Collage.

AGENDA DÍA MARTES 27 DE AGOSTO	
COLLAGE	
LUGAR:	Sala de sesiones (Agencia Camiones).
AGENDA DE SESIÓN	
HORA	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**
18:15 PM	Preparar la sala para la reunión y los materiales necesarios.
18:30 PM	Presentación con el grupo y explicación de las actividades a realizar.
18:35 PM	Dinámica de inicio de sesión.
18:45 PM	Realización del collage.
19:15 PM	Final de la actividad y retroalimentación de la misma.
19:20 PM	Indicaciones de la proxima actividad a realizar (lugar, hora y fecha).
	Despedida.

Autor: C.O.

Informe:

Para el inicio de la actividad se tuvo previamente listo los materiales necesarios para su aplicación que son: tijeras, goma, recortes de revistas, papel, cartulinas, etc. Luego se realizó la dinámica de inicio de sesión "mensajes en la frente" que consiste en que todos los miembros del grupo tengan escrito un rol en su frente, pero el cual no lo saben; por lo que todos tienen que caminar alrededor de la sala, y cada vez que se encuentren a un compañero, tienen que representarle el rol que está escrito en su frente; para finalmente,

teniendo las suficientes pistas, decir el rol que creen tener escrito en su frente. Luego de esto se procedió a realizar la técnica del collage, en la cual cada persona hizo su historia que al final la explicaron con detalles (ver anexo Nº 4).

Las manifestaciones obtenidas con el desarrollo del collage fue un estado de ánimo elevado, la recreación y relajación de la persona al momento de realizar recortes, pegar los mismos, hacer pequeños dibujos y colocarlos sobre un papel, sirvió para que las personas distraigan su mente de los problemas, situaciones conflictivas y actividades diarias del trabajo; además se observó que los individuos al terminar la actividad se sentían tranquilos, alegres y con deseos de explicar el significado de su representación gráfica, mostrando interés y entusiasmo por describir su historia, cuales son los sucesos, los sueños y anhelos importantes que tienen realizados en su vida o que piensan hacerlos, y que fueron plasmados en su collage.

5.2.6. La pintura

Objetivo: su objetivo no es crear obras de arte, sino liberar tensiones internas, mejorar el equilibrio emocional y aprender a comunicarse con el propio inconsciente; que ayudará a reducir el estrés, tener una mayor comprensión de sí mismo y conseguir mayor bienestar emocional.

Agenda de sesión:

Tabla Nº 11. Agenda Pintura.

AGENDA DÍA JUEVES 12 DE SEPTIEMBRE	
PINTURA	
LUGAR:	Sala de sesiones (Agencia Camiones).
AGENDA DE SESIÓN	
HORA	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**
18:15 PM	Preparar la sala para la reunión y los materiales necesarios.
18:30 PM	Presentación con el grupo y explicación de las actividades a realizar.
18:35 PM	Dinámica de inicio de sesión.
18:45 PM	Realización de la pintura.
19:15 PM	Final de la actividad y retroalimentación de la misma.
19:20 PM	Indicaciones de la proxima actividad a realizar (lugar, hora y fecha).
	Despedida.

Autor: C.O.

Informe:

Los materiales necesarios para esta actividad fueron: lápices, acuarelas, cartulinas, borradores, pinceles, etc.; que estuvieron listos antes de comenzar con la sesión. La dinámica aplicada fue “cuál es tu achaque” que consiste en colocar a los participantes en círculo de modo que se puedan ver entre todos. El juego inicia con una persona diciendo su achaque; por ejemplo, "No puedo abrir mi ojo derecho"; entonces realiza la acción y todos deberán hacer lo mismo; esto lo hace cada uno de los participantes mientras que el resto lo imita hasta que todos hayan dicho cuál es su achaque.

La aplicación en sí de la técnica de pintura se realizó sin ningún contratiempo, permitiendo que los trabajadores a través de sus dibujos liberen sus tensiones, puedan

expresar sentimientos, emociones y se sientan tranquilos realizando sus dibujos y sin ninguna presión por hacer algo representativo; sino más bien que se convierta en el medio para descargar las tensiones acumuladas por la jornada de trabajo utilizando su libre creatividad. Como resultado se pudo observar que los trabajadores se sentían relajados, contentos, libres de poder expresar lo que quieren, con buen estado de ánimo y con un ambiente grupal de camaradería y goce; que llevó a cada uno de los presentes a indicar su pintura y compartir la razón de haber plasmado sus dibujos en el papel (ver anexo Nº 4).

5.2.7. Fútbol

Objetivo: ayudar a reducir el estrés y aumentar la salud física y mental, todo ello mientras se divierten.

Agenda de sesión:

Tabla Nº 12. Agenda Fútbol.

AGENDA DÍA MARTES 17 DE SEPTIEMBRE	
FÚTBOL	
LUGAR:	Cancha sintética Boca Juniors (junto al Gran Aki)
AGENDA DE SESIÓN	
HORA	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**
18:20 PM	Revisar el lugar y los materiales necesarios para la actividad.
18:30 PM	Presentación con el grupo y organización del mismo.
18:35 PM	Dinámica de inicio de sesión.
18:45 PM	Realización de un partido de fútbol.
19:15 PM	Final de la actividad y retroalimentación de la misma.
19:20 PM	Indicaciones de la proxima actividad a realizar (lugar, hora y fecha).
	Despedida.

Autor: C.O.

Informe:

La realización de la técnica recreacional fútbol se llevó a cabo en una cancha sintética de la ciudad, por lo que los trabajadores se trasladaron hacia el lugar indicado sin ningún inconveniente. La sesión inició con la dinámica "simón dice" cuyo objetivo fue realizar el calentamiento y estiramiento respectivo, en el cual cada participante hace de guía una vez, realiza un ejercicio y el resto debe seguir su acción. Posteriormente se organizó el grupo formando dos equipos y se comenzó con el partido de fútbol (ver anexo Nº 4).

Las manifestaciones que se pudieron observar en los trabajadores fue cansancio satisfactorio, debido a la actividad física que produce el juego, pero acompañado de un bienestar por haber liberado tensiones al momento del juego; competencia leal entre los equipos propia de una actividad deportiva como el fútbol; pero fundamentalmente se vio que los empleados mostraron estado de ánimo alto, tranquilidad, alegría, entusiasmo, compañerismo y euforia al hacer un gol, al atajarlo, y en muchas situaciones más durante el transcurso del partido hasta el final de la sesión.

5.2.8. Risoterapia

Objetivo: liberar los mecanismos bloqueados del saludable hábito de reír con la intención de liberar endorfinas que promueven la relajación contra el estrés y mejorar el estado físico y psicológico a través de la risa; así como también, se genera una sustancia benéfica para su organismo de cara a diferentes patologías y/o enfermedades.

Agenda de sesión:

Tabla Nº 13. Agenda Risoterapia.

AGENDA DÍA JUEVES 24 DE OCTUBRE	
RISOTERAPIA	
LUGAR:	Sala de sesiones (Agencia Camiones)
AGENDA DE SESIÓN	
HORA	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**
18:20 PM	Revisar el lugar y los materiales necesarios para la actividad.
18:30 PM	Presentación con el grupo y explicación de las actividades a realizar.
18:35 PM	Realización de las actividades de Risoterapia.
19:15 PM	Final de la sesión y retroalimentación de la misma.
19:20 PM	Despedida

Autor: C.O.

Informe:

La sesión de Risoterapia se basó en la aplicación de varias dinámicas, las cuales estaban enfocadas a generar situaciones jocosas que produzcan la risa en los participantes. La dinámica inicial fue "rueda de muecas y risas" que consistió en entregar un globo a cada persona para que lo hinche y ate, además de un marcador con el fin de que dibujen una cara sobre el globo. Luego, cada uno tiene que hacer la misma cara que ha dibujado en su globo y pasarlo para que el resto la imite, hasta el último de los participantes. Para continuar con la sesión se hizo la dinámica "hacer una foto" que consistió en formar grupos pequeños entre los empleados e indicarles que deben adoptar posturas para la fotografía como piratas, policías, bomberos, futbolistas, etc.; utilizando su imaginación y creatividad para lograr algo divertido que haga reír a sus compañeros (ver anexo Nº 4).

Para terminar la sesión de Risoterapia la dinámica final fue “marionetas” que consistió en formar parejas, indicando que el uno maneja al otro en situaciones diferentes, por ejemplo: hacerle caminar, comer, bailar, etc.; además de permitir que cada individuo actúe libremente y sea espontáneo en su intervención.

Los resultados de la actividad observados en los trabajadores fueron tranquilidad, dinamismo y buen estado de ánimo al momento de participar, camaradería entre el grupo, equilibrio emocional y principalmente el objetivo de la sesión, la risa, que en todas las dinámicas aplicadas se pudo evidenciar a través de la sonrisa y en varias ocasiones las carcajadas; permitiendo a los trabajadores sentirse relajados, sin tensiones y al momento de participar mostrar espontaneidad y su creatividad, dejando de lado el cansancio y agotamiento producido por el trabajo.

5.3. Informe general cualitativo

Las sesiones realizadas para cada actividad propuesta en el plan de actividades recreacionales se aplicaron satisfactoriamente, considerando que fueron once las que se llevaron a cabo, una para cada técnica, con la excepción de la técnica de yoga y bailoterapia que se realizaron tres y dos sesiones respectivamente. La consecución del plan propuesto se efectuó en el transcurso de 4 meses aproximadamente, tomando en cuenta que las fechas de aplicación para cada actividad en varias ocasiones tuvieron que ser cambiadas, ya que el personal no estaba disponible en su totalidad o por situaciones de trabajo y de la empresa se requería modificar la fecha y horario. En cuanto al lugar, la empresa facilitó una de sus salas de reuniones, en la cual se efectuó todas las actividades

previstas para aplicar a excepción de la técnica fútbol, misma que tuvo que realizarse en una cancha sintética de futbol, por las necesidades propias de la actividad.

Los resultados obtenidos en general, luego de cada sesión aplicada, fueron:

- Libres de tensiones: los participantes olvidaron y despejaron su mente de los problemas y trajín diario de sus labores, reflejado en una actitud positiva y camaradería entre ellos al momento de realizar las actividades.
- Tranquilidad: los trabajadores se sintieron calmados, pacíficos y serenos al transcurrir cada una de las actividades, mostrando interés y espontaneidad por participar en las dinámicas y juegos de cada sesión.
- Compañerismo: las muestras de afecto hacia los compañeros de trabajo se evidenció en cada individuo a través de abrazos, bromas, cooperación y predisposición al momento de realizar alguna acción que requirió formar grupos entre ellos.
- Alegría: la aplicación del plan generó en los trabajadores más de una sonrisa, permitiendo que el ambiente del grupo se vuelva agradable, de goce y de optimismo al realizar cada sesión.
- Cansancio satisfactorio: considerado un resultado positivo para las técnicas recreacionales que requirieron dinámica y movimiento físico como la bailoterapia, el yoga y el fútbol, ya que vienen acompañada de una fatiga corporal al final de cada sesión pero que no fue causante de disgusto en los participantes, sino al contrario fue el indicador de haber realizado satisfactoriamente la actividad.

Por consiguiente se puede decir que la aplicación del plan de actividades recreacionales provocó un efecto positivo en el grupo de trabajadores que intervinieron en las sesiones, gracias a los resultados cualitativos (explicados anteriormente) que se pudieron observar en el transcurso y al final de cada técnica recreacional aplicada; que permite comprobar el cumplimiento del objetivo propuesto de reducir o eliminar las manifestaciones de estrés presentes en los trabajadores de Mirasol S.A, como también ser el medio preventivo de la aparición del mismo.

5.4. Comparación de resultados iniciales y finales del test EAE-S

El test Escala de Apreciación del Estrés (EAE) tiene como objetivo conocer el peso de los distintos acontecimientos en la vida de los individuos; en sí, busca conocer el número de acontecimientos estresantes que han estado presentes en la vida del sujeto, apreciar la intensidad con que cada uno vive o ha vivido esos sucesos vitales y conocer si esos acontecimientos estresantes han dejado de afectarle o todavía le siguen afectando.

En esta oportunidad se utilizó su versión del test enfocado al ámbito laboral que tiene las siglas EAE-S (ver anexo Nº 3), dirigido a la población que está trabajando por cuenta ajena comprendida entre las edades de 20 a 60 años; y que fue realizado en dos ocasiones, la primera con el motivo de diagnosticar el estado de los trabajadores frente al estrés, antes de la aplicación del plan de actividades recreacionales propuesto; y al final un re-test para poder comparar resultados y sacar conclusiones de la realización del plan.

La escala S consta de tres factores:

- Factor I.- Trabajo en sí mismo, referido a las tareas y funciones que el sujeto tiene que realizar.

- Factor II.- Contexto laboral, enfocado a las condiciones ambientales del trabajo.
- Factor III.- Relación del sujeto con el trabajo, son las problemáticas que tiene uno mismo con el trabajo.

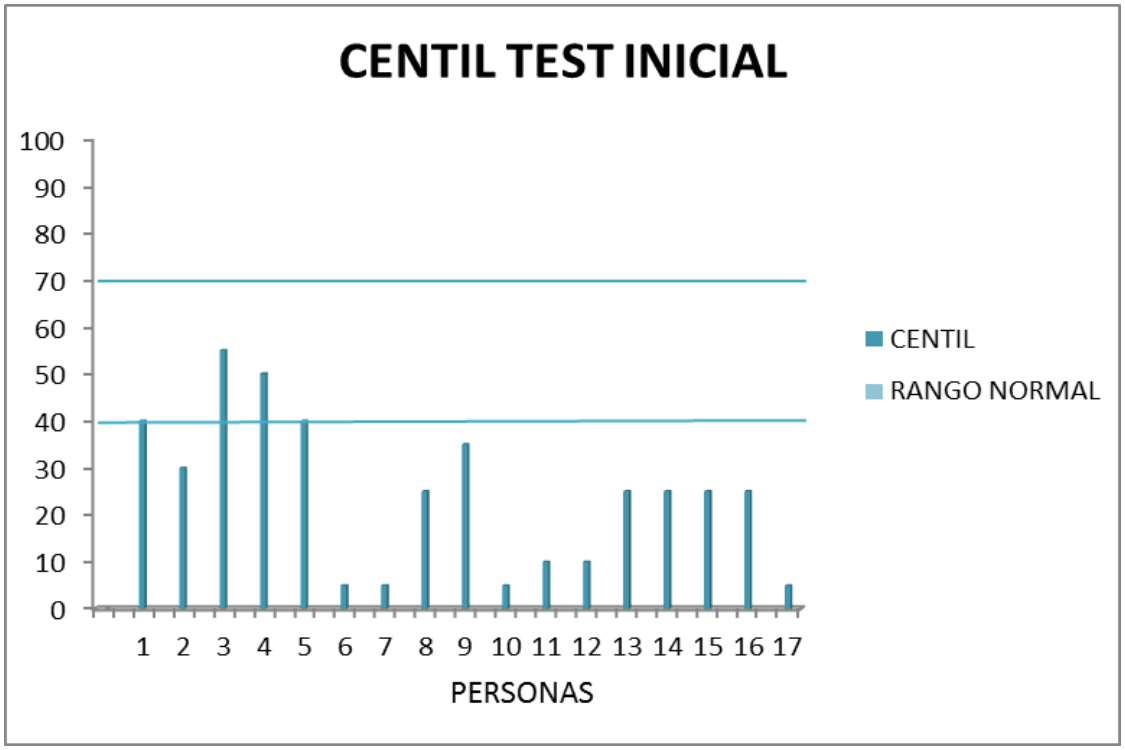
Tabla Nº 14. Resultados test EAE-S inicial.

		RESULTADOS APLICACIÓN DEL TEST EAE-S																															
		PERSONAS																															
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17	
	VAL	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	7	7	0	0	5	5	4	4	16	16	5	5	9	9	0	0	0	0	3	3	6	6	7	7	0	0	3	3	8	8	4	4	6	6
	2	2	4	10	20	14	28	9	18	13	26	3	6	4	8	2	4	1	2	0	0	6	12	10	20	1	2	4	8	9	18	10	20	2	4
	3	1	3	4	12	8	24	7	21	2	6	1	3	0	0	0	0	1	3	0	0	4	12	1	3	12	36	1	3	2	6	1	3	0	0
TOTAL "A"		10	14	14	32	27	57	20	43	31	48	9	14	15	17	2	4	2	5	3	3	16	30	18	30	13	38	8	14	19	32	15	27	8	10
P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	1	1	7	7	2	2	1	1	1	1	6	6	1	1	0	0	14	14	0	0	1	1	0	0	0	0	4	4	2	2	4	4	2	2
	2	8	16	2	4	1	2	4	8	0	0	0	0	1	2	4	8	10	20	5	10	0	0	1	2	0	0	5	10	1	2	3	6	2	4
	3	6	18	0	0	0	0	2	6	0	0	1	3	0	0	9	27	2	6	0	0	0	0	0	0	0	0	4	12	1	3	0	0	0	0
TOTAL "P"		15	35	9	11	3	4	7	15	1	1	10	9	2	3	13	35	26	40	5	10	1	1	1	2	0	0	13	26	4	7	7	10	4	6

	PERSONAS																																	
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17	
	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN
TOTAL (A + P)	25	49	23	43	30	61	27	58	32	49	19	23	17	20	15	39	28	45	8	13	17	31	19	32	13	38	21	40	23	39	22	37	12	16
CENTIL		40		30		55		50		40		5		5		25		35		5		10		10		25		25		25		25		5

Autor: C.O.

Gráfico Nº 4. Valores centil test inicial.



Autor: C.O.

Los resultados obtenidos con el test inicial aplicado a 17 personas que conformaron el grupo fueron (ver tabla Nº 14):

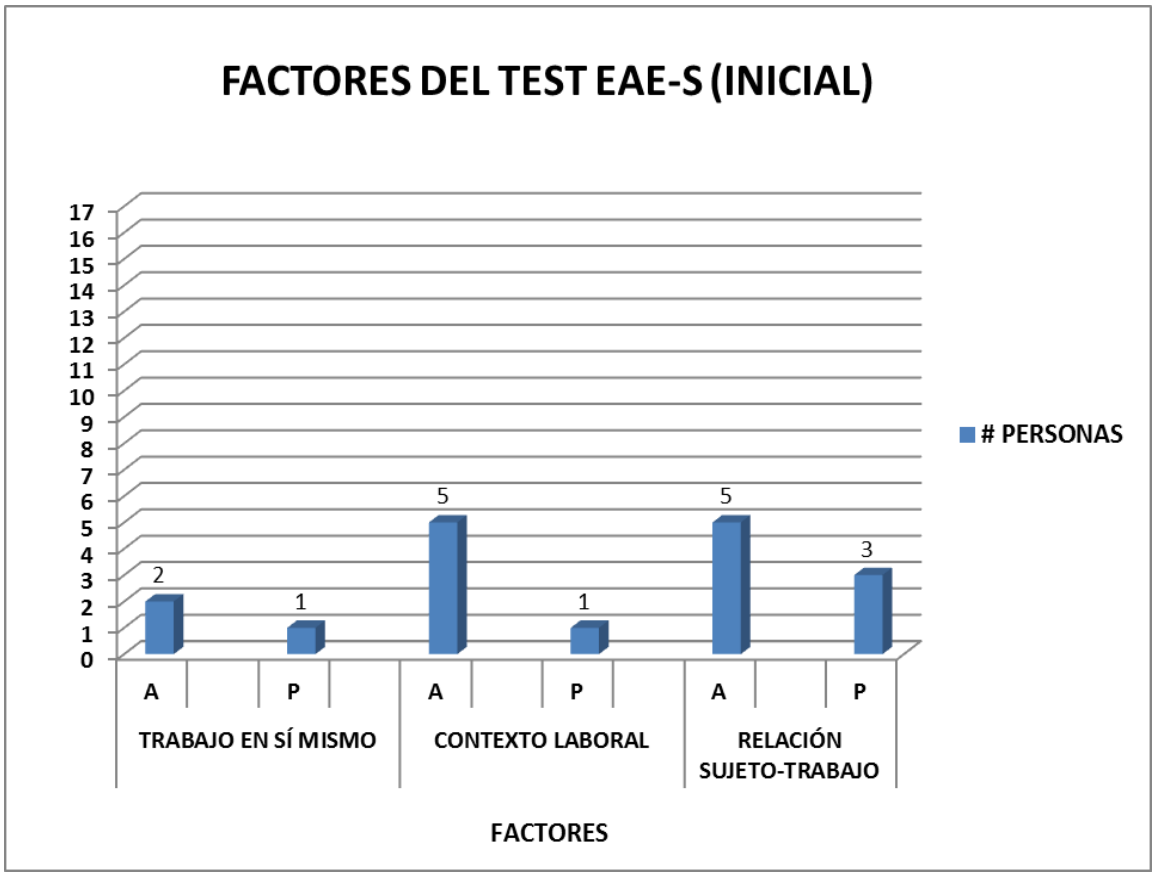
De los 17 test aplicados, trece de ellos obtuvieron un valor de centil menor al rango promedio considerado entre 43-68 como normal (ver gráfico Nº 4), lo que nos permite conocer que la mayoría de las personas del grupo se encuentran afectadas por algunas situaciones que producen estrés en ellos.

Tabla Nº 15. Factores test EAE-S inicial.

TRABAJO EN SÍ MISMO		CONTEXTO LABORAL		RELACIÓN SUJETO-TRABAJO	
A	P	A	P	A	P
2	1	5	1	5	3

Autor: C.O.

Gráfico Nº 5. Factores test EAE-S inicial.



Autor: C.O.

En cuanto a los factores del test se evidenció que cinco personas (ver tabla Nº 15) tenían problemas con el estrés que influyen en el tiempo presente y una a la que le afecta en el pasado en el factor de contexto laboral (ver gráfico Nº 5), al ocurrir situaciones como

competitividad, su relación con los compañeros de trabajo y sus jefes reflejada en reproches y una supervisión constante, un público exigente y la falta de reconocimiento al momento de realizar bien el trabajo.

Las situaciones del factor de la relación sujeto-trabajo fueron las que más se presentaron en los trabajadores (8 personas) y que generan estrés tanto por situaciones actuales como las ocurridas anteriormente(ver tabla Nº 15 y gráfico Nº 5); las cuales son: la subida del costo de vida considerando la situación económica propia o de la familia, la baja remuneración, el llegar tarde al trabajo o reuniones, no cumplir con los objetivos que se proponen y ver su futuro profesional o el éxito que tienen en su profesión.

Finalmente en el factor trabajo en sí mismo, sus resultados no fueron alarmantes, ya que solo tres personas (ver tabla Nº 15) manifestaron estrés frente a situaciones como: sobrecarga en tareas y funciones, horario de trabajo, ritmo de trabajo, excesiva responsabilidad laboral y toma de decisiones importantes en la empresa (ver gráfico Nº 5).

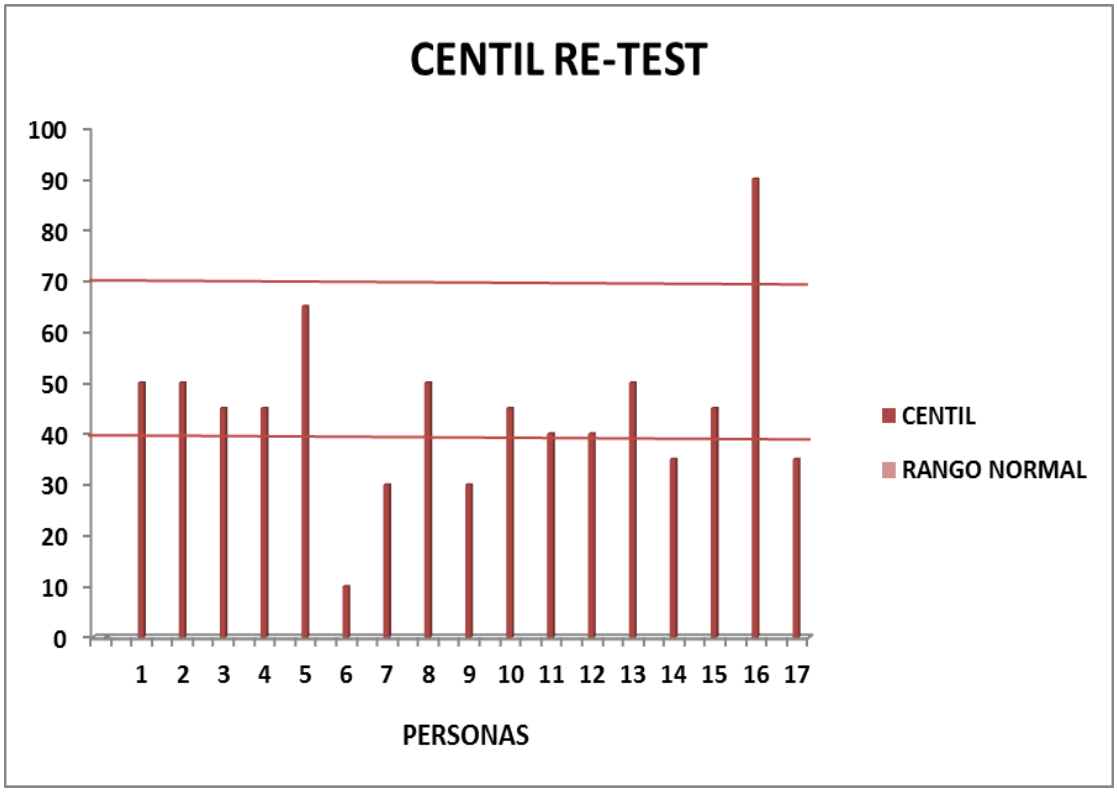
Tabla Nº 16. Resultados re-test EAE-S

		RESULTADOS APLICACIÓN DEL RE-TEST EAE-S																															
		PERSONAS																															
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17	
	VAL	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	4	4	0	0	1	1	3	3	2	2	2	2	6	6	1	1	0	0	1	1	2	2	5	5	0	0	12	12	9	9	3	3	26	26
	2	5	10	5	10	12	24	1	2	5	10	0	0	6	12	12	24	6	12	5	10	10	20	8	16	7	14	2	4	4	8	1	2	8	16
	3	4	12	7	21	6	18	9	27	13	39	0	0	0	0	6	18	4	12	8	24	4	12	5	15	5	15	0	0	5	15	14	42	0	0
TOTAL "A"		13	26	12	31	19	43	13	35	20	51	2	2	12	18	20	43	10	24	14	35	19	34	18	36	12	29	14	16	18	32	18	47	34	42
P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	2	2	0	0	1	1	0	0	5	5	7	7	2	2	10	10	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0	4	4	3	3	6	6	3	3
	2	4	8	10	20	4	8	2	4	4	8	9	18	9	18	3	6	1	2	6	12	2	4	4	8	5	10	12	24	2	4	8	14	1	2
	3	8	24	2	6	0	0	5	15	1	3	1	3	1	3	0	0	5	15	2	6	4	12	2	6	6	18	1	3	5	15	10	30	0	0
TOTAL "P"		14	34	12	26	5	9	7	19	14	16	17	28	12	23	13	16	7	18	10	20	9	17	7	15	11	28	17	31	10	22	24	50	4	5

	PERSONAS																																
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17	
	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN
TOTAL (A + P)	27	60	24	57	24	52	20	54	34	67	19	30	24	41	33	59	17	42	24	55	28	51	25	51	23	57	31	47	28	54	42	97	38	47
CENTIL		50		50		45		45		65		10		30		50		30		45		40		40		50		35		45		90		35

Autor: C.O.

Gráfico Nº 6. Valores centil re-test.



Autor: C.O.

A partir de estos resultados se procedió a la realización del plan de actividades recreacionales que se cumplió a cabalidad hasta llegar a su término. Los resultados obtenidos con cada una de las actividades se los conocieron anteriormente en el informe de las mismas y en el informe general, pero que se complementa con la aplicación del re-test que mostró los siguientes resultados (ver tabla Nº 16):

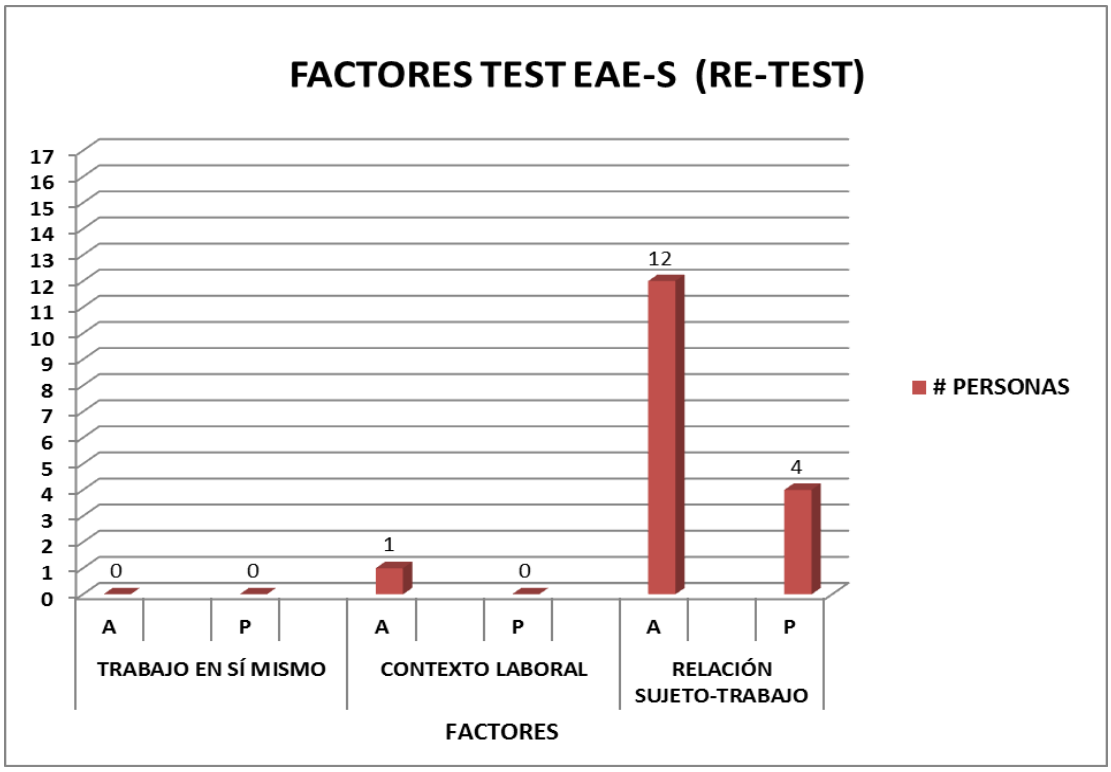
El número de personas con centil fuera del rango normal fue de seis, sin embargo sólo dos de ellas tuvieron un valor alejado del promedio que fue diez y noventa, mientras que las otras 4 tuvieron un valor cercano a lo normal (ver gráfico Nº 6. Centil re-test).

Tabla Nº 17. Valores centil re-test

TRABAJO EN SÍ MISMO		CONTEXTO LABORAL		RELACIÓN SUJETO-TRABAJO	
A	P	A	P	A	P
0	0	1	0	12	4

Autor: C.O.

Gráfico Nº 7. Factores re-test EAE-S



Autor: C.O.

Las situaciones presentes actualmente en los trabajadores siguen siendo las del factor de relación sujeto-trabajo, ya que se presentaron en 16 personas del grupo (ver tabla Nº 17 y gráfico Nº 7), que son: la subida del costo de vida considerando la situación económica propia o de la familia, la baja remuneración, el llegar tarde al trabajo o reuniones, el

depender de un vehículo para ir al trabajo, no cumplir con los objetivos que se proponen y el ver su futuro profesional o el éxito que tienen en su profesión. Sin embargo, la afectación de estas situaciones en cuanto al estrés, se da en seis individuos que obtuvieron puntuaciones fuera de lo normal en los centiles y en dos de ellas las situaciones influyeron en el pasado, por lo que no se considera tan relevante.

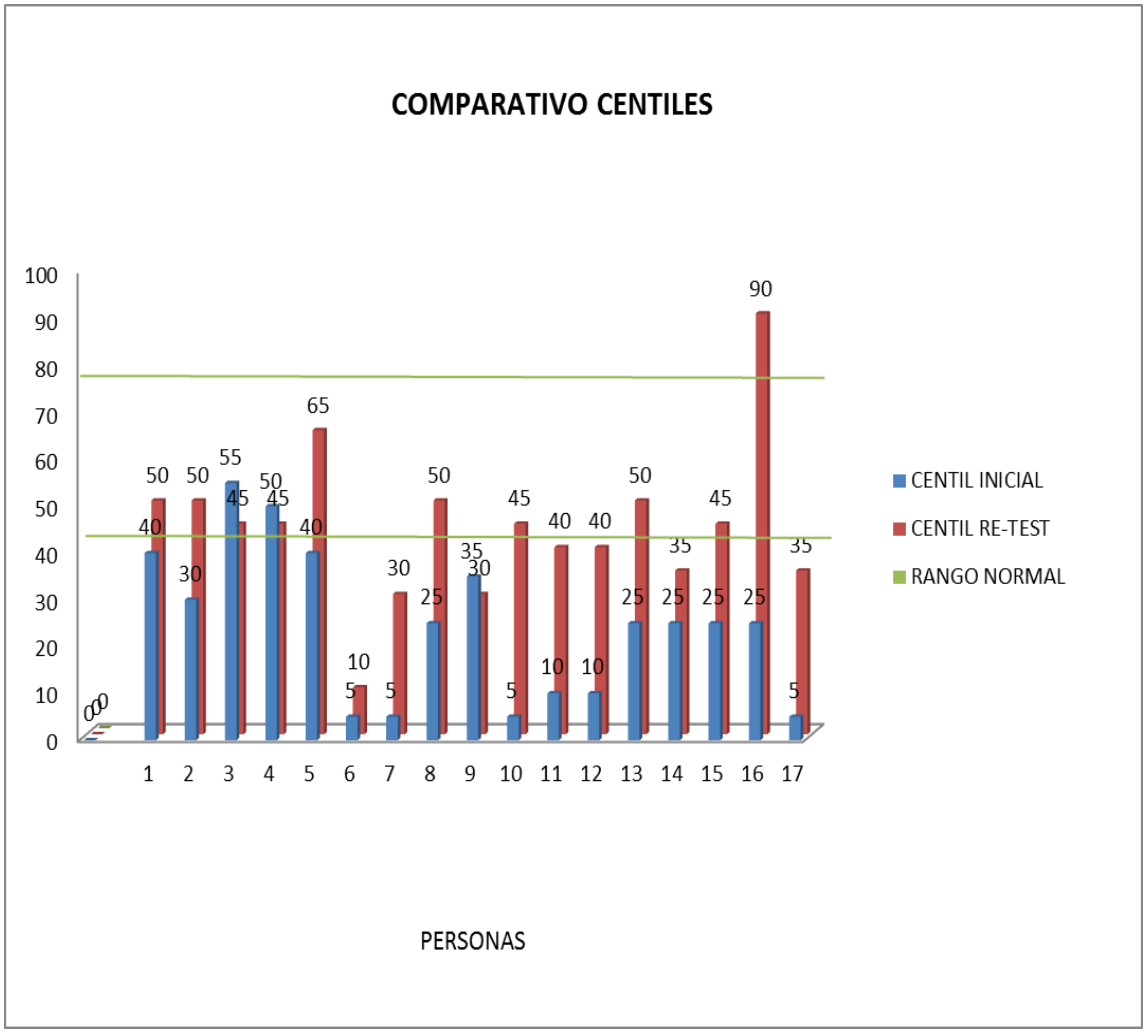
Tabla Nº 18. Comparación valores centiles test EAE-S.

	PERSONAS																															
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17	
	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN
TOTAL (A + P)	25	49	23	43	30	61	27	58	32	49	19	23	17	20	15	39	28	45	8	13	17	31	19	32	13	38	21	40	23	39	22	37	12	16
CENTIL TEST INICIAL	40		30		55		50		40		5		5		25		35		5		10		10		25		25		25		25		5	

	PERSONAS																															
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17	
	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN	# SI	IN
TOTAL (A + P)	0	40	0	30	0	55	0	50	0	40	0	5	0	5	0	25	0	35	0	5	0	10	0	10	0	25	0	25	0	25	0	25	0	5
CENTIL RE-TEST	50		50		45		45		65		10		30		50		30		45		40		40		50		35		45		90		35	

Autor: C.O.

Gráfico Nº 8. Comparación valores centiles test EAE-S.



Autor: C.O.

Comparando los resultados del test inicial con los del re-test se puede decir que gracias a las actividades recreacionales realizadas, disminuyó la influencia negativa ocasionada por las distintas situaciones de los factores que conforman el test, ya que disminuyó el número de personas afectadas a seis (ver tabla Nº 18), que son las que presentan valores de centil fuera de lo normal (ver gráfico Nº 8); y permitir al resto de participantes

mantener un rango promedio y poder sobrellevar estas situaciones sin que les cause conflictos en su labor diaria y en sí que les genere estrés.

5.5. Conclusiones

El objetivo de este capítulo fue poder demostrar que la realización de actividades recreacionales es uno de los medios para reducir el estrés, cuestión que se pudo verificar con los resultados obtenidos, ya que a más de poder observar los cambios que se presentaron luego de la aplicación de cada una de las actividades propuestas en el plan, se obtuvo datos relevantes con la aplicación del test EAE-S. Los beneficios obtenidos luego de cada sesión, mostraron que las personas al realizar una actividad diferente a la de sus labores, pudieron liberar tensiones acumuladas con el trajín del día; además de alegría, tranquilidad y compañerismo entre todos. Estos resultados permitieron también conocer que las situaciones que más afectaron a los trabajadores fueron las relacionadas con el vínculo sujeto-trabajo en aspectos como la competitividad, el saber que cada día el costo de vida aumenta, la baja remuneración, la situación económica tanto la propia como de los familiares, llegar tarde al trabajo o reuniones, no cumplir con los objetivos que se proponen y el ver su futuro profesional o el éxito que tienen en su profesión, son acciones que generalmente hoy en día ocurren a diario y si no existe la manera de afrontarlos o evitar que su aparición se dé, generará problemas como el estrés considerada la enfermedad de los últimos tiempos.

CONCLUSIONES GENERALES

Después de finalizar con el análisis e interpretación de los resultados obtenidos se determinó que la aplicación del plan de actividades recreacionales propuesto, permitió reducir las manifestaciones de estrés en el grupo de trabajadores de la empresa Mirasol S.A., que se sustenta también en las siguientes conclusiones:

- El análisis de estudios anteriores y diagnóstico de estrés en la empresa permitieron la realización de un plan de actividades recreacionales destinado a la disminución y prevención de manifestaciones de estrés ya que su efecto en los trabajadores fue del 60.47 %.
- El cumplimiento del objetivo de la implementación de un plan de actividades recreacionales, cuyas técnicas fueron el medio para disminuir y contrarrestar el efecto negativo de situaciones que para algunas personas eran estresantes.
- De acuerdo a los datos científicos encontrados implementar entrenamientos, y/o sesiones de relajación, meditación y relajación muscular antes, durante y después de la jornada de trabajo forman parte de las técnicas de control del estrés como estrategias de intervención en el ámbito organizacional; las cuales tuvieron un desarrollo satisfactorio.
- Actividades como la gimnasia, el baile, ejercicios de respiración, actividades deportivas, caminar, nadar, etc.; se utilizan como métodos de control y manejo del estrés según Bojorque en el 2010; y que con su aplicación permitió enfatizar lo dicho por el autor.

- El plan de actividades recreacionales luego de su aplicación durante 4 meses aproximadamente, mostró su efectividad luego de comparar los resultados del test EAE-S inicial (antes de la ejecución del plan), con el re-test realizado post-plan recreacional; ya que disminuyó del 76.47 % de individuos afectados por situaciones que se presentan en su vida laboral diaria y les genera tensión y estrés, equivalente a 13 personas de un total de 17 al 35.29 % cuya equivalencia es de 6 individuos.
- Los resultados obtenidos que se observaron luego de cada sesión del plan de actividades recreacionales fueron positivos ya que se encontró personas libres de tensiones, con buenos estados de ánimo, tranquilos y relajados.
- En el transcurso y final de cada sesión recreativa el ambiente grupal fue óptimo, ya que estuvo libre de tensiones y manifestaciones de estrés, presentándose principalmente camaradería, goce y compañerismo entre los miembros del grupo estudiado.

RECOMENDACIONES GENERALES

Con el desarrollo y término del presente estudio se recomienda tomar en consideración los siguientes aspectos que ayudarán a ejecutarla de una manera adecuada:

- Enfatizar en la sociedad cuencana y específicamente en el ámbito laboral la utilización de las actividades recreacionales para control de las manifestaciones de estrés, sabiendo que su aplicación muestra resultados positivos.
- Motivar a las personas a realizar y utilizar las técnicas recreacionales como medio de control del estrés y así obtener beneficios físicos, psíquicos, laborales y sociales.
- Incentivar a las empresas a crear planes de recreación, ya que gracias a la aplicación de éstos las personas tienen un desfogue de las tensiones provocadas en el trabajo diario y les permite controlar y afrontar las situaciones estresantes que se presentan y que pueden influir negativamente en su bienestar personal y laboral.
- Destinar por parte de las empresas el tiempo necesario para la aplicación de éstas técnicas, ya que los beneficios son para los individuos que las realizan, pero también para la empresa. Pudiendo coordinar el cronograma de aplicación entre el guía del plan y los beneficiados del mismo.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Fuentes Escritas

- Bojorque, Vilma. Vega, María Augusta, Ed; Ochoa O., Leonor, Ed. (2010).Estrés ante la crisis / Guía de Atención primaria en Salud Mental / Ministerio de Salud Pública. Cuenca. 112 p. pp 22-27.
- Diagram Group. Enciclopedia completa de ejercicios. Edaf. Madrid.
- Idrovo León, Paola. (2000). Efectos del estrés en el campo laboral/tesis. Universidad del Azuay. Cuenca.
- Konemann. (2001). Enciclopedia completa ilustrada de terapias alternativas. España.
- Mirasol S.A. (2012). Historia de la empresa. Cuenca. Pp 1-2.
- Moyano, Mario. (2010). Apuntes clases Alteraciones del comportamiento. Cuenca.

Fuentes digitales

- Adrformacion. (2013). *Cuestionario de Maslach*. Disponible en: http://www.adrformacion.com/cursos/prlpsico/leccion1/tutorial9.html

- Alimentación Sana. (12 de Abril de 2013). *Alimentación Sana.* Obtenido de http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/caminarquema.htm

- Autoridad del canal de panamá. Unidad de bienestar laboral. (2006, Julio 25). *Manual del programa de bienestar laboral.* Disponible en: http://www.pancanal.com/esp/rend-ctas/manual/programa-de-bienestar-integral.pdf

- Avelino. (10 de Febrero de 2010). *Psicodrama.* Obtenido de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:alK0aD-WxT8J:ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/7154/1/PSICODRA%2520%25202.DOC+&cd=36&hl=es&ct=clnk&gl=ec

- Barrera Londoño Verónica, Giraldo Cardona Carmelita. (2009). *Identificación y caracterización de los programas de ejercicio físico, que se desarrollan en las empresas de Pereira.* Universidad tecnológica de Pereira. Facultad ciencias de la salud. Programa ciencias del deporte y la recreación. Trabajo de Investigación para optar al Título de Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación. Disponible en: http://repositorio.utp.edu.co/xml/bitstream/handle/123456789/1356/79019B272.pdf?sequence=1

- Benítez , C., & Flores, G. (26 de Mayo de 2009). *Federación Mexicana de Yoga.* Obtenido de http://www.federacionyoga.com/yoga/posturas-de-yoga/secuencias-de-yoga/secuencias-yoga-principiantes/secuencia-yoga-principiantes.html

- Benitez, L. (2011). *Visualizaciones creativas.* Obtenido de http://www.laureanobenitez.com/visualizaciones_positivas.htm

- Bruno, M. (04 de Julio de 2012). *iMujer vivir salud.* Obtenido de http://vivirsalud.imujer.com/4228/el-senderismo-una-buena-practica-anti-estrés

- Calderón B., Salinas J., Vio F. (2004, Septiembre). *Vida sana en la empresa.* Guía práctica para empresas. Disponible en: http://www.ego-chile.cl/Documentos/VIDASANA.pdf

- Chichón, M. d. (2013). *Academia.edu.* Obtenido de http://www.academia.edu/737582/Metodologia_General_y_Tecnicas_de_Trabajo_en_Musicoterapia

- Eroski Consumer. (12 de Enero de 2007). *Eroski Consumer*. Obtenido de http://www.consumer.es/web/es/viajes/ideas_y_consejos/2007/01/12/158922.php

- Fanáticos. (09 de Junio de 2011). *Fanáticos.* Obtenido de http://www.fanaticos.cr/consejos/500-beneficios-para-la-salud-de-jugar-al-futbol.html

- Fidalgo Vega M., Pérez Bilbao J. (2008, 11 de Enero). *NTP 421: "test de salud total" de Langner-Amiel: su aplicación en el contexto laboral.* Disponible en: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp_421.pdf

- Funlibre (2004). *Fundamentos de la recreación.* Disponible en: http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html

- González, S. (17 de Julio de 2012). *Federación Mexicana de Yoga.* Obtenido de http://www.federacionyoga.com/secuenciasdeyoga/yogaparaelcerebro/index.html

- Grupo la Loma. (12 de Abril de 2013). *Grupo la loma.* Obtenido de http://www.grupolaloma.com.ar/Articulos.htm

- IES Nicolás Copérnico. (2005). *Dto. Educación física. Educación para el ocio y la recreación.* Disponible en: http://www.iesnicolascopernico.org/Efisica/1BACH/Tema%202..pdf

- Lanas, C. (12 de junio de 2012). *Arte Para Expresarte.* Recuperado el 2013, de http://arteparaexpresarte.wordpress.com/2012/06/12/las-diez-mejores-tecnicas-de-artes-expresivas/

- Obando, A., & Chávez Sánchez, G. F. (25 de Julio de 2011). *Repositorio Digital ESPE.* Obtenido de http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/4278

- Porras Méndez C. (2005, 13 de Junio). *Centro recreacional deportivo.* Universidad Francisco Marroquín. Facultad de Arquitectura. Trabajo de Investigación para optar al Título de Profesional en Arquitectura. Disponible en: http://www.tesis.ufm.edu.gt/pdf/3401.pdf

- Pretenciosas. (2012). *Pretenciosas.* Obtenido de http://www.pretenciosas.com/salud/los-beneficios-de-andar-en-bicicleta.htm

- Prevención web. (Julio de 2007). *Prevención web.* Recuperado el 19 de Enero de 2014, de http://www.prevencionweb.com/articulos/leer.php?id_texto=24

- Risoterapia.es. (12 de Abril de 2013). *Risoterapia.es.* Recuperado el 16 de Septiembre de 2013, de http://www.risoterapia.es/index.html

- Rodríguez González R. (2002, 02 de mayo). *Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento.* Revista PsicologiaCientifica.com, 4(7). Disponible en: http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-83-estres-laboral-consideraciones-sobre-sus-caracteristicas-y-formas-de-afrontamien.pdf
- Yoga flow. (12 de Abril de 2013). *Yoga flow*. Obtenido de http://www.yogaflow.org/ejercicios_yoga/ejercicio-yoga-energia-espinal.html

ANEXOS

ANEXO N° 1 DISEÑO DE TESIS

1. Tema:

"Diseño e implementación de un plan de actividades recreacionales para disminuir los niveles de estrés laboral en la matriz de la Empresa MIRASOL S.A"

2. Justificación

En la actualidad los paradigmas han cambiado y en especial en aspectos relacionados con nuestra carrera. Es así que podemos observar cambios dentro de las organizaciones, mostrándonos cómo funcionaban en el pasado; esto es, empresas centradas en obtener beneficios económicos sin importar otros aspectos, jerarquización y estructuras piramidales, en las cuales los sistemas de decisiones se basaban en la autoridad; así como también, se apreciaba organizaciones expuestas a un ritmo de cambio casi nulo.

Lo que hoy podemos apreciar en las empresas son sistemas y estructuras horizontales que están sujetas al cambio frecuente, debido a los requerimientos de la sociedad que cada día busca la actualización de las empresas y en sí de su gente. En la actualidad las decisiones son consensuadas por todos o por su mayoría, existen cambios basados en la tecnología; pero principalmente, el cambio de paradigma fundamental dentro de las organizaciones ha sido el considerar a las personas como parte esencial de las mismas, como talentos con la libertad de ser creativas y de poder entregar lo mejor de sus conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes para bien de la organización.

Este nuevo paradigma ha llevado a las organizaciones a cuidar uno de sus elementos fundamentales que es el capital humano, como consecuencia de la aparición de nuevas enfermedades que se están volviendo cada vez más frecuentes; entre ellas, el Estrés.

Entre los problemas más comunes generados por esta enfermedad y que lo podemos observar con un alto índice dentro de la Matriz de MIRASOL S.A. están:

- Cansancio emocional.
- Fatiga.
- Disminución en logros personales de los trabajadores.

Así también existen aspectos organizacionales que pueden generar estrés en las personas, estos son:

- Trabajo bajo presión.
- Procedimientos basados en cumplimiento de objetivos, que deben ser realizados a cabalidad según lo establecido.
- Exigencia del mercado, que provoca una presión externa en la organización en el hecho de vender la mayor cantidad de vehículos en un determinado periodo.

Para solucionar estos problemas y reducir los índices de estrés en el personal de la matriz de MIRASOL S.A. se ha visto conveniente presentar como tema de investigación: el "Diseño e implementación de un plan de actividades recreacionales en la matriz de la Empresa MIRASOL S.A."; considerando la ausencia de actividades recreacionales en la organización como motivo para la realización de la investigación; pero sobre todo, como uno de los medios para controlar y reducir problemas que ocasiona un alto índice de estrés en las personas.

3. Objetivo General

"Diseñar e implementar un plan de actividades recreacionales en la matriz de la Empresa MIRASOL S.A.".

4. Objetivos Específicos

4.1. Realizar una reseña histórica de la Empresa MIRASOL S.A.

4.2. Determinar el marco teórico sobre estrés laboral y actividades recreacionales.

4.3. Analizar los resultados de estudios anteriores sobre estrés en MIRASOL S.A.

4.4. Determinar las posibles actividades recreacionales que realizarán los empleados de la matriz.

4.5. Diseñar un plan de actividades recreacionales.

4.6. Implementar el plan de actividades recreacionales para la matriz de MIRASOL S.A.

4.7. Evaluar los resultados de la implementación del plan de actividades recreacionales.

5. Marco Teórico

El impacto que hoy en día genera el estrés en las organizaciones y en sí en la sociedad es de mucha importancia, ya que ocasiona daños en las personas tanto físicos como mentales; así como también, se ve reflejado estos daños a nivel organizacional, produciendo un bajo rendimiento en sus trabajadores, disminuyendo su producción y su capacidad de generar ingresos económicos para la empresa. Una forma de afrontar el estrés y sus consecuencias en la empresa es la aplicación de actividades recreacionales, ya que su función principal es mejorar la calidad de vida de las personas brindando el espacio para que ellas puedan integrarse a actividades y grupos, para que la gente encuentre enriquecimiento y contacto social. Por este motivo hay que tomar en cuenta las bases teóricas del estrés y de las actividades recreativas dando a conocer sus conceptos, su influencia dentro de las organizaciones y la relación existente entre ellos.

Para el estudio del estrés partimos de un concepto del mismo, distinguiendo que cada ser humano es diferente, como lo son las circunstancias a las que se reacciona en algún momento de la vida, es decir, para cada individuo una situación particular puede

generarle estrés, pero para otra, puede pasar desapercibido y convertirse en una situación común sin ningún efecto.

Concepto de Estrés

Según Beech (1986), Hans Selye introdujo el concepto de estrés como síndrome de adaptación general, referido a las reacciones fisiológicas causadas por un amplio número de estímulos ambientales.

Selye utilizó el término de estrés como la respuesta no específica del organismo ante cualquier exigencia, y el estresador como el estímulo que provoca el estrés.

El síndrome de adaptación general, de Selye, se divide en tres fases:

La primera consiste en una respuesta de alarma, que se manifiesta a través de una generalización del estrés reflejada en un aumento en la actividad de la mayoría de los sistemas del cuerpo humano. **La segunda** fase se la conoce como fase de resistencia; en ella la adaptación al estresador parece localizarse en uno o dos de los sistemas del organismo. Existe poca o ninguna manifestación de síntomas característicos. En la **etapa final**, la fase de agotamiento, el o los sistemas involucrados se encuentran sobrecargados dando lugar a la consiguiente aparición y evolución de los síntomas principales del estrés, pudiendo terminar en enfermedades posteriores e inclusive llegar a la muerte. (pág. 11).

Otro concepto de estrés dado por Bojorque (2010), nos dice:

- Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas que pueden desencadenar en trastornos mentales graves.
- Es cualquier demanda física o mental que se localiza sobre el cuerpo.
- Es la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que si se prolonga produce agotamiento físico y mental (p. 22).

En el estudio realizado por Idrovo (2000) explica que el estrés es una condición dinámica donde el individuo se enfrenta a una oportunidad, una limitación o una demanda relacionada con sus deseos y cuyo resultado se percibe como algo incierto e importante a la vez. El estrés no se considera negativo, pero generalmente se lo coloca en un contexto dañino, sin interpretarlo como algo positivo. Esto nos muestra una posible oportunidad de ganancia, así por ejemplo: El excelente rendimiento de un deportista que se encuentra en situaciones que requieren garra; suelen utilizar el estrés en forma positiva para estar a nivel de las circunstancias y poder rendir al máximo. Pero en ocasiones, el estrés está asociado con limitaciones y demandas, considerando que las primeras impiden que uno realice lo que quiera y las segundas se refieren a la pérdida de algo que se desea (p. 1,2).

Síntomas del Estrés

Los síntomas son variados y van a depender del tipo de estrés que se presente en la persona. Los tipos de estrés y su sintomatología son:

- Emocionales
    - ✓ Ansiedad
    - ✓ Frustración
    - ✓ Hipotimia
    - ✓ Irritabilidad
    - ✓ Depresión
    - ✓ Culpabilidad
    - ✓ Miedo
    - ✓ Preocupación

- Cognitivos
    - ✓ Confusión
    - ✓ Alteraciones en la memoria
    - ✓ Disminución en la concentración
    - ✓ Letargo
- Espirituales
    - ✓ Presencia de un vacío
    - ✓ Vida sin sentido
    - ✓ Reproches
- Físicos
    - ✓ Cefaleas
    - ✓ Fatiga
    - ✓ Tensión
    - ✓ Alteraciones de sueño
    - ✓ Trastornos digestivos
- Interpersonales
    - ✓ Aislamiento
    - ✓ Aumento del consumo de alcohol y drogas
    - ✓ Desconfianza
    - ✓ Intolerancia a los demás

Fuentes de Estrés Ocupacional

Según Idrovo (2000), en su trabajo de investigación nos da a conocer distintos motivos por los que puede surgir el estrés dentro del trabajo, y estos pueden ser:

1.- Problemas de volumen de trabajo

a. Sobrecarga de trabajo
b. Déficit de trabajo

2.- Problemas de frustración profesional

a. Ambigüedad en el contenido: el empleado carece de suficiente información de su puesto de trabajo
b. Conflicto en el rol
c. Elevado nivel de especialización
d. Falta de comunicación

3.- Cambios de ocupación: el cambio y la adaptación pueden generar estrés.

a. Desarrollo científico: se refiere a avances tecnológicos.
b. Promoción
c. Cambios de ubicación
d. La restructuración de la organización
e. Despidos
f. Jubilación

4.- Problemas individuales

a. Problemas familiares
b. Dificultades económicas (p. 9-12).

Técnicas para el control del estrés laboral

Según Rodríguez (2002) al trabajar el estrés laboral debe tomarse en cuenta que su control trasciende necesariamente el límite de lo individual y considera lo grupal y lo organizacional. Ha habido muchas formas de clasificar las intervenciones, en este sentido Mattenson e Ivanevich (1987) distinguen entre técnicas y estrategias preventivas

y curativas; DefranK y Cooper (1987) sugieren que las intervenciones pueden atender a aspectos individuales, organizacionales o de la "interface" entre individuo y organización y Murphy (1988) diferencia tres niveles de intervención: primaria (reducción de los estresores), secundaria (gestión o manejo del estrés) y terciaria (programas de asistencia a los empleados).

A continuación se presentan algunas sugerencias de estrategias válidas para el control del estrés laboral desde dos perspectivas:

Estrategias de intervención en el ámbito organizacional

Para abordar la forma en que las organizaciones deben enfrentar el estrés laboral es necesario considerar que cada organización, por poseer características que la hacen particular, debe adoptar formas de enfrentamiento acorde a la cultura que prevalece en la misma; a la par que por cuanto la organización se encuentra sobrepuesta en un sistema de relaciones con otras organizaciones y con la sociedad en sentido general existe un conjunto de variables que no pueden ser controladas sólo por la misma, que pueden contribuir a la aparición de este.

Por tanto desarrollar estrategias para la disminución del estrés laboral implica, según Rodríguez (2002), tener en cuenta la cultura de la organización, (nivel arquitectónico, valores y presunciones básicas que operan en la misma). Al igual evaluar variables que puedan influir en el comportamiento de las personas y grupos que se desarrollan en una organización tales como: estilos de dirección, liderazgo, comunicación organizacional e interpersonal, clima socio-psicológico, estilos de solución de conflictos, distribución de funciones y claridad de las mismas, organización y diseño de los puestos de trabajo, satisfacción laboral, motivación, entre otras.

El diagnóstico de estas variables no es estático, debe buscarse la explicación del funcionamiento de ellas en la organización y como los individuos operan bajo los efectos de las mismas.

Para Rodríguez (2002), la concepción y aplicación de estas estrategias resultan necesarias entre otros los siguientes aspectos:

- Estudios de puestos de trabajo.
- Diseño y puesta en marcha de sistemas de selección de recursos humanos.
- Implementar sistemas de capacitación.
- Promover y tomar en cuenta las habilidades necesarias para asumir los distintos cargos y dar seguimiento a quienes los ocupan, previendo los posibles estresores.
- Realizar evaluaciones frecuentes a las personas que ocupan puestos capaces de generar efectos negativos.
- Tener en cuenta factores o grupos de riesgos
- Implementar entrenamientos, y/o sesiones de relajación antes, durante y después de la jornada laboral.

Estrategias de intervención a nivel personal

- Cómo enfocar la vida: El trabajo debe, antes que todo, darnos satisfacción y tener objetivos viables para cada persona, siempre dentro del área más afín con las preferencias personales, bien sea en los negocios, el arte, la ciencia, la oficina, el taller, etc.
- Estrategias para encontrarse uno mismo: Evite estar demasiado tiempo rumiando sus problemas personales, magnificándolos y cayendo en un círculo de autocompasión, autodegradación e improductividad personal. Desarrolle descargas constructivas, creativas.

- La meditación: Se entiende por meditación un estado de conciencia provocado por diversas técnicas que buscan separar un poco al individuo de su vida diaria, disminuyendo su conciencia analítica normal y logrando una "perspectiva de unidad".

  La persona que medita sigue en general procedimientos especiales o realiza determinados ejercicios para lograr dicho estado. Los ejercicios de meditación pueden ser de varios tipos.

  Cómo meditar: Es esencial contar con ambiente tranquilo, exento de ruido proveniente del exterior, se puede usar música suave como fondo.

  En el ambiente físico así logrado se procede a tranquilizar el ambiente interno, la mente debe estar libre provenientes de otras partes del cuerpo, incluyendo la musculatura. La sesión debe durar de 20 a 30 minutos.
- La relajación muscular: Es capaz de propiciar una serie de cambios físicos que contrarrestan el stress. Estos cambios incluyen, como en el caso de la meditación, disminución del ritmo cardíaco y de la tensión muscular, así como reducción de la presión arterial y del ritmo de la respiración. Pero sobre todo provoca disminución de la tensión mental y sensación placentera, tanto mental como física. (Rodríguez, 2002, p. 12,13).

Otros métodos para el control o manejo del estrés han sido estudiados por Bojorque (2010); determina que no se debe tratar el estrés mediante sustancias psicoactivas como el alcohol y drogas, tranquilizantes, pastillas para dormir, etc. También es necesario realizar gimnasia, ejercicios de respiración, actividades deportivas, caminar, nadar, etc.; pero el ejercicio debe ser realizado de manera constante para que tenga un efecto verdadero. Es importante también mantener un régimen alimenticio adecuado, para

evitar que el organismo se recargue de grasa. Los horarios deben ser los adecuados al momento de comer y dormir. Por último, realizar ejercicios de relajación-meditación, yoga, terapias de relajación; pero dirigidas por profesionales o por personas con los conocimientos necesarios para realizar su aplicación (p. 27).

Actividades Recreacionales

En cuanto al estudio de las actividades recreacionales estudios antropológicos y arqueológicos nos enseñan que la actividad física ha formado y sigue siendo parte de la vida de todos los pueblos y culturas. Esto se puede apreciar desde el hecho de que la supervivencia de la especie humana no sólo se debía a una buena condición física, fuerza, velocidad, etc.; sino también, por el dominio y perfección de las capacidades locomotoras, habilidades y destrezas; que sirvieron para su adaptación y dominio de un entorno que se mostraba bastante hostil. Las características diferenciadoras entre el homo sapiens-sapiens y sus antecesores está en la capacidad de crear valores y normas, concebir técnicas, instrumentos, organizar la vida social, etc.; es decir, crear cultura y también aparece la necesidad de transmitir estos logros a las futuras generaciones a través de la socialización. Con esto surgen los primeros indicios de una primitiva cultura corporal y de actividades físicas manifestada en forma de habilidades y destrezas técnicas, danzas y juegos.

La recreación es importante porque proporciona al individuo satisfacción con sentimiento de libertad, debido a que su ejecución es de forma voluntaria. También ayuda a olvidar momentáneamente los problemas, mejora la condición física y sus relaciones sociales; además, favorece al reencuentro consigo mismo y como un ser humano sin presiones ajenas o externas, convirtiéndose la recreación en una necesidad natural del hombre, de todos sus días, de toda su vida.

Concepto de Actividad Física

Para Barrera V. y Giraldo C. (2009) la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. (p.46).

Este concepto es el que se encuentra incluido en las definiciones que aportan una serie de autores, especialmente cuando hacen referencia a la actividad física en relación a su influencia en la condición física del individuo. A esta concepción restringida de la actividad física se la puede asimilar dentro de un paradigma en el que la misma es considerada como el proceso y a la condición física como el resultado, y a la que muchas veces se le confunde con el ejercicio físico.

El concepto de ejercicio físico, según el estudio de Barrera y Giraldo (2009) hace referencia al hecho de que la actividad física sea planificada, estructurada y repetitiva; y que tenga como objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. Todas las actividades de acondicionamiento físico y la mayoría de los deportes se consideran ejercicio físico.

El "ejercicio físico" viene a utilizarse de una forma más específica y tiene un componente importantísimo que es la planificación; es el componente principal de especificidad de todo programa de actividad física de cualquier individuo que va a servir para orientar las necesidades de cada persona, así como lo que va a realizar independientemente de las causas que orientaron a esa persona a realizar la actividad física.

Otro concepto de Actividad física según Calderón B., Salinas J. y Vio F. (2004), es toda acción corporal que genera un gasto energético por sobre las necesidades básicas de la vida diaria. Es el conjunto de movimientos que pueden formar parte de las actividades

cotidianas como caminar, realizar tareas domésticas pesadas o bailar; lo que significa tener una Vida Activa. El ejercicio es parte de la actividad física, cuyos movimientos corporales son planificados, estructurados y secuenciales con el propósito de mejorar el rendimiento y desarrollo físico.

Para Calderón y sus colaboradores (2004), como parte de su estudio consideran también importante el concepto de Pausa Activa, que se refiere a períodos de ejercicio físico planificado dentro de las jornadas laborales, la cual tiene como objetivo activar la musculatura y el sistema cardio-respiratorio para contribuir a mejorar la capacidad física del sujeto.

Los tipos de ejercicio físico que se pueden realizar son:

- Ejercicios de Resistencia: fortalecen el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Ejercicios de Fuerza: aumentan la capacidad de trabajo, desarrollan la musculatura y mantienen la postura corporal.
- Ejercicios de Flexibilidad: aumentan la amplitud de movimientos, disminuyen el riesgo de lesiones articulares.
- Ejercicios de Velocidad: mejoran la capacidad de movimientos rápidos y ágiles. Preparan al cuerpo para reaccionar en velocidad.

Beneficios de la actividad física

En el ámbito laboral, los efectos benéficos de la práctica sistemática de actividad física, se han agrupado en tres categorías, de acuerdo a lo dicho por Barrera y Giraldo en el año 2009:

Beneficios para la empresa

- Disminuye índices de ausencia.
- Mejora el entorno laboral.

- Disminuye la rotación.
- Disminuye los costos médicos.
- Aumenta la productividad.
- Ayuda a reducir el estrés.

Beneficios psicológicos para el trabajador

- Disminuye la depresión.
- Alivia el estrés.
- Reduce el aislamiento social.
- Aumenta el bienestar.
- Aumenta la autoestima.
- Mantiene la autonomía.
- Mejora la auto-imagen.
- Estimula la relajación.

Beneficios fisiológicos

- Mejora el funcionamiento intestinal.
- Controla la presión arterial.
- Mejora el perfil lipídico.
- Controla el peso corporal.
- Mejora la resistencia física.
- Mejora la movilidad articular.
- Mejora la fuerza muscular.
- Mejora la densidad ósea.

6. Metodología

Son las herramientas que se utilizarán en la investigación para la consecución de cada uno de los objetivos específicos planteados en este documento.

Para la realización de los objetivos específicos Nº 1, Nº 2, Nº3 y Nº 5 se utilizará el análisis de documentos.

El análisis de documentos es la técnica de investigación con la cual se trata de encontrar la información necesaria para comenzar las investigaciones. En los documentos se puede encontrar la historia de la entidad, estado económico, financiero, las principales inversiones que se han hecho, etc. Un documento es un soporte en papel o un elemento electrónico donde existe una serie de datos incluidos en él.

Para el objetivo específico Nº 4 se utilizarán dos técnicas de recolección de información que es la encuesta y el grupo focal para lo que es la identificación de actividades recreacionales más frecuentes en la matriz de la Empresa MIRASOL S.A.

La encuesta se refiere a una técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativa de un colectivo más amplio que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características objetivas y subjetivas de la población.

El **grupo focal** es una metodología cualitativa que consiste en 90 a 120 minutos de discusión con un grupo limitado de personas que reúnen ciertas características comunes para su selección y son guiados por un moderador quien conduce la sesión en base a una guía de moderación. Esta técnica permite a través de las discusiones y opiniones conocer cómo piensan los participantes respecto a un asunto o tema. Requiere de una atmósfera especial, debe crearse un ambiente físico y social que le permita al grupo relajarse y

permitir de este modo que surjan de manera informal y espontánea sus percepciones, actitudes y opiniones sobre el asunto que se investiga.

Por ultimo para el objetivo específico final que se refiere a la implementación de un plan de actividades recreacionales no se utilizará ninguna técnica de obtención de información ya que será de aplicación práctica.

7. Contenidos

Capítulo 1

1. Reseña histórica de MIRASOL S.A.
    1.1. Introducción.
    1.2. Inicios de MIRASOL S.A.
    1.3. Misión.
    1.4. Visión.
    1.5. Organigrama de la agencia matriz.
    1.6. Conclusiones.

Capítulo 2

2. Marco Teórico
    2.1. Introducción.
    2.2. Estrés Laboral.
        2.2.1. Concepto de estrés.
        2.2.2. Síntomas del estrés.
        2.2.3. Fuentes de estrés ocupacional.
        2.2.4. Estrategias para manejo de estrés.
    2.3. Actividades Recreacionales
        2.3.1. Consideraciones generales de la actividad física.

2.3.2. Concepto de recreación.

2.3.3. Clasificación de actividades recreacionales.

2.4. Conclusiones.

Capítulo 3

3. Estudios realizados en la matriz de MIRASOL S.A. sobre estrés.

3.1. Introducción.

3.2. Resultados del análisis de los estudios de estrés realizados en la matriz de MIRASOL S.A.

3.3. Conclusiones.

Capítulo 4

4. Actividades recreacionales más frecuentes en los trabajadores de la matriz de MIRASOL S.A.

4.1. Introducción.

4.2. Grupos focales

4.2.1. Planificación de grupos focales sobre las actividades recreacionales.

4.2.2. Aplicación de los grupos focales.

4.2.3. Resultados obtenidos.

4.3. Encuesta

4.3.1. Planificación de la encuesta.

4.3.2. Aplicación de la encuesta.

4.3.3. Resultados obtenidos.

4.4. Conclusiones.

Capítulo 5

5. Plan de actividades recreacionales

5.1. Introducción.

5.2. ¿Cómo realizar un plan de actividades recreacionales?

5.3. Realización de un plan de actividades recreacionales para la matriz de MIRASOL S.A.

5.4. Conclusiones.

Capítulo 6

6. Implementación del plan de actividades recreacionales en la agencia matriz de MIRASOL S.A.

6.1. Introducción.

6.2. Aplicación del plan de actividades recreacionales (taller práctico).

6.3. Resultados del taller práctico.

6.4. Conclusiones.

8. Recursos:

Recursos Materiales

- Computadora
- Esferos
- Grabadora
- Hojas
- Cuaderno de apuntes

Recursos Humanos

- 30 personas de las cuales se seleccionarán de cada una de las áreas de la matriz de MIRASOL S.A.
- 3 personas que colaboren en la implementación de las actividades recreacionales.

9. Cronograma de Actividades

A partir de la fecha tentativa de inicio, posterior a la aprobación del diseño de tesis, se tomará en cuenta el número de semanas en las que se realizará cada actividad programada.

		Semanas																							
	Actividades Programadas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.	Realización Reseña Histórica de Mirasol	■	■																						
2.	Realización del Marco Teórico			■	■	■	■																		
3.	Revisión de Estudios sobre Estrés Realizados en Mirasol							■	■																
4.	Aplicación de Grupos Focales									■	■	■	■												
5.	Aplicación de Encuesta													■	■										
6.	Creación de un Plan de Actividades Recreacionales para la Matriz de Mirasol															■	■	■	■						
7.	Aplicación del Plan de Actividades Recreacionales																			■					
8.	Resultados de la Aplicación del Plan																				■	■			
9.	Conclusiones y Recomendaciones																						■	■	■

10. Bibliografía:

Fuentes Escritas

- Idrovo León, Paola. (2000). Efectos del estrés en el campo laboral/tesis. Universidad del Azuay. Cuenca.

- Bojorque, Vilma. Vega, María Augusta, Ed; Ochoa O., Leonor, Ed. (2010).Estrés ante la crisis / Guía de Atención primaria en Salud Mental / Ministerio de Salud Pública. Cuenca. 112 p. pp 22-27.

Fuentes Digitales

- Rodríguez González R. (2002, 02 de mayo). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. Revista PsicologiaCientifica.com, 4(7). Disponible en: http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-83-estres-laboral-consideraciones-sobre-sus-caracteristicas-y-formas-de-afrontamien.pdf
- Barrera Londoño Verónica, Giraldo Cardona Carmelita. (2009). Identificación y caracterización de los programas de ejercicio físico, que se desarrollan en las empresas de Pereira. Universidad tecnológica de Pereira. Facultad ciencias de la salud. Programa ciencias del deporte y la recreación. Trabajo de Investigación para optar al Título de Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación. Disponible en: http://repositorio.utp.edu.co/xml/bitstream/handle/123456789/1356/79019B272.pdf?sequence=1
- Calderón B., Salinas J., Vio F. (2004, Septiembre). Vida sana en la empresa. Guía práctica para empresas.

  Disponible en:

  http://www.ego-chile.cl/Documentos/VIDASANA.pdf

ANEXO Nº 2 TEST DE SALUD TOTAL DE LAGNER-AMIEL

Test de Salud Total de Lagner- Amiel.

Responda en forma afirmativa o negativa las siguientes preguntas:

		SI	NO
1	¿En general, está de buen humor?		
2	¿Tiene trastornos del apetito?		
3	¿Sufre de acidez estomacal?		
4	¿Tiene problemas de memoria?		
5	¿Suele estar de mal humor?		
6	¿Con frecuencia se siente irritable o nervioso?		
7	¿Tiende a preocuparse más de lo debido, casi innecesariamente?		
8	¿Sufre sensaciones bruscas de calor?		
9	¿Últimamente ha sufrido sofoco u ahogos aún sin haber realizado esfuerzos físicos?		
10	¿Sufre sensaciones de pesadez en la cabeza o nariz tapada?		
11	¿Últimamente ha tenido momentos de inquietud tal que le impidieron quedarse quieto?		
12	¿Le ha ocurrido en los últimos meses no poder ocuparse de las cosas porque no podía empezar?		
13	¿Tiene sensación de fatiga?		
14	¿Últimamente ha sufrido algún desvanecimiento?		
15	¿Sufre dolores de cabeza con frecuencia?		
16	¿Sufre palpitaciones?		
17	¿Sufre la sensación de sudoración fría?		
18	¿Últimamente sufre temblores en las manos?		
19	¿Padece preocupaciones que le hacen sentir físicamente enfermo?		
20	¿Tiene tendencia a aislarse?		
21	¿A menudo siente que todo le sale mal?		
22	¿Suele tener la sensación de que nada vale la pena?		

GRACIAS POR SU COLABORACION

ANEXO Nº 3 TEST EAE-S

EAE

Nº 204

Escala S

INSTRUCCIONES

A continuación va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes, situaciones de ansiedad, momentos tensos, de nerviosismo, de inquietud, de frustración, etc.

Vd. debe decirnos cuáles han estado o están presentes en su vida. Para ello, marcará con un aspa el SI, siempre que uno de estos acontecimientos se haya producido en su vida; de lo contrario, marcará el NO.

Sólo si ha rodeado el SI, señale en qué medida le ha afectado. Para ello, marcará primero con una X el número que Vd. considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado, sabiendo que 0 significa nada, 1 un poco, 2 mucho y 3 muchísimo.

En segundo lugar, debe indicar además, si todavía le está afectando o si ya le ha dejado de afectar; en el primer caso, marcará la letra A; si le ha dejado de afectar o apenas le afecta marcará la letra P.

Ejemplo:	"Castigo inmerecido"	SI	NO	0	1	2	3	A	P

ESPERE, NO DE LA VUELTA A LA HOJA HASTA QUE SE LE INDIQUE

Copyright © 1992 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - *Este ejemplar está impreso en tinta azul. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE* - Printed in Spain. Impreso en España por Aguirre Campano; Daganzo, 15 dpdo.; 28002 MADRID - Depósito legal: M - 16838 - 1992.

1

NO ESCRIBA NADA EN ESTE EJEMPLAR
Por favor conteste a todos los enunciados

1. Etapa de búsqueda del primer empleo.
2. Situación de empleo eventual o subempleo.
3. Estar en paro.
4. Etapa de preparación profesional.
5. Hacer el servicio militar.
6. Presentarse a una entrevista de selección.
7. Presentarse a exámenes y/u oposiciones.
8. Competitividad laboral.
9. Subida constante del coste de la vida.
10. Situación económica propia o de la familia.
11. Deudas, préstamos, hipotecas.
12. Llegar tarde al trabajo, reuniones, entrevistas.
13. Relaciones con los demás compañeros, jefes, subordinados.
14. Sobrecarga de tareas y funciones laborales.
15. Tipo de trabajo (por lo ingrato que es).
16. Horario de trabajo o cambio del mismo.
17. Ritmo de trabajo.
18. Ambiente físico de tu trabajo.
19. Desorganización del trabajo.
20. Que supervisen constantemente tu trabajo.
21. Interrupción constante del ritmo de trabajo.
22. Excesiva responsabilidad laboral.
23. Toma constante de decisiones importantes.
24. Falta de alicientes en el trabajo.
25. Trabajar ante un público exigente.
26. Limitación de tiempo para realizar el trabajo.
27. Pocas posibilidades de ascenso laboral.
28. Recibir constantes reproches de jefes o compañeros.
29. Existencia de enchufes en tu trabajo.
30. No poder realizar el trabajo como a uno le gustaría hacerlo.
31. Baja remuneración o disminución de ingresos.
32. Inseguridad en el puesto de trabajo.
33. Trabajar en algo para lo que no estás preparado.
34. Depender del coche u otro medio para ir a trabajar.
35. Vivir lejos de la familia.
36. Cambiar de lugar de residencia o ciudad por el trabajo.
37. Cambio de puesto de trabajo.
38. Periodo de baja laboral.
39. Viajar con frecuencia por razones laborales.
40. Implicación o influencia negativa de la familia en el trabajo.
41. Pérdida de autoridad
42. Falta de reconocimiento de tu trabajo.
43. No haber conseguido los objetivos propuestos.
44. Fracaso profesional.
45. Exito profesional alcanzado.
46. Tu futuro profesional.
47. Tener que hacer declaración a Hacienda.
48. Etapa de preparación de las vacaciones.
49. Etapa de vuelta de vacaciones e incorporación al trabajo.
50. Cercanía de la jubilación.

ANEXO Nº 4: FOTOS DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Terapia Musical

Bailoterapia

Meditación

Yoga

Collage

Pintura

Fútbol

Risoterapia