



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GIRON

CARRERA DE PSICOLOGÍA

Proyecto de intervención para la promoción de la salud física y mental, en la empresa Sucesores de Jacobo Paredes de la ciudad de Quito, en el periodo 2022.

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTORES:

ANGIE MICHELLE MONTENEGRO ALCIVAR

JESSICA ELIZABETH SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

TUTOR:

XIMENA RAMÍREZ OCAÑA

Quito-Ecuador

2022

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Angie Michelle Montenegro Alcivar con documento de identificación N° 1752705424 y Jessica Elizabeth Sánchez Rodríguez con documento de identificación N° 0603999301; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 29 de julio 2022

Atentamente,



Angie Michelle Montenegro
Alcivar
1752705424



Jessica Elizabeth Sánchez
Rodríguez
0603999301

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Nosotros, Angie Michelle Montenegro Alcivar con documento de identificación No. 1752705424 y Jessica Elizabeth Sánchez Rodríguez con documento de identificación No. 0603999301 expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores del Trabajo de Titulación, “ Proyecto de intervención para la promoción de la salud física y mental, en la empresa Sucesores de Jacobo Paredes de la ciudad de Quito, en el periodo 2022”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 29 de julio 2022

Atentamente,



Angie Michelle Montenegro
Alcivar
1752705424



Jessica Elizabeth Sánchez
Rodríguez
0603999301

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Ximena Ramírez Ocaña con documento de identificación N° 1716245822 docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, EN LA EMPRESA SUCESORES DE JACOBO PAREDES DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL PERIODO 2022, realizado por Angie Michelle Montenegro Alcivar con documento de identificación N° 1752705424 y por Jessica Elizabeth Sánchez Rodríguez con documento de identificación N° 0603999301 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Trabajo de titulación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 29 de julio 2022

Atentamente,



Ximena Ramírez Ocaña
C.I. 1716245822

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA EMPRESA



Quito, 31 de marzo del 2022

Estimada
Msc. Ximena Andrade Cáceres
Directora de la carrera de Psicología
Presente:

Yo, Lema Guanin Patricia Elizabeth, con número de cédula 1714171715 Gerente de Talento Humano de la empresa Sucesores de Jacobo Paredes, autorizo el desarrollo para la realización del trabajo de titulación, junto a la publicación del mismo, el cual será ejecutado por parte de las señoritas: Angie Michelle Montenegro con C.I. 1752705424 y Jessica Elizabeth Sánchez Rodríguez con C.I. 0603999301, con el tema *Proyecto de intervención para la promoción de la salud física y mental, en la empresa Sucesores de Jacobo Paredes de la ciudad de Quito, en el periodo 2022.*

Atentamente

RUC: 17200000785001
SUCESORES DE JACOBO
PAREDES S.A.
Talentos Humanos

Lic. Patricia Lema
Gerente de Talento Humano
Sucesores de Jacobo Paredes

Matriz: Otoya Ñan S38-76 y Guayanay Ñan, Sector Quitumbe.
Telf.: (593) 3 011024 - (593) 2 696039

Planta: Cusubamba Oe1-17 y Av. Pedro Vicente Maldonado, sector Guajaló.
Telf.: (593) 2 671404 - (593) 2 678980 Quito - Ecuador.

www.toscana.com.ec

I. Resumen

El objetivo de la presente sistematización se centra en describir la experiencia práctica de intervención realizada para la promoción de la salud física y mental en los trabajadores del área administrativa de la empresa Sucesores de Jacobo Paredes, con el fin de prevenir el estrés, en el periodo marzo – junio 2022. Para entender de mejor manera el presente tema a tratar, se indaga sobre teorías que ayudan al desarrollo de la sistematización entre ellos, el Modelo de estrés y coping, la Triada ecológica y el Modelo de desequilibrio esfuerzo- recompensa, estos modelos permiten sostener y guiar las diferentes dimensiones de la sistematización como es el estrés, salud mental, salud física y autocuidado. Para la metodología se utiliza un método exploratorio, y a la vez un enfoque cualitativo enfocado en la interpretación de la realidad, haciendo un análisis que se aplica de forma verbal y escrita, para recabar información, de igual manera se utiliza la técnica de análisis de datos para poder organizar, registrar y manipular toda la información obtenida para el diagnóstico.

Los resultados que se obtienen dentro de la sistematización es para conocer los agentes estresores que ocasionan que los trabajadores presenten síntomas físicos, emocionales y cognitivos, por esta razón se busca la disminución de niveles de estrés por medio de la promoción de la salud mental, física y del autocuidado, es por eso que se plantea un plan de acción, enfocado en fomentar el autocuidado, para fortalecer la capacidad de adaptación y a través de las estrategias de afrontamiento ayudar a que el individuo busque su propio bienestar interactuando directamente con las situaciones que se denoten estresantes.

Palabras claves

Estrés, estímulos estresores, salud física, salud mental, autocuidado, trabajadores

II. Abstract

The objective of this systematization focuses on describing the practical experience of intervention for the promotion of physical and mental health in workers of the administrative area of the company Sucesores de Jacobo Paredes, in order to prevent stress, in the period March - June 2022. In order to better understand the present topic to be addressed, theories that help the development of systematization are investigated, among them, the Stress and Coping Model, the Ecological Triad and the Effort-Reward Imbalance Model, these models allow to support and guide the different dimensions of systematization such as stress, mental health, physical health and self-care. For the methodology an exploratory method is used, and at the same time a qualitative approach focused on the interpretation of reality, making an analysis that is applied verbally and in writing, to collect information, in the same way the technique of data analysis is used to organize, record and manipulate all the information obtained for the diagnosis.

The results obtained within the systematization is to know the stressors that cause workers to present physical, emotional and cognitive symptoms, for this reason it seeks to reduce stress levels through the promotion of mental and physical health and self-care, that is why an action plan is proposed, focused on promoting self-care, to strengthen adaptive capacity and through coping strategies to help the individual to seek their own welfare by interacting directly with the situations that are denoted stressful.

Keys words

Stress, stressors, stressful stimuli, physical health, mental health, self-care, workers

III. Índice de contenido

| | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------|----|
| IV. | Datos informativos del proyecto | 1 |
| V. | Objetivo..... | 1 |
| | Objetivo General:..... | 1 |
| VI. | Eje de la intervención..... | 1 |
| | Estrés:..... | 4 |
| | Salud mental: | 5 |
| | Salud física:..... | 6 |
| | Autocuidado:..... | 7 |
| VII. | Objeto de la intervención o de la práctica de intervención..... | 8 |
| VIII. | Metodología | 8 |
| IX. | Preguntas clave | 9 |
| X. | Organización y procesamiento de la información | 10 |
| XII. | Justificación | 18 |
| XIII. | Caracterización de los beneficiarios..... | 20 |
| XIV. | Interpretación | 20 |
| XV. | Principales logros del aprendizaje | 29 |
| XVI. | Conclusiones y recomendaciones..... | 32 |
| XVII. | Referencias bibliográficas | 34 |
| XVIII. | Anexos | 36 |

Índice de tabla

| | |
|----------------------------------------|----|
| Tabla 1. Matriz de doble entrada | 11 |
|----------------------------------------|----|

Índice de figuras

| | |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1 | 14 |
| Modalidad de asistencia al trabajo durante la pandemia | 14 |
| Figura 2 | 15 |
| Causas que ocasionan estrés | 15 |
| Figura 3 | 15 |
| Problemas de salud a causa del estrés..... | 15 |
| Figura 4 | 16 |
| Síntomas físicos a causa del estrés..... | 16 |
| Figura 5 | 16 |
| Cambios en su estado de ánimo a causa del estrés | 16 |
| Figura 6 | 17 |
| Síntomas emocionales a causa del estrés | 17 |
| Figura 7 | 17 |
| Problemas cognitivos a causa del estrés | 17 |

IV. Datos informativos del proyecto

Título de trabajo de titulación: Proyecto de intervención para la promoción de la salud física y mental, en la empresa Sucesores de Jacobo Paredes de la ciudad de Quito, en el periodo 2022.

Nombre de la Institución: Sucesores de Jacobo Paredes

En este trabajo de titulación se sistematizarán los resultados de la intervención en los trabajadores del área administrativa con el fin de promocionar la salud física y mental. La población participante fueron 35 trabajadores de la empresa, del género femenino se encuentra un 60% y del género masculino el 40%. Su edad está entre los 20 a 60 años. El proceso se llevó a cabo el 15 y 18 de diciembre del 2021.

V. Objetivo

Objetivo General:

Describir la experiencia práctica de intervención de la promoción de la salud física y mental en los trabajadores del área administrativa de la empresa Sucesores de Jacobo Paredes, con el fin de prevenir el estrés, en el periodo marzo – junio 2022.

Objetivos Específicos

- Interpretar los resultados obtenidos del test Estrés laboral y la encuesta de autoría propia aplicada a los trabajadores, mediante la herramienta de análisis de datos para conocer las causas y consecuencias.
- Socializar con las autoridades de la empresa los niveles, causas, consecuencias y el porcentaje de trabajadores que probablemente presenten estrés, a través de una presentación, para que se identifique los posibles riesgos en un futuro.
- Proponer un plan de prevención para la promoción de la salud física, mental y autocuidado de los trabajadores administrativos en el periodo junio 2022.

VI. Eje de la intervención

El enfoque utilizado para la presente sistematización es de carácter reflexivo de la experiencia humana, según de Óbanos Romero (s.f.) este se basa en una visión constructivista,

por eso se pretende a través de la experiencia recopilar información y analizar de manera exhaustiva la información recabada con relación al grupo objetivo, en este caso es importante referirnos al personal administrativo de sucesores de Jacobo Paredes, conformado por 35 trabajadores, que se encuentran en un rango de edad, entre los 20 y 60 años.

Con los datos que se presentan, se pretende abordar principalmente el estrés y las distintas variables relacionadas con el mismo, debido a que, se evidencia un agotamiento físico y mental, bajos niveles de concentración, dificultades para tomar decisiones, dificultades para dormir y pérdida de interés. Es por esta razón que se indago sobre las teorías que ayudan al desarrollo de la sistematización, el Modelo de Estrés y Coping, elaborada por Richard Lazarus y Susan Folkman (1984), quienes mencionan que este “mantiene una clara perspectiva cognitiva e individual del estrés como fenómeno interno, mental e idiográfico” (p.65), el cual es producido por la interacción que tiene la persona con lo que lo rodea, es decir; cuando existe un acontecimiento estresor sobre un individuo susceptible. En este modelo Lazarus y Folkman explican el proceso de estrés a través de recursos científicos como es la estrategia de coping o de afrontamiento, la cual alude como esfuerzos cognitivos y conductuales que presentan constantemente en un cambio para así controlar las demandas inter y externas que se presentan en una persona.

Fierro (1997) comparte con Lazarus y Folkman sobre la existencia de dos tipos de estrategias de afrontamiento para el estrés, entre ellas están:

La estrategia centrada en el problema intenta relacionar con la situación que se denota estresante, buscando información para una solución ante el problema presentado o generando cambios motivacionales. Por otro lado, se encuentra la estrategia centrada en la emoción, la cual regula las emociones que se generan ante una amenaza, también evita situaciones estresantes o se demuestra positiva ante la situación.

Con este modelo se denota que los trabajadores suelen sentirse presionados por algunos factores estresantes que se manifiestan en sus jornadas laborales, como el exceso de trabajo, incomodidad en el ambiente laboral, trabajar bajo presión, etc. Además en tiempos de pandemia se suman otros factores como el miedo al contagio, noticias falsas sobre la Covid-19 y problemas económicos que se pudieron generar en este periodo, lo cual probablemente generó problemas de salud, cambios en su comportamiento y en su estado de ánimo, es por esta razón que se

desarrolló un plan de acción donde se implementó estrategias como espacios de reflexión, actividades antiestrés, entre otras que ayudaron a afrontar situaciones estresantes y así lograr un cambio en la persona.

La segunda teoría propuesta es la triada ecológica creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta teoría, hace referencia a cómo la estructura anatómica o las funciones orgánicas pueden provocar que el estado de ánimo cambie, para comprender mejor esta teoría se menciona elementos que componen la triada, como son: el huésped, el ambiente y el agente causal (Vallejo Cano, 2017).

Valencia (2007) alude a los tres elementos de la siguiente manera:

- **El huésped** es el sujeto susceptible que contrae la enfermedad debido a la infección del agente, esta susceptibilidad suele depender de varias tipologías intrínsecas de las personas.
- **El ambiente** Pertenece al cambio que existe basado en las condiciones circunstanciales que se presentan en el medio ambiente, lo cual es capaz de permitir o impedir la difusión de enfermedades infecciosas.
- **El agente causal** es denominado como un organismo capaz de llevar la enfermedad a otro organismo.

Los agentes estresores ocasionan que los trabajadores comiencen a presentar síntomas físicos como dolores de cabeza, pérdida de apetito, visión borrosa, molestia muscular, fatiga prolongada, entre otros, ocasionando que la persona presente problemas de salud. De igual manera puede suceder de forma inversa, es decir, primero se presentan síntomas físicos como el virus de la Covid-19, luego generando así que la persona comience a preocuparse más de lo común, teniendo pensamientos y sensaciones negativas, convirtiéndolos en estresores. Se puede observar que este modelo actúa de manera bidireccional en la problemática a tratar, dado que de algún modo afecta a la persona tanto física y psicológicamente.

Siegrist (1996) menciona otro modelo que de igual manera contribuye a la sistematización: el modelo de Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa (DER), este intenta entender el papel que ejerce los factores psicosociales en la salud, es decir como los distintos contextos de la vida de una persona y entre ellos el contexto laboral.

Este modelo analiza las desventajas y beneficios que tienen las conductas y emociones en las diferentes actividades que la persona va desempeñando a diario. Se define las condiciones de riesgo laboral cuando existe un desajuste provocado por un alto cargo de trabajo generando un “desequilibrio influye negativamente sobre algunos aspectos del self, como la autoestima y la autoeficacia, y sobre la percepción de un estatus social merecido” (Monte, 2010, p. 72), para ello como aproximación teórica se utiliza el concepto de reciprocidad social, la cual implica que a esfuerzos determinados les corresponden recompensas que estén acorde a las mismas.

Para este modelo el ambiente de trabajo es importante para el ser humano, puesto que, se puede visualizar los diferentes comportamientos del empleado, debido a que existen grupos de factores naturales y artificiales presentes en las áreas del trabajo y que potencialmente son capaces de influir en el trabajador, es por eso por lo que el exceso de presión causa que los trabajadores empiecen a presentar síntomas de estrés. Sin embargo, si existen estímulos positivos, es decir, motivaciones en su desempeño laboral, para que posiblemente se evite que el trabajador presente signos y síntomas relacionados con el estrés.

Estos modelos permiten sostener a guiar las diferentes dimensiones de la sistematización, las cuáles son; estrés, salud mental, salud física y autocuidado.

Estrés:

Según Selye (1935) el estrés hace referencia a una respuesta del organismo ante una amenaza, la cual generalmente se presenta de manera necesaria para la supervivencia, a esto se denominó «Síndrome general de adaptación», para lo cual hace referencia a tres etapas, la primera es la alarma de reacción esta se presenta cuando el cuerpo detecta la amenaza, la siguiente es la fase de adaptación en la que el cuerpo reacciona ante lo que se muestra amenazante y, por último, la fase de agotamiento en la cual el cuerpo empieza a debilitarse después de haber estado expuesto durante algún tiempo ante la presente amenaza. Por lo tanto, se puede dilucidar que el estrés se relaciona con estímulos estresores del exterior para los cuales el individuo genera una respuesta adaptativa, y dependiendo del nivel de posible afectación percibida esto conducirá al mismo a tomar distintas reacciones frente a dicho estímulo.

De igual forma, Benjamin (1992) define el **estrés** como el resultado de la acción de un agente llamado estresor, el cual se puede manifestar de manera física y/o psicológica debido a

diferentes dimensiones individuales que llegan a afectar varias dimensiones de la persona como su vida psíquica, somática y social.

Cabe recalcar que existen algunos tipos de estrés y según Camargo (2004) estos son:

-**Eustrés:** Este tipo de estrés, es apreciado como un estrés positivo, bueno, motivador, aquel que no causa daño, es estimulante y motivador, este influye para que la persona se adapte a la situación que se denote estresante, además ayuda a la sobrevivencia, e incentiva al ser humano para pueda responder adecuadamente ante las demandas ambientales

-**Distrés:** Este es considerado como un estrés negativo, malo, dañino, puesto que puede resultar patológico y acumulable, logrando lastimar al ser humano. Este tipo de estrés suele ser producido por el exceso de esfuerzo, al no poder controlarlo se puede contribuir a la producción de psicopatologías mentales, enfermedades físicas, malestares, aceleramiento de edad, entre otras.

En este sentido, se evidencia que los trabajadores posiblemente presenten distrés, ya que, de este se pueden derivar consecuencias como agotamiento mental, trastornos de sueño, disminución de capacidades cognitivas, bajo rendimiento, etc.; por lo que resulta de vital importancia tomar en cuenta dimensiones como salud mental, salud física y autocuidado para promover un estado de bienestar integral en el individuo, por lo que esta sistematización se centra en la disminución de niveles de estrés en la empresa de Sucesores de Jacobo Paredes a través de la promoción de la salud mental, física y el autocuidado, a continuación, se conceptualiza cada una de las dimensiones mencionadas:

Salud mental:

Houtman y Kompier (s.f.) hacen alusión a la salud mental como un estado y un proceso indicativo de una conducta de afrontamiento. Un estado hace referencia al bienestar o malestar psicológico y social que un individuo debe poseer en un entorno sociocultural establecido, es decir, que se denoten sus estados de ánimo a través de efectos positivos (ej. satisfacción, placer y bienestar) o negativos (ej. depresión, ansiedad e insatisfacción). El proceso indicativo de una conducta de afrontamiento se refiere a la búsqueda de conseguir la independencia y autonomía, siendo estos, aspectos claves para la salud mental.

De igual manera la OMS (2018) afirma que “la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus actividades y es capaz de hacer frente al nivel de estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad”, de tal manera que permita un equilibrio entre la persona y el entorno en el cual se encuentra, es por eso que se integra en las relaciones personales, capacidades comunicativas y expresivas que posee el mismo (Seguros Suramericana “SURA”, 2018).

En el caso del grupo objetivo resulta fundamental promover estrategias de contención ante situaciones estresantes que pudieran presentarse, promoviendo el bienestar del individuo, es por eso que, el modelo de ajuste - desajuste a través de la reciprocidad social ayuda a comprender cómo la persona a través de una recompensa se mantenga motivado al realizar actividades laborales y generando así la disminución de los niveles de estrés.

Salud física:

Velázquez (s.f.) menciona que la salud física se entiende como el correcto funcionamiento fisiológico del organismo, es por eso que para mantener un buen estado físico se recomienda realizar diversas actividades como ejercicio, deportes, y buena alimentación, ayudándonos a que exista un buen funcionamiento del mismo. De la misma forma, Pérez (2014), señala que la salud física puede conducir a una integración dinámica del individuo con su ambiente, por lo que resulta de vital importancia la promoción de un buen estado físico con el objetivo de velar por un buen estilo de vida por parte de los trabajadores del grupo Jacobo Paredes, para lo cual se pretende plantear una serie de actividades referentes a la promoción y cuidado de la salud física.

La empresa SURA (2018) también sugiere que esto puede estar acompañado de una buena salud mental y emocional de la persona, puesto que, para que exista bienestar, se debe trabajar el cuerpo y la mente de manera conjunta, evitando que repercutan el uno del otro, debido a que son elementos interdependientes. Relacionando así, a través de la teoría de la triada se determina que el sentirse plenos en cuestiones de salud, tanto fisiológicas como orgánicas, ayuda para el bienestar física y psicológico e igual de manera viceversa, para que la persona se sienta estable para realizar las actividades que desempeña frecuentemente.

Autocuidado:

Según Menares (2013) se puede definir como “aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de promover un bienestar físico y mental, cuidando así de nuestra salud, previniendo enfermedades, y limitando cuando existe o restablecerlo cuando sea necesario” (p.11). Por esto es importante centrarnos en la biomedicina, debido a que esta se basa en los principios de la fisiología y los cambios químicos que produce nuestro organismo, como mencionan Arnas-Monreal, Jasso-Arenas y Campos-Navarro (2011) La biomedicina realiza varias participaciones educativas dirigidas hacia la modificación de actitudes personales, esto se vincula de manera directa a los conceptos de los estilos de vida, desde la perspectiva médica se promueve a que las personas realicen actos de cuidado personal, evitando factores de riesgo, por eso Oltra (2013) menciona que es necesario reconocer el encontrarse en riesgo, reconociendo la situación y a su vez aceptando la condición de vulnerabilidad en la que se encuentra, de tal manera que el autocuidado estará centrado en las modificaciones de conducta.

Existen varios tipos de autocuidado que ayudarán a sentirte bien física y mentalmente. Sirven para mantener una salud óptima y una rutina de vida saludable, es decir, sirve para cuidar tu vida, tu salud y posteriormente la salud de los demás. Gutiérrez (s.f) menciona los siguientes tipos de autocuidado:

Autocuidado emocional: Es de gran importancia para la salud mental, puesto que, es la que realiza una conexión con las emociones, para así procesarla de manera positiva y saludable. También se la conoce como la capacidad para regular nuestras emociones y sentimientos producidos por algún malestar. Para poner en práctica es importante asegurarse de estar comprometido con el cuidado y control de emociones, debido que el tener una mente balanceada y libre de estrés ayuda a mantenerse eficientes y productivos

Autocuidado físico: Se trata de cuidar tu cuerpo físico y tu salud, es importante que se observe en primera instancia, la relación con el cuerpo, y también que se evalúe los hábitos diarios que conforman su estilo de vida.

Autocuidado intelectual: Está fuertemente relacionado con tu salud mental. Se define como cualquier actividad que se realice para mejorar la salud mental y para estimular la mente mejorando la psique. Este tipo de autocuidado tiene la misma importancia que el autocuidado

físico, ya que se interesa por enriquecer el intelecto, manteniendo una mente entrenada para sentirse en constante crecimiento y evolución mental, con el fin de favorecer la seguridad y confianza para mejorar la autonomía personal.

Autocuidado espiritual: Tiene una relación directa con la nutrición del alma. El autocuidado espiritual abarca todas las actividades que se realiza para mantenerse conectado con el alma y así poder nutrirla, enfocándose en conectar con los valores y siendo congruente con lo que se realiza día a día, para vivir la vida de forma tranquila y viviendo netamente el presente.

Autocuidado social: La conexión con otras personas es necesaria para mantearse más tranquilos, puesto que nos enseña a ser más asertivos y empáticos con los demás. Ayudándonos también a entender que conectar con otras personas es necesario para nuestro bienestar, debido que, ayuda a sentir que no estás solo, sentirte apoyado en momentos complicados, tomar decisiones con más seguridad, mantenerse motivado y a superar los momentos de extenuación.

Por lo que fomentar el autocuidado en el grupo objetivo permitirá fortalecer su capacidad de adaptación y a través de las estrategias de afrontamiento que ayudan a que el individuo busque su propio bienestar interactuando directamente con las situaciones que se denoten estresantes y a la vez mostrándose positivos ante los obstáculos, por lo que resulta relevante dentro del proceso interventivo.

VII. Objeto de la intervención o de la práctica de intervención

El objeto de estudio gira en torno al reconocimiento de la problemática la cual se enfoca en la existencia de un nivel de estrés leve, por lo cual se considera que se encuentran en una fase de alerta. También se identifica las causas y consecuencias que se han generado en los trabajadores del departamento administrativo de la empresa Sucesores de Jacobo Paredes, para lo cual a través del planteamiento de un plan de acción que incluye espacios de reflexión, talleres y charlas para lograr incrementar actividades que ayudaran a favorecer la promoción de la salud física, mental y el autocuidado.

VIII. Metodología

La metodología para realizar la sistematización tiene una connotación exploratoria la cual consiste en implementar una temática para determinar un estudio que no se encuentra totalmente definido, en este existe la posibilidad de formular el problema para extraer datos que permitan

generar preguntas, junto a una hipótesis que ayuden a una mejor realización del tema a explorar (Morales, 2015).

También se aplicará un enfoque cualitativo, porque este es de suma importancia en esta intervención puesto que, se enfoca en la interpretación de la realidad que viven los trabajadores de la empresa con relación al estrés laboral, haciendo un análisis que se aplica de forma verbal y escrita para recabar información en los diferentes ámbitos de la vida del ser humano con el fin de obtener resultados (Aguiar, 2013). Para generar el plan de acción primero se obtuvo resultados por medio de el Test general de Estrés Laboral, adaptada en el 2011 por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), formado por 12 ítems para detectar cinco grados de estrés laboral, se utilizó para medir el nivel y su incidencia, junto a una encuesta de autoría propia para identificar las distintas causas que detonaron el estrés en las personas evaluadas.

La técnica cualitativa utilizada para la sistematización es el análisis de datos que hace referencia al proceso por el cual se organiza, registra y se manipula toda la información que se obtuvo anteriormente para el diagnóstico (Aranda y Araújo, 2009), con esta herramienta se contara a detalle todo el proceso que se llevó a cabo para la investigación, en la cual se redactara su población, muestra y el procedimiento que se realizó.

La información se obtuvo gracias a la población total de 39 trabajadores del área administrativa, pero donde solo participaron 35 de ellos, convirtiéndolos en la muestra de la investigación, lo que corresponde al 89.7%, del género femenino un 60% y del género masculino el 40%, sus edades se encuentran entre los 20 a 60 años. El proceso se llevó a cabo el 15 de diciembre del 2021 en la planta de la empresa donde se encuentran 18 trabajadores y el 18 de diciembre del mismo año, en la matriz que cuenta con 21 trabajadores del área administrativa.

En primera instancia se dialogó con la responsable del área de Talento Humano para tener un acercamiento con los trabajadores, se envió toda la información con el fin de que esta sea revisada y aceptada. Posteriormente se procedió a indicarles a los trabajadores de las dos sucursales, cómo se llevará a cabo la realización del test y la encuesta, una vez explicado se les remitió el link de los formularios hechos en la plataforma Google Forms, finalmente se les agradeció por su tiempo y predisposición al llenar los formularios.

IX. Preguntas clave

Preguntas de inicio:

- ¿Qué implicaciones tendrá hablar sobre el estrés en la empresa?
- ¿Cómo el plan de acción ayudará a los trabajadores a disminuir los niveles de estrés?
- ¿Cómo contribuirán las autoridades al socializar con ellos los resultados para mejorar la salud física y mental de los trabajadores?

Preguntas interpretativas:

- ¿El autocuidado es una manera de disminuir el estrés?
- ¿Qué técnicas antiestrés ayudan a que los trabajadores se sientan más relajados?
- ¿Los momentos de reflexión ante el estrés ayudan a que los trabajadores tomen conciencia ante esta problemática?

Preguntas de cierre:

- ¿Cuál fue el impacto de la aplicación del plan de prevención del estrés?
- ¿Cómo ayudó el plan de acción a que disminuyera el porcentaje de trabajadores que presentaban estrés?
- ¿Cuál fue la reacción de los trabajadores al enterarse del plan de intervención para mejorar su salud física y mental?

X. Organización y procesamiento de la información

Se diseña una matriz de doble entrada, de manera vertical los modelos teóricos y de manera horizontal los criterios del objeto de estudio, con el fin de que se analice los niveles, las causas, consecuencias y la forma en que estos modelos sostienen la información obtenida en la investigación.

| Tabla 1. Matriz de doble entrada | OBJETIVOS | MODELOS TEÓRICOS | NIVELES DE ESTRÉS | CAUSAS | CONSECUENCIAS |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ENFOQUE REFLEXIVO | OE. 1 Interpretar los resultados obtenidos del test Estrés laboral y la encuesta de autoría propia aplicada a los trabajadores, mediante la herramienta de análisis de datos para conocer las causas y consecuencias. | MODELO DE ESTRÉS Y COPING | Las estrategias de afrontamiento ayudan a que la persona busque su propio bienestar interactuando directamente con las situaciones que se denoten estresantes. | <ul style="list-style-type: none"> - Preocupación que sentían por su persona y sus familiares al verse expuestos al contagio de la Covid-19 - Noticias falsas sobre los contagios - Problemas económicos - Carga excesiva de trabajo - Trabajo bajo presión - Incomodidad en el ambiente laboral | <ul style="list-style-type: none"> - Sentirse preocupado por pensar que pierde el control de una situación - Estar de mal humor - Evitar el contacto social - Tener baja autoestima - No puede relajarse o mantener la calma fácilmente - Sentirse ansioso |

| | | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>OE. 2</p> <p>Socializar con las autoridades de la empresa los niveles, causas, consecuencias y el porcentaje de trabajadores que probablemente presenten estrés, a través de una presentación, para que se identifique los posibles riesgos en un futuro.</p> | <p>TEORÍA DE LA TRIADA ECOLÓGICA</p> | <p>Al sentirnos enfermos o tener daños orgánicos va a generar que la persona se sienta inestable emocionalmente, generando que los niveles de estrés aumenten.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Preocupación que sentían por su persona y sus familiares al verse expuestos al contagio de la Covid-19 - Noticias falsas sobre los contagios | <ul style="list-style-type: none"> - Dolores de cabeza frecuentes - Irritabilidad - Molestia muscular - Malestar estomacal - Fatiga prolongada - Pérdida de apetito - Pérdida del deseo sexual - Visión borrosa |
| | <p>OE. 3</p> <p>Proponer un plan de prevención para la promoción de la salud física, mental y</p> | <p>MODELO DE DESIQUILIBRIO O ESFUERZO-RECOMPENSA</p> | <p>La reciprocidad social ayuda a que la persona a través de una recompensa se mantenga motivado al realizar</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Carga excesiva de trabajo - Trabajo bajo presión - Incomodidad en el | <ul style="list-style-type: none"> - Agotamiento físico y mental - Bajos niveles de concentración - Dificultades para tomar decisiones |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | autocuidado de los trabajadores administrativos en el periodo junio 2022. | | actividades laborales, generando así la disminución de los niveles de estrés. | ambiente laboral | <ul style="list-style-type: none"> - Dificultad para dormir (Insomnio) - Pérdida de interés |
|--|---------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Fuente: Montenegro y Sánchez (2022)

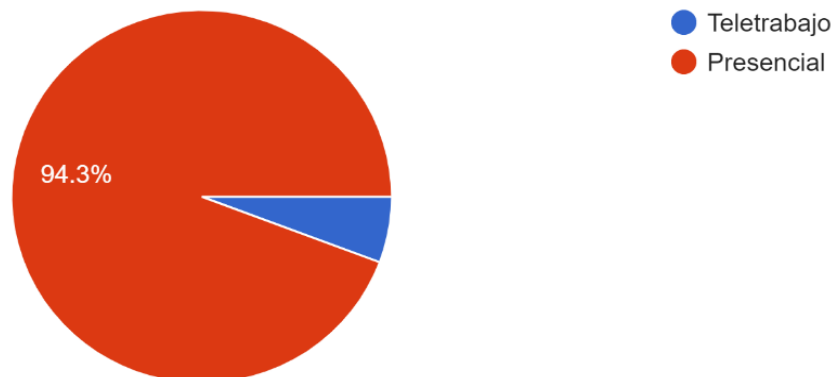
XI. Análisis de la información

El análisis de información se depositó en una matriz de doble entrada en donde se analizó los modelos teóricos y los criterios del objeto de estudio, basados en los objetivos y el enfoque llevándolos a que se relacionen entre sí.

A continuación, se manifiesta las herramientas que se utilizó para obtener la información sobre los niveles, causas y consecuencias. En primera instancia se aplicó un test de estrés laboral el cual arrojó que un 80% de los trabajadores de la empresa Sucesores de Jacobo Paredes posiblemente se encuentra en un nivel leve, es decir, se encuentran en una fase de alerta. Además, en la indagación de datos se obtuvo que un 94.3% de los trabajadores asistía de manera presencial y se supone que este podría ser el motivo de que exista un alto índice de trabajadores que probablemente padecen estrés en tiempos de pandemia, hasta el día de hoy.

Figura 1

Modalidad de asistencia al trabajo durante la pandemia

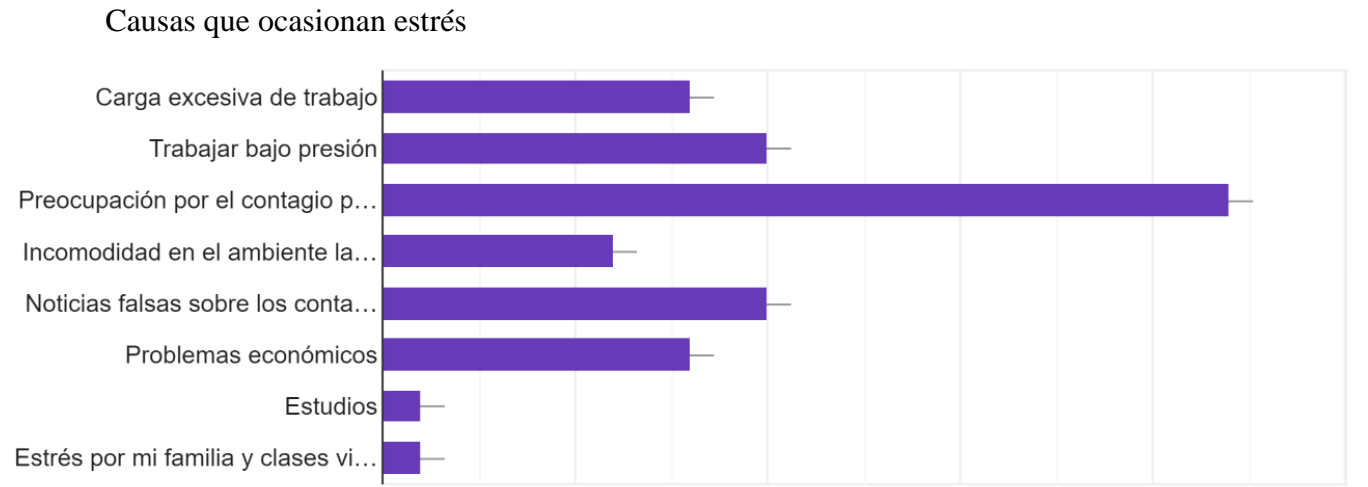


Nota. La figura muestra las cifras de la modalidad de asistencia de los trabajadores durante la pandemia. Fuente: Montenegro y Sánchez (2021).

Posteriormente se aplicó una encuesta de autoría propia para determinar las posibles causas que generan estrés en los trabajadores, proyectando así que su mayor detonante fue la preocupación que sentían por su persona y sus familiares al verse expuestos al contagio de la Covid-19 con un 71 %. Otros factores que poseen un alto porcentaje es el trabajo bajo presión y noticias falsas sobre los contagios con un 32.3%, como punto medio de las causas tenemos a la carga excesiva de trabajo y problemas económicos con un 25.8%. Con menor porcentaje se

encuentra que la incomodidad en el ambiente laboral tuvo poca influencia en la problemática, dado que se registra con un 19.4%.

Figura 2

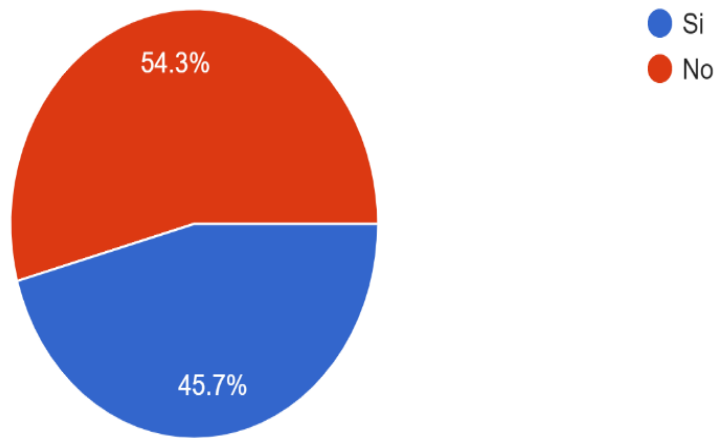


Nota. La figura muestra las causas más comunes que ocasionan estrés en los trabajadores.²⁰
 Fuente: Montenegro y Sánchez (2021)

También con esta encuesta se identificó las posibles consecuencias que trae consigo el estrés, las cuales afectan al trabajador de manera física, como dolores de cabeza frecuentes 66.7 %, irritabilidad, molestia muscular 55.6%, malestar estomacal 38.9%, fatiga prolongada 22.2%, pérdida de apetito 16.7%, pérdida del deseo sexual 11.1%, cansancio extremo, visión borrosa 5.6%. Además de presentar cambios en su estado de ánimo, suelen estar de mal humor, evitar el contacto social 45.5%, tener baja autoestima 36.4%, no pueden relajarse o mantener la calma fácilmente 31.8% y sentirse ansiosos 27.3%. Al presentar todos estos efectos trae consigo que el empleado no se desempeñe de la mejor forma en su trabajo exteriorizando agotamiento físico y mental 57.7%, bajos niveles de concentración 42.3%, dificultades para tomar decisiones 26.9%, dificultad para dormir (Insomnio) 23.1% y una pérdida de interés 11.5%.

Figura 3

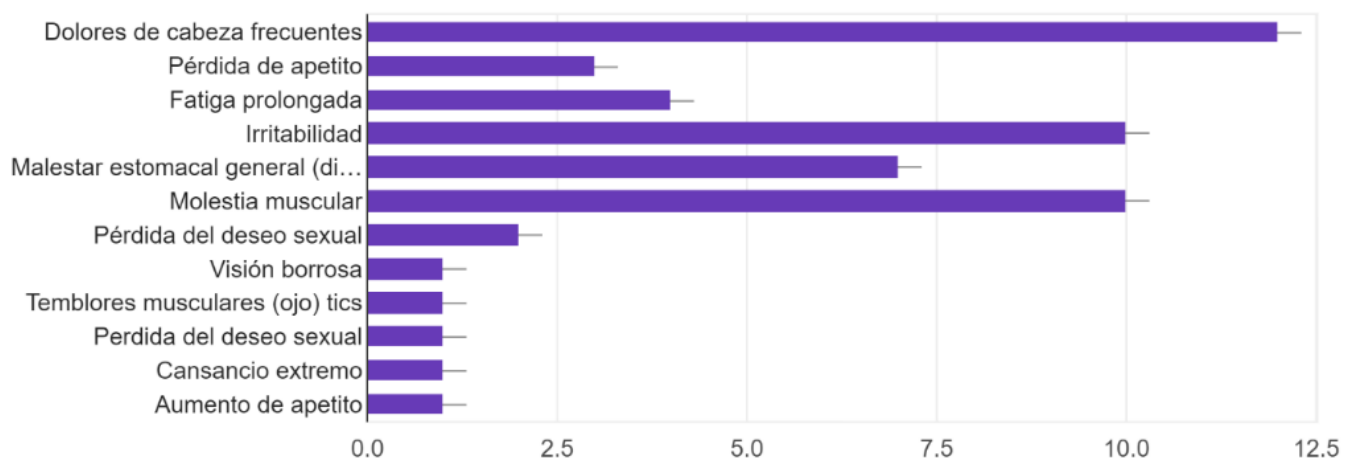
Problemas de salud a causa del estrés



Nota. La figura muestra las cifras de los trabajadores que presentaron problemas de salud a causa del estrés. Fuente: Montenegro y Sánchez (2021)

Figura 4

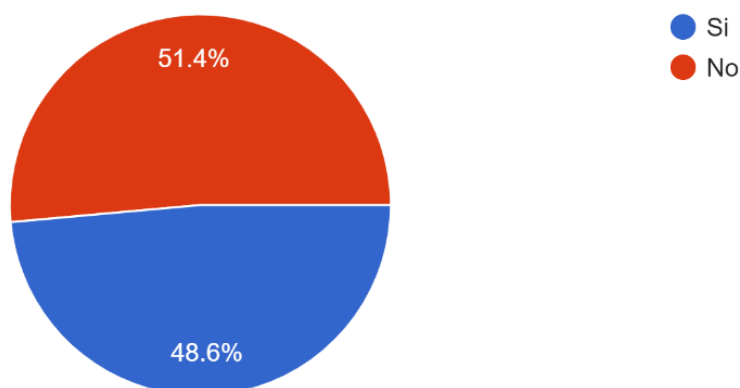
Síntomas físicos a causa del estrés



Nota. La figura muestra los síntomas que presentaron los trabajadores a causa del estrés. Fuente: Montenegro y Sánchez (2021)

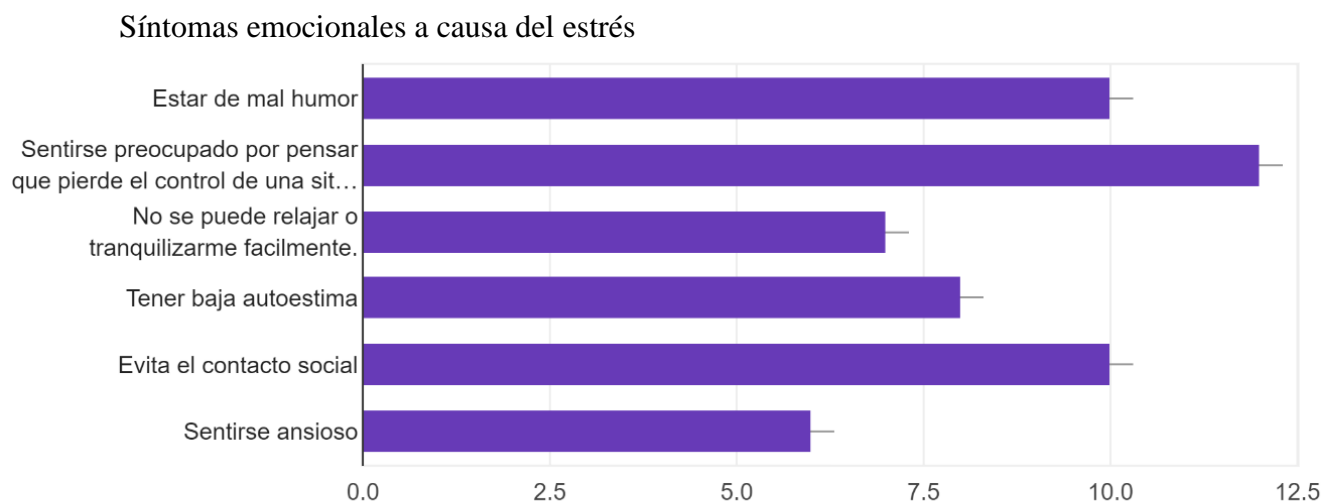
Figura 5

Cambios en su estado de ánimo a causa del estrés



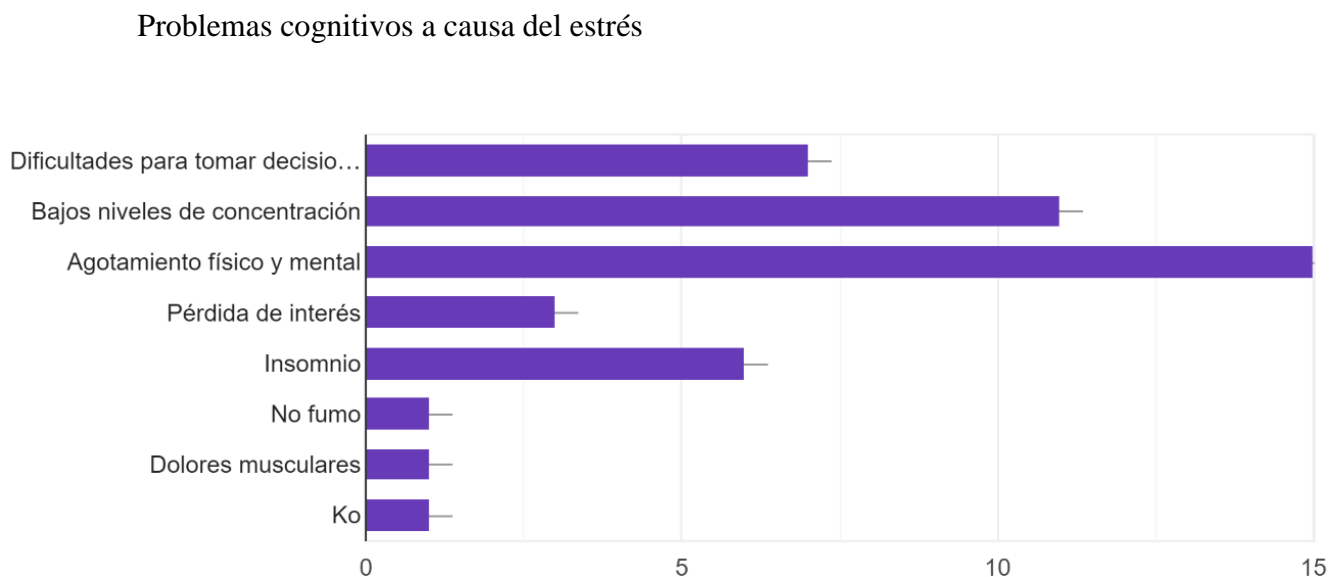
Nota. La figura muestra las cifras de los trabajadores que presentaron cambios en su estado de ánimo a causa del estrés. Fuente: Montenegro y Sánchez (2021)

Figura 6



Nota. La figura muestra los síntomas que presentaron los trabajadores a causa del estrés. Fuente: Montenegro y Sánchez (2021)

Figura 7



Nota. La figura muestra los síntomas cognitivos que presentaron los trabajadores a causa del estrés. Fuente: Montenegro y Sánchez (2021)

Una vez interpretados los datos a través del enfoque reflexivo, se dedujo que la pandemia que se desató en el mundo a causa de la Covid-19, provocó que los trabajadores tuvieran pensamientos negativos, por miedo al contagio de ellos y a sus familias. Los problemas se hicieron presentes por el nivel económico que estaba en decrecimiento y en base a esto se determinó que existía la posibilidad del incremento de la jornada laboral en ciertos sectores de la empresa, lo que causaría una leve incomodidad y presión dentro de los trabajadores, como se puede observar con el modelo de la triada ecológica existe una gran variedad de agentes estresores que comenzaron a afectar al trabajador en su salud física, presentando síntomas como dolores de cabeza, malestar muscular, visión borrosa, etc.; ocasionando así que posiblemente los niveles de estrés sigan en aumento hasta llegar a desgastar a la persona tanto física y mentalmente, por esta razón se escogió dos modelos más que plantean estrategias que ayudaran a disminuir el estrés en los trabajadores y así mejorar su calidad de vida. El primer modelo es de “Estrés y Coping”, el cuál brindará la ayuda necesaria para la persona, para encontrar su bienestar propio y poder enfrentarse a situaciones estresantes, evitando que sus niveles de estrés suban, al mismo tiempo que presentará un mejor estado emocional y social.

Como segundo modelo se utilizó el “desequilibrio esfuerzo-recompensa”, puesto que el estado físico y psicológico de los trabajadores se vio afectado por la carga excesiva de trabajo y el posible desacuerdo con el ambiente laboral que se presentó durante la pandemia de la Covid-19, se observó un decrecimiento en los niveles de concentración, agotamiento físico a su vez acompañado de agotamiento mental, basándose en éste problema se pone a disposición el modelo mencionado el cual se lleva a cabo por la reciprocidad social, para esto se busca a través de los dirigentes de la empresa después de proponer el plan de acción, que se recompense el esfuerzo de los trabajadores, ayudándolos con una motivación que los mantenga activos para que se pueda dar resultados que representen niveles bajos de estrés.

XII. Justificación

La intervención se realizó en la empresa Sucesores de Jacobo Paredes, en un grupo específico del personal administrativo, conformado por 39 trabajadores que se encuentran en un rango de edad, entre los 20 y 60 años, dado que, se pudo evidenciar en la encuesta, que un 65.7% de los trabajadores posiblemente presente un cierto nivel de estrés a causa de la pandemia, pero

en el test aplicado se puede observar que existe un mayor porcentaje, es decir un 80% que posiblemente presente un cierto nivel de estrés. Además, se pudo evidenciar que un 2.9% probablemente presenten estrés grave, el 17.1% estrés medio, un 60% el estrés leve y por último un 20% no presentan estrés, es decir que la mayor parte de trabajadores quizá se encuentren en una fase de alarma, señalando así, la presencia de un nivel de estrés leve. El estrés tomó mucha más importancia a partir del inicio de la pandemia producida por la Covid-19, la cual conllevó a las personas al aislamiento social, privando así la realización de actividades comunes que se hacían cotidianamente, por lo que se originó muchos problemas y enfermedades, lo cual produjo preocupación y esto conllevó a daños físicos y psicológicos en las personas.

El ámbito económico y todo lo que lo engloba decayó, causando una crisis mundial grave, iniciando con despidos intempestivos en muchas empresas, es por eso que el cierre de microempresas fue la causa principal de despidos, causando así que las personas afectadas por esto suban sus niveles de estrés al tener la preocupación de quedarse sin trabajo y no poder sustentar a sus familias, incluso se llegaron a presentar casos de intento de suicidio a causa de estos problemas.

Basándose en este problema que presentan los trabajadores de la empresa Sucesores de Jacobo Paredes, se propone el proyecto de intervención para disminuir los niveles de estrés presentes a causa de la pandemia provocada por la Covid-19, se encuentra dirigido para los trabajadores de la empresa Sucesores de Jacobo Paredes, puesto que este sector resulta prioritario, pues fue en este sector donde se notó afectación debido al virus y sus consecuencias, es por eso que la acumulación de estrés en éste sector significa un peligro potencial para la empresa y demás trabajadores, debido que presentan altos niveles de desconcentración y alteraciones de conducta por la preocupación de su situación económica y familiar, se entiende que los trabajadores necesitan orientación y apoyo para superar etapas difíciles que pasaron durante ésta pandemia, ya que pueden estar físicamente bien, pero en cuanto al ámbito psicológico y anímico se pueden presentar ligeros declives.

La necesidad de ayudar a este sector es de suma importancia, puesto que, al no concretarse el proyecto, posiblemente los niveles de estrés aumentarían, lo que ocasionaría posibles pérdidas económicas para la empresa, esto demandaría mayor apoyo por parte de los trabajadores que poseen la misma situación. Es por esto por lo que para el proyecto de intervención es importante, puesto que ayudara a que los trabajadores, los cuales son los pilares

de la empresa, mantengan una mejor concentración, junto a un buen estado anímico y emocional, para lo cual, se realizará talleres de apoyo social y psicológico, estos contarán con charlas instructivas y morales.

XIII. Caracterización de los beneficiarios

Directos: Se considera a los trabajadores del área administrativa, quienes operan en la empresa Sucesores de Jacobo Paredes en la ciudad de Quito, son un total de 39 trabajadores que han trabajado de manera presencial durante el confinamiento por la Covid - 19, su horario de trabajo es de 8 horas laborables de lunes a viernes y cuentan con descanso el fin de semana.

Indirectos:

- La empresa Sucesores de Jacobo Paredes, dado que buscan obtener buenos resultados en el desempeño de las distintas funciones que debe cumplir cada uno de los trabajadores, para así brindar un servicio de calidad, generando un mejor reconocimiento de sus productos y que existan nuevos convenios con varios trabajadores que se quieran sumar a la industria.

- Los familiares de los trabajadores también se encuentran como beneficiarios indirectos debido a que el presentar estrés, puede existir una doble presencia lo cual conlleva a que se genere un mal ambiente en su entorno familiar, pero con la intervención se intentara que se genere una buena comunicación y exista un apoyo mutuo entre los miembros de la familia.

XIV. Interpretación

Hablar sobre el estrés en la empresa ayudó a que los trabajadores concienticen sobre la importancia del autocuidado en los diversos ámbitos como, emocional, físico, intelectual, espiritual y social, debido que, si no existe un buen autocuidado, los niveles de estrés van en aumento y así influirá de manera negativa en las personas, en su desempeño laboral y así mismo perjudicará tanto la relación familiar como su vida social. Además de adquirir malestares, que tendrán una influencia negativa, dañando así su sistema inmunológico, como por ejemplo dolores de cabeza, problemas estomacales, resfriados frecuentes, tensión muscular, agotamiento visual, cansancio constante, insomnio, etc.

Por esta razón se propone un plan de acción, empezando por brindar información a través de charlas sobre que es el estrés, sus tipos, los factores que ocasionan esta problemática, los

síntomas más comunes que suelen presentar las personas y los medios que pueden utilizar para disminuir sus niveles de estrés, como por ejemplo una dieta saludable, ser asertivos, hacer deporte, mantener expectativas realistas, ser organizados y realizar ejercicios de relajación en sus tiempos libre o pausas activas que suelen tener en sus horarios de trabajo.

De este modo se observa que es importante que por parte de los trabajadores exista un compromiso en cuestión del autocuidado. Por consiguiente, el equipo ejecutor realizó de igual manera charlas con respecto al tema del autocuidado, para crear conciencia en los trabajadores sobre el propio estado físico y mental.

Se impartió información sobre que es, sus tipos, técnicas de ayuda y estilos de vida para mejorar su autocuidado como, por ejemplo:

- Cuidar su higiene personal
- Movilizarse, ya sea como peatón o como conductor responsablemente
- Trabajar sentirse útil
- Recrearse, buscar una distracción, una participación activa tanto física como mental
- Relacionarse con familiares, amigos, compañeros
- Saber manejar las dificultades diarias, ser resiliente
- Solucionar conflictos buscando el lugar y el momento adecuado, creando un buen ambiente
- Auto monitorear su salud

En relación con los tipos de autocuidado, en cuanto al emocional se aconseja a los trabajadores ser honesto/a acerca de sus sentimientos, es decir, clarificando sus emociones, buscando el bien propio y el de los demás. También es recomendable darse un espacio para reflexionar y pensar en uno mismo, puesto que siempre se antepone a otros y se deja de lado las necesidades propias, por eso es importante que todas las personas tengan momentos para sí mismo, descansar de lo demás y entrar en un estado de relajación (Martín, 2018).

Se recomienda aplicar las siguientes técnicas, *mantener un control de sus emociones y pensamientos*: esta técnica la podemos utilizar cuando la persona se encuentre en una situación tensa o estresante, haciéndola imaginar que conduce un autobús lleno de gente, en donde algunos pasajeros están impaciente y molestos, aunque conoces la ruta, te presionan tanto que te

confundes y te pierdes. Esto sirve para que la persona tome en cuenta que solamente él tiene control de sus emociones y pensamientos, y lograr así buscar soluciones al problema que se presente en el momento.

Otro ejercicio que ayuda a mantener un control de emociones y pensamientos, consiste en identificar el pensamiento que causa malestar, como por ejemplo “todo me sale mal” o “no puedo superar esto”, posteriormente nos preguntamos ¿De qué me sirve pensar así?, ¿Qué puedo hacer para cambiarlo? y ¿Qué soluciones encuentro ante el problema?, esto contribuirá a que la persona analice bien el problema, ayudando así a superar la negatividad, para poder encontrar soluciones reales.

También, se realizó la dinámica denominada el abrazo terapia, Veizaga Sangüeza (2017) menciona que lo importante de esta terapia es sentir el abrazo y poder analizar el poder emocional que causa el mismo, debido que este es capaz de eliminar las emociones negativas, como es la ira, el odio, miedo y la tristeza, además disminuye los niveles estrés y ansiedad, igualmente ayuda a tener una comunicación más afectiva con las demás personas

puesto que el acto de abrazar tiene un poder emocional capaz de disipar las emociones negativas como la ira, el miedo, el odio y la tristeza, además rebaja el nivel de ansiedad y angustia, nos ayuda a conectar con los demás con una comunicación más afectiva.

Para el autocuidado físico, se realizó técnicas para la distensión del cuerpo, primeramente, se recomendó empezar con respiración profunda, esta consiste en inhalar por la nariz contando hasta diez en la mente, llevando el aire hacia su barriga, exhalar el aire por la boca contando hasta cuatro, como segundo paso respirar profundo, esta vez, con el aire en la barriga cuenta hasta cinco y exhala contando hasta cuatro. Repetir el paso dos conteniendo el aire cada vez más, debe tomarse su tiempo hasta sentir que la emoción negativa desaparece. Todo esto sirve para disminuir los niveles de estrés en el cuerpo, debido a que en muchas ocasiones el cuerpo se encuentra en tensión, al inhalar y exhalar el cerebro recibe un mensaje que el cuerpo emite para que entre en un estado de relajación. Como consiguiente se realizó los siguientes ejercicios:

Yoga para ojos: Esta técnica sirve para mejorar la visión y así evitar problemas en la vista por exceso de horas en la pantalla del computador. Se explicará cuatro ejercicios que ayudaran a que exista un descanso visual, el primer ejercicio se divide en diversos pasos, como primer paso se debe cerrar los ojos y encontrarse en total oscuridad, luego abrir los ojos y moverlo de derecha a izquierda e izquierda a derecha, posteriormente de esquina a esquina, siguiendo con una

rotación, como siguiente paso llevar los ojos de arriba-abajo, finalmente descansar cerrando los ojos. El segundo ejercicio consiste en relajar sus ojos con las palmas de sus manos, deben asegurarse de estar cómodamente sentados, se debe reposar los brazos sobre una superficie plana, puede ser una mesa o escritorio, cierra los ojos y coloca las palmas de tus manos sobre tus ojos, sus ojos deben quedar en completa oscuridad, mantén esta postura durante unos 30 segundos, mientras estás con los ojos tapados respira normalmente sin forzar la respiración, luego del tiempo, retira despacio tus manos y abre los ojos, puedes repetir este ejercicio las veces que consideres necesario.

El siguiente ejercicio consiste en mirar con tus ojos abiertos en las 4 direcciones, se mantiene la cabeza recta mientras estás sentado o de pie, dirige tu mirada hacia arriba, abajo y a los lados en las 4 direcciones, mira lo más lejos que puedas y mantén la mirada durante unos 10 segundos, (recuerda mueve los ojos, no la cabeza) repite el ejercicio unas 3 veces, habrá un momento que sientas mareo, es normal, solo cierra tus ojos y descansa.

Como último ejercicio se recomienda el mimar sus ojos con un masaje reparador:

- Con el dedo índice de las dos manos, masajea el entrecejo de tu frente, presiona suavemente y sube lentamente, hasta llegar al cuero cabelludo, respira suavemente sin forzar la respiración.
- Con todos tus dedos masajea toda la frente desde las cejas lleva tus dedos hacia arriba presionando suavemente, inclinando un poco la cabeza hacia delante para no cansarte.
- Con los dedos del medio masajea desde la zona externa de los ojos, presiona suavemente y recorre por la sien hasta atrás de la oreja, repite las veces que desees. Con los dedos índice masajea desde la zona interna de los ojos presionando suavemente y recorre hacia abajo por los lados de la nariz.
- Con los dedos del medio masajea desde la zona interna de los ojos presionando suavemente, recorre por la parte baja de los ojos, bajo el párpado, hasta el nacimiento de la oreja. Puedes repetir estos ejercicios las veces que desees.

Carrillo y Romero (2015) hacen mención en ejercicios para disminuir el estrés, como, por ejemplo:

Ejercicios de manos: Para empezar, se debe mantener los dedos unos junto a otros, apretándolos, hasta contar seis. Una vez que se haya contado hasta seis se debe dejar de apretar, pero se debe seguir manteniéndolos juntos, luego se pide que levante los codos hasta que note tensión en la parte inferior de los dedos. De la misma forma se debe contar hasta seis manteniendo la tensión del estiramiento, posteriormente se descansa diez segundos para seguir con el segundo ejercicio, el cual consta en tocarse primero dos dedos, el dedo índice con el pulgar, luego se tocan tres dedos, el dedo corazón, el anular y el meñique, esto se realiza cinco veces y de igual manera se descansa diez segundos, a continuación se realiza el tercer ejercicio, para este se debe abrir las manos y doblar los dedos tocando la palma de la mano, después lentamente se vuelve a extender los dedos, hasta que quede doblado solo la parte superior de los dedos, luego se debe cerrar la mano en forma de puño, para pronto abrirlas completamente extendiendo todos los dedos, de la misma forma se repite cinco veces y después se descansa diez segundos. El último ejercicio se centra en el movimiento de las muñecas, de forma horaria y anti horaria, igual repitiendo cinco veces. Estos ejercicios sirven para prevenir dolores que suelen generarse en las manos y muñecas al mantenerse mucho tiempo en los computadores, estos dolores si no se los trabaja, con el tiempo pueden generar problemas físicos, como por ejemplo la artritis.

Ejercicios de estiramiento y movilidad articular: este ejercicio ayuda para la circulación de la sangre y la liberación de tensión en el cuerpo, obteniendo así que los trabajadores tengan un mejor estado de ánimo y un bienestar físico. Para la distensión del cuello se puede realizar los siguientes ejercicios, sentado o de pie, coloca el mentón junto a tu pecho, inhala profundamente llenando el estómago de aire como que fueras un globo, luego exhala profundamente soltando el aire y al mismo tiempo girando tu cabeza y cuello para la izquierda o derecha, para el lado que prefieras. Si giras tu cabeza a la izquierda debes hacerlo unas 5 veces y repites con el lado contrario.

Otro ejercicio para la distensión del cuello consiste en movimientos en la cabeza, de derecha a izquierda por un lapsus de 10 a 20 segundos, luego mover de arriba abajo en el mismo tiempo y finalizamos con movimientos circulares de forma horaria y anti horaria, diez segundos cada lado. Se prosigue con el movimiento de hombros de afuera hacia adentro, haciéndolo 15 veces, para luego hacerlo de manera contraria, es decir, de adentro hacia afuera con la misma cantidad de repeticiones que el anterior. Continuamos con los brazos, aquí se extiende por encima de la

cabeza lo que más se pueda con una duración de 20 segundos, luego se lleva los brazos al frente del cuerpo e igual se estira lo que más pueda, por el mismo tiempo ya dicho anteriormente, posteriormente los bajamos y descansamos cinco segundos. Después se lleva el brazo izquierdo por encima del hombro tocando la espalda y con la otra mano se hace presión en el codo del brazo doblado, esto se realiza de ambos brazos, por un periodo de diez segundos. Se vuelve a realizar un ejercicio parecido al anterior, pero en esta ocasión ya no se hace presión en el codo, sino más bien el brazo que no está doblado se lo lleva por la parte inferior de la espalda para intentar tocar ambas manos, ya que se encuentran en sentidos contrarios, este ejercicio ayuda tanto a los brazos como a la espalda.

Otros ejercicios que ayudaran a la distensión de la espalda consisten en hacer movimientos circulares con la cadera, en un tiempo aproximado de 15 segundos por lado, se prosigue a ponerse de pie con las piernas y el cuerpo recto, coloca tus manos en la parte baja de los glúteos y en esa posición inhala aire profundamente inflando tu estómago, y al momento de exhalar inclina tu cuerpo hacia adelante exhalando el aire al mismo tiempo, soltando todo el aire retenido, tu cuerpo debes inclinarlo hacia abajo de tal manera que quede tu cabeza frente a tus pies, y cuando hayas soltado todo el aire, regresa con tu cuerpo a la misma posición en apnea (sin aire), 4 repite 3 a 5 veces el ejercicio. Finalmente se permanece estático por cinco segundos y se prosigue a colocar las manos en una base estable para doblar la parte inferior de la cintura y permanecer así por un lapsus de 30 segundos o también puede intentar tocar las puntas de los pies con sus manos.

Así como es importante mantener activo el cuerpo, también se debe trabajar y ejercitar la mente, esto se puede hacer mediante la estimulación del pensamiento crítico y la creatividad, en su tiempo libre se puede completar un crucigrama, escribir, dibujar, leer el párrafo de un libro, armar un rompecabezas, hacer origami, entre otras actividades parecidas. También se considera de suma importancia trabajar en el ámbito espiritual, aquí se recomienda darse un tiempo de receso en un lugar lleno de naturaleza, para que se nutra tu alma y tus pensamientos con la belleza de todo lo que te rodea. Como ejercicios se puede realizar meditación y encuentros con tu interior, se utilizará mantras, debido que estos suelen ser poderosos. Se empieza cerrando los ojos, para conectarse con su espíritu interior, se empieza a repetir el mantra que conozca la persona y con el que se identifique, respirando lentamente en 4 tiempos. Si no cuenta con un

mantra o no conoce, simplemente repite una frase poderosa que tenga mucho significado para la persona.

Dentro de ello se realizaron dinámicas que ayuden a la integración grupal, para lo cual se utilizo técnicas de presentación, divisorias, de desinhibición, para el conocimiento, fomentar la participación, la planificación y la organización. Se inició usando una técnica de presentación, denominada “las emociones”, para realizar esta técnica, se pide a todo el grupo objetivo que se coloquen en forma de circulo, una vez todos colocado de acuerdo a la indicación dada, las interventoras entregan cuatro tipos de emociones (tristeza, felicidad, miedo, enojo) de manera intercalada, ya culminado con la entrega de emociones, se procede a explicarles cómo se llevara a cabo la dinámica. La dinámica consiste en que cada persona vaya presentándose, diciendo sus nombres, ocupación en la empresa y que le gusta hacer en su tiempo libre, está indicación se realizara imitando la emoción correspondiente, una vez que todos se hayan presentado, las personas que intervienen escogerán seis personas y se les hará preguntas referentes a la presentación de alguno de sus compañeros que será señalado y de la misma manera tendrá que responderlo de acuerdo a la emoción que le haya tocado a la persona , al que no logre responder, se le asignara una penitencia. Esta técnica ayudara a que se conozcan un poco más entra sus compañeros y a la vez que refuercen su memoria.

Posteriormente se separan en grupos de acuerdo a las emociones que anteriormente se les asigno, una vez que todos los grupos ya estén compuestos se les pedirá que realicen una obra de teatro en torno al estrés, el autocuidado, el apoyo grupal, y liderazgo, estas de la misma maneras se realizaran con la misma temática de la anterior actividad, es decir las obra de teatro serán dramatizadas con las emociones antes mencionadas, para preparar las obras de teatro se les dará un tiempo aproximado de diez minutos, culminada la preparación de las obras de teatro, se procede a la siguiente actividad para poder elegir el orden de presentación de las obras de teatro, para esto se realizara la dinámica denominada la “carrera de barcos”, esta consiste en repartir una hoja de papel bon para cada uno de los integrantes del grupo, imaginariamente ese será el medio de transporte de cada uno, para esto se debe trabajar en grupo, cada grupo deben organizarse para llegar a la meta sin tocar el piso, el primer grupo que llegue será el último en presentar su obre de teatro, el segundo será el penúltimo, el tercero será el segundo y el ultimo será el primero en presentar. Estas actividades ayudaras a que el grupo objetivo aprenda sobre la importancia y lo fácil que resulta hacer las actividades cuando se trabajar en conjunto.

Para finalizar se realizó el juego del “caramelo” para esta actividad se debe hacer dos filas, las cuales permitan verse frente a frente entre parejas, una vez todos colocados, una de las interventoras procederá a explicar el juego, mientras la otra coloca los caramelos en la mitad de las dos parejas, esta actividad consiste en que los participantes deben realizar las indicaciones que la persona interventora mencione, por ejemplo, tocarse la cabeza, las rodillas, los hombros, dar media vuelta, vuelta entera, y cuando mencione la palabra caramelo los participantes deben competir con su pareja y coger el caramelo, luego se repite la actividad, con el fin de evidenciar el compañerismo que existe en la empresa y lo aprendido en las anteriores dinámicas, esto dio un buen resultado puesto que en las dos veces que se realizó la actividad, hubieron compañeros que no lograron ganarse el caramelo, pero pudimos observar cómo sus compañeros contrincantes compartían los que habían ganado.

Todas las actividades mencionadas anteriormente no están relacionadas solamente en el área personal, sino también están implementadas para entender la importancia del autocuidado social, cómo ser más sociables, asertivos, empáticos y así poder ayudar en el cuidado de sus compañeros, puesto que un elemento fundamental para el bienestar en el ambiente laboral, es tener una buena relación entre compañeros.

Jesús (2016) menciona que existen factores importantes para un buen ambiente laboral, como son:

- La comunicación: Esta es la base de toda buena relación de trabajo.
- Respeto: Se refiere a escucha opiniones de compañeros y respétalas.
- Comprensión: Es entender a la otra persona, teniendo en cuenta que todos erramos y cometemos fallos alguna vez.
- Evitar rumores: Alejarse de las conversaciones mal intencionadas que estén circulando de otras personas y, sobre todo, evitar extenderlo.

Es por eso que las charlas fueron dirigidas, para instruir a los trabajadores de cómo deben comunicarse con sus compañeros, aprendiendo a buscar ayuda y de la misma forma poder brindar ayuda cuando alguien lo necesite, puesto que este se muestra como un acto de humildad y valentía.

También se les explicó la importancia de ser amable, simpático, y afectuoso con los demás, atrayendo buenas vibras para el lugar de trabajo, puesto que a veces los trabajadores se enfocan

tanto en los trabajos a realizar y se olvidan de sonreír durante toda la jornada laboral, por eso es importante que exista compañerismo y un ambiente propicio el cual les permita estar alegres y puedan compartir momentos entre los compañeros de trabajo. Igualmente es importante y significativo agradecer por la ayuda que brindar y motivar a que sigan con sus contribuciones, e incluso cuando se sienta que de todos modos es parte de su trabajo. Además, se dialogó sobre la importancia de la empatía con sus compañeros de trabajo, puesto que hoy en día se necesita ser intencionales en cultivar una cultura de empatía en nuestro día a día, para poder percibir los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás, ya que solo así se podrá acompañar al otro en su dolor, cansancio, angustia, preocupación de una manera auténtica, lo cual generará espacios para una convivencia sana.

Como otra de las actividades a realizar en el plan de acción es el espacio de reflexión, para lo cual se les hizo tener presente que es necesario cuidarse de manera integral para poder ayudar, apoyar y acompañar a otros en los diferentes procesos que cada persona atraviesa en su vida.

Para finalizar se transmitió dos frases que ayudaron para el espacio de reflexión:

- Siempre recordemos que las personas son mucho más significativas, por eso es importante brindar apoyo y construir un mejor equipo de trabajo
- Si me cuido y me cuidan generamos un mejor ambiente de trabajo y bienestar personal.

Todos estos ejercicios fueron expuestos a los trabajadores de la empresa Sucesores de Jacobo Paredes para que los realicen en las pausas activas que les han otorgado las autoridades del lugar, ayudándolos así que la presión del trabajo disminuya y así no se genere estrés.

Para determinar si las técnicas y la información dieron buen resultado en el plan de prevención, se realizó una encuesta, en la cual, los trabajadores pueden calificar las actividades realizadas, dejando así en evidencia los resultados dados. Para lo cual es preciso detallar que un 71.4% de los trabajadores estuvo totalmente de acuerdo que los ejercicios y dinámicas realizadas fueron de gran interés, un 22,9% mencionaron que estuvieron algo de acuerdo y para un 5.7% no les fue muy relevantes, es decir, no están de acuerdo ni en desacuerdo.

De la misma forma, de acuerdo a los conocimientos y explicaciones impartidas sobre los temas anteriormente mencionados, para un 68.6% les resulto de gran importancia, para un 25.7% les pareció importante y para un 8.6% se encuentran en balance. Por consiguiente, se considera que

un 71.4% de los trabajadores estuvieron totalmente de acuerdo que fueron adecuados los temas impartidos y materiales utilizados, un 25.7% estuvieron algo de acuerdo y un 2.9% no estuvieron ni de acuerdo ni en desacuerdo.

En cuanto al tiempo en el que fue empleado las actividades, un 48.6% estuvo totalmente de acuerdo, un 34.3% estuvo algo de acuerdo. Un 11.4% se mantuvieron neutros y un 5.7% se encontró algo en desacuerdo, lo que se pudo deducir es que no tuvieron el tiempo necesario para cumplir con las actividades planificadas para el día, debido a que algunos tuvieron que retirarse a culminar con sus trabajos.

Finalmente, un 85.7% consideran que se debería seguir impartiendo las actividades de ayuda para prevenir el estrés, un 11.4 % señalan que estuvieron algo de acuerdo, y un 2.9% de los trabajadores no está de acuerdo ni en desacuerdo.

De acuerdo a los resultados obtenidos y al último contacto vía zoom que se tuvo con los trabajadores, debido al paro Nacional en el país, se deduce que el plan de prevención ayudo a disminuir los niveles de estrés, puesto que los trabajadores mencionaron que las técnicas de relajación, dinámicas, ayudaron a que se sientan más relajados y fuera de tenciones, de igual forma las charlas les ayudo a informarse y saber cómo cuidarse, también hicieron énfasis en como la obra de teatro les ayudo a sacar a flote su creatividad e imaginación, además se logró que la empresa implemente nuevas actividades que ayuden a que las pausas activas sean más dinámicas para los trabajadores.

XV. Principales logros del aprendizaje

El proyecto de intervención ayudó a tener más conocimiento sobre el tema a tratar, conocer más a fondo que es el estrés, los distintos factores y las consecuencias que suelen presentar las personas al verse expuestos a esta condición, todo esto enfocado en el área laboral. En ciertas ocasiones las empresas dan caso omiso a esta problemática, ocasionando que los trabajadores empiecen a mostrar enfermedades mentales y físicas, obteniendo así que no mantengan un buen desempeño en su área de trabajo, por eso es muy importante que las autoridades velen por el bienestar de sus trabajadores, buscando maneras de cuidar de ellos, como actividades que puedan ayudar al trabajador a no sentirse tensionados y también realizar capacitaciones que estén enfocados en el autocuidado.

En el proyecto de intervención se logró conocer un poco más de cerca lo que viven los trabajadores por la posible presión que existe por parte de las autoridades, además se pudo observar que muchos de ellos traen consigo problemas externos al trabajo, como inconvenientes de pareja, familiares, en si se lo puede catalogar como problemas personales, que ocasionan que el trabajador tenga dificultad al momento de realizar sus actividades en la empresa. De igual forma sucede que a veces los trabajadores llevan los problemas de su trabajo a casa, generando posiblemente un ambiente hostil en sus hogares y vida social en general, a lo cual se lo denomina como doble presencia. Es por esta razón que, se implementó técnicas que ayuden al trabajador a ir desligando la vida laboral, de la vida personal, para que no ocurran este tipo de cruces, también impartiendo capacitaciones acerca del autocuidado, puesto que, esto ayudara en el bienestar propio y el de las personas que lo rodean.

Es por eso que, la empresa Sucesores de Jacobo Paredes permitió hacer la intervención por parte de las estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, en donde se puso en práctica todo lo aprendido en sus años de estudio. En primera instancia aplicaron instrumentos de investigación, como test y encuesta de autoría propia, para detectar los niveles, causas, consecuencias y el porcentaje de trabajadores que en tiempos de pandemia comenzaron a presentar ciertos síntomas referentes al estrés. Posteriormente se creó un plan de acción para ayudar a que los niveles de estrés no sigan en aumento y más bien disminuya, implementado espacios de reflexión referente al tema, técnicas de relajación, dinámicas para la integración grupal, aplicando técnicas de presentación, divisorias, de desinhibición, para el conocimiento, fomentar la participación, la planificación y la organización, además de enseñarles a los trabajadores sobre el autocuidado y que comiencen a utilizarlo para su bienestar.

El plan de prevención se llevó a cabo a partir del 9 de junio del 2022, brindando capacitaciones sobre el estrés, sus causas, consecuencias y los medios para ayudar a prevenir a que esta problemática siga aumentando, por esta razón se implemento elementos innovadores para la empresa, como dinámicas, técnicas de relajación, obras de teatro, debido a que los trabajadores al realizar estas actividades, ayudan a aflorar su imaginación y se liberan de cualquier tensión, ayudándoles así, a continuar de manera relajada y activados para realizar sus labores diarias dentro de la empresa.

Por este motivo se comenzó con la aplicación del plan de prevención, en primera instancia lo realizaron en la planta de la empresa, el día 8 de junio, en donde asistieron nueve

personas que participaron anteriormente en la aplicación de instrumentos, esto debido a que tienen horarios rotativos y no se encontraban todos en ese momento. El día viernes 10 de junio se realizó talleres para la integración grupal con varios trabajadores administrativos de planta, ejecutando técnicas de presentación, divisorias, de desinhibición, para el conocimiento, fomentar la participación, la planificación y la organización.

El 9 de junio se realizó la charla sobre el estrés en la matriz de la empresa, en donde asistieron un total de cinco personas. Y el 13 de junio se realizó el taller para la integración grupal en el cual asistieron diez trabajadores del equipo administrativo de matriz.

En las charlas impartidas, a los trabajadores ubicados en planta, se mostraron colaborativos, presentando un buen ambiente laboral y compañerismo al momento de realizar las actividades propuestas por el equipo ejecutor. A diferencia del grupo de matriz, en el cual, los trabajadores no se mostraron motivados al realizar las actividades, generando un ambiente incomodo, por lo que se dedujo que, no existe un buen ambiente laboral.

Otro aspecto negativo que se experimentó durante el plan de acción fue que se aplazaron las actividades previstas a realizar, hasta coordinar nuevas fechas, debido que, los grupos tuvieron otras actividades por las cuales se tuvieron que trasladar a otra ciudad y para el regreso se presentó al paro nacional que vivió el país, por lo que les fue imposible regresar a la ciudad de Quito. Lo cual también se lo considera como elementos de riesgo dado que existieron cruces de horarios y actividades entre el equipo ejecutor y el equipo objetivo, lo que dificultó aplicar el plan de acción en las fechas previstas.

Aunque existieron obstáculos al realizar el proyecto, se logró cumplir con el objetivo general que se planteó en sus inicios al sistematizar la información obtenida, el cual consistía en describir la experiencia práctica de intervención de la promoción de la salud física y mental en los trabajadores del área administrativa de la empresa Sucesores de Jacobo Paredes, con el fin de prevenir el estrés, en el periodo marzo – junio 2022. De igual forma se planteó 3 objetivos específicos, el primero enfocado en interpretar los resultados obtenidos del test Estrés laboral y la encuesta de autoría propia aplicada a los trabajadores, mediante la herramienta de análisis de datos para conocer las causas y consecuencias, el cual se logró con éxito, debido a que se identificó en qué nivel de estrés se encontraban los trabajadores de la empresa Sucesores de

Jacobo Paredes, que porcentaje de ellos posiblemente si padecía estrés, cuales fueron los factores principales que generaron esta problemática y las consecuencias que trae consigo.

El segundo objetivo se centra en socializar con las autoridades de la empresa los niveles, causas, consecuencias y el porcentaje de trabajadores que probablemente presenten estrés, a través de una presentación, para que se identifique los posibles riesgos en un futuro. Este también se cumplió, ya que al interpretar los datos se contaba con información verídica de la empresa, así que se solicitó una reunión con la gerente de talento humano para conversar sobre los distintos indicadores que se encontró durante la investigación. Y finalmente un objetivo tres que menciona el hecho de proponer un plan de prevención para la promoción física, mental ya autocuidado de los trabajadores, cumpliendo de esta manera todos los objetivos planteados en la sistematización.

De esta manera el proyecto tuvo un gran impacto, puesto que beneficio a los trabajadores y al grupo ejecutor, gracias al autoeducación que obtuvo el grupo ejecutor, se pudo brindar información que pudo ayudar a que los trabajadores sepan como autocuidarse y lo beneficios del mismo, además que se evidencio un aprendizaje reciproco.

XVI. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Los objetivos planteados para este proyecto fueron cumplidos en su totalidad, en instancias iniciales los trabajadores no se mostraban conformes con la actividad que se les presentaba a realizar, esto mejoró al mantener conversaciones con los dirigentes de la empresa en beneficio de los trabajadores, llegando a realizar actividades que permitieron al grupo de trabajo entablar mejores relaciones interpersonales y una armonía adecuada en el lugar de trabajo.
- En el eje de la intervención a través del enfoque reflexivo ayudó a recopilar información de los trabajadores y así brindar la ayuda respectiva manteniendo la diferencia entre eustrés y distrés, a su vez se incentivó al cuidado personal para mejorar la salud física y mental respectivamente.
- Una vez que se realizaron encuestas y test, se analizó los resultados a través del enfoque cualitativo, buscando la interpretación de la realidad con relación al estrés

que viven los trabajadores, gracias a esto se obtuvieron porcentajes sectorizados por edades y sexo para poder conocer el trabajo a realizar.

- Se ejecutó diversos métodos de ayuda como charlas, espacios de escucha, actividades dinámicas, técnicas de relajación y obras de teatro, esto ayudó a que los trabajadores comprendan más sobre la problemática y poder combatir la misma, mediante estas actividades los trabajadores se sentían distraídos usando su imaginación de manera divertida para que exista una mayor interacción con sus compañeros, liberando la tensión ocasionada por el trabajo, logrando así tener un bienestar personal.
- Al finalizar el proyecto se evidencio que el haber realizado actividades dinámicas enfocadas en los trabajadores, acompañado de los dirigentes de la empresa, se presentaron cambios positivos en los niveles de estrés, esto se pudo evidenciar gracias a las encuestas realizadas al final del mismo.

Recomendaciones

- Una vez establecidas las conclusiones de este proyecto, se recomienda que la autoridad de la empresa debe seguir con la comunicación adecuada con sus trabajadores y mostrando el apoyo respectivo que necesitan, ya que gracias a esto se presentaron mejoras en las actitudes de cada uno de ellos.
- Debe mantenerse la intervención con el sistema de prevención que se presentó, y continuar impulsando el apoyo a la salud física y mental de los trabajadores a través del autocuidado respectivo, con la finalidad de prevenir el estrés.
- Se deben realizar test y encuestas a los trabajadores periódicamente, esto ayudará a visualizar como se encuentran los niveles de estrés, diferenciando si están aumentando o disminuyendo, dependiendo del resultado de los mismo poder actuar a tiempo.
- Se recomienda a las autoridades de la empresa innovarse y aumentar más actividades dinámicas y de integración para los trabajadores, así poder mejorar la imaginación de cada uno de ellos y fortalecer sus relaciones dentro de la empresa.

- Finalmente se recomienda, que se integren a la empresa personas capacitadas y focalizadas a escuchar a los trabajadores, estos a su vez dispondrán de recursos adecuados como pausas activas.

XVII. Referencias bibliográficas

- Aguiar Bolívar, J. G. (2013). Sistematización como método de investigación cualitativa: un uso nuevo de las cosas conocidas. *Educación y futuro digital*.
https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/119001/EYFD_63.pdf?sequen
- Aranda, T., & Araújo, E. G. (2009). Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos. Editorial EOS, 284.
- Arenas-Monreal, L., Jasso-Arenas, J., & Campos-Navarro, Y. R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, 18(4), 42-48.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757975911422960>
- Benjamín, J. (1992). *El Estrés* (Vol. 12). Publicaciones Cruz O., SA.
- Camargo (2004). Perfil de estrés en estudiantes de Psicología a distancia.
https://www.researchgate.net/publication/324136405_Perfil_de_estres_en_estudiantes_de_psicologia_a_distancia
- Carrillo, A., & Romero, E. (2015, June). Actividades físicas para disminuir el estrés del personal administrativo en Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. In *Congreso de Ciencia y Tecnología ESPE* (Vol. 10, No. 1, pp. 301-305).
- de Óbanos Romero, G. P. El enfoque reflexivo en la enseñanza de ELE: la competencia docente y el desarrollo profesional.
- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. *Estrés y salud*, 11-37. Disponible en: <http://www.preventoronline.com/imagesbd/down/anex6457.pdf>
- Gutiérrez, S. (s.f.). [Infografía]. “Autocuidado”. Disponible en:
<https://ambulanciascuenca.com/wp-content/uploads/2020/03/AUTOCUIDADOS-COVID19.pdf>
- Herrera Torres, Lucía, & Rodríguez Sabiote, Clemente, & Lorenzo Quiles, Oswaldo (2005). Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de

calidad. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, XV (2),133-154.[fecha de Consulta 9 de Mayo de 2022]. ISSN: 1405-3543. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65415209>

- Houtman, I. L., & Kompier, M. A. ¿ Qué es la salud mental?: un modelo conceptual. https://psicologia-para-bachillerato.webnode.com.ve/_files/200000084-cf857d0823/3%20SALUD%20MENTAL.pdf
- Jesús, B. M. M. (2016). *Gestión estratégica del clima laboral*. Editorial Uned.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (No. 155.9042 L431e). Ed. Martínez-Roca,.
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.
- Menares, M. A. (2003). Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano. *Revista de Psicología*, 12(1), 9-25. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26400101.pdf>
- Monte, P. R. G. (2010). Situación actual y perspectiva de futuro en el estudio del estrés laboral: la Psicología de la Salud Ocupacional. *Informació psicológica*, (100), 68-83. Disponible en: <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-SituacionActualYPerspectivaDeFuturoEnElEstudioDelE-3642757.pdf>
- Morales, N. (2015). Investigación exploratoria: tipos, metodología y ejemplos. <https://www.lifeder.com/investigacion-exploratoria>.
- Oltra, S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. *Rev GPU*, 9(1), 85-90. https://etica.uazuay.edu.ec/sites/etica.uazuay.edu.ec/files/public/SANDRA-OLTRA-El_autocuidado.pdf
- OMS .(2018). Qué es la Salud mental. Centro Médico ABC. [https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracionconceptual.htm#:~:text=El%20profesor%20Marcos%20Becerro%20\(1989,los%20procesos%20mentales%20del%20sujeto](https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracionconceptual.htm#:~:text=El%20profesor%20Marcos%20Becerro%20(1989,los%20procesos%20mentales%20del%20sujeto).
- Pérez, S.(2014).Actividad Física y salud aclaración conceptual. Universidad Pontificia de Salamanca. [https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm#:~:text=El%20profesor%20Marcos%20Becerro%20\(1989,los%20procesos%20mentales%20del%20sujeto](https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm#:~:text=El%20profesor%20Marcos%20Becerro%20(1989,los%20procesos%20mentales%20del%20sujeto).
- Selye,H.(1935).Qué es el estrés? .PNL. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book->

[attachment-1677.pdf](#)

- SURA, C. A. (2018). www. arpsura. com. <https://seguros.sura.cl/docs/default-source/covid/gu%C3%ADa-para-la-salud-f%C3%ADsica.pdf>
- Valencia G., Pedro Luis (2007). Algunos apuntes históricos sobre el proceso salud-enfermedad. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 25(2),13-20.[fecha de Consulta 19 de Mayo de 2022]. ISSN: 0120-386X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12025204>
- Vallejo Cano, M. J. D. P. (2017). *Sistematización de la práctica profesional Diseño del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo (SG-SST) en la empresa On Marck ASA del municipio de Pereira Risaralda* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6138/1/UVDTSO_VallejoCanoMariaJose_2017.pdf
- Veizaga Sangüeza, K. (2017). Programa de capacitación en abrazoterapia, para fortalecer habilidades socioafectivas en educadoras de centros infantiles municipales. *Revista de Investigacion Psicologica*, (18), 21-42.
- Velázquez Cortés, L (s.f.) “Salud física y emocional.” Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo: Sistema de Universidad Virtual. Capítulo 3. pp.2-3

XVIII. Anexos

Anexo 1. Test de estrés laboral

| TEST DE ESTRÉS LABORAL | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------|---------------|---|---|-------|------------|-------------|---------------|-------------------------|---------------|
| Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés. | | | | | | | | | | | | | |
| Instrucciones: De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado. | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Nunca</td> <td>Casi nunca</td> <td>Pocas veces</td> <td>Algunas veces</td> <td>Relativamente frecuente</td> <td>Muy frecuente</td> </tr> </table> | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Nunca | Casi nunca | Pocas veces | Algunas veces | Relativamente frecuente | Muy frecuente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| Nunca | Casi nunca | Pocas veces | Algunas veces | Relativamente frecuente | Muy frecuente | | | | | | | | |
| Imposibilidad de conciliar el sueño. | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |
| Jaquecas y dolores de cabeza. | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |
| Indigestiones o molestias gastrointestinales. | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |
| Sensación de cansancio extremo o agotamiento. | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |
| Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual. | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |
| Disminución del interés sexual. | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |
| Respiración entrecortada o sensación de ahogo. | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |
| Disminución del apetito. | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |
| Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos). | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |
| Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo. | 1 2 3 4 5 6 | | | | | | | | | | | | |

Resultados:

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

| | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sin estrés (12) | No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento! |
| Sin estrés (24) | Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva. |
| Estrés leve (36) | Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias! |
| Estrés medio (48) | |
| Estrés alto (60) | Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud. |

Anexo 2. Preguntas de la encuesta

Nombre:

Edad:

- DE 20 A 30 AÑOS
- DE 31 A 40 AÑOS
- DE 41 A 50 AÑOS
- DE 51 A 60 AÑOS

Sexo:

- Femenino
- Masculino

Cargo:

1. Su modalidad de trabajo durante la pandemia fue:

- Teletrabajo
- Presencial

2. ¿Se sintió estresado en el trabajo durante la pandemia por la covid-19?

- Si
- No

3. ¿El estrés durante la pandemia le trajo problemas de salud?

- Si
- No

4. En caso afirmativo, ¿podría seleccionar los síntomas físicos que experimentó debido al estrés? (seleccione las que usted considere)

- Dolores de cabeza frecuentes
- Pérdida de apetito
- Fatiga prolongada
- Irritabilidad

- Malestar estomacal general (diarrea, náuseas, cólicos)
- Molestia muscular
- Pérdida del deseo sexual
- Otros ...

5. ¿Con qué frecuencia le cuesta sentirse relajado?

- Nunca
- De vez en cuando
- La mitad del tiempo
- La mayoría del tiempo
- Siempre

6. ¿Cómo calificaría el nivel de estrés que sintió en el trabajo durante la pandemia?

- Alto
- Medio
- Bajo
- Normal

7. ¿Tuvo suficientes descansos para relajarse durante el confinamiento?

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

8. ¿Durante la cuarentena existe aglomeración de trabajo?

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

9. ¿Siente que tenía el control sobre el trabajo que le asignaban durante la

pandemia?

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

10. ¿Constantemente se espera que me desempeñe bien en el trabajo?

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Neutral
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

11. ¿Siente que de alguna manera el estrés durante la pandemia afectó la relación con su familia?

- Si
- No

12. ¿Durante la pandemia existieron problemas de comunicación con su entorno familiar debido al estrés?

- Si
- No

13. ¿Cuál cree usted que fueron las causas que le produjeron estrés? (Seleccione las que usted considere)

- Carga excesiva de trabajo
- Trabajar bajo presión
- Preocupación por el contagio propio y de su familia
- Incomodidad en el ambiente laboral
- Noticias falsas sobre los contagios
- Problemas económicos

- Otros ...

14. ¿Debido al estrés generado en la pandemia tuvo cambios en su estado de ánimo?

- Si

- No

15. En caso afirmativo, ¿podría seleccionar cuáles fueron sus cambios emocionales?

(seleccione las que usted considere)

- Estar de mal humor

- Sentirse preocupado por pensar que pierde el control de una situación

- No se puede relajar o tranquilizarme fácilmente

- Tener baja autoestima

- Evita el contacto social

- Sentirse ansioso

- Otra ...

16. ¿Siente que su rendimiento en el trabajo fue afectado a causa del estrés?

- Si

- No

17. En caso de que si padezca estrés ¿Cuál de los siguientes efectos presencié debido

al estrés? (seleccione las que usted considere)

- Dificultades para tomar decisiones

- Bajos niveles de concentración

- Agotamiento físico y mental

- Pérdida de interés

- Insomnio

18. ¿Hace algún tipo de actividad para controlar su nivel de estrés?

- Si

- No

19. En caso afirmativo mencione que tipo de actividad

Anexo 3. Encuesta final (Capacitaciones – Dinámicas)

SEXO

- Femenino
- Masculino

¿COMO VALORA LOS EJERCICIOS Y DINAMICAS QUE SE HAN REALIZADO DURANTE LA CAPACITACION?

- Totalmente de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿COMO VALORAS LOS CONOCIMIENTOS Y EXPLICACIONES QUE IMPARTIMOS DEL TEMA?

- Totalmente de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿CONSIDERAS QUE LOS TEMAS Y MATERIALES FUERON COMPENSIBLES Y ADECUADOS?

- Totalmente de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿CONSIDERA QUE EL TIEMPO EMPLEADO EN LAS ACTIVIDADES FUE EL ADECUADO?

- Totalmente de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

¿CONSIDERA QUE ESTAS ACTIVIDADES SE DEBERIAN SEGUIR REALIZANDO?

- Totalmente de acuerdo
- Algo de acuerdo

- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Anexo 4. Fotografías

