



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA**  
**CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS Y**  
**PERSONAL**

**ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UNA GUÍA INFORMATIVA**  
**SOBRE EJERCICIOS KINESTÉSICOS CORPORALES PARA ALIVIAR Y**  
**PREVENCIÓN DE ESTRÉS DIRIGIDA A LOS COLABORADORES DEL**  
**HOSPITAL DE ESPECIALIDADES EUGENIO ESPEJO**

**Proyecto I+D+I previo a la obtención del Título de Tecnólogo en**  
**Administración de Recursos Humanos y Personal**

**Autor: Katherine Asimbaya**

**Tutor: Dra. María Brito**

**Quito 2016-2017**



## DECLARATORIA

Declaro que mi investigación para la realización de este proyecto es absolutamente original, legítima y personal se han citado las fuentes correspondientes de donde se obtuvo información y en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes en la ley. Los métodos resultados y conclusiones que se han obtenido son de mi absoluta responsabilidad y autorías.

---

Katherine Veronica Asimbaya Quintanchala

CI: 1753084720



### LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo Katherine Veronica Asimbaya Quintanchala portador de la cédula de ciudadanía signada con el No 1753084720 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado Elaboración y Socialización de una guía informativa para alivio y prevención del estrés. Con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

**FIRMA** \_\_\_\_\_

**NOMBRE** Katherine Veronica Asimbaya Quintanchala

**CÉDULA** 1753084720

Quito, a los 17 días del mes de Marzo del 2017



## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de haber llegado a culminar mis estudios, y así alcanzar una nueva etapa de mi vida; agradezco a mis padres por haberme apoyado durante toda mi vida estudiantil a haber creído en mí y que lograría el éxito, al Instituto Tecnológico Superior Cordillera por haberme dado la oportunidad de desarrollarme en el ámbito profesional, dándonos las herramientas necesarias a mis docentes los cuales estuvieron siempre allí para responder mis dudas, y por lo cuáles pude desarrollar el proyecto, en especial quiero agradecer a la Dirección del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo la cual me permitió realizar allí el proyecto y apoyo orientando y aclarando cualquier duda existente y por último, agradezco a mi Tutora la Dr. María Brito la cual fue un gran apoyo para la realización del proyecto.



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
"CORDILLERA"



V

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a todos mis seres queridos quienes siempre me motivaron y creyeron en mí apoyándome incondicionalmente para que yo alcanzara el éxito.

En especial lo dedico a mis padres quienes siempre se esforzaron para que yo pudiera tener un mejor futuro y sin los cuales yo nunca habría llegado a culminar mi carrera Profesional.



## RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto busca plasmar los problemas de salud presente en los colaboradores del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo ubicado en Quito, ofreciendo una mejor calidad de vida a los colaboradores.

Esta propuesta está orientada a mejorar el clima laboral y la productividad de los colaboradores y los directivos trabajando en conjunto dentro del Departamento de Talento Humano.

En la propuesta se detalla mediante los antecedentes investigativos que son los que sustentan el tema; se plantea temas y conceptos que nos da una visión general como las políticas de la evolución; procedimientos; el conocimiento que tiene al momento de ejecutar sus funciones; conocer sobre los temas del estrés y como afecta a el personal de cada área con el fin de prevenir y aliviar el estrés y así cumplir el objetivo de disminuir el estrés en los colaboradores del departamento de Talento Humano.



## ABSTRACT

The present project will present corporal kinesthetic exercises for the prevention and relief of stress, in which it is intended that the collaborators of the Department of Human Talent and the administrative area have a better quality of life through a more adequate environment free of Stress thus improving the working environment within the Eugenio Espejo Specialty Hospital.

This project was developed knowing the need and importance of the health and well-being of employees within the company, since no alternative techniques for stress reduction are known, and considering that this is present within each department of the Hospital de Especialidades Eugenio Espejo, therefore an exercise guide will not only benefit the collaborators of the Department of Human Talent since it can be applied in any other Administrative department.



## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto dará a conocer ejercicios kinestésicos corporales para la prevención y alivio del estrés, en el cual se pretende que los colaboradores del Departamento de Talento Humano y del área administrativa tengan una mejor calidad de vida a través de un ambiente más adecuado, libre de estrés mejorando así el clima laboral dentro del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo.

Este proyecto se desarrolló conociendo la necesidad e importancia que tiene la salud y el bienestar de los colaboradores dentro de la empresa, puesto que no se conocen técnicas alternativas para la reducción del estrés, y considerando que este, está presente dentro de cada departamento del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo, por lo tanto una guía de ejercicios no solo beneficiara a los colaboradores del departamento de Talento Humanos sino también que se lo puede aplicar en cualquier otro departamento Administrativo.



## ÍNDICE

<b>Declaratoria.....</b>	<b>II</b>
<b>Certifica de Cesión de Derecho de Autor.....</b>	<b>III</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>IV</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>V</b>
<b>Resumen Ejecutivo.....</b>	<b>VI</b>
<b>Abstracta.....</b>	<b>VII</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>VIII</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Antecedentes.....</b>	<b>6</b>
<b>1.01 Contexto.....</b>	<b>9</b>
<b>1.01.01 Macro.....</b>	<b>9</b>
<b>1.01.02 Meso.....</b>	<b>12</b>
<b>1.01.03 Micro.....</b>	<b>14</b>
<b>1.02 Justificación.....</b>	<b>17</b>
<b>1.03 Contextualización de Matriz T.....</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>23</b>
<b>2. Análisis de Involucrados.....</b>	<b>23</b>
<b>2.01 Mapeo de Involucrados.....</b>	<b>24</b>
<b>2.02 Matriz de Análisis de Involucrados.....</b>	<b>24</b>
<b>2.02.01 Conceptualización de Matriz de Involucrados.....</b>	<b>25</b>



<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>27</b>
<b>3. Problemas y Objetivos.....</b>	<b>27</b>
<b>3.01 Árbol de Problemas.....</b>	<b>27</b>
<b>3.01.01 Contextualización del Árbol de Problemas.....</b>	<b>28</b>
<b>3.02 Árbol de Objetivos.....</b>	<b>29</b>
<b>3.02.01 Contextualización del Árbol de Objetivos.....</b>	<b>30</b>
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>31</b>
<b>4. Análisis de Alternativas.....</b>	<b>31</b>
<b>4.01 Matriz de Análisis de Alternativas.....</b>	<b>31</b>
<b>4.01.01 Contextualización de Matriz de Análisis de Alternativas...</b>	<b>32</b>
<b>4.02 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.....</b>	<b>35</b>
<b>4.02.01 Análisis de Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos</b>	<b>36</b>
<b>4.03 Diagrama de estrategias.....</b>	<b>40</b>
<b>4.03.01 Contextualización Diagrama de estrategias.....</b>	<b>41</b>
<b>4.04 Matriz de marco Lógico.....</b>	<b>43</b>
<b>4.04.01 Contextualización de la Matriz de Marco Lógico.....</b>	<b>45</b>
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>48</b>
<b>5. Propuesta.....</b>	<b>48</b>
<b>5.01 Antecedentes de la Metodología de Investigación.....</b>	<b>48</b>
<b>5.01.01 Historia.....</b>	<b>48</b>
<b>5.01.02 Justificación.....</b>	<b>50</b>



<b>5.01.03 Objetivo General.....</b>	<b>51</b>
<b>5.02 Descripción de la Metodología de Investigación.....</b>	<b>51</b>
<b>5.02.01 Orientación para el Estudio.....</b>	<b>51</b>
<b>5.02.02 Relación con el Contenido.....</b>	<b>56</b>
<b>5.02.03 Metodología.....</b>	<b>56</b>
<b>5.02.04 Tabulación de la Encuesta.....</b>	<b>63</b>
<b>5.02.05 Análisis general de la encuesta.....</b>	<b>71</b>
<b>5.03 Formulación de la Metodología de Investigación.....</b>	<b>71</b>
<b>5.03.01 Introducción.....</b>	<b>72</b>
<b>5.03.02 El Estrés.....</b>	<b>73</b>
<b>5.03.03 Donde se Origina el estrés.....</b>	<b>73</b>
<b>5.03.04 Estrés Laboral.....</b>	<b>74</b>
<b>5.03.05 Clases de Estrés Laboral.....</b>	<b>74</b>
<b>5.03.06 Enfermedades Causadas por el Estrés.....</b>	<b>75</b>
<b>5.03.07 ¿Cómo prevenir el Estrés en el trabajo?.....</b>	<b>76</b>
<b>5.03.08 Importancia de la prevención en el trabajo.....</b>	<b>76</b>
<b>5.03.09 ¿Qué es una Pausa Activa?.....</b>	<b>77</b>
<b>5.03.10 Ejercicio en Nuestra Vida Diaria.....</b>	<b>77</b>
<b>5.03.11 ¿Qué son los Ejercicios Kinestésico Corporales?.....</b>	<b>78</b>
<b>5.03.12 ¿Para qué nos sirve esta Guía?.....</b>	<b>78</b>
<b>5.03.13 ¿Cuál es la utilidad de esta Guía?.....</b>	<b>78</b>



<b>5.03.14 ¿A quién está dirigida la Guía?.....</b>	<b>79</b>
<b>5.03.15 Advertencias previas al ejercicio.....</b>	<b>79</b>
<b>5.03.16 Ejercicios para aliviar el Estrés.....</b>	<b>80</b>
<b>5.03.16.01 Ejercicios de bajo Impacto.....</b>	<b>80</b>
<b>5.03.16.02 Ejercicios de alto Impacto.....</b>	<b>85</b>
<b>5.03.16.03 Ejercicios Combinados.....</b>	<b>87</b>
<b>5.03.17 Ejercicios especializados para alivio del estrés laboral dentro del área administrativa</b>	<b>89</b>
<b>5.03.18 Conclusiones.....</b>	<b>91</b>
<b>5.03.19 Recomendaciones.....</b>	<b>91</b>
<b>5.03.20 Bibliografía.....</b>	<b>91</b>
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>95</b>
<b>6. Aspecto Administrativo.....</b>	<b>95</b>
<b>6.01 Recursos.....</b>	<b>95</b>
<b>6.01.01 Recursos Humanos.....</b>	<b>95</b>
<b>6.01.02 Recursos Tecnológicos.....</b>	<b>96</b>
<b>6.01.03 Recursos Materiales.....</b>	<b>96</b>
<b>6.01.04 Recursos Financieros.....</b>	<b>96</b>
<b>6.02 Presupuesto.....</b>	<b>97</b>
<b>6.03 Cronograma.....</b>	<b>98</b>
<b>CAPÍTULO VII.....</b>	<b>99</b>
<b>7. Conclusiones y Recomendaciones.....</b>	<b>100</b>



<b>7.01 Conclusiones.....</b>	<b>100</b>
<b>7.02 Recomendaciones.....</b>	<b>100</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>101</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>104</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1 Matriz T.....</b>	<b>18</b>
<b>Tabla 2 Matriz de Análisis de Involucrados.....</b>	<b>24</b>
<b>Tabla 3 Matriz de Análisis de Alternativas.....</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 4 Matriz de Análisis de Impacto de Objetivos....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 5 Matriz de Marco Lógico.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabla 6 Pregunta N 1.....</b>	<b>60</b>
<b>Tabla 7 Pregunta N 2.....</b>	<b>61</b>
<b>Tabla 8 Pregunta N 3.....</b>	<b>62</b>
<b>Tabla 9 Pregunta N 4.....</b>	<b>63</b>
<b>Tabla 10 Pregunta N 5.....</b>	<b>64</b>
<b>Tabla 11 Pregunta N 6.....</b>	<b>65</b>
<b>Tabla 12 Pregunta N 7.....</b>	<b>66</b>
<b>Tabla 13 Pregunta N 8.....</b>	<b>67</b>
<b>Tabla 14 Pregunta N 9.....</b>	<b>68</b>
<b>Tabla 15 Pregunta N 10.....</b>	<b>69</b>
<b>Tabla 16 Pregunta N 11.....</b>	<b>70</b>
<b>Tabla 17 Recursos Humanos.....</b>	<b>95</b>
<b>Tabla 18 Presupuesto.....</b>	<b>97</b>
<b>Tabla 19 Cronograma.....</b>	<b>98</b>



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura N 1 Mapeo de Involucrados.....</b>	<b>23</b>
<b>Figura N 2 Árbol de Problemas.....</b>	<b>27</b>
<b>Figura N 3 Árbol de Objetivos.....</b>	<b>29</b>
<b>Figura N4 Diagrama de Estrategias.....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 5 Pregunta N 1.....</b>	<b>60</b>
<b>Figura 6 Pregunta N 2.....</b>	<b>61</b>
<b>Figura 7 Pregunta N 3.....</b>	<b>62</b>
<b>Figura 8 Pregunta N 4.....</b>	<b>63</b>
<b>Figura 9 Pregunta N 5.....</b>	<b>64</b>
<b>Figura 10 Pregunta N 6.....</b>	<b>65</b>
<b>Figura 11 Pregunta N 7.....</b>	<b>66</b>
<b>Figura 12 Pregunta N 8.....</b>	<b>67</b>
<b>Figura 13 Pregunta N 9.....</b>	<b>68</b>
<b>Figura 14 Pregunta N 10.....</b>	<b>69</b>
<b>Figura 15 Pregunta N 11.....</b>	<b>70</b>
<b>Figura 16 imagen YouTube – Aprende de todo</b>	<b>72</b>



## CAPÍTULO I

### ANTECEDENTES

Las pausas activas se originaron en Polonia en 1925 y se conocía como gimnasia de pausa, era implementada para operarios de fábricas, años más tarde surgió en Holanda, Rusia, Bulgaria, Alemania, y Bélgica en la década de los 60. En Japón se obligó a utilizar lo que en un principio se llamaba Gimnasia Laboral en la misma década para combatir lo que se conoce como lumbalgia, dolores de hombro entre otros (Delgado, s.f.)

Las pausas activas surgen principalmente como respuesta a la creciente aparición de diferentes enfermedades profesionales; básicamente consisten en pequeños descansos durante las jornadas laborales e incluso también durante nuestra estancia en aula de formación. Existen diferentes entidades que buscan prevenir dichas enfermedades y se llaman Aseguradoras de Riesgos Profesionales (ARP). Así como explicar los riesgos



relacionados con la postura, precauciones visuales, cardiovasculares y ejercicios físicos regulares, para evitar la aparición de enfermedades profesionales. (Alzate, 2014)

Las pausas activas generan ambientes laborales saludables este tipo de actividad física no lleva al trabajador al cansancio porque es leve, de poco impacto y de corta duración. Los ejercicios aconsejados en la pausa activa son de relajación muscular, acompañados de movimientos activos simples. Su ejecución dura entre 7 a 10 minutos, en cada lapso de 3 o 4 horas de labores. (IESS, s.f.)

Las ventajas que generan las pausas activas son muchas; entre ellas disminuye el estrés, ayuda al funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio, favorece el cambio de posturas y rutina, libera estrés articular y muscular, estimula y favorece la circulación, mejora la postura, favorece la autoestima y capacidad de concentración, motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social, disminuye riesgo de enfermedad profesional, promueve el surgimiento de nuevos líderes y mejora el desempeño laboral. (IESS, s.f.)

En la Universidad Central ubicada en Quito Ecuador se realizó un estudio sobre los niveles de estrés en el ámbito laboral, específicamente la salud mental del trabajador, siendo su objetivo fundamental el conocer cómo influye en el desempeño laboral se fundamenta principalmente en el enfoque cognitivo-conductual de Frederick Herzberg, que define que la actitud de un individuo a su trabajo depende de factores intrínsecos y extrínsecos, tratando de tres capítulos.



Este autor determina su investigación en base a una población total de cien trabajadores, se evaluó: estrés laboral, desempeño, factores psicosociales; cuyos resultados correlacionados entre sí han evidenciado que el estrés laboral por altos niveles inadecuados de factores psicosociales influyen en el desempeño, además del estrés influyen de forma negativa e inversamente proporcional en el desempeño. Capacitar permanentemente sobre métodos preventivos, así como eliminar sus causas completaría la investigación. (Fabricio, 2012)

A mi criterio las pausas activas has sido de gran ayuda a los trabajadores puesto que liberan la carga laboral al través de un pequeño descanso para realizar otras actividades de recreación y así liberar el estrés provocado por las largas horas de la jornada laboral, mejorando así notablemente su estado físico y mental haciéndolos más productivos para la empresa.



## 1.01 Contexto

### 1.01.01 Macro

Para la elaboración del proyecto a nivel macro buscamos estudios realizados alrededor del mundo donde encontramos los siguientes datos en países como Chile, en la ciudad de Coquimbo donde destacan beneficios y logros alcanzados por el programa Pausas Activas a nivel Público.

El proyecto se enmarca dentro de la política institucional Vive UCN que promueve estilos de vida saludables. Tras un año desde su implementación en la Universidad Católica del Norte, sede Coquimbo, el proyecto Pausas Activas saca cuentas alegres.

Ello porque en estos meses de trabajo se ha logrado concientizar a gran parte de la comunidad universitaria sobre la importancia del autocuidado, no sólo en casa sino también en los lugares de trabajo.

Al respecto, Jorge Zuleta, kinesiólogo del Centro de Salud Estudiantil, destacó la labor realizada con los funcionarios, quienes incluso han sido premiados por su activa participación en la iniciativa.



En un inicio del programa era un aporte del Centro de Salud Estudiantil a la política institucional VIVE UCN, el 2013 nace el proyecto Pausas Activas con el objetivo de prevenir trastornos musculoesqueléticos en el trabajo fomentando la capacidad de ejecutar acciones seguras y de autocuidado en el personal de la Universidad Católica del Norte.

Los principales beneficiados son los trabajadores del Laboratorio de Cultivos, Centro de Salud Estudiantil, Registro Curricular, Departamento Estudiantil, Dirección de Asuntos Financieros, DECOE, Vicerrectoría, Facultad de Medicina, Pastoral e Informática.

Cabe señalar que la iniciativa está a cargo de los internos de 5° año de Kinesiología de la Universidad Católica del Norte que realizan su internado en el Centro de Salud Estudiantil Coquimbo. (UNC, 2014)

Otros estudios realizados en Colombia se encontraron que tras un estudio a 16.000 profesionales de distintas áreas, concluyó que el 38% de los Colombianos que están empleados sufren de estrés laboral. La razón: la continua incertidumbre de no contar



con un contrato a término indefinido, que viene acompañada de la inestabilidad y la baja en los resultados macroeconómicos.

Los trabajadores estresados no están felices ni tampoco sanos, por lo que las empresas que quieran ayudar a su personal a tener vidas más gratificantes no pueden dejar de analizar los niveles de estrés dentro de su organización. Sin embargo, la fuerte presión del estrés no recae únicamente sobre los trabajadores, sino también sobre los negocios ya que estos últimos observan que su personal no se desempeña de la manera necesaria debido a marcadas ausencias por enfermedades y se convierten en menos eficientes, comentó (Castro, 2012), directora de Regus para la región Nordeste.

En conclusión se establece que los niveles de estrés siguen aumentando y se acercan a un punto crítico. Explicó que a corto plazo se traducirá en la pérdida de trabajadores valiosos y en la caída de la productividad, mientras que los empleados tendrán que enfrentar problemas como el insomnio.



### **1.01.02 Meso**

Se tomó en cuenta los estudios realizados en el Ecuador donde el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS, presentó un proyecto piloto denominado "Pausa Laboral Activa", la misma que recomienda a los empleados en general, hacer un alto de 10 minutos en su jornada profesional, con la finalidad de que puedan practicar ejercicios.

La implementación de este proyecto tiene como objetivo mejorar la salud, aumentar la circulación de la sangre, estabilizar la presión arterial, disminuir el estrés cotidiano, reducir la tensión muscular, procurar el bienestar de la población trabajadora y reducir enfermedades.

Este proyecto se implementará paulatinamente para todos los servidores del IESS; el Seguro Social Campesino lo reforzará entre los asegurados, con el fin de que este ejercicio de 10 minutos, se convierta en un hábito para todos los ecuatorianos, mejorando la calidad de vida de la población.

Este proyecto piloto cuenta con la participación del personal administrativo del Seguro Social Campesino, quienes fueron capacitados por instructores del Ministerio del Deporte.



A través del Programa de Seguridad y Salud en el trabajo se ha desarrollado el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en los Centros de Trabajo del País, afianzamiento del tema de responsabilidad solidaria en los centros de trabajo respecto a requisitos para contratación de obras y servicios.

Este Programa está sustentada en el Art. 326, numeral 5 de la Constitución del Ecuador, en Normas Comunitarias Andinas, Convenios Internacionales de OIT, Código del Trabajo, Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, Acuerdos Ministeriales (Ministerio de Trabajo , s.f.).

Como podemos apreciar el Ministerio de Trabajo se preocupa por la estabilidad de sus trabajadores, por lo cual, el proyecto tiene una base sustentable dentro del ámbito laboral.



### 1.01.03 Micro

El Hospital de Especialidades Eugenio Espejo es una casa de salud Pública que brinda a todos sus pacientes un servicio de excelente calidad para conocer más vamos a citar lo que encontramos en su página web.

El Hospital de Especialidades Eugenio Espejo presta servicios de salud con calidad y calidez en el ámbito de la asistencia especializada financiada totalmente por el Estado al ser una empresa pública, a través de su cartera de servicios, cumpliendo con la responsabilidad de promoción, prevención, recuperación, rehabilitación de la salud integral. Ser reconocidos por la ciudadanía como un hospital accesible, que presta una atención de calidad que satisface las necesidades y expectativas de la población bajo principios fundamentales de la salud pública. (Publica, s.f.)

El Hospital de Especialidades Eugenio Espejo cumplió 83 años de servicio a la comunidad, en esta Casa de Salud, el secreto y la inspiración para mantenerse en constante crecimiento durante mucho tiempo y proyectarse por muchos años más, está en la esencia de su misión; preservar la vida. (Publica M. D., s.f.)

Para identificar mejor los fundamentos en los que se forjaron la misión y la visión citaremos de la misma página la historia del mismo.



1898 el presidente del Ecuador el General Eloy Alfaro Delgado, impulsa la construcción de un nuevo hospital.

1980 el presidente de la República, Abg. Jaime Roldós Aguilera, contrata la construcción de un nuevo edificio, bajo la responsabilidad de la compañía Solel Boneh.

1992 entra en funcionamiento el nuevo edificio durante el gobierno del Dr. Rodrigo Borja Cevallos.

Esta Casa de Salud, durante su incesante y perseverante historia que se impone en el tiempo, se ha distinguido por el valor creciente de sus servicios que han contribuido notablemente al desarrollo Institucional, además por albergar y haber forjado a los más notables profesionales que ha dado la medicina ecuatoriana.

Contamos con 20 especialidades médicas, 15 especialidades quirúrgicas, 7 unidades especiales y 2 servicios generales; en este periodo, el Ministerio de Salud ha invertido significativamente para dotarlo de una moderna infraestructura que se revierte en la óptima atención a los pacientes. Tenemos el mayor laboratorio clínico patológico del país que ofrece una extensa gama de pruebas y exámenes que cubre las necesidades más crecientes y exigentes de la comunidad. La readecuación de varios pisos de



hospitalización ofrece mayor comodidad, mejores ambientes y atención personalizada.

(Publica M. d., s.f.)

El Hospital de Especialidades Eugenio Espejo es, sin lugar a dudas una casa de salud muy confiable en la cual se permite desarrollar Proyectos de Investigación en beneficios del servicio a la colectividad.



## 1.02 Justificación

Uno de los principales problemas que tenemos en nuestra sociedad actual es el estrés laboral que se presenta tanto en empresas públicas como privadas siendo una de las principales causas para las enfermedades graves existente en la actualidad, Con un personal estresado dentro de las instalaciones del departamento de Talento Humano En el Hospital de Especialidades Eugenio Espejo se generara un mal clima laboral dentro del mismo que podría afectar a toda el área administrativa y médica del hospital. Por lo tanto se justifica la creación de una guía de ejercicios kinestésicos corporales para el alivio del estrés laboral.

Este proyecto se ampara en el Plan Nacional del Buen Vivir objetivo 3 que dice "Mejorar la calidad de vida de la población", es decir que mediante políticas que garantizara la calidad en el ámbito de salud, cultura física y tiempo libre, se pretende mejorar el estilo de vida de los colaboradores con la reducción del estrés, Este se complementara con el objetivo 9" que dice Garantizar el trabajo digno en todas sus formas" ya que los colaboradores tendrán un mejor ambiente laborar al reducirse el estrés.

La realización de este proyecto servirá como base para conocer los índices de estrés que se presentan en las empresas públicas del país realizado en el INSTITUTO SUPERIOR CORDILLERA ya que las instituciones educativas son las llamadas a realizar estudios de investigación que aporten dentro de las decisiones de las organizaciones Distrito Metropolitano de Quito 2016-2017

<b>Situación Empeorada</b>	<b>Situación Actual</b>				<b>Situación Mejorada</b>
<b>Trastornos Físicos y Psicológicos en los colaboradores</b>	Alto índice de estrés en los Colaboradores del departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo				Colaboradores con un correcto desarrollo físico y Psicológico
<b>Fuerza Impulsadora</b>	<b>real</b>	<b>ideal</b>	<b>real</b>	<b>ideal</b>	<b>Fuerza Bloqueadora</b>
<b>Elaboración de una guía de ejercicios kinestésicos para evitar el estrés</b>	1	3	4	2	Desinterés por parte del de Dirección General del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo
<b>Interés de parte del líder de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo</b>	1	3	3	1	Inadecuada Administración del tiempo para el proceso la socialización
<b>Taller práctico sobre la guía de ejercicios kinestésicos para evitar es estrés</b>	1	3	3	2	Poco interés por parte de los colaboradores al momento de los talleres
<b>Realización de una campaña a los colaboradores del departamento de Talento Humano para dar a conocer el efecto que tiene el estrés en la salud</b>	1	4	5	1	Desinterés por parte de los colaboradores

**Tabla N 1:** Matriz T

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya.

**Fuente:** Investigación de Campo

**Parámetros de calificación**

- 1) Bajo
- 2) Medio Bajo
- 3) Medio
- 4) Medio Alto
- 5) Alto



### 1.03 Análisis de Matriz T

Para el desarrollo de la matriz encontramos que en el Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo existe un alto índice de estrés en los colaboradores si no se mejora esta situación tendremos trastornos físicos y psicológicos, por el contrario si mejoramos la situación los usuarios con un correcto desarrollo físico y psicológico.

Para la solución de este problema encontramos fuerzas impulsoras y bloqueadoras las que se analizará detenidamente para una buena ejecución del proyecto.

Como primera fuerza impulsadora tenemos la realización y elaboración de una guía de ejercicios quinesióticos para evitar el estrés ya que podríamos establecer que el conocimiento de ejercicios relacionados está en un parámetro de 1 siendo este bajo ya que no se ha creado una guía para ejercicios kinestésicos corporales para aliviar el estrés una vez realizada la guía se pretende llegar a un 3 siendo este un parámetro medio teniendo así una guía establecida para realizar ejercicios kinestésicos.



Como primera fuerza bloqueadora tenemos el desinterés por parte del director de Hospital de Especialidades Eugenio Espejo teniendo como parámetro 4, es decir, medio alto ya que el Director no se preocupa sobre los niveles de estrés que presentan los usuarios dentro y fuera del establecimiento con la realización de la guía se pretende a llegar a un parámetro de 2 siendo este medio bajo promoviendo el interés de parte del Director del Hospital.

Como segunda fuerza impulsadora tenemos Interés de parte del líder de talento humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo estableciendo un parámetro de 1 es decir bajo ya que al momento no existe ninguna guía que hable sobre el tema planteado con eso pretendemos llegar a un parámetro de 3, es decir, medio después de la socialización se pretende que todos los usuarios conozcan acerca de los ejercicios que pueden realizar para aliviar el estrés.

Como segunda fuerza bloqueadora encontramos una mala administración de tiempo al momento de la realización de la socialización de la guía, existiendo un parámetro de 3 es decir medio ya que no se cuenta con una buena disponibilidad de tiempo para la exposición de la guía pretendiendo llegar a un 1, es decir, bajo a través de la creación un cronograma para que se administre mejor el tiempo.



Como tercera fuerza impulsadora encontramos realización de talleres prácticos sobre la guía de ejercicios quínestésicos para evitar el estrés y así hacer que la información llegue a los colaboradores no solo de manera teórica si no también práctica, teniendo como referencia un parámetro de 1 es decir bajo ya que no se han creado talleres de esta manera en el departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo pretendiendo llegar a un parámetro de 3 es decir medio donde todos los usuarios puedan poner en práctica los ejercicios allí establecidos.

Como tercera fuerza bloqueadora define que puede existir poco interés por parte de los colaboradores por que las personas tiende a ponerle poco interés a su salud por lo tanto pueden creer que la guía es una pérdida de tiempo existiendo así un parámetro de 3 es decir medio por una alta falta de interés pretendiendo llegar a un parámetro de 2 es decir medio bajo a través de socialización de la guía

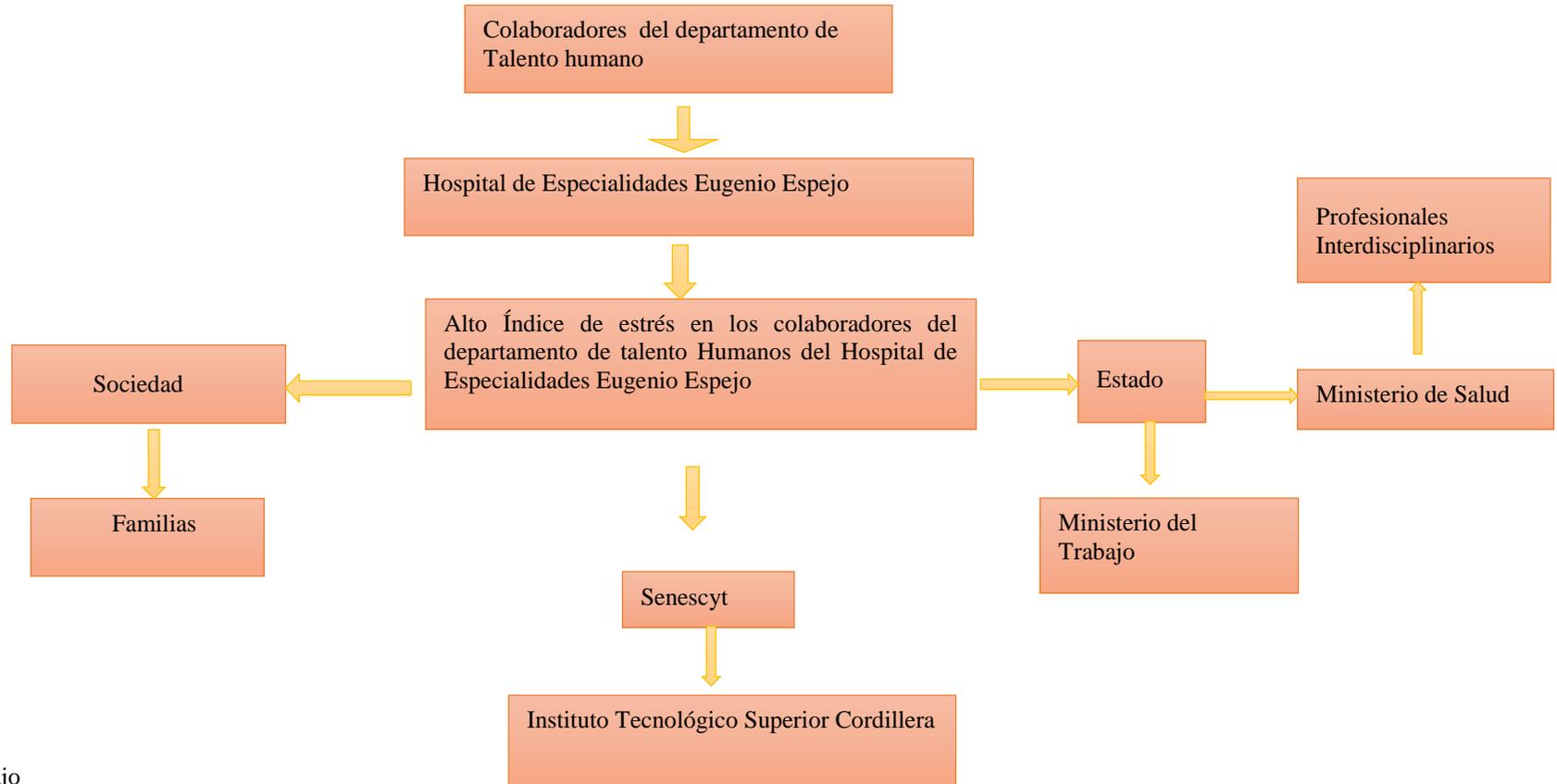
Como cuarta fuerza impulsadora se creara una campaña para los colaboradores del departamento de Talento Humano para que conozcan los efectos de estrés en la salud ya que el desconocimiento de los efectos del estrés podría generar graves enfermedades para lo cual tiene un parámetro de 1 es decir bajo puesto que los colaboradores no tienen ninguna capacitación y se pretende llegar a un 4 es decir



medio alto con un personal más capacitado y preparado para aplicar la guía de ejercicios.

La cuarta fuerza bloqueadora que tenemos es el desinterés del personal por falta de interés de parte de los colaboradores ya que como nunca se ha realizado un proyecto parecido se encuentra en un parámetro de 5 es decir alto pretendiendo llegar a captar el interés de los colaboradores a través de la socialización para que exista un parámetro de 1, es decir, bajo.

## Capítulo II: ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS



### Jerarquías

- Ministerio de Trabajo
- Ministerio de Salud
- Hospital de Especialidades Eugenio Espejo
- Colaboradores
- ITSCO

**Figura N°1** Mapeo de Involucrados

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya

**Fuente:** Investigación de Campo

<b>Actores Involucrados</b>	<b>Intereses sobre los problemas centrales</b>	<b>Problemas Percibidos</b>	<b>Recursos mandatos y capacidades</b>	<b>Intereses Sobre el proyecto</b>	<b>Conflictos Potenciales</b>
<b>Ministerio de Trabajo</b>	Proporcionar una guía para los usuarios sobre ejercicios kinestésicos para ayudarles a liberar el estrés	Poco interés de parte del Director del Hospital y de los Colaboradores sobre el tema del estrés y los problemas que este genera	Decreto ejecutivo 2393 reglamento de seguridad y salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo	Disminuir el estrés que existe entre los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo	Desinterés por parte de la autoridades competentes respecto a los problemas que puede causar el estrés
<b>Ministerio de salud Publica</b>	Logra una mejora en la salud de los usuarios que tengan altos índice de estrés	Desinformación sobre las enfermedades que causa el estrés a los trabajadores	Objetivo #9 del Plan Nacional del Buen Vivir garantiza el trabajo digno en todas sus formas a los trabajadores	Capacitaciones que se realizan para disminuir el estrés laboral	Desinterés y poco compromiso para acudir a las capacitaciones
<b>Hospital de Especialidades Eugenio Espejo</b>	Colaboradores con un correcto desarrollo físico y Psicológico	Colaboradores con problemas de salud a consecuencia del estrés que sufren	Colaboradores del departamento de talento Humano y director del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo	Realización de una Campaña para socializar la guía para los usuarios y los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo	Poco interés de parte de los, colaboradores y el Director del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo
<b>Colaboradores</b>	Personal más capacitado para el desarrollo de la guía sobre ejercicios kinestésicos corporales para aliviar el estrés	Desinformación sobre los ejercicios kinestésicos que se pueden realizar para aliviar el estrés	Reglamento interno del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo	Realización de una capacitación para los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo sobre la guía	Poco interés de parte de los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo
<b>ITSCO</b>	Permite que estos proyectos sobre el estrés en los usuarios lo pueda ejecutar de parte de los estudiantes	Estudiantes con poco conocimiento sobre el tema	Autoridades competentes Docentes Estudiantes	Aplicación del proyecto para mejorar esta Problemática	Información inadecuada

**Tabla N° 2** Matriz de análisis de involucrados

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya

**Fuente:** Investigación de Campo

**Paramentos de calificación**

1. Bajo
2. Medio Bajo
3. Medio
4. Medio Alto
5. Alto



### **2.02.01 Análisis de la Matriz de Involucrados**

Como actores involucrados tenemos al Ministerio de Trabajo donde podemos percibir el interés como problema central proporcionar una guía para los usuarios sobre ejercicios kinestésicos para ayudarles a liberar el estrés, como problema principal se ha percibido el poco interés de parte del Director y de los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo sobre el tema del estrés y los problemas que este genera encontramos una resolución en Decreto Ejecutivo 2393 Reglamento de Seguridad y Salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo donde encontramos como conflicto principal desinterés por parte de la autoridades competentes respecto a los problemas que puede causar el estrés.

Otro factor involucrado es el Ministerio de Salud Pública que logra una mejora en la salud de los usuarios que tengan altos índices de estrés donde percibimos como problema principal, desinformación sobre las enfermedades que causa el estrés a los trabajadores según el objetivo #9 del Plan Nacional del Buen Vivir garantiza el trabajo digno en todas sus formas a los trabajadores uno de los principales intereses es realizar capacitaciones que se realizan para disminuir el estrés laboral donde encontramos como principal conflicto el desinterés y poco compromiso para acudir a las capacitaciones.

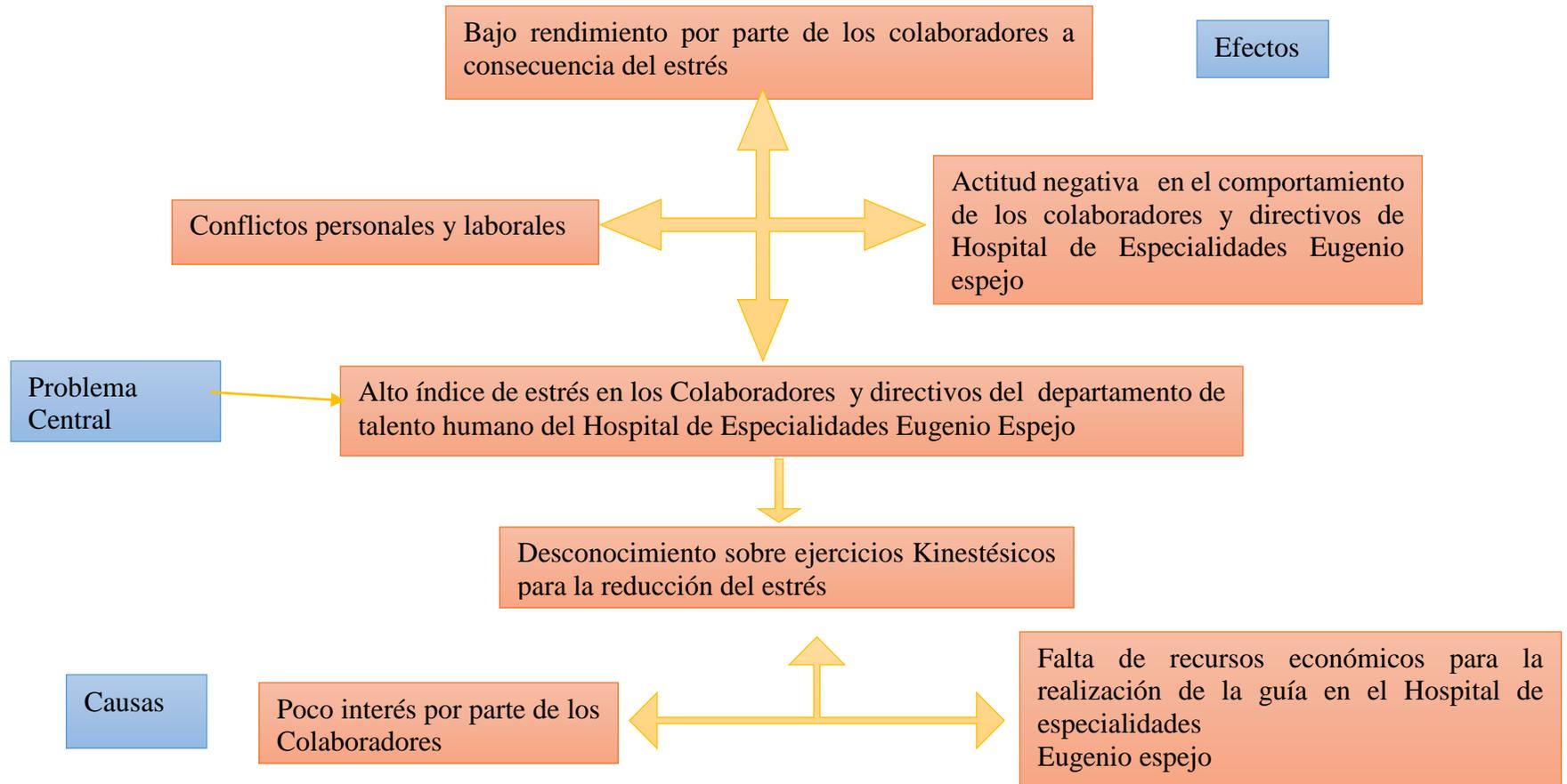


El Hospital de Especialidades Eugenio Espejo es otro factor involucrado donde el interés central de los colaboradores con un correcto desarrollo físico y Psicológico donde como problema principal encontramos Colaboradores con problemas de salud a consecuencia del estrés que sufren y tenemos como mandato colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo el principal interés es la realización de una campaña para socializar la guía para los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo donde los conflictos percibidos son poco interés de parte de los colaboradores y el director del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo.

Los colaboradores también son principales involucrados donde el interés sobre el problema central es personal más capacitado para el desarrollo de la guía sobre ejercicios kinestésicos corporales para aliviar el estrés donde percibimos desinformación sobre los ejercicios kinestésicos que se pueden realizar para aliviar el estrés como problema principal y como mandato tenemos reglamento interno del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo y el conflicto potencial que encontramos es poco interés de parte de los colaboradores del Hospital.

Como último involucrado tenemos el ITSCO donde el interés principal es que permite que estos proyectos sobre el estrés en los usuarios lo puedan ejecutar de parte de los estudiantes y el problema percibido es estudiantes con poco conocimiento sobre el tema como recursos contamos autoridades competentes docentes estudiantes el interés principal del proyecto es aplicación del proyecto para mejorar esta problemática donde como conflicto potencial tenemos una inadecuada información.

### Capítulo III: PROBLEMAS Y OBJETIVOS



**Figura N°2:** Árbol de Problemas

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya

**Fuente:** Investigación de Campo

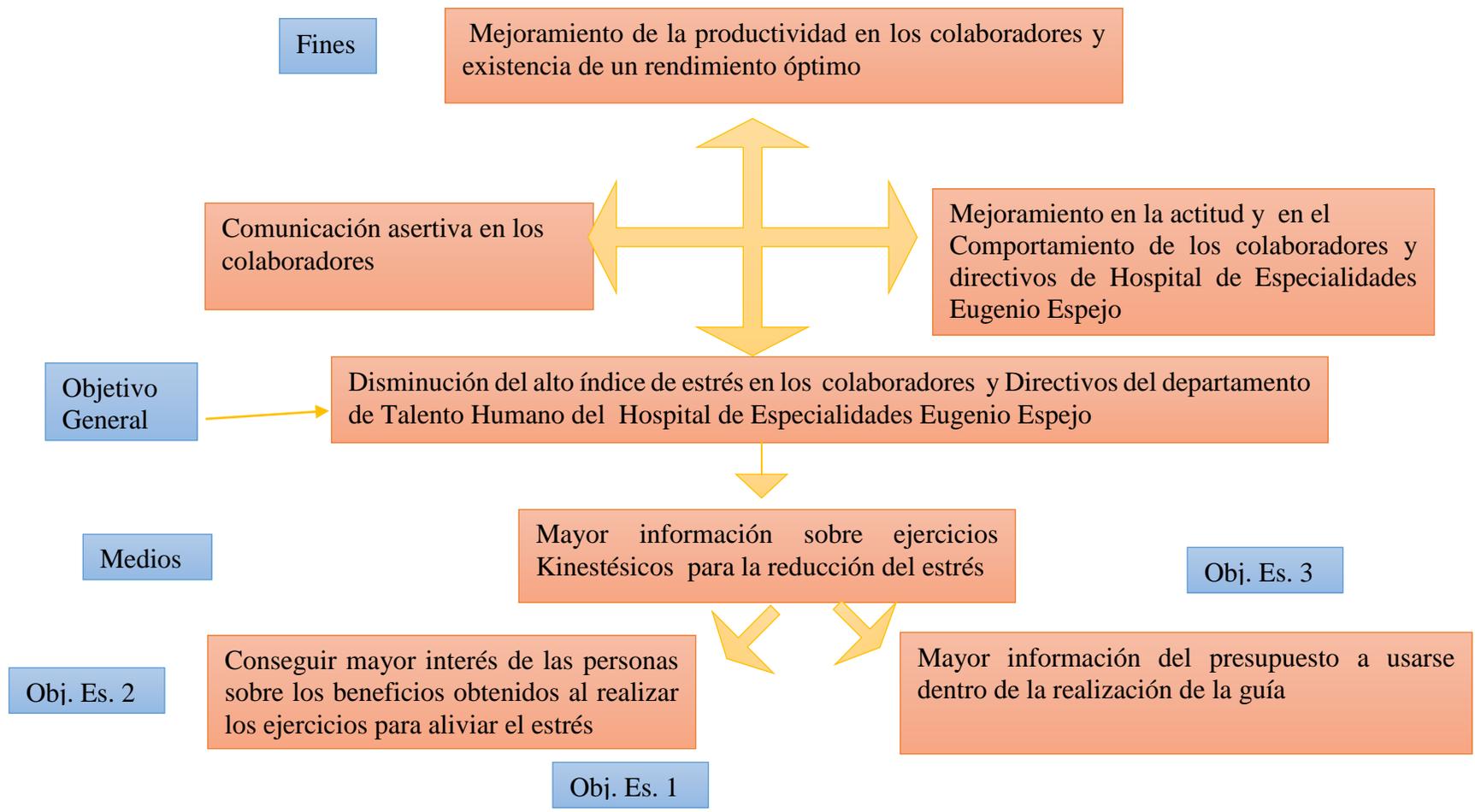


### 3.01.01 Análisis del Árbol de Problemas

El Análisis del Árbol de Problemas se da para conocer de mejor manera los problemas causas y efectos que tenemos dentro de nuestro proyecto, se entiende como *“El análisis con el árbol de problemas es una herramienta participativa, que se usa para identificar los problemas principales con sus causas y efectos, permitiendo a los planificadores de proyectos definir objetivos claros y prácticos, así como también plantear estrategias para poder cumplirlos”* (Dillon 2014).

Entonces podemos determinar que este análisis nos dará a conocer de mejor manera cuales son nuestros problemas que los están causando y cuáles serán sus efectos dentro de los colaboradores del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo.

Como problema central tenemos un alto índice de estrés en los colaboradores y Directivos del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo, causados por el desconocimiento de ejercicios kinestésicos corporales para la reducción del estrés debido al poco interés por parte de los colaboradores y directivos y a la falta de recursos económicos para la realización de una guía de ejercicios para alivio del estrés dentro del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo, teniendo como efecto conflictos personales y laborales, cambios negativos en la actitud y el comportamiento de los colaboradores y directivos de dicho Hospital llegando a producir un bajo rendimiento por parte de los colaboradores a consecuencia del estrés.



**Figura N 3:** Árbol de Objetivos

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya

**Fuente:** Investigación de Campo



### 3.02.01 Análisis del Árbol de Objetivos

Un Árbol de Objetivos es un diagrama utilizado para definir criterios de evaluación de las distintas soluciones a un problema.

Se construye a partir de la formulación de problemas; esto es, la frase que resume los objetivos de un actor en concreto y los inconvenientes que impiden que los cumpla. (Acosta, 2015)

Como objetivo principal tenemos la disminución del alto índice de estrés en los colaboradores y Directivos del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidad Eugenio Espejo para lo cual tenemos como medio los siguientes objetivos específicos primero lograr difundir una mayor información sobre ejercicios Kinestésicos para la reducción del estrés segundo conseguir mayor interés de las personas sobre los beneficios obtenidos y la realización de un plan Económico detallado para conseguir apoyo de parte del Hospital y alcanzar los siguientes fines una comunicación más asertiva en los colaboradores y directivos, un mejoramiento en la actitud y en el comportamiento de los colaboradores y directivos de dicho Hospital llegando así a una mejora en la productividad y un rendimiento óptimo dentro de los colaboradores.

## Capítulo IV: ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad Técnica	Factibilidad Financiera	Factibilidad Social	Factibilidad Política	Total	Categoría
Incentivar a los colaboradores del departamento de Talento Humano sobre los beneficios obtenidos al realizar los ejercicios para aliviar el estrés	5	4	3	4	3	20	Media Alta
Socialización de la guía informativa para alivio del estrés dirigido a los directivos y colaboradores del departamento de talento humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo	5	4	3	5	4	21	Media Alta
Impartir mayor información sobre ejercicios Kinestésicos para la reducción del estrés para los colaboradores y directivos del departamento de Talento Humano Hospital de Especialidades Eugenio Espejo	5	4	3	5	3	20	Media Alta
Disminución del alto índice de estrés en los colaboradores y Directivos del departamento de talento humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo	4	3	4	3	3	20	Media Alta

**Tabla N 3:** Matriz de Alternativas

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya

**Fuente:** Investigación de Campo

### Paramentos de calificación

1. Bajo
2. Medio Bajo
3. Medio
4. Medio Alto
5. Alto



#### 4.01.01 Análisis de Matriz de Análisis de Alternativas

Como primer objetivo tenemos el incentivar a los colaboradores para que tengan un mayor interés de las personas sobre el beneficio de ejercicios kinestésicos para reducir el estrés esto sobre el cumplimiento del propósito se encuentra en un rango de 5 es decir alto ya que con la creación de la guía los usuarios conocerán mejor y se cumplirá el objetivo planteado, además contamos con una factibilidad técnica con un parámetro 4 es decir medio alto ya que se cuenta con los conocimientos y recursos necesarios para realizarlos.

Como factibilidad financiera tenemos un parámetro de 3 es decir medio alto, por lo tanto, es viable el proyecto ya que se ha tomado en cuenta todos los gastos presentes y futuros, como Factibilidad Social tenemos un parámetro de 4, es decir, medio alto ya que son pocos los usuarios que conocen sobre los efectos negativos que tienen el estrés sobre la salud, en la factibilidad política tenemos un parámetro de 3, es decir, medio alto ya que en las nuevas normas que ha implementado el gobierno nacional y el Ministerio de Trabajo se tomó en cuenta terapias y alternativas para mejorar la salud de los trabajadores, pero el hospital cuenta con un reglamento interno al cual también tenemos que apearnos para poder llegar a nuestro objetivo dando una totalidad de 20 es decir alta siendo así viable el primer objetivo.

Socialización de una guía informativa para la prevención y alivio del estrés dirigida a los colaboradores y directivos del departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo tiene un parámetro de 5, es decir, alto ya que el difundir las terapias ayudara en gran parte a cumplir el propósito planeado, como factibilidad técnica contamos con un parámetro de 3, es decir, medio alto ya



que el dar a conocer las terapias sobre los ejercicios del estrés será de gran utilidad para lograr el objetivo, la factibilidad financiera tenemos un parámetro de 4 ya que el costo de difundir las terapias no será alto y se provee un presupuesto para cada uno de los puntos a realizar.

En la factibilidad social tenemos un parámetro de 5 ya que los usuarios se notan interesados en conocer sobre los beneficios de ejercicios para aliviar el estrés, como factibilidad política contamos con un parámetro de 5, es decir, alto con esto tenemos un total de 24 siendo una categoría alta por lo tanto es viable el objetivo

Mayor información sobre ejercicios kinestésicos para reducir el estrés tenemos un parámetro de 5, es decir, alto en lo que respecta al impacto sobre el propósito ya que si se logra una mayor información hacia los usuarios conseguiremos colaboradores sin enfermedades laborales, factibilidad técnica tenemos un parámetro de 4, es decir, medio alto ya que la técnica que se usará para la realización de este objetivo será la realización de una campaña la cual espera alcanzar el interés de los usuarios.

Factibilidad financiera tenemos un parámetro de 4, es decir, media alta ya que se espera que se cumpla en menor tiempo posible y al menos costo la capacitación de los usuarios, factibilidad social tenemos un parámetro de 5, es decir, alto ya que si la información se presenta de manera clara y consistente todos los usuarios, entenderán sobre los beneficios obtenidos al realizar ejercicios para la reducción del estrés, factibilidad política tenemos un parámetro de 3, es decir, alto ya que en los últimos años el Ministerio de Trabajo ya empezó a difundir beneficios de terapias alternativas para aliviar el estrés, dando un total de 24 estando en una categoría alta por lo tanto el objetivo es viable



Disminución del índice del estrés en los colaboradores y directivos del Departamento de Talento Humano del hospital de Especialidades Eugenio Espejo tenemos un parámetro de 4 es decir medio alto ya que se pretende realizarlo en un largo tiempo en la factibilidad técnica contamos con un parámetro de 3 es decir bajo por que no se cuenta, con una información exacta sobre las técnicas que se pueden implementar en un futuro en la factibilidad financiera tenemos un parámetro es decir medio alto ya que se ha previsto todos los gastos presentes y futuros en la creación de la guía para lograr la reducción de problemas de salud en los colaboradores.

Factibilidad social tenemos un parámetro de 3 ya que a los colaboradores no les puede interesar conocer acerca de las enfermedades provocadas a causa del estrés en la factibilidad política contamos con un parámetro de 3, es decir, bajo ya que las normas y reglamentos del Ministerio de Trabajo podrían cambiar en un futuro dando un total de 20 estando en una categoría de media alta.

Objetivos	Factibilidad de lograrse	Impacto de Género	Impacto Ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total	Categoría
<b>Conseguir mayor interés de las personas sobre los beneficios obtenidos al realizar los ejercicios para aliviar el estrés</b>	Se contará con colaboradores en distintas áreas con un menos nivel de estrés <b>(4)</b>	Existirá una mejor comunicación con sus compañeros de trabajo generando respeto hacia sus colegas <b>(4)</b>	Mejor entorno físico para las familias de los trabajadores estresados <b>(4)</b>	Para que la terapia funcione correctamente se debe consultar con especialistas sean estos doctores o fisioterapeutas <b>(4)</b>	Existirá un mejor resultado si se realiza con regularidad los ejercicios <b>(4)</b>	<b>20</b>	<b>Medio Alta</b>
<b>Socialización de la guía informativa para alivio del estrés dirigido a los directivos y colaboradores del departamento de talento humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo</b>	Menos índices de estrés el los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo <b>(5)</b>	Eliminar estereotipos entre géneros <b>(4)</b>	Si se cuenta con colaboradores menos estresados también se tendrá un mejor clima laboral <b>(4)</b>	Se contará con un especialista para la difusión de las terapias alternativas <b>(4)</b>	Se debe difundir estas terapias por lo menos una vez cada semana. <b>(4)</b>	<b>21</b>	<b>Media alta</b>
<b>Impartir Mayor información sobre ejercicios Kinestésicos para la reducción del estrés dirigida a los colaboradores y directivos del Hospital Eugenio Espejo</b>	Lograr una mejor imagen de los colaboradores hacia el Hospital Eugenio Espejo <b>(4)</b>	Generar igualdad de condiciones entre de género <b>(4)</b>	Impulsar la colaboración de parte del Director del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo para lograr un mejora en su salud <b>(4)</b>	Se dará a conocer todas las alternativas a través de especialistas para mejorar el estrés <b>(4)</b>	Impulsar el interés y apoyo a todos los colaboradores los cuales ya sufran de enfermedades causadas por el estrés <b>(5)</b>	<b>21</b>	<b>Media alta</b>
<b>Disminución del alto índice de estrés en los colaboradores y Directivos del departamento de talento humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo</b>	Se creará un adecuado ambiente de trabajo sin riesgos de enfermedades causadas por el estrés <b>(4)</b>	Contaremos con colaboradores que gocen de mejor salud sin importar su genero <b>(5)</b>	Se tendrá personas menos estresadas y con mayor disponibilidad de colaborar <b>(4)</b>	Se contará con especialistas de la salud para conocer acerca de los enfermedades crónicas causadas por el estrés <b>(4)</b>	Se recomienda difundir este tipo de terapias para evitar los problemas de salud a través de profesionales capacitados cada 3 meses <b>(5)</b>	<b>22</b>	<b>Alta</b>

**Tabla N-4:** Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya

**Fuente:** Investigación de Campo

**Paramentos de calificación**

1. Bajo
2. Medio Bajo
3. Medio
4. Medio Alto
5. Alto



#### **4.02.01 Análisis de Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos**

Como objetivos encontramos el conseguir mayor interés por parte de los colaboradores sobre los beneficios de los ejercicios para reducir el estrés con una factibilidad de lograrse que cuenta con un parámetro de 4, es decir, media alta y así se contará con colaboradores menos estresados en el departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo; además de colaboradores menos estresados.

Sobre el impacto de género tenemos un parámetro de 4, es decir, alto ya que existirá una mejor comunicación al tener colaboradores menos estresados por lo tanto se contará con un mejor ambiente de trabajo llegando hacia impacto ambiental que cuenta con un parámetro de 4 es decir alto para que todo se pueda cumplir tenemos una relevancia con un parámetro de 4 es decir alta ya que se contratará a personal capacitado para dar a conocer sobre los ejercicios para aliviar el estrés con una sostenibilidad de 4 es decir alta.

A través de difundir las terapias alternativas para aliviar el estrés tendremos colaboradores del departamento de Talento Humano del Hospital Eugenio Espejo menos estresados dándonos un parámetro de 5, es decir, con una alta posibilidad de lograrse sobre el impacto de género eliminaremos los estereotipos con un parámetro de 4, es decir, alto como impacto ambiental contaremos con mejor ambiente en los hogares de los colaboradores en la relevancia



Se contará con un especialista para la explicación de las terapias alternativas con un parámetro de 4, es decir, alto y con una sostenibilidad semanal con un parámetro de 4, es decir alta.

Socialización de una guía informativa para la prevención y alivio del estrés dirigido a los colaboradores y directivos del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo tiene un parámetro con un parámetro de 4 decir alta como impacto de genero tendremos el generar igualdad entre todos los colaboradores con un parámetro de 4 es decir alto.

Impulsar la colaboración de parte del Director del Hospital para lograr una mejor salud de sus colaboradores del departamento de talento humano con un parámetro de 4 es decir alto como relevancia tenemos Se dará a conocer todas las alternativas a través de especialistas para mejorar el estrés con un parámetro de 4 es decir alto con sostenibilidad tenemos impulsar el interés y apoyo a todos los colaboradores los cuales ya sufran de enfermedades causadas por el estrés con un parámetro de 5 es decir alto.

Esperamos llegar a la reducción de problemas de salud, personales y laborales con una factibilidad de lograrse con un parámetro de 5 es decir alto y así tener un impacto de genero favorable donde contaremos con colaboradores que gocen de mejor salud sin importar su género con un parámetro de 4 es decir alto en el impacto ambiental. Si se cuenta con colaboradores menos estresados también se tendrá un mejor clima laboral con un parámetro de 4 es decir alto en la relevancia se contará con un especialista para la explicación de las terapias alternativas con un



parámetro de 4 es decir alto y en la sostenibilidad, se debe difundir estas terapias por lo menos una vez cada semana. Con un parámetro de 4 es decir alto

Para el objetivo de impartir mayor información dentro de los colaboradores y directivos de Hospital de Especialidades Eugenio Espejo tenemos una factibilidad de lograrse de 4, es decir, medio alto pues así lograremos que los colaboradores tengan una mejor imagen de su sitio de trabajo y se sientan más cómodos en él; Como impacto de género tenemos un parámetro de 4, es decir, medio alto puesto que lograremos generar igualdad de condiciones para todos los colaboradores dentro del departamento.

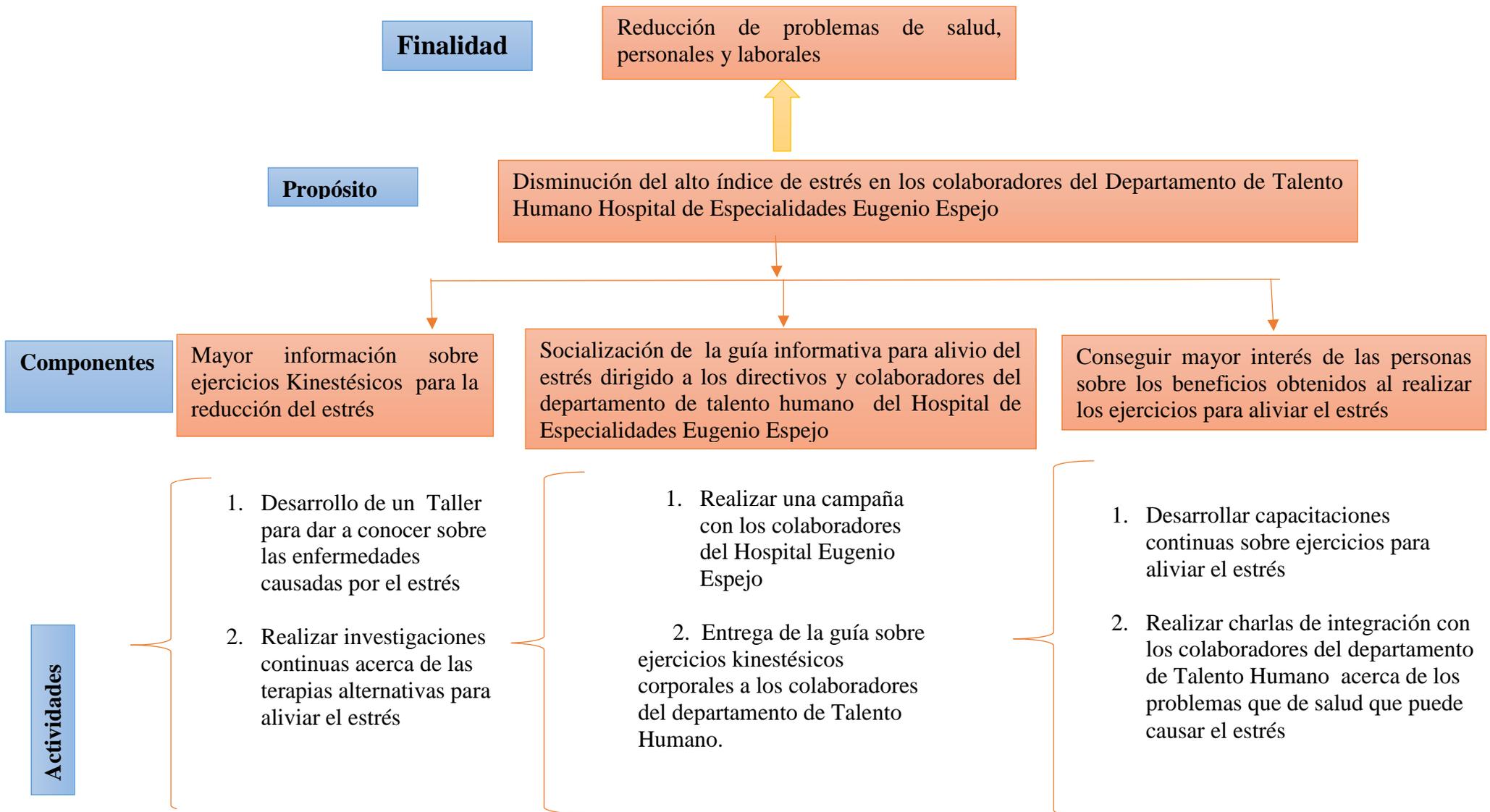
En el impacto ambiental tenemos un parámetro de 4, es decir, medio alto puesto que impulsaremos la colaboración de los directivos del Hospital Eugenio Espejo para lograr una mejor salud en sus colaboradores dentro del Departamento de Talento Humano; además relevante puesto que se dará a conocer terapias alternativas para reducción del estrés, por esta razón tiene un parámetro de 4, es decir, medio alto, en la sostenibilidad tenemos que impulsar el apoyo a todos los colaboradores que ya han sufrido o sufren de alguna enfermedad causada por el estrés dándole un parámetro de 5, es decir, alto ya que es importante incentivar al cuidado de las enfermedades a causa del estrés.

Para la disminución del alto índice de estrés en los colaboradores y directivos del Departamento de Talento Humano de Hospital de Especialidades Eugenio Espejo como factibilidad para lograrse tenemos que se creará un adecuado ambiente de trabajo sin riesgo de enfermedades causadas por el estrés con un parámetro de 4, es decir, medio alto como impacto de género tenemos que contaremos con



colaboradores que gocen una mejor salud sin importar su género con un parámetro de 5, es decir, alto como impacto ambiental se tendrá a colaboradores menos estresados y con mayor disponibilidad para colaborar con un parámetro de 4, es decir medio alto.

En la relevancia tenemos que se contará con especialistas de la salud para conocer acerca de los efectos de las enfermedades crónicas con un parámetro de 4, es decir, medio alto como sostenibilidad tenemos que se recomienda difundir este tipos de terapias por lo menos cada 3 meses puesto que los colaboradores del hospital de Especialidades Eugenio Espejo manejan una gran cantidad de personal y sufren de estrés.



**Figura N 4:** Diagrama de estrategias

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya

**Fuente:** Investigación de Campo



#### **4.03.01 Análisis de Diagrama de Estrategias**

Como propósito tenemos la disminución del alto índice de estrés en los colaboradores del Departamento de Talento Humano Hospital de Especialidades Eugenio Espejo para lo cual tenemos como medio los siguientes objetivos específicos, primero lograr difundir una mayor información sobre ejercicios Kinestésicos para la reducción del estrés, para lo cual crearemos las siguientes actividades.

Desarrollo de un Taller para dar a conocer sobre las enfermedades causadas por el estrés y realizar investigaciones continuas acerca de las terapias alternativas para aliviar el estrés; Como segundo objetivo tenemos; Socialización de la guía informativa para alivio del estrés dirigido a los directivos y colaboradores del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo, para lo cual crearemos las siguientes actividades.

Realizar una campaña con los colaboradores del Hospital Eugenio Espejo, Entrega de la guía sobre ejercicios kinestésicos corporales a los colaboradores del Departamento de Talento Humano y, como último objetivo tenemos; Conseguir mayor interés de las personas sobre los beneficios obtenidos al realizar los ejercicios para aliviar el estrés para lo cual realizaremos las siguientes actividades

Desarrollar capacitaciones continuas sobre ejercicios para aliviar el estrés; y, Realizar charlas de integración con los colaboradores del departamento de Talento Humano acerca de los problemas de salud que puede causar el estrés



Y así poder alcanzar la finalidad que es la Reducción de problemas de salud, personales y laborales de los Colaboradores para esto realizaremos distintas actividades en un periodo de 6 meses que es lo que se estima durará la realización del proyecto.

<b>Finalidad</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Supuestos (+) (-)</b>
<b>Reducción de problemas de salud, personales y laborales</b>	Contar con usuarios sin problemas de salud, personales y laborales en un 90%	Encuestas realizadas a los colaboradores y directivos del Departamento de Talento Humano del Eugenio Espejo	Desinterés y falta de apoyo de parte de colaboradores y directivos del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo
<b>Propósito</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Supuestos (+) (-)</b>
<b>Disminución del alto índice de estrés en los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo</b>	Realización y práctica idónea de la guía de ejercicios kinestésicos para mejorar la salud de los usuarios en un 90 %	Informe de rendimiento laboral de los colaboradores del departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo	Falta de presupuesto y colaboración por parte del director del hospital de Especialidades Eugenio Espejo se realizará los informes.
<b>Componentes</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Supuestos (+) (-)</b>
<b>1.- Mayor información sobre ejercicios Kinestésicos para la reducción del estrés</b>	Conseguir un interés de parte de los colaboradores en un 95%	Entrevista para saber en tanto conocen los colaboradores sobre los beneficios del ejercicio	Poca participación por parte de los colaboradores al momento de realizar las encuestas
<b>2.- Socialización de la guía informativa para alivio del estrés dirigido a los directivos y colaboradores del departamento de talento humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo.</b>	Realizar una mejor conciencia de parte de los colaboradores en un 85% sobre los problemas de salud que sufren a causa del estrés	Se realizará una entrevista con los colaboradores para conocer acerca de sus necesidades y problemas	Poca preparación por parte del entrevistado al momento de realizar la entrevista
<b>3.- Conseguir mayor interés de las personas sobre los beneficios obtenidos al realizar los ejercicios para aliviar el estrés</b>	Disminuir el desconocimiento conocimiento en un 80% sobre los beneficios de los ejercicios kinestésicos	Revisar y controlar que se estén cumpliendo el cronograma establecido para las actividades	Desorganización en las actividades de parte de los profesionales a cargo del proyecto
<b>Actividades</b>	<b>Resumen del presupuesto</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Supuestos (+) (-)</b>
<b>1. Desarrollo de un Taller para dar a conocer sobre las enfermedades causadas por el estrés</b>	Gastos Corrientes <ul style="list-style-type: none"> <li>- viáticos</li> <li>- Gastos de trabajo de campo</li> <li>- Impresiones</li> </ul>	Una evaluación al personal después de la capacitaciones recibida	Información errónea o desactualizada

### Gastos de inversión

<p><b>1.2 Realizar investigaciones continuas acerca de las terapias alternativas para aliviar el estrés.</b></p>	<p>- Impresora y computadora Aportaciones - Del tutor</p>	<p>Realización de una dinámica grupal a los colaboradores respecto al tema que se trato</p>	<p>Poco interés de parte de los colaboradores</p>
<p><b>2.1 Realizar una campaña con los colaboradores del Hospital Eugenio Espejo</b></p>		<p>Controlar que se cumplan los horarios establecidos dentro del cronograma</p>	<p><b>Inadecuado manejo del tiempo por parte de los colaboradores y líder del departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo</b></p>
<p><b>2.2 Entrega de la guía sobre ejercicios kinestésicos corporales a los colaboradores del departamento de Talento Humano.</b></p>		<p>Realización de un test de personalidad para conocer el estado de salud de los usuarios</p>	<p><b>Demora en aprobación de parte del director del Hospital para la realización del test</b></p>
<p><b>3.1 Desarrollar capacitaciones continuas sobre ejercicios para aliviar el estrés</b></p>		<p>Encuesta a los colaboradores para saber que tanto conoces acerca del estrés laboral</p>	<p>Información errónea</p>
<p><b>3.2 Apoyar a los colaboradores que ya sufren de enfermedades a causa de estrés.</b></p>		<p>Realización de informe sobre la salud de los colaboradores después de las charlas y la entrega de la guía</p>	<p>Poca asistencia de parte de los colaboradores Información de poca validez para el resultado esperado</p>

**Tabla N 5:** Matriz de Marco Lógico

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya

**Fuente:** Investigación de Campo



#### 4.04.01 Análisis Matriz de Marco Lógico

La finalidad que debemos cumplir es reducción de problemas de salud, personales y laborales para lo cual vamos a contar con colaboradores sin problemas de salud, personales y laborales en un 90% según una encuesta realizada a los colaboradores del Departamento de Talento Humano donde suponemos de manera negativa que pueda existir Desinterés y falta de apoyo de parte de los Directivos y colaboradores.

Como propósito tenemos la disminución del alto índice de estrés en los colaboradores del Departamento de Recursos Humanos del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo en el cual se, hará la realización y practica idónea de la guía de ejercicios kinestésicos para mejorar la salud de los mismos en un 90 % en los cuales, los medios de verificación serán informes de rendimiento laboral de los colaboradores, donde se supone, negativamente la falta de presupuesto y colaboración por parte de los directivos del Hospital.

Como primer componente encontramos mayor información sobre ejercicios Kinestésicos para la reducción del estrés llegando así a conseguir un interés de parte de los Colaboradores en un 95% para lograr esto. Se realizará una entrevista con los mismo, para conocer acerca de sus necesidades y problemas, encontrando como supuesto negativo, poca preparación por parte del entrevistado al momento de realizar la entrevista.

Como segundo componente encontramos Socialización de la guía informativa para alivio del estrés dirigido a los directivos y colaboradores del departamento de



Talento humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo para poder realizar una mejor conciencia de parte de los Colaboradores en un 85% sobre los problemas de salud que sufren a causa del estrés, con una revisión y control para saber si se está cumpliendo el cronograma establecido para las actividades, encontrando como supuesto negativo la desorganización en las actividades de parte de los profesionales a cargo del proyecto.

Como tercer componentes tenemos conseguir mayor interés de las personas sobre los beneficios obtenidos al realizar los ejercicios para aliviar el estrés logrando así disminuir el conocimiento en un 80% sobre los beneficios de los ejercicios kinestésicos a través de una entrevista para saber en tanto conocen los usuarios sobre los beneficios del ejercicio teniendo como supuesto negativo poca participación por parte de los usuarios al momento de realizar las encuestas.

Para alcanzar cada uno de los objetivos o componentes planteados tenemos diferentes actividades que son; Desarrollo de un Taller para dar a conocer sobre las enfermedades causadas por el estrés, que se conocerá a través de una encuesta personal después de la capacitación recibida, donde se encontró como supuesto negativo información errónea o desinteresada; como segunda actividad tenemos, realizar investigaciones continuas acerca de las terapias alternativas para aliviar el estrés, conociendo a través de entrevista personal con cada colaborador donde encontramos como supuesto negativo poco interés de parte de los mismos.



Las siguientes actividades a realizar son; realizar una campaña con los colaboradores del Hospital Eugenio Espejo para lo cual verificaremos que se cumplan, los horarios establecido dentro del cronograma de actividades ya planteado, como supuesto negativo tenemos; inadecuado manejo del tiempo por parte de los colaboradores y líder del departamento de Talento Humano; como siguiente actividad tenemos.

Entrega de la guía sobre ejercicios kinestésicos corporales a los colaboradores del departamento de Talento Humano, la cual verificaremos al final a través de un test realizado a los colaboradores del departamento de talento para saber sus conocimientos después de la realización y socialización de la guía.

Desarrollar capacitaciones continuas sobre ejercicios para aliviar el estrés, para lo cual realizaremos una encuesta para conocer las necesidades de cada uno de los colaboradores de Departamento de Talento Humano, donde tenemos como supuesto negativo información errónea o poco interés de parte de los colaboradores; otra actividad es Realizar charlas de integración con los colaboradores del departamento de Talento Humano acerca de los problemas que de salud que puede causar el estrés para lo cual verificaremos al través de un informe por parte del líder de talento humano para conocer si la guía fu o no de utilidad.

Para todo esto tenemos previsto un itinerario de gasto y aportaciones posteriormente detallados.



## CAPÍTULO V

### **Propuesta**

#### **5.01 Antecedentes de la Herramienta**

##### **5.01.01 Historia**

En la época medieval en Arabia Saudita nace la idea de una guía informativa, con el establecimiento de caza del tesoro como industria importante a partir de alrededor del siglo IX. Muchas guías informativas se crearon para la búsqueda de los artefactos, de los monumentos y de los tesoros, estos antiguos fueron escritos por cazadores de tesoros y los alquimistas árabes experimentados que fueron superventas en el mundo árabe medieval. Éste era particularmente el caso en el Egipto árabe, donde las antigüedades egipcias antiguas fueron altamente valoradas por los primero egiptólogos. (Routledge, 2004)

La guía informativa moderna fue inventada por separado por Karl Baedeker en Alemania 1835 y por John Murray III en Inglaterra 1836. Baedeker y Murray produjeron la guía impersonal, objetiva; los trabajos anteriores a éstos combinaban información efectiva y la reflexión sentimental personal. La disponibilidad de los



libros de Baedeker y Murray ayudó a afilar y a separar el género de la narración, Las guías informativas de Baedeker y Murray eran enormemente populares y eran recursos estándar para la realización de guías de distintos temas a tratarse bien entrado el siglo XX. Como la Historia de Guillermo Wetmore dijo en los años 1860, *cada inglés en el extranjero lleva un Murray para la información, y a un Byron para el sentimiento, y descubre por ellos qué se debe saber y sentir a cada paso.* (Routledge, 2004)

Con esta introducción podemos determinar que las Guías no son nada nuevo y que se han mejorado al través de la historia dando así lugar a guías más completas y mejor elaboradas.

En la actualidad se puede encontrar guías informativas de todo tema posible en los diferentes sitios web puestos que la tecnología ha avanzado mucho y este de implemento es muy importante. (Routledge, 2004).

En mi opinión la creación de una guía informativa siempre será de utilidad puesto que nos ayuda a seguir una serie de pasos que están detallados y de forma organizada, que servirán para alcanzar un objetivo planteado.

En el Hospital de Especialidades Eugenio Espejo no se ha realizado una guía para alivio de estrés en sus usuario, en dicho Hospital solo se han realizado manuales de otro tipo como; son de convivencia o de funciones, pero una Guía como tal no se ha



realizado, por lo tanto, es viable la elaboración y socialización de una guía informativa sobre ejercicios kinestésicos corporales para aliviar el exceso de estrés.

Una de las empresas que utiliza una guía de convivencia es MARIA ANGELA FLORES E HIJOS empresa que se dedica a venta al por mayor de combustibles líquidos, biocombustible, lubricantes y aceites, gases licuados de petróleo, butano y propano.

La guía fue elaborada en la Universidad Politécnica Salesiana por María Fernanda Romero Coronel estudiante de la Carrera de Comunicación Social la cual efecto problemas en la convivencia de la mencionada empresa y por esta razón ella realizo la Guía.

Empresas como DIFARE las cuales tiene franquicias como Medicity y Pharmacs las cuales tienen guías de convivencia laborar puesto que manejan una gran cantidad de personal.

### **5.01.02 Justificación**

La Guía se la realizará con el propósito de tener colaboradores en el departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo con un correcto desarrollo físico y psicológico ya que, uno de los principales problemas que tenemos en nuestra sociedad actual es el estrés laboral que se presenta tanto en empresas públicas como privadas siendo una de las principales causas para las enfermedades graves existentes.



Por lo tanto, se justifica la creación de una Guía de Ejercicios Kinestésicos corporales para el alivio del estrés laboral donde se aplicará la Investigación Desarrollo e Innovación de toda la información recopilada para así crear una nueva propuesta como será la Guía de Ejercicios

### **5.01.03 Objetivo General**

El objetivo general que buscamos en nuestro proyecto es la disminución y prevención del índice de estrés en los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo a través de la elaboración y socialización de una Guía acerca de los Ejercicios Kinestésicos Corporales.

## **5.02 Descripción de la herramienta**

### **5.02.01 Orientación para el estudio**

#### **Guía Informativa**

Una guía informativa es un libro para los usuarios que proporciona detalles sobre un tema determinado, Es el equivalente escrito informativo.

Una guía informativa incluirá generalmente detalles de interés para los usuarios tales como para qué es dirigida la guía, quien la realizo y su finalidad Asimismo, indicará los recursos que necesitaremos (Routledge, 2004)



La guía informativa suele contener información detallada sobre los temas que se piensa realizar a menudo la guía incorpora imágenes demostrativas con diverso detalle para facilitar así a los usuarios su utilización. En ocasiones, también introducen itinerarios recomendados. A menudo, la guía contiene también información histórica o breve recela sobre el tema que va a tratarse. (Routledge, 2004)

### **Kinestésicos**

Se refiere a la actividad física que realizamos todos los seres humanos al momento de realizar cualquier movimiento corporal además, se puede entender como kinestésicos a el tipo de personalidad que se nos dice que las personas kinestésicas a pesar de ser tranquilas, sienten un gusto especial por las emociones y por todo aquello que tenga que ver con las cosas manuales, con experimentar con el tacto, el gusto y el olfato. Son muy expresivas socialmente, de las que buscan la cercanía, los abrazo el contacto físico. (Sabater, 2014)

### **Ejercicios kinestésicos**

Se entiende como ejercicios kinestésicos a todas la actividad física que realicemos de manera cotidiana, *“se define como el estudio científico del movimiento humano. Si pensamos, todo lo que hacemos se traduce en movimiento, desde caminar, a funciones tan vitales como respirar. El estar vivo se relaciona con movernos”* (Bravo, s.f.). Con esta definición entendemos que a menudo realizamos algún tipo de ejercicio kinestésico.



Existen algunos ejercicios que podemos realizar de manera simple y diariamente para aliviar el estrés, desapareciendo la contracción muscular que se produce cuando tenemos estrés, ya que relajar los músculos justo después de haber terminado de trabajar una parte del cuerpo es muy beneficioso a la hora de volver a poner los músculos a tono, ya que mediante los estiramientos lo que conseguiremos será activar la circulación sanguínea en la parte estirada. Esta activación lo que hará será mejorar la recepción de los nutrientes por parte de los músculos, haciendo que las fibras se recuperen mucho antes, pues sus requerimientos estarán cubiertos al completo de manera más eficaz. (Bravo, s.f.)

### **Estrés**

Se conoce como uno de los principales males de nuestra sociedad ya que perjudica no solo la parte física sino la parte emocional de quienes lo padecen se presenta cuando las personas tienden a trabajar bajo mucha presión o por problemas causados en nuestra vida diaria *“Sin embargo, para tu cuerpo, la palabra estrés tiene un significado mucho más amplio. Para tu cuerpo el estrés es sinónimo de cambio cualquier cosa que cause un cambio en tu vida causa estrés. No importa si es un cambio bueno o malo ambos son estresantes”*. (Burns, s.f.)

Existen muchos factores que pueden desencadenarse en estrés como son el aumento de trabajo o el cambio de domicilio hasta el tráfico al que nos enfrentamos día a día nos puede desencadenar en estrés, por lo tanto, es bueno conocer sobre las



enfermedades que puede desencadenar por el estrés según; el blog sura estas son las enfermedades más comunes producidas por el estrés (Céspedes, 2013)

1. Enfermedades coronarias: al sufrir de estrés, eleva la presión sanguínea de muchas mujeres, causando problemas tan graves atacando principalmente al corazón
2. Piel: en algunos casos de estrés excesivo pueden sufrir problemas cutáneos como descamación, escozor, sequedad y picazón en la piel. También, puede presentarse acné, caída del cabello, sudor excesivo, rosácea, uñas quebradizas.
3. Trastornos menstruales: el estrés en exceso puede alterar los ciclos menstruales de la mujer con nefastas consecuencias para su salud como la ausencia permanente del periodo menstrual o amenorrea, esterilidad o infertilidad
4. Problemas digestivos: como son el colon irritable, algunas formas de gastritis, náuseas, diarreas, inflamación, dolor abdominal, entre otros, están secretamente relacionados con el estrés. Estas enfermedades pueden estar relacionadas también con la ansiedad y la depresión.
5. Problemas mentales: El estrés puede desencadenar problemas mentales graves. Ansiedad, depresión, insomnio, ataques de pánico, neurosis, etc.

### **Prevención**

Se entiende por prevención al acto de prevenir un hecho o un acontecimiento sin embargo en salud la podemos definir como *“La prevención designa al conjunto de actos y medidas que se ponen en marcha para reducir la aparición de los riesgos ligados a enfermedades o a ciertos comportamientos nocivos para la salud”*

(Benchamak, s.f.)



### **Alivio**

Se entiende por alivio a calmar las dolencias que existen en el cuerpo, según el diccionario de la real academia de la lengua “*Disminución de una molestia pena o dolor*”; entonces alivio dentro del contexto de nuestra Guía entendemos por alivio de los dolores musculares presentados por causa del estrés.

### **Pausa Activa**

La Pausa Laboral, que consiste en una rutina de estiramientos y ejercicios realizados por funcionarios de distintas instituciones durante su jornada laboral durante 15 minutos diarios

El esfuerzo intelectual que realiza el funcionario incrementa la tensión nerviosa de forma significativa, por lo que la atención se concentra en un número de pequeñas células de la corteza motora y esta carga intensa conduce a un agotamiento funcional rápido, producto de ésta fatiga la actividad motriz se disminuye, haciendo lento el proceso de recuperación de la capacidad intelectual. (Mora, 2013)

### **Socialización**

Es el proceso por el cual aprendemos a ser miembros de la sociedad. Es decir, a través de la socialización aprendemos a ser miembros reconocidos de la sociedad en que hemos nacido. Y ser miembro reconocido, esto es, que los demás me perciban como tal y que yo me identifique como parte de esa sociedad, implica, en lo esencial, la adopción de una cultura común. (Sescovich, s.f.)



Con este concepto podemos determinar que la socialización de nuestra guía no es más que dar a conocer sobre que se trata y todos los temas que esta contiene.

### **5.02.02 Relación con el contenido**

La relación que presenta la elaboración de la guía con lo que presentemos en los antecedentes se relaciona en que el ejercicio de una manera adecuada y correcta guiada por profesionales puede ser de gran ayuda para reducir el estrés por lo tanto se efectuaría una prevención de las enfermedades causadas por el estrés ya que pueden llegar a ser mortales en los colaboradores del departamento de Recursos Humanos del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo.

### **5.02.03 Metodología**

Para la realización de este proyecto se utilizaron varios recursos y métodos como son:

**Método Inductivo:** Según Francisco Bacon (1561-1626) describe al método inductivo como que intenta ordenar la observación tratando de extraer conclusiones de carácter universal desde la acumulación de datos particulares con esto podemos decir que para la realización del proyecto tuvimos que realizar una observación y registro de los niveles de estrés dentro del Departamento de Talento Humano, analizamos y clasificamos la información obtenida a los colaboradores y así logramos obtener una idea general de los problemas causados por el estrés.



**Método Deductivo:** Por lo tanto, el método deductivo se refiere que a partir de la información ya recolectada con una serie de reglas se puede establecer hechos ya concretos respecto a un tema; esto nos ayuda a la creación de la Guía de Ejercicios puesto que determinamos que en el Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo si existe niveles considerables de estrés.

Para la recolección de información y datos para poder determinar los índices de estrés utilizamos distintas herramientas que nos fueron d utilidad como son:

**Encuesta:** Es un estudio en el cual el investigador recolecta los datos a partir de realizar un conjunto de preguntas organizadas dirigidas a una muestra o al conjunto total de la población de la cual se pretende recolectar la información deseada

**Entrevista:** Una entrevista es un intercambio de ideas y opiniones mediante una conversación entre una, dos o más personas donde un entrevistador es el designado para preguntar. Sobre el tema de interés que se desea conocer así obtener información.

**Población:** La población es la muestra o grupo de personas que seleccionamos para realizar una encuesta, entrevista, test, etc. Para la recolección de la información que necesitamos para determinar un tema específico.

Para nuestra investigación realizamos una encuesta la cual está estructurada de la siguiente forma.



### Instituto Tecnológico Superior Cordillera

La siguiente encuesta es de carácter educativo por la cual se pretende conocer si las personas conocen sobre los ejercicios kinestésicos corporales para aliviar el estrés y las enfermedades causadas por el estrés.

Indicaciones generales:

Marque con una X la respuesta que usted crea conveniente según su criterio personal.

1.- ¿Con que frecuencia ha sentido estrés en los últimos años?

Muy Frecuente \_\_\_\_\_

Poco Frecuente \_\_\_\_\_

Nada Frecuente \_\_\_\_\_

2.- ¿Conoce usted sobre las enfermedades causadas por el estrés?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3.- ¿Dónde se genera más situaciones de estrés según su criterio?

Casa \_\_\_\_\_

Trabajo \_\_\_\_\_

Centros Educativos (escuela, colegio, universidad) \_\_\_\_\_

4.- ¿Alguna vez ha sufrido alguna enfermedad a causa del estrés?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5.- ¿Conoce usted sobre los beneficios del ejercicio en nuestra vida diaria?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_



6.- ¿Sabe usted que son los ejercicios kinestésicos corporales?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

7.- ¿Piensa usted que es de utilidad la realización de una guía de ejercicios para aliviar el estrés?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

8.- ¿Realizaría usted ejercicios para el alivio del estrés?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

9.- ¿Con qué frecuencia realizaría usted los ejercicios para aliviar el estrés?

Frecuentemente \_\_\_\_\_

De vez en cuando \_\_\_\_\_

Nunca \_\_\_\_\_

10.- Está de acuerdo que en las empresas permitan a su personal se ejercite dentro de sus instalaciones.

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

11.- Está de acuerdo usted en que los ejercicios se realicen en horas laborables.

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_



#### 5.02.04 Tabulación de la encuesta

##### 1.- ¿Con que frecuencia ha sentido estrés en los últimos años?

Muy Frecuente	7
Poco Frecuente	12
Nada Frecuente	1
Total	20

Tabla N: 6

Fuente: Investigación Propia



Figura N: 5

Fuente: Investigación de Campo

##### Análisis

Podemos definir que los colaboradores del Departamento de Talento Humanos del Hospital de especialidades Eugenio Espejo existe solo un índice de poca frecuencia de estrés puesto que ocupa un 60% mientras que el 35% es a sufrido de estrés muy frecuentemente y solo un 5% nada frecuente así que el proyecto es viable para su creación.



## 2.- ¿Conoce usted sobre las enfermedades causadas por el estrés?

Si	9
No	11
Total	20

**Tabla N: 7**

**Fuente:** Investigación de Campo



**Figura N: 6**

**Fuente:** Investigación de Campo

### **Análisis**

Podemos determinar que de los colaboradores un 55% no conoce sobre enfermedades causadas por el estrés es decir más de la mitad, mientras que un 45% si conoce sobre enfermedades causadas por el estrés.



### 3.- ¿Dónde se genera más situaciones de estrés según su criterio?

Casa	4
Trabajo	13
Centros Educativos (escuela, colegio, universidad)	3
total	20

Tabla N: 8

Fuente: Investigación de Campo

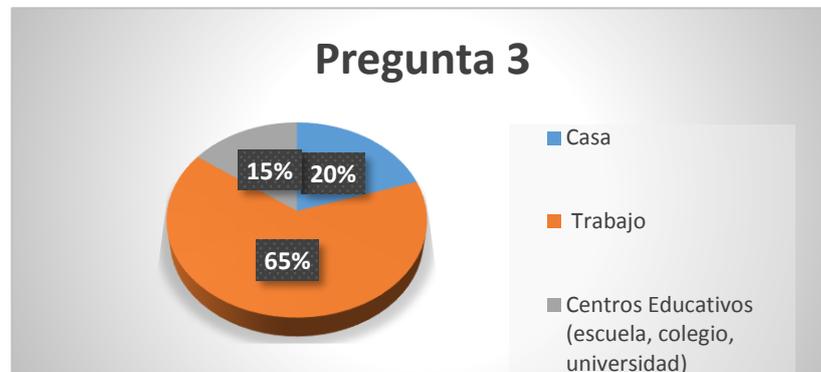


Figura N: 7

Fuente: Investigación de Campo

#### Análisis

Después de la investigación realizada tenemos que un 65% de los colaboradores piensan que el lugar donde más estrés sienten es en el trabajo mientras solo un 20% asume que sufre de estrés en su casa y solo un 15% en los centros educativos.

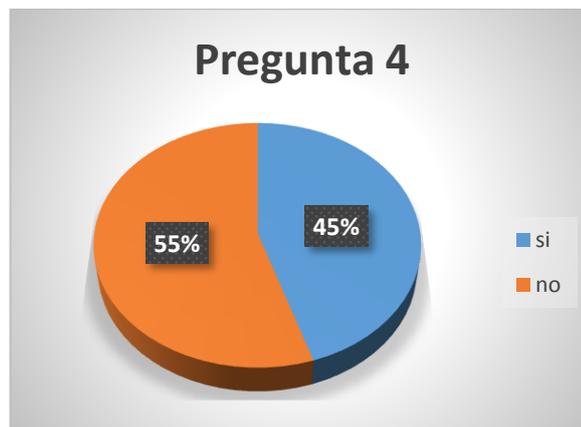


**4.- ¿Alguna vez ha sufrido alguna enfermedad a causa del estrés?**

Si	9
No	11
Total	20

**Tabla N: 9**

**Fuente:** Investigación de Campo



**Figura N: 8**

**Fuente:** Investigación de Campo

**Análisis**

Después de la realización de la encuesta podemos ver que a pesar de que los colaboradores han sufrido de estrés un 55% no ha sufrido de ninguna enfermedad causada por el estrés y un 45% de los colaboradores si lo ha hecho.



**5.- ¿Conoce usted sobre los beneficios del ejercicio en nuestra vida diaria?**

Si	15
No	5
Total	20

**Tabla N: 10**

**Fuente:** Investigación de Campo.



**Figura N: 9**

**Fuente:** Investigación de Campo

**Análisis**

Con los datos obtenidos podemos determinar que un 75% de los colaboradores encuestados conoce de los beneficios que tiene en ejercicio en nuestra vida diaria aunque no lo pongan en práctica, por su parte un 25% no conoce acerca de los beneficios del ejercicio en nuestra vida diaria.



**6.- ¿Sabe usted que son los ejercicios kinestésicos corporales?**

Si	6
No	14
Total	20

**Tabla N: 11**

**Fuente:** Investigación de Campo.



**Figura N: 10**

**Fuente:** Investigación Propia.

**Análisis**

Se puede determinar que un 70% de los colaboradores no conoce acerca de los ejercicios kinestésicos corporales, y solo un 30% conoce acerca de ellos.



7.- ¿Piensa usted que es de utilidad la realización de una guía de ejercicios para aliviar el estrés?

Si	18
No	2
Total	20

Tabla N: 12

Fuente: Investigación de Campo.



Figura N: 11

Fuente: Investigación de Campo

### Análisis

El 90% de los colaboradores encuestados está de acuerdo en la creación de una guía de ejercicios para aliviar el estrés, solo un 10% no está de acuerdo en la creación de la guía.

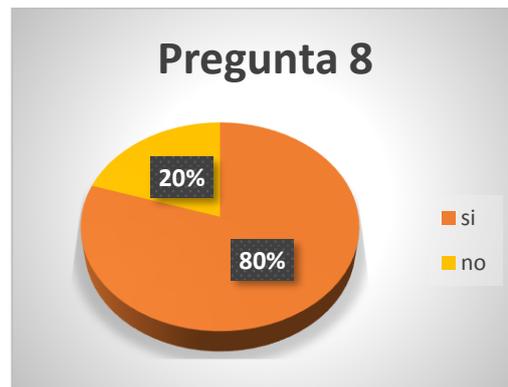


**8.- ¿Realizaría usted ejercicios para el alivio del estrés?**

Si	16
No	4
Total	20

**Tabla N: 13**

**Fuente:** Investigación de Campo



**Figura N: 12**

**Fuente:** Investigación de Campo

**Análisis**

Podemos determinar que un 80% de los colaboradores si realizaría ejercicios para alivio del estrés y solo un 20% de ellos no lo realizaría.

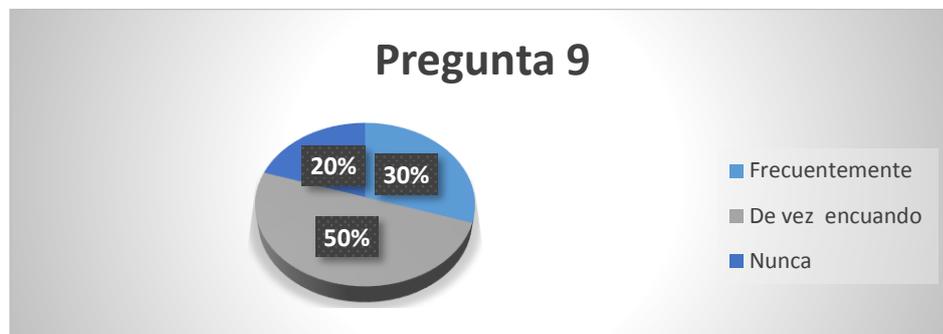


**9.- ¿Con qué frecuencia realizaría usted los ejercicios para aliviar el estrés?**

Frecuentemente	6
De vez en cuando	10
Nunca	4
Total	20

**Tabla N: 14**

**Fuente:** Investigación de Campo



**Figura N: 13**

**Fuente:** Investigación de Campo.

**Análisis**

Podemos determinar que solo un 30 % de los encuestados determino que realizaría ejercicios para alivio del estrés de manera frecuente mientras que un 50% contesto que los realizaría de vez en cuando y un 20% adujo que no los realizaría nunca.



**10.- Está de acuerdo que en las empresas permitan a su personal se ejercite dentro de sus instalaciones.**

Si	17
No	3
Total	20

**Tabla N: 15**

**Fuente:** Investigación de Campo.



**Figura N: 14**

**Fuente:** Investigación de Campo

### **Análisis**

El 85% de los colaboradores encuestados está de acuerdo que los ejercicios para alivio del estrés sean realizados dentro de las instalaciones del Hospital, mientras que el 15% no está de acuerdo en que sean realizados dentro de la institución.



**11.- Está de acuerdo usted en que los ejercicios se realicen en horas laborables.**

Si	15
No	5
Total	20

**Tabla N: 16**

**Fuente:** Investigación de Campo.



**Figura N: 15**

**Fuente:** Investigación de Campo.

**Análisis**

El 75% de los encuestados está de acuerdo que los ejercicios sean realizados en horas laborables mientras, que un 25% piensa que los ejercicios deberían ser realizados fuera de horas de trabajo



### **5.02.05 Análisis general de la Tabulación**

Una vez realizada la encuesta y tabulada, se establece que los colaboradores del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo, si ha sufrido de estrés y desconocen su consecuencia, por lo tanto, el proyecto de la realización de una guía de ejercicios para alivio del estrés es viable dentro del Departamento.

### **5.03 Formulación de la herramienta para la creación de la Guía**

Para la elaboración de la presente guía hemos considerado en primer lugar diseñar un índice o de la misma, según el siguiente criterio

**5.03.01** Introducción

**5.03.02** El estrés

**5.03.03** Donde se Origina el estrés

**5.03.04** Estrés Laboral

**5.03.05** Clases de estrés Laboral

**5.03.06** Enfermedades causadas por el estrés

**5.03.07** ¿Cómo prevenir el estrés en el trabajo?

**5.03.08** Importancia de la prevención en el trabajo



**5.03.09** ¿Qué es una pausa Activa?

**5.03.10** Ejercicio en Nuestra Vida Diaria

**5.03.11** ¿Qué son los ejercicios kinestésico corporales?

**5.03.12** ¿Para qué nos sirve esta guía?

**5.03.13** ¿Cuál es la utilidad de esta guía?

**5.03.14** ¿A quién está dirigida la guía?

**5.03.15** Advertencias previas al ejercicio

**5.03.16** Ejercicios para aliviar el estrés

**5.03.16.01** Ejercicios de bajo Impacto

**5.03.16.02** Ejercicios de alto Impacto

**5.03.16.03** Ejercicios Combinados

**5.03.17** Ejercicios especializados para alivio del estrés trabajo dentro del área administrativa

**5.03.18** Conclusiones

**5.03.19** Recomendaciones

**5.03.20** Bibliografía

**5.03.01** Introducción

La presente Guía consta de ejercicios kinestésicos corporales que se dividirán en fáciles, medios y difíciles los cuales servirán para ayudar a la disminución y prevención del estrés, debido a los índices de estrés detectados en los colaboradores del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo con la finalidad de mejorar su estado físico y mental para lograr un



mejor ambiente laboral, y así dar a conocer terapias alternativas para reducir el estrés.

Cabe recalcar que la creación de una guía informativa no es nada nuevo puesto que las guías se crean desde el año de 1835 donde yase crearon guías para la búsqueda de oro y otros minerales, aunque las guías donde se hable de ejercicios o deportivas nace en 1896 oficialmente con las primeras olimpiadas celebradas en el Estadio Panathinaikó, pero se cree que las guías deportivas aparecieron mucho antes aunque no se conoce nada oficial.

### **5.03.02 El estrés**

Según Ahmed SM el estrés *“El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede producirse por cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso”* (SM, 2011). Por lo tanto, su cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar su pulso.

### **5.03.03 Donde se Origina el Estrés**

Problemas en el hogar, las horas de trabajo, las obligaciones o el tiempo que debemos emplear en el estudio son algunas de las fuentes que nos generan estrés o ansiedad, pero, Parece que todo empieza en la cabeza; dudas, planificaciones, intentamos elaborar una solución a lo que nos produce ansiedad, mientras nuestro organismo dispara una respuesta hormonal que intentará controlar la situación



En la presente guía hablaremos específicamente del estrés Laboral el que se produce cuando las horas de trabajo y la carga laboral son muchas por lo tanto genera una situación de estrés en sus colaboradores.

#### **5.03.04 Estrés Laboral.**

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad de los colaboradores para mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas. Algunos de sus síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y mental.

Además, el estrés en el trabajo está asociado a un descenso de la calidad de vida de los colaboradores que lo sufren, pudiendo incluso ser motivo de baja laboral en los casos más graves, por lo que es conveniente aprender cómo combatirlo, y conocer técnicas eficaces para su manejo, siendo también de utilidad la realización de determinados ejercicios para eliminar la tensión.

#### **5.03.05 Clases de estrés Laboral**

Dentro del ámbito laboral tenemos 2 clases de estrés laboral las cuales son:

- **Estrés laboral episódico**

Es aquel que se produce de modo exacto y momentáneo en el tiempo. Éste tipo de estrés se caracteriza por su corta duración y se presenta de forma esporádica.



Ejemplo sería una situación de despido. En la mayoría de sus se trata de una situación limitada en el tiempo, por lo que sus efectos negativos son apenas perceptibles. Otra situación sería, Una discusión entre dos compañeros de trabajo, La noticia de un traslado geográfico del puesto laboral, La asistencia a una reunión importante para negociar un acuerdo comercial, etc. las razones pueden ser muchas pero son momentáneo y no son muy perceptibles.

- **Estrés laboral crónico**

Es aquel que se produce como consecuencia de la monotonía a diversos factores estresantes. En algunos casos es una evolución del estrés laboral episódico, ha ido reduciendo la resistencia ante el estrés del colaborador. Se trata de un tipo de estrés mucho más dañino y que puede ocasionar consecuencias graves a largo plazo. Como ejemplo podemos poner; Continúas discusiones entre compañeros de trabajo, gran exigencia del puesto y trabajador sometido a presión constante, etc.

### **5.03.06 Enfermedades causadas por el estrés**

Se mencionara las más comunes que existen:

- **Enfermedades coronarias:** al sufrir de estrés, eleva la presión sanguínea de muchas mujeres, causando problemas tan graves atacando principalmente al corazón
- **Piel:** en algunos casos de estrés excesivo pueden sufrir problemas cutáneos como descamación, escozor, resequedad y picazón en la



piel. También, puede presentarse acné, caída del cabello, sudor excesivo, rosácea, uñas quebradizas

- **Problemas digestivos:** como son el colon irritable, algunas formas de gastritis, náuseas, diarreas, inflamación, dolor abdominal, entre otros, están secretamente relacionados con el estrés. Estas enfermedades pueden estar relacionadas también con la ansiedad y la depresión.
- **Problemas mentales:** El estrés puede desencadenar problemas mentales graves. Ansiedad, depresión, insomnio, ataques de pánico, neurosis, etc.

#### 5.03.07 ¿Cómo prevenir el estrés en el trabajo?

Se puede prevenir el estrés en el trabajo al través de ejercicios, o al escuchar música o simplemente realizando cualquier otra actividad que rompa con la monotonía del trabajo diario.

Además podemos añadir que realización de cualquier práctica de ejercicio no solo ayuda a la reducción del estrés además ayuda a un desarrollo correcto tanto mental como físico.

#### 5.03.08 Importancia de la prevención del estrés en el trabajo

Si nosotros mantenemos una mejor calidad de vida en el trabajo, sin estrés podremos garantizar una mayor productividad puesto que tendremos una mejor predisposición de parte de los colaboradores, un mejor trabajo en equipo y así podremos garantizar colaboradores sin problemas de salud y mentale



### **5.03.09 ¿Qué es una pausa Activa?**

La pausa laboral, que consiste en una rutina de estiramientos y ejercicios realizados por funcionarios de distintas instituciones durante su jornada laboral durante 15 minutos diarios.

El esfuerzo intelectual que realiza el funcionario incrementa la tensión nerviosa de forma significativa, por lo que la atención se concentra en un número de pequeñas células de la corteza motora y esta carga intensa conduce a un agotamiento funcional rápido, producto de ésta fatiga la actividad motriz se disminuye, haciendo lento el proceso de recuperación de la capacidad intelectual. (Mora, 2013)

### **5.03.10 El ejercicio en nuestra vida diaria**

La actividad física siempre será de ayuda para nuestro cuerpo más si la realizamos diariamente, si la actividad es constante tenemos los siguientes beneficios:

- Aumenta la resistencia e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental
- Ayuda a prevenir la ansiedad, la depresión y el estrés mental
- Ayuda a conciliar el sueño
- Ayuda a nuestras relaciones interpersonales puesto que podemos reunirnos a realizar cualquier actividad física.
- Tonifica los músculos aumentando así nuestra fuerza



- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.

Ayuda a la pérdida de peso, solo si fuera necesario

### **5.03.11 ¿Qué son los ejercicios kinestésico corporales?**

Se entiende como ejercicios kinestésicos a toda la actividad física que realicemos de manera cotidiana, “se define como el estudio científico del movimiento humano. Si pensamos, todo lo que hacemos se traduce en movimiento, desde caminar, a funciones tan vitales como respirar. El estar vivo se relaciona con movernos” (Bravo, s.f.). Entendemos que a menudo realizamos algún tipo de Ejercicio kinestésico.

### **5.03.12 ¿Para qué nos sirve esta guía?**

La guía nos ayuda a seguir un procedimiento, para alivio del estrés, con una serie de ejercicios detallados y con imágenes para su ejecución dentro y fuera del área de trabajo.

### **5.03.13 ¿Cuál es la utilidad de esta guía?**

La Guía consta de ejercicios y recomendaciones, desarrollada para ayudar a los colaboradores a reducir el estrés con técnicas de ejercicios adecuados, los cuales tendrán una explicación escrita y grafica de todos los ejercicios a tratarse.



#### **5.03.14 ¿A quién está dirigida la guía?**

La guía esta específicamente dirigida a los colaboradores del departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio espejo, en donde se detectó índices de estrés, aunque cabe resaltar que la guía puede ser utilizada por otros colaboradores del área administrativa si así lo requiriese.

#### **5.03.15 Advertencias previas al ejercicio**

- Utilizar el Vestuario adecuado, en especial, al calzado puesto que debe ser el adecuado.
- Debemos respetar pautas correctas de hidratación
- Tenemos que calentar bien, es decir, nuestro sistema músculo esquelético y órganos. Y ten en cuenta que para cada persona es diferente el calentamiento.
- Ser progresivos. Probablemente para acabar corriendo a buen ritmo, deberemos empezar andando.
- La técnica siempre es útil así que hay q poner atención a las indicaciones del profesional quien nos va a mostrar los ejercicios.
- Sea cual sea su peso, cualquier corredor debería revisar que sus zapatos sean adecuados y estar cómodo.



### 5.03.16 Ejercicios para aliviar el estrés

#### 5.03.16.01 Bajo Impacto

Se los llama de bajo impacto puesto que para su ejecución no se despejan los pies del suelo, y así podemos realizarlos dentro de una oficina.

Para comenzar procedemos a realizar una visualización de un espacio de calma. Sentados, manos con palmas hacia arriba, ojos cerrados, inspirar profundamente. Imagine un lugar pacífico que sea de su preferencia elimine los sentimientos negativos. También cualquier enojo u odio, respírelo hacia afuera. El mismo con la envidia, la falta de confianza etc.

Haga este ejercicio acompañada por música tranquila durante 5 minutos.

- 1. Para aflojar la nuca de la tensión muscular:** Inclina la cabeza hacia arriba y hacia abajo, de un lado al otro. Realiza giros con la cabeza de manera circular y suavemente.
- 2. Para relajar los hombros:** Subir y bajar los hombros a su vez rótalos uno a la vez y simultáneamente los dos. Repetirlo por 5 veces durante 5 minutos.



**3. Para los brazos:** coloca tus brazos sobre tu cabeza, con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba. Estira los brazos todo lo que puedas; quédate así por alrededor de 10 segundos. Relájate y repite este procedimiento 5 veces.

**4. Para brazos y espalda:** entrelaza los dedos de las manos entre sí y extiende los brazos hacia el frente de tu pecho todo lo que puedas, gira las palmas hacia adelante, como empujando el aire.

**5. Para las manos:** realiza movimientos circulares con las muñecas hacia ambos lados. Extiende un brazo delante de tu cuerpo con la palma hacia arriba; alar de los dedos hacia atrás, alejándolos de la palma, mantén 10 segundos y repita con el otro lado. Agüite las manos como si salpicaras agua.

**6. Para las piernas:** Sentado enfrente de un escritorio, empújate con las manos contra él y estira tus piernas; contrae y estira los pies varias veces y mueve en forma circular los tobillos

**7. Para la espalda y zona lumbar:** Sentado en una silla, relaja la columna inclinándote hacia adelante, aflojando la cabeza entre las piernas y colgando los brazos hacia el suelo. Sube y baja lentamente. Coloca las manos por detrás de la nuca y lleva los codos hacia abajo y el mentón al pecho, respira en esa posición tratando de aflojarte. Relajando también la mandíbula.



**8. Para la columna:** Desde la posición de sentado, coloca tus manos por detrás de la nuca, mueve el tronco lentamente hacia un lado y al otro, como si quisieras mirar hacia atrás rotando todo el torso.

**9. Para los ojos:** estos se utiliza cuando el tiempo frente al computador ya es excesivo: Abre y cierro los ojos con fuerza. Mira en distintas direcciones, arriba, abajo, a un lado y otro. Para finalizar cierra tus ojos y masajea suavemente con las yemas de los dedos alrededor de los ojos.

**10.- Estiramiento para piernas y glúteos:**

Colóquese detrás de una silla o alguna superficie que sea de apoyo estire, su pierna hacia atrás lo más que pueda suavemente repita 5 veces por cada pierna con una duración de 30 segundos por pierna.

**11. movimiento de cadera:** póngase de pie y Con las manos sobre la cintura gire las caderas 10 veces hacia un lado y luego hacia el otro, como si estuviéramos girando un aro, se recomienda repetir el ciclo unas 5 veces, mantenga una respiración constante evitando el agotamiento.

**12. Ejercicio para alineación de la columna**

Este ejercicio se enfoca en conseguir una alineación de la columna, de esta manera podemos contrarrestar dolores de espalda, de hombros y nuca.

Colóquese de pie con las manos juntas a la altura del pecho, respiramos profundamente mientras las elevamos bien por encima de nuestra cabeza y nos ponemos en puntas de pie. Exhalamos al descender.



### **13. Estiramiento de lumbago y espalda**

Colóquese de pie con las piernas rectas y las rodillas sueltas, separando los pies al ancho de caderas. Entrelaza los dedos de las manos por detrás de la espalda. Mientras respiras profundamente, estira los brazos por detrás de la espalda y comienza a bajar el pecho hacia adelante a la vez que soltamos todo el aire. Mantén esa posición a la vez que respiras. Mantener la posición unos 5 segundos mientras seguimos respirando. Luego deshacemos la postura lentamente y repite la postura 5 veces más.

### **14. Estiramiento del área abdominal, lumbago, brazos y hombros.**

Cabe recalcar que no todos tenemos la misma flexibilidad así que si no puede realizar todas las etapas de este ejercicio no se esfuerce puesto que puede causar lesiones.

- Arrodíllate sobre una superficie suave y siéntate sobre tus talones si no puede realizarlo como indica la figura. Solo lleva tus talones lo más que pueda. Respira profundamente y, al exhalar, apoya las manos detrás de tu espalda, echando la cabeza hacia atrás junto con el torso suavemente. Relaja el cuello y eleva el mentón lo más que puedas, siempre sintiendo comodidad durante el estiramiento. Repite tres respiraciones completas en esta posición. Cuando encuentres comodidad, puedes pasar a la siguiente postura.



- Colocamos los antebrazos en el suelo a medida que respiras suavemente. Repite otras tres respiraciones completas. A medida que avances en este estiramiento y sientas comodidad al realizar los ejercicios, puedes pasar a la última postura.
- Apoyando la parte alta de la espalda y llevando los brazos estirados sobre la cabeza. Este es el máximo estiramiento posible para este ejercicio. Allí respira profundamente tres veces. Deshace la postura incorporándose lentamente en varias etapas. La cabeza es lo último en quedar erguido.

### **15. Estiramiento de piernas y torso**

Siéntase con las piernas estiradas hacia adelante, y cómodamente, sin bloquear las rodillas. Inhala mientras estiras tu columna hacia arriba y los brazos con las palmas de las manos hacia el frente. Respira profundamente y al hacerlo, inclínate hacia adelante desde las caderas, manteniendo la espalda y las piernas rectas lo más que puedas. En esa posición, relaja el cuerpo sobre las piernas o tratando de alcanzar los dedos de los pies con las manos. Repite unas 5 veces más y luego inhala y lentamente comienza a levantar el tronco vértebra a vértebra, dejando la cabeza llegue al final.

### **16. Estiramiento de los cuádriceps**



Siéntate en el suelo con las piernas extendidas a los lados. Entrelaza tus manos por encima de la cabeza volviendo las palmas hacia arriba, rectificando los codos. Inhala estirando la columna y los brazos lo más posible mientras giras el torso mirando a tu pie derecho. Comienza a exhalar e inclínate hacia el pie izquierdo. Esto obliga a exigir el estiramiento de los costados del cuerpo y de la cara interna de las piernas.

### **5.03.16.02 Alto Impacto**

Los denominamos así puesto que para su ejecución tenemos que despegar los pies del suelo para realizarse.

- Vestir ropa adecuada, para la realización de ejercicios
- Utilizar un lugar adecuado, para la ejecución de los ejercicios

Hacer ejercicios de alto impacto en exceso no es saludable para las articulaciones. Se recomienda que se descansen algunos días a la semana, evitar completamente los ejercicios 1 a 2 días a la semana.

#### **1. Saltar**

Saltar a la cuerda es uno de los ejercicios que más fuerza requiere, ya que nos despegamos del suelo con los dos pies a la vez y volvemos a repetir el ejercicio repetitivamente en cortos espacios de tiempo. No es recomendable para personas con problemas en las rodillas o las articulaciones.



## **2. Correr**

El impacto puede ser menor, dependiendo de la velocidad en la que se lo haga, y es que el hecho de que despeguemos primero un pie y luego el otro reduce el impacto, además la elección del calzado adecuado puede también disminuir los riesgos.

## **3. Tenis**

El tenis es otra de las actividades de alto impacto, aunque en todo caso es menor que el de saltar a la cuerda. Sin embargo, el hecho de que el impacto se produzca repentinamente, en el juego, hace que debamos prepararnos bien con calzado adecuado y calentamiento.

## **4. Fútbol**

Es un deporte donde utilizamos una gran cantidad de músculos puesto que tenemos que correr y mantener nuestro ritmo cardiaco

## **5. Aeróbica**

En ellas se utilizan las piernas o los brazos, Activando su capacidad muscular hace que el corazón bombee más sangre y los pulmones se oxigenen. Esta, es la capacidad de soportar un esfuerzo de una intensidad dada durante un período de tiempo determinado. Es retrasar la aparición de la fatiga, y cuando esta aparece, soportarla.



### 5.03.16.03 Ejercicios Combinados

Se los nombra así puesto que para su ejecución utilizamos ejercicios de alto impacto y de bajo impacto, cabe resaltar que cuando hablamos de ejercicios kinestésicos corporales, nos referimos a cualquier movimiento que realizamos en nuestra vida diaria, en entonces, se recomienda una serie de ejercicios y actividades las cuales son:

**1. Andar media hora al día.**

Allí no solo nos ejercitamos disfrutamos del aire libre, salimos de casa y nos ambientamos, es realmente beneficioso. Anda a paso rápido durante unos 20 o 30 minutos. Si lo realiza todos los días, notara los resultados de inmediatos.

**2. Salir a nadar.**

El nadar es una de las actividades que más movimientos kinestésicos presenta puesto que actúan muchos músculos para su realización y así también podemos relajarnos y disfrutar del agua.

**3. Salir a correr 10 minutos.**

Se recomienda correr una o dos horas diarias buscando un lugar seguro, un camino habilitado donde puedas realizarlo tranquilamente. Recuerda hacerlo cuando no exista mucho calor, es más recomendable hacerlo de mañana o al atardecer.

**4. Ir en bicicleta 20 minutos.**

Realízalo en lugar adecuado o donde exista un sendero de ciclistas. No se requiere de un viaje largo. Es adecuado para fortalecer músculos, para



Optimizar tu respiración y cómo no, para aliviar el estrés. Pero, no será recomendable si tienes dolor articular

**5. Toma un baño.**

Relajarse tomando un baño en las noches es una gran manera de relajarse y de preparar tu cuerpo para el sueño.

**6. Explora tu creatividad**

Realiza alguna actividad como el arte, la artesanía, la poesía despierta tu lado creativo podría ayudarte a recordar aquellas cosas que son realmente importantes para ti. No importa si no lo haces bien lo que importa es distraer tu mente del estrés.

**7. Tómate unas vacaciones.**

Convive más con tus seres queridos, si no puedes costearte unas vacaciones con todas las de la ley, entonces planifica salir un fin de semana o un viaje de un día. El cambio de paisaje ayudara a liberar el estrés.

**8. Baila.**

Hay un famoso refrán: *"Trabaja como si no necesitaras el dinero. Ama como si nunca te hubieran lastimado. Y baila como si nadie te estuviera viendo."* (Anónimo, s.f.) Bailar libera el estrés y es divertido. Corre las cortinas o persianas, súbele a la música y baila como si nadie te estuviese viendo.



### **5.03.17 Ejercicios especializados para alivio del estrés trabajo dentro del área administrativa**

#### **Retracción del músculo esternocleidomastoideo**

Se encuentra ubicado en la zona anterior y lateral de tu cuello, interviene en la acción de rotación, flexión e inclinación de tu cabeza, es de apariencia larga y robusta, se ubica por debajo en la cara posterior del mango del esternón, y el tercio interno de la clavícula y por encima en la cara interna de la apófisis mastoides, y línea curva occipital superior. (Romero, 2014)

Si el musculo se encuentra retraído provoca dolores de cabeza y nuca por lo tanto para su estiramiento debemos:

- Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo con suavidad.
- Movimiento de cabeza de un lado hacia otro suavemente.
- Movimientos circulares con la cabeza relajando así el cuello.

#### **Espasmo del músculo Lumbar**

Cuando los músculos o ligamentos en la parte baja de la espalda sufren una distensión o un esguince, el área alrededor de los músculos por lo general se inflama. La inflamación genera un espasmo en la espalda, y este espasmo causa tanto lumbalgia aguda como dificultad para moverse. (Peter F. Ullrich, 2014)

Para lo cual vamos a realizar un ejercicio de estiramiento los cuales consiste en:

- Colocamos nuestras manos por encima de nuestra cabeza con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba.



- Estiramos lo más que podamos; este ejercicio se lo puede realizar de pie o sentado.
- Movemos nuestro torso de un lado a otro suavemente durante unos minutos manteniendo una respiración lenta.

### **Prevención del Túnel Carpiano**

El síndrome del túnel carpiano se produce cuando el nervio mediano, que va desde el antebrazo hacia la mano, se comprime o se aprieta en la muñeca. El nervio mediano controla las sensaciones del lado palmar del pulgar y los dedos, al igual que impulsos a algunos músculos pequeños en la mano que permiten que se muevan los dedos y el pulgar. El túnel carpiano un corredor rígido y estrecho de ligamento y huesos en la base de la mano. (Anónimo, s.f.)

Para su prevención tenemos

Flexiones invertidas de muñeca

Para realizar éste ejercicio utilizaremos pesas.

- Coloca la parte posterior de los antebrazos apoyados en una superficie o mesa y deja que tu muñeca quede colgando.
- Tomar sus pesas con fuerza.
- Mueve la muñeca hacia arriba y hacia abajo, con movimientos suaves.
- Realiza 10-15 repeticiones con cada mano.



### **5.03.18 Conclusiones**

Con la realización periódica de estos ejercicios podemos concluir que los colaboradores tendrán una reducción en los niveles de estrés y así una mejor calidad de vida.

### **5.03.19 Recomendaciones**

Se pide poner atención a todas las recomendaciones presentes en la guía puesto que si se sobre esfuerza mucho podríamos causar lesiones.

### **5.03.20 Bibliografía**

Anónimo. (s.f.). *EL NINDS es parte de los Institutos Nacionales de la Salud*. Obtenido de [https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/tunel\\_carpiano.htm](https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/tunel_carpiano.htm)

Peter F. Ullrich, J. M. (2014). *SPINE-HEALTH EN ESPAÑOL*. Obtenido de <http://www.spine-health.com/espanol/lumbalgia/distension-muscular-en-la-parte-baja-de-la-espalda>

Romero, D. (10 de Septiembre de 2014). Obtenido de <http://dolordeespaldadaycuello.com/musculo-esternocleidomastoideo/>



#### **5.04 Taller para la socialización de la guía de Ejercicios Kinestésicos Corporales para la prevención y reducción del estrés.**

**Objetivo:** El taller será dirigido a los colaboradores y directivos del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo para socializar la guía de ejercicios Kinestésicos Corporales para alivio y prevención del estrés.

**Duración:** El presente taller tendrá una duración de horas 4:30.

**Tamaño del Grupo:** 35 asistentes.

**Lugar:** Auditorio del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo.

**Material:**

- Guía por cada Participante
- Esferos por cada participante
- Proyector
- Laptop

**Desarrollo**

1. Para la bienvenida realizaremos una dinámica la cual se llama el Piojo Juancho es una dinámica para la cual solo se necesita la colaboración de los asistentes y se utiliza para lograr una mayor confianza de parte de los colaboradores duración (5:00 min)
2. Reglas de Oro
  - Apagar celulares
  - Guardar silencio durante la presentación

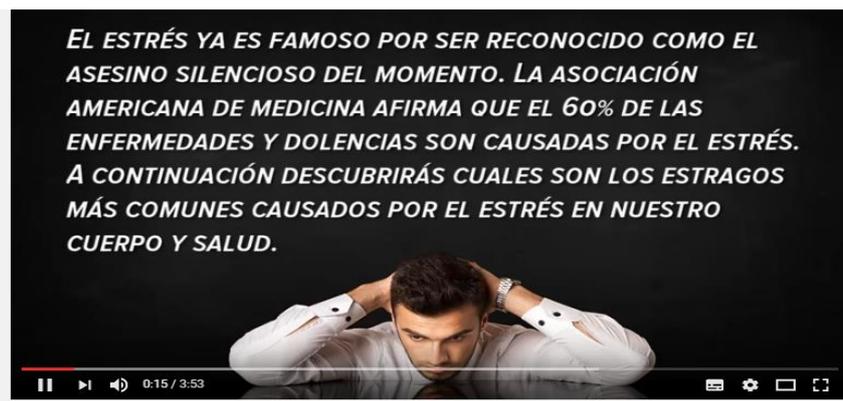


Participar activamente en el taller

- No comer durante el taller

3. A continuación presentaremos de manera general los contenidos del presente Taller donde se explique detalladamente los beneficios que tiene la realización de ejercicios para aliviar el estrés, junto con demostración de los ejercicios para lo cual se recurrirá a los asistentes al Taller.
4. Posteriormente se hará una presentación dando a conocer cuáles son las principales enfermedades provocadas por el estrés (duración 10:00 min)
  - Cuáles son las más comunes
  - Cuáles son sus consecuencias
  - Como podemos prevenir
5. Se presentara un video donde se muestre las consecuencias del estrés de una manera más detallada.

[https://www.youtube.com/watch?v=0qd3\\_2QJ2gI](https://www.youtube.com/watch?v=0qd3_2QJ2gI) Duración (3:53)



**Figura N: 15**

**Fuentes:** YouTube – Aprende de todo



6. Historia sobre los primeros estudios realizados para comprobar si el ejercicio ayuda a liberar el estrés (duración 10: min)

- Donde nace la idea de los ejercicios para alivio del estrés
- Cuáles fueron los primeros en utilizarlo

7. Una presentación grafica de todos los ejercicios que pueden ayudar a aliviar el estrés (duración 15:00 min)

- Ejercicios fáciles
- Ejercicios Medios
- Ejercicios Difíciles

#### 5.08 Retroalimentación

1. ¿Que entendemos por ejercicios kinestésicos corporales?
2. ¿Qué ejercicios cree que son los más adecuados para realizarlos en la oficina?
3. ¿Qué Opinan de la conferencia?



## CAPÍTULO VI

### ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

#### 6.01 Recursos

##### 6.01.02 Recursos Humanos:

- **Población los colaboradores del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo** 30 persona

• Directivos del departamento de Talento Humano del Hospital De Especialidades Eugenio Espejo	2 Personas
• Investigadores	1 Persona
• Asesores	1 personas

**Tabla N:** 17 Recursos Humanos

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya



### **6.01.03 Recursos Audiovisuales**

- Infocus
- Computador portátil
- Memory Flash
- Cámara Digital
- Plotter
- Volantes Publicitarios

### **6.01.04 Infraestructura**

- Local de evento
- Sillas (35)
- Cafetera (1)
- Vasos (50)
- Coffe break (1 día )

### **6.01.05 Material de Apoyo**

- Guía (35)
- Esferos (35)
- Papel
- Carpeta



## 6.02 Presupuesto

Artículo y cantidad	valor unitario	valor total
1 computadora	\$800.00	\$800.00
1 impresora	\$300.00	\$300.00
1Memory Flash	\$ 5.00	\$5.00
3 resmas de papel bond	\$3.50	\$10.50
3 esferos	\$0.50	\$1.50
2 lápiz	\$0.30	\$0.60
2 borradores	\$0.25	\$0.50
1 grapadora	\$3.00	\$3.00
5 carpetas	\$1.00	\$5.00
caja de grapas	\$1.00	\$1.00
1 cuaderno	\$1.50	\$1.50
5 anillados	\$2.50	\$12.50
100 copias	\$0.03	\$3.00
internet	\$28.50	\$171
<b>Total parcial :</b>	<b>\$ 1315.10</b>	
<b>+10% de imprevisto</b>	<b>\$131.50</b>	
<b>Total General</b>	<b>\$1446.60</b>	

**Tabla N:** 17 Presupuesto

**Elaborado por:** Katherine Asimb

**Fuente:** Investigación de Campo

### 6.03 Cronograma

Mes	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividad																				
Capítulo I: Antecedentes																				
1.01 Contexto	X																			
1.02 Justificación	X																			
1.03 Definición del Problema central	X																			
Capítulo II: Análisis de Involucrados																				
2.01 mapeo de Involucrados				X																
2.02 Matriz de análisis de involucrados				X																
Capítulo III: Problema y Objetivos																				
3.01 Árbol de Problemas					X															
3.02 Árbol de objetivos					X															
Capítulo IV: Análisis de Alternativas																				
4.01 Matriz de Alternativas																				
4.02 matriz de análisis de impacto										X										
4.03 Diagrama de estrategias										X										
4.04 Matriz de marco lógico										X										
Capítulo V: Propuesta																				
5.01 antecedentes																				
5.02 Descripción																				
5.03 formulación del proceso de aplicación														X						
Capítulo VI: Aspectos Administrativos																				
6.01 Recursos																				
6.02 Presupuesto																				
6.03 Cronograma																				
Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones																				
7.01 Conclusiones																				
7.02 Recomendaciones																				

**Elaborado por:** Katherine Asimbaya

**Fuente:** Investigación de Campo



## CAPITULO VII

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 7.01 Conclusiones

- Se establece que al principio del proyecto no existía una adecuada información con lo que respecta al estrés y sus fatales consecuencias pero después de la realización de la guía se logró una conciencia en los colaboradores del departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo.
- Podemos determinar que al término de este proyecto dimos a conocer de mejor manera lo que son los ejercicios Kinestésico Corporales y así ayudar a los colaboradores del Departamento de Talento Humanos de Hospital de Especialidades Eugenio Espejo a reducir y prevenir el estrés laboral.
- El desarrollo de la Guía permitirá que los colaboradores no tengan daños físicos ni psicológicos a causa del estrés.



- Se concluye también que este Proyecto cumple con todos los parámetros necesarios para que tanto colaboradores y directivos se encuentren correctamente informados acerca de lo que produce el estrés y como prevenirlo.

### **7.02 Recomendación**

- Se recomienda a los Directivos del departamento de Talento Humano poner más atención en sus colaboradores puesto que era mucho el desconocimiento sobre las enfermedades causadas por culpa del estrés y sus consecuencias que pueden llegar a ser mortales.
- Se debe tomar muy en cuenta la edad en la que están los trabajadores puesto que no todos pueden realizar el mismo tipo de ejercicios.
- Se recomienda que la guía sea implementada y puesta en práctica al menos de manera periódica, para evitar situaciones de estrés dentro de los colaboradores.
- Ofrecer también otro tipo de actividades recreativas dentro del departamento para evitar la monotonía al menos una vez al trimestre y así prevenir el estrés en los colaboradores del Departamento de Talento Humano del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo.
- Se recomienda que los colaboradores del Departamento de Talento Humanos del Hospital de Especialidades Eugenio Espejo tengan una pausa activa de por lo menos unos 5 min cada 3 horas de trabajo puesto que la carga laboral es mucha por la gran cantidad de personal



## BIBLIOGRAFÍA

- acosta, M. (2015). Obtenido de <http://www.aragonvalley.com/arbore-de-objetivos-goal-tree-metodo-establecer-criterios/>
- Alzate, R. (1 de Agosto de 2014). *Prezi*. Obtenido de <https://prezi.com/rorllqrfjgd6/las-pausas-activas-surgen-principalmente-como-respuesta-a-la/>
- Benchamak, C. (s.f.). *salud en line* . Obtenido de <http://salud.ccm.net/>
- Bravo, C. (s.f.). *Guioteca* . Obtenido de <https://www.guioteca.com/kinesiologia/kinesiologia-que-es-y-como-entenderla/>
- Burns, K. (s.f.). *INTERACTIVE STRESS SCALE*. Obtenido de <http://www.teachhealth.com/spanish.html>
- Céspedes, A. F. (14 de abril de 2013). *SURA blog*. Obtenido de <http://www.sura.com/blogs/mujeres/estres-genera-multiples-enfermedades.aspx>
- Delgado, C. S.-J. (s.f.). *Presentacion Prezi*. Obtenido de <https://prezi.com/zh7nt6dovjva/pausas-activas/>
- dia, N. U. (1 de Octubre de 2014). Obtenido de <http://www.noticias.ucn.cl/noticias/actualidad/destacan-beneficios-y-logros-alcanzados-por-el-programa-pausas-activas-en-coquimbo/>



*Diccionario ABC* . (25 de julio de 2015). Obtenido de <http://www.definicionabc.com/general/guia.php>

Dillon, L. B. (s.f.). Obtenido de <http://www.sswm.info/ar/category/step-gass-en-al/gass-en-castellano/gesti%C3%B3n-de-agua-y-saneamiento-sostenible-en-am%C3%A9rica-la-8>

IESS. (s.f.). Obtenido de [https://www.iess.gob.ec/es/web/afiliado/noticias?p\\_p\\_id=101\\_INSTANCE\\_3dH2&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_col\\_id=column-2&p\\_p\\_col\\_count=4&\\_101\\_INSTANCE\\_3dH2\\_struts\\_action=%2Fasset\\_publisher%2Fview\\_content&\\_101\\_INSTANCE\\_3dH2\\_assetEntryId=2568912&\\_101\\_INSTANCE\\_3dH2\\_typ](https://www.iess.gob.ec/es/web/afiliado/noticias?p_p_id=101_INSTANCE_3dH2&p_p_lifecycle=0&p_p_col_id=column-2&p_p_col_count=4&_101_INSTANCE_3dH2_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_INSTANCE_3dH2_assetEntryId=2568912&_101_INSTANCE_3dH2_typ)

*Ministerio de Trabajo* . (s.f.). Obtenido de <http://www.trabajo.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>

Mora, A. (29 de Agosto de 2013). *Somos Salud*. Obtenido de <http://instituciones.msp.gob.ec/somossalud/index.php/agita-tu-mundo/350-pausa-activa>

Publica, M. d. (s.f.). Obtenido de <http://hee.gob.ec>

Publica, M. D. (s.f.). Obtenido de <http://hee.gob.ec/historia/>

Routledge. (2004). *Informacion sobre Guías* . Obtenido de The Missing Millennium: [https://es.wikipedia.org/wiki/Gu%C3%ADa\\_tur%C3%ADstica](https://es.wikipedia.org/wiki/Gu%C3%ADa_tur%C3%ADstica)

Sabater, D. (21 de marzo de 2014). *Las mentes Maravillosas* . Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/eres-visual-auditivo-o-kinestesico/>



Sescovich, S. (s.f.). *Conducta Humana* . Obtenido de  
<http://www.conductahumana.com/articulos/ciencias-del-comportamiento/proceso-de-socializacion/>

SM, A. (2011). *medlineplus* . Obtenido de Estrés y ansiedad:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
"CORDILLERA"



Administración  
Recursos Humanos  
**Personal**  
Cordillera

104

## ANEXOS