



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS DIRIGIDO A LOS
COMERCIANTES DEL CENTRO COMERCIAL POPULAR LA CONDAMINE.
RIOBAMBA. CHIMBORAZO. OCTUBRE 2014 – FEBRERO 2015”**

TRABAJO DE TITULACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

NORMA JANNETH LEMA PAUCAR

RIOBAMBA – ECUADOR

2015.

CERTIFICACIÓN

La presente investigación ha sido revisada y se autoriza su presentación.

Lcda. Patricia Ríos.
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado: **“APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS DIRIGIDO A LOS COMERCIANTES DEL CENTRO COMERCIAL POPULAR LA CONDAMINE. RIOBAMBA. CHIMBORAZO. OCTUBRE 2014 – FEBRERO 2015”**, es de responsabilidad de la señorita Norma Janneth Lema Paucar, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Lcda. Patricia Ríos
DIRECTORA DE TESIS

N.D. Lorena Yaulema
MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 16 de Octubre 2015.

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública Escuela de Educación para la Salud, y a todos los maestros que fueron parte de mi formación académica durante todo el tiempo transcurrido en esta prestigiosa Institución.

A la Lcda. Patricia Ríos, directora de tesis, Lcda. Silvia Calderón, y N.D. Lorena Yaulema Miembro de Tesis por su apoyo, dedicación, comprensión, y sobre todo por las acertadas sugerencias, expreso mi más profundo y sincero agradecimiento ya que con sus sabios consejos fueron mi guía en la ejecución de este trabajo de investigación.

A las autoridades del Centro Comercial Popular la Condamine, en especial al Ing. José Cevallos y su equipo de trabajo que laboran en esta prestigiosa institución, por su apoyo incondicional en todas las actividades realizadas en beneficio de los comerciantes.

DEDICATORIA

Esta investigación dedicó principalmente a Dios por brindarme la salud, el entendimiento, la sabiduría y la vida por lo cual he podido continuar luchando por cada uno de mis sueños y alcanzar la meta que algún día creí incansable, a mi hijo Joelito por ser mi fuente de inspiración de lucha diaria y continua, a mis padres, por ser un pilar fundamental en mi formación tanto personal como profesional, por ser sabios consejeros de superación, por estar presente en mis triunfos y derrotas, ustedes siempre me motivaron e impulsaron en los momentos difíciles para lograr mis objetivos, gracias por confiar en mí, a mi esposo, por estar a mi lado dándome ánimo para seguir adelante, hoy puedo decirles que no los defraude, esta meta alcanzada será motivo de orgullo y satisfacción, que estará presente todos los días de mi vida.

RESUMEN

En la presente investigación se aplicó terapias alternativas anti estrés a los comerciantes que laboran en la planta alta del Centro Comercial Popular La Condamine, aplicando a una población de 50 personas, con el objetivo de contribuir a disminuir el Estrés en los comerciantes mediante la aplicación de estas terapias. Se ha iniciado con la aplicación de la encuesta para identificar características sociodemográficas, nivel de conocimientos y prácticas, junto al test sobre nivel de Estrés. La metodología de la investigación es de tipo descriptivo con diseño cuasi experimental, para el análisis de resultados, se utilizaron los métodos: cualitativo y cuantitativo. Considerando características de los participantes se seleccionó las técnicas de Masoterapia y Relajación a través de la aplicación de la mismas se identificó que los comerciantes disminuyeron su nivel de Estrés alto a un nivel bajo incrementando además su mejoramiento del nivel de conocimientos y prácticas, mismas que se identifican en los resultados de la comprobación de hipótesis aceptando la hipótesis alternativa (prueba estadística Z), encuesta de conocimientos y prácticas, test para identificar el nivel de Estrés y encuesta de satisfacción. Por lo cual se puede concluir que llegaron a percibir y admitir la importancia del uso de las terapias alternativas anti estrés, obteniendo beneficios óptimos en su salud y percibiendo un impacto positivo en su calidad de vida. Se recomienda seguir realizando este tipo de investigaciones en otras instituciones públicas y privadas, ya que se obtuvo excelentes resultados en beneficio del grupo de estudio que trabaja en este centro comercial.

SUMMARY

In the present research alternative therapies anti-stress was applied to traders who work in the high plant of Commercial Popular Centre La Condamine, using a population of 50 people, with the aim of helping to reduce stress on traders by applying these therapies. It has started with the implementation of the survey to identify socio-demographic characteristics, level of knowledge and practice, by the test on stress level. The research methodology is descriptive with quasi-experimental design to the analysis of results, the methods were used: qualitative and quantitative. Considering the characteristics of participants Relaxation techniques and massage therapy was selected through the application of the same identified traders decreased their high stress level to a low level also improved by increasing their level of knowledge and practices, which are being identified in the results of hypothesis testing accepting the alternative hypothesis (test statistic Z), survey of knowledge and practices, test to identify the level of stress and satisfaction survey. Therefore it can be concluded that came to see and recognize the importance of using alternative therapies anti-stress, obtaining optimal health benefits and perceived a positive impact on their quality of life. It is recommended to continue to conduct such investigations in other public and private institutions, and excellent results were obtained for the benefit of the study group working on this commercial centre.

Contenido

I.	INTRODUCCIÓN.....	16
II.	JUSTIFICACIÓN	20
III.	OBJETIVOS:.....	22
	A. Objetivo General.	22
	B. Objetivos Específicos.	23
IV.	MARCO TEÓRICO.....	24
	1. ESTRÉS.....	24
	2. TIPOS DE ESTRÉS	24
	3. CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL.....	25
	4. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS	26
	5. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL	26
	6. MÉTODOS PRÁCTICOS PARA TRATAR EL ESTRÉS LABORAL	27
	7. TERAPIAS ALTERNATIVAS.....	28
	8. VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS	29
	9. BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS	30
	10. TÉCNICAS DE MASOTERAPIA	30
	11. Clasificación de las Técnicas de Masaje.....	31
	12. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	34
	13. TÉCNICAS MÁS EFICÁCES PARA LA RELAJACIÓN.....	34
	14. APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS	41
	15. ¿CÓMO DEBE SER EL LUGAR DONDE SE APLICARÁ LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS?	42
V.	HIPÓTESIS	42
VI.	METODOLOGÍA.....	44
	A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.	44
	B. VARIABLES.	44
	C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.	51
	D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO.....	51
	E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	51

VII.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	53
VIII.	APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS.....	98
A.	INTRODUCCIÓN.....	98
B.	JUSTIFICACIÓN.....	100
C.	BENEFICIARIOS.....	101
D.	OBJETIVOS.....	102
E.	METODOLOGÍA.....	102
F.	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.....	103
G.	METODOLOGÍA.....	105
H.	PLAN DE ACCIÓN.....	106
I.	TERAPIAS A APLICAR.....	108
J.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS FINALES.....	177
IX.	CONCLUSIONES.....	199
X.	RECOMENDACIONES.....	201
XI.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	202
XII.	ANEXOS.....	205

ÍNDICE DE TABLAS

NÚMERO	TÍTULO	PÁGINA
Tabla N° 01	Edad actual de los comerciantes	34
Tabla N° 02	Sexo al que pertenecen los comerciantes	36
Tabla N° 03	Estado civil de los comerciantes	38
Tabla N° 04	Religión a la que pertenecen los comerciantes	40
Tabla N° 05	Tipo de negocio en el que trabajan los comerciantes	42
Tabla N° 06	¿Sabe usted que es el Estrés?	44
Tabla N° 07	Conocimiento sobre la Definición del Estrés por los comerciantes	46
Tabla N° 08	Conocimiento sobre las Causas del Estrés por los comerciantes.	48
Tabla N° 09	Conocimientos sobre los Síntomas del Estrés por los comerciantes	50
Tabla N° 10	Conocimientos sobre las Consecuencias del Estrés por los comerciantes	52
Tabla N° 11	Conocimientos sobre el Concepto de Terapias Alternativas Anti Estrés por los comerciantes	54
Tabla N° 12	Conocimientos sobre los Beneficios de las Terapias Alternativas Anti Estrés por los comerciantes	56
Tabla N° 13	¿Al aplicar Terapias Alternativas podemos controlar el Estrés?	58
Tabla N° 14	¿Es necesaria la aplicación de Terapias Alternativas para disminuir el Estrés?	60

Tabla N° 15	¿Qué tipo de beneficios brinda a su salud la Aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés?	62
Tabla N° 16	Comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine” que alguna vez han recibido Terapias Alternativas	64
Tabla N° 17	Tipos de Terapias Alternativas que han recibido los comerciantes	66
Tabla N° 18	Número de veces que han recibido Terapias Alternativas en el último año por parte de los comerciantes	68
Tabla N° 19	¿Después de haber recibido la Terapia Alternativa se ha sentido?	70
Tabla N° 20	¿De tener la oportunidad de recibir Terapias Alternativas usted lo haría?	72
Tabla N° 21	¿Cuál de estas Terapias Alternativas Anti Estrés preferiría usted recibir?	74
Tabla N° 22	¿Qué le gustaría que complementara las Terapias Alternativas que usted recibirá?	76
Tabla N° 23	¿De tener la oportunidad de Prevenir el Estrés a través de la manipulación del cuerpo (masajes) en qué parte de su cuerpo le gustaría recibir?	78
Tabla N° 24	Nivel de Estrés de los comerciantes	80
Tabla N° 25	Cuadro comparativo de conocimientos iniciales y finales de los comerciantes	167
Tabla N° 26	Cuadro comparativo: ¿Al aplicar Terapias Alternativas podemos controlar el Estrés?	171
Tabla N° 27	Cuadro comparativo: ¿Es necesaria la aplicación de Terapias Alternativas para disminuir el Estrés?	172

Tabla Nº 28	Cuadro comparativo: ¿Qué tipo de beneficios brinda a su salud la Aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés?	173
Tabla Nº 29	Cuadro comparativo: Comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine” que alguna vez han recibido Terapias Alternativas	174
Tabla Nº 30	Cuadro comparativo: Tipos de Terapias Alternativas que han recibido los comerciantes	175
Tabla Nº 31	Cuadro comparativo: Número de veces que han recibido Terapias Alternativas en el último año por parte de los comerciantes	176
Tabla Nº 32	Cuadro comparativo: ¿Después de haber recibido la Terapia Alternativa se ha sentido?	178
Tabla Nº 33	Cuadro comparativo Nivel de Estrés antes y después de la Aplicación de Terapias en los comerciantes	180
Tabla Nº 34	Tabla de comparación de resultados antes y después de la aplicación de terapias alternativas anti estrés.	182
Tabla Nº 35	Tabla resumen con las valoraciones alcanzadas en las respectivos test aplicados Nivel de Estrés	183

Dr. Benjamín Villaseñor

ÍNDICE DE GRÁFICOS

NÚMERO	TÍTULO	PÁGINA
Gráfico N° 01	Edad actual de los comerciantes	34
Gráfico N° 02	Sexo al que pertenecen los comerciantes	36
Gráfico N° 03	Estado civil de los comerciantes	38
Gráfico N° 04	Religión a la que pertenecen los comerciantes	40
Gráfico N° 05	Tipo de negocio en el que trabajan los comerciantes	42
Gráfico N° 06	¿Sabe usted que es el Estrés?	44
Gráfico N° 07	Conocimiento sobre la Definición del Estrés por los comerciantes	46
Gráfico N° 08	Conocimiento sobre las Causas del Estrés por los comerciantes.	48
Gráfico N° 09	Conocimientos sobre los Síntomas del Estrés por los comerciantes	50
Gráfico N° 10	Conocimientos sobre las Consecuencias del Estrés por los comerciantes	52
Gráfico N° 11	Conocimientos sobre el Concepto de Terapias Alternativas Anti Estrés por los comerciantes	54
Gráfico N° 12	Conocimientos sobre los Beneficios de las Terapias Alternativas Anti Estrés por los comerciantes	56
Gráfico N° 13	¿Al aplicar Terapias Alternativas podemos controlar el Estrés?	58
Gráfico N° 14	¿Es necesaria la aplicación de Terapias Alternativas para disminuir el Estrés?	60
Gráfico N° 15	¿Qué tipo de beneficios brinda a su salud la Aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés?	62

Gráfico N° 16	Comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine” que alguna vez han recibido Terapias Alternativas	64
Gráfico N° 17	Tipos de Terapias Alternativas que han recibido los comerciantes	66
Gráfico N° 18	Número de veces que han recibido Terapias Alternativas en el último año por parte de los comerciantes	68
Gráfico N° 19	¿Después de haber recibido la Terapia Alternativa se ha sentido?	70
Gráfico N° 20	¿De tener la oportunidad de recibir Terapias Alternativas usted lo haría?	72
Gráfico N° 21	¿Cuál de estas Terapias Alternativas Anti Estrés preferiría usted recibir?	74
Gráfico N° 22	¿Qué le gustaría que complementara las Terapias Alternativas que usted recibirá?	76
Gráfico N° 23	¿De tener la oportunidad de Prevenir el Estrés a través de la manipulación del cuerpo (masajes) en qué parte de su cuerpo le gustaría recibir?	78
Gráfico N° 24	Nivel de Estrés de los comerciantes	80
Gráfico N° 25	Cuadro comparativo de conocimientos iniciales y finales de los comerciantes	168
Gráfico N° 26	Cuadro comparativo: ¿Al aplicar Terapias Alternativas podemos controlar el Estrés?	171
Gráfico N° 27	Cuadro comparativo: ¿Es necesaria la aplicación de Terapias Alternativas para disminuir el Estrés?	172

Gráfico N° 28	Cuadro comparativo: ¿Qué tipo de beneficios brinda a su salud la Aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés?	173
Gráfico N° 29	Cuadro comparativo: Comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine” que alguna vez han recibido Terapias Alternativas	174
Gráfico N° 30	Gráfico comparativo: Tipos de Terapias Alternativas que han recibido los comerciantes	175
Gráfico N° 31	Gráfico comparativo: Número de veces que han recibido Terapias Alternativas en el último año por parte de los comerciantes	176
Gráfico N° 32	Gráfico comparativo: ¿Después de haber recibido la Terapia Alternativa se ha sentido?	178
Gráfico N° 33	Gráfico comparativo Nivel de Estrés antes y después de la Aplicación de Terapias en los comerciantes	180
Gráfico N° 34	Campana de Gauss	185

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, para nadie resulta extraño reconocer que los problemas de convivencia han ido adquiriendo cada día mayor presencia en los comerciantes. Vemos a diario muchos comerciantes que están estresados y lo único que desean es seguir trabajando, los medios de comunicación muestran que el estrés a nivel mundial sigue incrementando. (1)

En los países occidentales cuentan con sistemas sanitarios solventes que velan por la salud de su población, pero el fantasma del Estrés sobrevuela sobre la vida diaria y puede impedir el disfrute de la salud. Y más en estos tiempos, en los que la crisis económica y la inestabilidad laboral son permanentes.

La OMS estima que el 25% de los pacientes examinados por el médico de cabecera presentan síntomas de estrés y que a lo largo de la vida el 15% de la población desarrolla alguno de los trastornos relacionados con este problema de salud. Solo en España existen 6 millones de personas con depresión y las consultas por ansiedad y estrés van aumentando.

Relacionado con ello, hay un dato que hace saltar las alarmas: en nuestro país, el consumo de antidepresivos se ha triplicado en los últimos diez años y, desde el comienzo de la crisis, su uso se ha incrementado a un 10%. El ambiente laboral es uno de los principales focos de Estrés, ansiedad y de depresión en los países occidentales y todo apunta a que las cifras pueden empeorar en las próximas décadas. (2)

Sin embargo, existen variaciones regionales que se deben a la manera dispar en que la crisis está afectando a los países de la Unión Europea. Mientras que solo el 16% de los noruegos cree que el Estrés irá a peor en el próximo lustro, los griegos sobrepasan la media un 83%. Un dato estremecedor acompaña a esta fría estadística: antes de la recesión, Grecia era uno de los países europeos con la tasa más baja de suicidios. Desde 2008, la cifra ha ido en aumento y, en 2011, se duplicó: las autoridades contabilizaron casi 600 suicidios. (2)

Más allá de cinco años, las autoridades tampoco ofrecen buenas perspectivas a los problemas de estrés. En 2020, los trastornos de ansiedad y la depresión serán la causa de enfermedad número uno en el mundo desarrollado, según el informe sobre la salud en el mundo elaborado el año pasado (2010) por la OMS. (2)

En América Latina, los porcentajes en materia de Estrés laboral también crecen año a año. Argentina es uno de los países afectados; de acuerdo al resultado de encuestas realizadas a 100 trabajadores, se reveló que el 65% de los trabajadores en Capital Federal admite que sufre estrés laboral en su actividad laboral y un 18% en el interior del país. (3)

El Estrés laboral es considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) una epidemia global. Es el único riesgo ocupacional que puede afectar al ciento por ciento de los trabajadores. Genera alteración del estado de salud, ausentismo, disminución de la productividad y del rendimiento individual, y aumento de enfermedades, rotación y accidentes.

Hoy en día el nivel de Estrés es muy alto, tanto que Ecuador ocupa el tercer lugar a nivel de Latinoamérica con problemas de Estrés por lo cual este problema es considerado como el mal del siglo XXI. (1)

Las condiciones que prevalecen actualmente en nuestro país y en todo el mundo son sumamente estresantes, es decir, afecta a cualquier persona en todos los niveles sociales. Vivimos en un mundo cambiante en el que los avances tecnológicos producen también cambios en la vida cotidiana.

Se considera que el Estrés Laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores. En la provincia de Chimborazo en la actualidad existe un gran índice de Estrés por lo cual se busca estrategias para prevenir este problema de salud, y una de ellas es el trabajar con Terapias Alternativas Anti Estrés.

Dentro de nuestra provincia existe un solo Hospital Alternativo pero la gente no acude a estos servicios, ya sea por diferentes factores como: falta de conocimientos, problemas económicos y por el desconocimiento y aceptación de este problema de salud.

Dentro de la problemática del Estrés Laboral existen grupos que son considerados como más vulnerables a este problema, entre ellos: los docentes, secretarias, empleados públicos, y especialmente los comerciantes que es el grupo de estudio de esta investigación.

El Estrés en los comerciantes es el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador por causas estresantes derivadas del trabajo siendo así una problemática que nuestra sociedad está enfrentando actualmente en todos los órdenes, pero particularizado a un tipo de estrés que padece una gran parte de la población: el Estrés laboral.

En el Centro Comercial Popular la Condamine existe 752 comerciantes permanentes que trabajan de domingo a domingo por lo cual se ha determinado que existe un 90% de Estrés en los comerciantes ya que ellos carecen de espacios verdes y recreativos en donde puedan distraerse y se ha identificado conocimientos regulares sobre la problemática mencionada anteriormente, ya que dejan pasar desapercibido este problema de salud que puede ocasionar problemas físicos y mentales.

Lamentablemente, las personas al no entender que sufren de Estrés corren un riesgo, más elevado que la población en general, de suicidarse. En una sociedad como la nuestra damos cuenta de que las tasas y los porcentajes de muerte por suicidio cada vez se incrementan más.

Vale decir que el Estrés relacionado con el trabajo es un patrón de reacciones que ocurren cuando las personas confrontan exigencias ocupacionales, responsabilidades, presiones para hacer frente a una situación determinada en el

mercado laboral, causando así no solo un terrible coste humano, sino también económico. (4)

Por tal motivo se plantea la siguiente pregunta:

¿Las Terapias Alternativas contribuirán a disminuir el Estrés en los comerciantes del Centro Comercial Popular la Condamine?

II. JUSTIFICACIÓN

El Estrés se ha considerado como el mal del siglo XXI ya que muchas personas son afectadas por este problema de salud en todo el mundo sin distinguir raza, sexo, edad. Por ello, cada vez es más grande la cantidad de personas que caen en las terribles garras del Estrés.

El Estrés en los comerciantes está influenciado por el nivel de presión por parte de las autoridades del lugar de trabajo, departamento de cobranzas, deudas con proveedores de los artículos que se comercializan, pero especialmente por cuentas que pagar a bancos, cooperativas, asociaciones, chulqueros y entre otros prestamistas de dinero; afectando así la situación económica de este conglomerado ya que tienen que pagar cuotas diarias, semanales, mensuales o trimestrales. Si no se controla esta problemática en estas personas se presentarían consecuencias mucho más graves que afectarían a su bienestar, como la depresión que hoy en día es considerada como la segunda causa de mortalidad en Latinoamérica.

Se aplicará este trabajo en el Centro Comercial Popular la Condamine ya que anteriormente no ha existido ningún proyecto, programa, que busque el bienestar con respecto a la salud de los comerciantes, por lo que será fructífero el aplicar este estudio y trabajar con este grupo de personas que día a día se esfuerzan por brindarles lo mejor a su familia y sobre todo a sus hijos.

En la actualidad la aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés es considerada pieza clave que nos ayuda a escapar de las terribles garras del Estrés: sirviéndonos en la prevención, alivio y tratamiento del Estrés y algunas enfermedades.

Esta investigación servirá para mejorar el estado de salud de esta población que son los comerciantes del centro comercial y por ende mejoraran sus estilos o hábitos de vida siendo ellos los beneficiarios directos de este estudio.

Además las Terapias Alternativas Anti Estrés se aplicará en los comerciantes con la finalidad de disminuir el nivel de Estrés en los comerciantes, ya que este es una de las causas más importantes para que se desencadenen múltiples patologías como dolores de cabeza, espalda, hombros, cuello, migrañas, gastritis y demás están a la orden, afectando así al desempeño de las personas dentro del campo laboral, social, etc.

Es de suma importancia el trabajar con este grupo etario que desempeñan su trabajo todos los días en este lugar ya que este es el sustento diario de muchas familias. Tomando en cuenta que estas personas no cuentan con tiempos de descanso, ni espacios recreativos en los que puedan relajarse o despejar su mente, más bien están sometidos a un lugar muy cerrado, limitado y estresante.

Al aplicar las Terapias Alternativas en los comerciantes obtendrán beneficios como sentirse más tranquilos, relajados, podrá enfrentar con más tranquilidad las dificultades que se les presente y serán capaces de poner en práctica las terapias en ellos e incluso con su familia ya que serán muy sencillas, fáciles y sobre todo no les quitara mucho tiempo.

Con la ayuda y colaboración de las autoridades que laboran en este centro comercial se reducirá en un cierto porcentaje el nivel de Estrés en los comerciantes por medio de la Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés.

Cabe recalcar que en el lugar que se aplicará el estudio los comerciantes y las mismas autoridades dejan pasar por desapercibido este problema de salud que está asechando con muchas personas que no tienen conocimientos sobre ello. Las autoridades y los dirigentes no se han interesado por prevenir esta problemática, ya que este grupo de personas no cuenta con un Centro de Salud al cual puedan acudir si se les presenta alguna alteración a su estado de salud.

Por ello se ha visto la necesidad de aplicar Terapias Alternativas Anti Estrés en los comerciantes del Centro Comercial Popular la Condamine tomando en cuenta que la existencia de estrés en este lugar es muy evidente ya que están sometidos a mucha presión porque trabajan de domingo a domingo sin descanso por el mismo hecho de que tienen cuentas que pagar y cargas familiares. Estos son factores muy importantes que influyen para que estas personas sufran de estrés aunque muchas de las veces ellos desconocen de esto por falta de información y conocimiento.

Por lo cual se mantiene un dialogo con las principales autoridades del Centro Comercial Popular la Condamine referente a la problemática existente en este lugar de trabajo y la estrategia de Aplicar Terapias Alternativas Anti Estrés con la finalidad de contribuir a la disminución de Estrés en los comerciantes.

Las autoridades del Centro Comercial la Condamine están dispuestos a colaborar en la ejecución de este proyecto; por lo cual se cuenta con la infraestructura adecuada para la Aplicación de Terapias Alternativas (Auditorio del Centro Comercial la Condamine) y con el apoyo de los inspectores para la repartición de convocatorias a los comerciantes con los que se trabajará en los diferentes talleres para el cumplimiento del objetivo planteado.

III. OBJETIVOS:

A. Objetivo General.

- Aplicar terapias alternativas anti estrés en los comerciantes del Centro Comercial Popular la Condamine para contribuir a disminuir el Estrés.

B. Objetivos Específicos.

1. Identificar las características sociodemográficas de los comerciantes.
2. Identificar conocimientos, y prácticas sobre estrés y terapias alternativas.
3. Aplicar técnicas de Masoterapia y Relajación en los comerciantes.
4. Evaluar el Proyecto de terapias alternativas anti estrés.

IV. MARCO TEÓRICO

1. ESTRÉS

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica.

Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión. Se podría definir el estrés laboral como el cúmulo de fenómenos que experimentaría el trabajador con el acompañamiento de situaciones tensionantes generados directamente del trabajo afectando así la salud emocional o física del trabajador. (5)

2. TIPOS DE ESTRÉS

2.1. Estrés Positivo (Eustrés)

Si estos cambios que se producen en la persona ante la demanda externa se hace en armonía, es decir si las respuestas son adecuadas al estímulo o para explicarlo de otra manera, si están adaptadas a las normas fisiológicas del sujeto, se habla de Eustrés o buen estrés, indispensable para el desarrollo, el funcionamiento del organismo y la adaptación al medio. El Eustrés, representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa. La persona se manifiesta con placer, alegría, bienestar y equilibrio.

La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo, con ganas de satisfacer ante el estresor. Es así que la persona puede manifestar y expresar su talento especial como así también su imaginación e iniciativa. En resumen, el Eustrés es un estado en el cual se potencia el mejoramiento del nivel de

conocimiento, de las ejecuciones cognitivas que provee la motivación. El Eustrés es indispensable para nuestro funcionamiento y para nuestro desarrollo. (6)

2.2. Estrés Negativo (Distrés)

Si las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, aún agradables, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, llegamos al Distrés o mal estrés.

Cada factor de estrés tendrá por supuesto, una respuesta específica de acuerdo al agente causal, pero estará siempre acompañado por "una respuesta complementaria biológica y común a todos esos factores y por lo tanto no específica, es decir, independiente del tipo de factor causante y que se traduce por un conjunto de cambios y de reacciones biológicas y orgánicas de adaptación general. (7)

3. CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL

Son múltiples las causas que podría generar stress en el trabajador, a continuación presentare las más comunes:

- a. **Exceso de trabajo:** el trabajador se siente tensionado por la cantidad de trabajo asignado.
- b. **Rutina laboral:** el trabajador siente que no está dando lo mejor de él, debido a los trabajos repetitivos y con baja creatividad.
- c. **Incertidumbre en su rol de trabajo:** El trabajador no tiene claro cuál es su función debido a que la organización no le ha explicado cuáles son sus roles específicos que deban hacer.
- d. **Ambiente Laboral Inadecuado:** Aquí el trabajador no tiene buena sintonía con los compañeros o superiores creándole aislamiento y desmotivación.
- e. **Incapacidad:** El trabajador siente que no tiene la suficiente preparación para el trabajo asignado, creándole mucha ansiedad y tensiones mayores.

- f. **Conflictos personales:** Aquí el trabajador siente un desequilibrio emocional como: ansiedad, intolerancia, desordenes afectivos, el cual suma a los problemas laborales cotidianos. (8)

4. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Síntomas de estrés en el cuerpo.

- Dolor abdominal
- Dolores de cabeza
- Dolor o tensión muscular.
- Una frecuencia cardíaca más rápida
- Latidos cardíacos saltones
- Fatiga o cansancio
- Respiración rápida
- Sudoración
- Temblores
- Mareo

5. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral causa una serie síntomas que nos afecta en la vida cotidiana, no solo en el campo laboral, sino también en la vida familiar como personal creando una serie de situaciones que afecta la calidad de vida. Dentro de los síntomas tenemos:(9)

- Baja creatividad
- Dificultad para tomar decisiones
- Mal humor
- Dificultad en relacionarse
- Problemas alimenticios
- Trastorno del sueño

- Trastornos sexuales
- Cansancio generalizado
- Problemas psicosomáticos

6. MÉTODOS PRÁCTICOS PARA TRATAR EL ESTRÉS LABORAL

- Expresar las emociones:** compartir las emociones con las personas que nos sentimos bien, ya sea familiares o compañeros de trabajo, ya que esto nos libera de las represiones, por nos expresa como nos sentimos, siendo nocivo para la salud.
- Tomar descanso:** los trabajadores deben estar conscientes de tomar tiempos de descanso, en tiempos de las horas de trabajo como en la familia. Es importante que las personas sepan manejar los temas claves de los no importantes en sus tareas diarias para no ahogarse en activismo sin resultados.
- Introspección:** El filósofo Sócrates menciona entre sus pensamientos más importante esta: “conócete a ti mismo”, esto se puede lograr sacando un tiempo y conocerse que es lo que genera stress en la vida personal, si es ansioso, si es depresivo, si es una persona impulsiva, etc.
- Administrar el tiempo:** Las personas deben saber administrar el tiempo para que cada cosa que se realizada en el día, debe saber administrarse, tiempo para el trabajo, tiempo para la familia, tiempo para la recreación etc.
- Hacer ejercicio:** Es importante sacar tiempo para caminar, hacer ejercicio para que los músculos del cuerpo se sienta mejor.
- Buena alimentación:** es también importante tomar nutrientes ricos en proteínas y minerales que ayuden al buen funcionamiento del cuerpo humano.
- Aprender a delegar:** Es clave saber delegar y dejar que otras personas nos ayuden en los trabajos que hacemos. No acumule tareas y

actividades, sino confiar que las demás personas nos pueden ayudar y que pueden hacerlo bien.

- h. Aprender técnicas de relajación:** es clave que las personas aprendan a relajarse y no vivir en angustia o ansiedad por lo porvenir.
- i. Disfrutar tiempos libres:** es fundamental que las personas tomen tiempo de ocio y disfruten actividades que les gusten hacer, es decir prácticas de hobbies.
- j. No caer en trampa del perfeccionismo:** Existen muchos trabajadores que se irritan si las cosas no salen perfectas, ese nivel de alta expectativa, llevan a las personas a vivir una neurosis nociva, trayéndole no solo problema en el rendimiento laboral, sino también problemas emocionales y físicos. (10)

7. TERAPIAS ALTERNATIVAS

Se define a las terapias alternativas, como a aquellas terapias naturales destinadas a tratar afecciones de índole físicas, funcionales, emocionales o energéticas.

Dichas técnicas o terapias naturales, poseen un enfoque holístico; es decir, una sutil armonía entre emociones y energía, y entre mente y cuerpo. También se la conoce como la medicina que no desempeña un rol o función principal dentro de los sistemas de salud nacionales, o bien como aquellos procedimientos terapéuticos no enseñados en una Universidad de medicina por no pertenecer al sistema médico ortodoxo o dominante.

Las **terapias alternativas** son también muy beneficiosas para personas que necesitan encontrar un equilibrio entre cuerpo y mente o que tienen problemas de tipo emocional como ansiedad, estrés, depresión e incluso insomnio. (11)

7.1. IMPORTANCIA DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS

Muchas personas, especialmente los que padecen enfermedades crónicas, están buscando respuestas a sus preguntas sobre cómo pueden manejar sus enfermedades. A veces la medicina tradicional no puede darles sus respuestas y, así, no les pueden curar ni quitar los síntomas. Funcionen o no, las terapias alternativas ofrecen muchas veces las respuestas.

Además, la gente se está volviendo más pro-activa en las cuestiones de la salud. Con la aparición del Internet, hay mucha más información disponible y asequible para los consumidores. La gente toma esta información y decide (con o sin la ayuda de sus médicos) que tipo de tratamiento les va a venir mejor. Muchas veces, las terapias alternativas parecen "más fáciles" o pueden parecer "arreglos rápidos." Sin embargo, esto no siempre es el caso. (12)

8. VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS

Ventajas

- Son menos agresivas para el cuerpo.
- Promueven el bienestar general
- No tienen efectos a largo plazo. A diferencia de muchas medicinas que dejan sustancias en tu cuerpo que pueden dañar tus órganos
- Son más económicos
- Son preventivos. Puedes recibir un tratamiento antes de que aparezcan síntomas de la enfermedad.

Desventajas

- No las someten a los mismos controles de calidad, muchos productos pueden no ser lo que prometen.
- Son más lentos.

- Las dosis no están controladas. Es difícil saber si estás tomando o recibiendo la cantidad que necesitas.
- Son holísticos, no específicos. Son menos eficaces para aliviar un problema agudo o una emergencia.(15)

9. BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS

- Desbloqueo de emociones reprimidas
- Desbloquear y movilizar la energía estancada
- Disminuye el cansancio
- Estimula nuestro ánimo
- Reduce el ritmo cardíaco
- Aquieta inquietudes y preocupaciones
- Mejoramiento de la acción de limpieza que realiza el sistema linfático.(15)

10. TÉCNICAS DE MASOTERAPIA

La masoterapia es un conjunto de técnicas manuales que se emplean con el objetivo de rehabilitar lesiones corporales. Las diversas terapias que incluye abarcan desde el ámbito clínico, hasta el estético o el anímico.

Dentro del mundo de los masajes y las terapias manuales podemos encontrar un sinnúmero de modalidades diferentes: el masaje terapéutico, la técnica de liberación miofascial, el masaje del tejido conjuntivo, los puntos gatillo, el masaje relajante, el masaje transversal profundo, el drenaje linfático, el masaje circulatorio, las técnicas neuro-musculares. Se podría decir que la masoterapia es la conjunción de esta amalgama de técnicas manuales enfocadas a la sanación y rehabilitación de las lesiones corporales.

La masoterapia es, pues, la suma de varias técnicas manipulativas, y por ello no hay una técnica que defina la masoterapia propiamente dicha, y a continuación explicamos las más empleadas o conocidas aplicadas para la relajación.

11. Clasificación de las Técnicas de Masaje

- **Roce**

Es la principal maniobra entre las técnicas de masaje. Consiste en rozar o deslizar la mano sobre la piel del paciente sin producir deslizamiento de los tejidos subyacentes en el caso del **roce superficial**.

Esta maniobra es la introductoria a cualquier sesión. Por ello también se le conoce como “maniobra inicial” o “toma de contacto”. Así mismo se emplea para finalizar el masaje.

Un elemento importante a la hora de aplicar un roce es su ritmo que será lento y uniforme, dejando los ritmos rápidos solo para conseguir efectos de calentamiento superficial.

También existe el **roce profundo**, el cual se diferencia del superficial porque alcanza tejidos profundos (músculos, sistema vascular, fascias, etc.), aparte que es una técnica mixta de roce con desplazamiento y una ligera presión.

- **Fricción**

Esta maniobra pretende una movilización de los planos superficiales de piel sobre planos más profundos. Este tejido será tan amplio como la laxitud del tejido celular subcutáneo lo permita y el paciente lo tolere.

En esta maniobra la mano del fisioterapeuta y la piel formaran una unidad que buscara la presión controlada de los tejidos profundos de la zona a tratar, siendo esta una de las características más importantes.

La aplicación de las técnicas de masaje de fricción es mediante la utilización de los pulpejos, requiere de menor superficie de contacto que el roce. Los movimientos que la caracterizan son los circulares y los elípticos, así como los breves y precisos.

Esta maniobra tiene un fuerte efecto hiperemiante y dependiendo de la duración de la aplicación puede pasar de estimular a relajar, e inclusive a producir, fuerte analgesia.

- **Percusión**

Dentro de las técnicas de masaje, la percusión requiere que las manos o partes de las manos administren golpes ligeros a un ritmo rápido sobre el cuerpo, las manos deben de estar en forma ahuecada y por consiguiente se debe escuchar un sonido hueco.

El movimiento debe desencadenarse desde el codo para dar estabilidad a la muñeca a la hora de percutir.

Las percusiones son técnicas de masaje por excelencia estimulantes, provocando una gran irrigación a nivel muscular, que opera mediante la respuesta de los nervios.

Cabe recordar que debido a su impacto en los tejidos las percusiones deben reservarse de una continua y repetida aplicaron cercana a los riñones en la parte dorsal baja de la espalda.

- **Amasamiento**

Esta técnica tiene como base la compresión de la piel, tejido subcutáneo y músculos subyacentes.

El amasamiento exige una mayor fuerza e intensidad de las manos. Consiste en coger, deslizar y levantar los tejidos musculares, intentando despegar los planos profundos y buscando desplazarlos transversalmente de un lado a otro, realizando

al mismo tiempo una presión y un estiramiento con ligera torsión del vientre muscular, por lo tanto es necesario el uso de medio deslizante.

Para realizar esta maniobra se colocan las manos sobre la zona cuyos músculos se quieren amasar, entre los dedos se intentara coger la masa muscular a tratar, realizando con las manos un efecto de garra que sujete firmemente los tejidos para poder realizar a continuación un movimiento de despliegue seguido de una torsión y estiramiento rítmico.

- **Compresión**

Las técnicas de masaje no siempre incluyen el desplazamiento de las manos. Tal es el caso de la compresión.

En esta técnica no hay desplazamiento de los dedos. Se comprime y presiona la zona o región que se quiere tratar.

La compresión puede ser estática o mantenida y compresión con deslizamiento, para comprimir una zona más o menos durante algún tiempo. Ya sea en forma estática o con deslizamiento se requiere de mucha energía.

Esta maniobra consiste en comprimir una zona, abarcándola entre las manos o entre los dedos o entre la mano y plano duro, que generalmente suele ser óseo. Es importante mantener el ritmo y la intensidad uniforme a fin de obtener efectos homogéneos.

El tiempo de duración se determina por la persistencia del efecto analgésico. Se recomienda al menos de 30 segundos a 60 segundos.

- **Vibración**

A partir de una presión estática y variando su intensidad rítmicamente se intentaran producir movimientos de pequeña oscilación sobre la zona en tratamiento.

Durante su aplicación las manos nunca pierden el contacto con la piel.

Las técnicas de masaje vibratorio requieren de un entrenamiento y una cierta pericia manual, pues solo de esta manera el terapeuta consigue una frecuencia suficiente sin llegar a agotarse rápidamente.

Su efecto sobre el sistema circulatorio es estimulante periférico y sobre el sistema nervioso calmante y sedativo.

- **Sacudidas**

Se deriva de la vibración. Su efecto es suavizante y relajante sobre los músculos y manipulativo sobre las articulaciones. Son efectivas para aliviar la tensión en brazos y piernas, para acelerar la circulación y reestablecer el tono muscular.

12. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Una técnica de relajación o relax es cualquier método, para procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

Las técnicas de relajación son una herramienta muy demandada en la sociedad actual donde el estrés y la prisa son fuente de malestar psicológico para gran parte de la población.

13. TÉCNICAS MÁS EFICÁCES PARA LA RELAJACIÓN

- **Aromaterapia**

Se denomina aromaterapia a la parte de la fitoterapia (terapia de medicina natural basada en el uso de plantas medicinales) que usa aceites esenciales y extractos de plantas para el tratar ciertos males. Se basa principalmente en aplicar con masajes, inhalar, ingerir o incluso absorber mediante baños ciertos extractos esenciales del

mundo vegetal. Hoy la aromaterapia, se ve convertida en un medio complementario para ayudar al individuo en diferentes situaciones: Reducir el stress, Contrarrestar el insomnio. Disminuir la ansiedad, Aliviar el dolor, Aumentar las defensas inmunológicas, Corregir problemas estomacales crónicos.

- **Reflexología**

Es una técnica que trabaja a partir de puntos reflejos. Esta técnica sostiene que todos nuestros sistemas con los órganos involucrados en ellos, tienen en el pie un punto que los representa. A partir de trabajar sobre ellos se estimula el órgano y/o sistema en desarmonía. (16)

- **Risoterapia**

Uso terapéutico del humor y de la risa para mejorar la salud mental.

Se conoce como risoterapia a una estrategia o técnica psicoterapéutica tendiente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa. No puede considerarse una terapia, ya que no cura por sí misma enfermedades, pero en ciertos casos logra sinergias positivas con las curas practicadas. Se trata en general que las sesiones de risoterapia se practiquen en grupo aprovechando el contagio de persona a persona, ya que reír en grupo no es lo mismo que hacerlo solos. De esta forma, el efecto grupal estimula a los que normalmente no reirían.

- **Respiración**

La respiración profunda es una técnica de relajación sencilla pero muy potente.

Es fácil de aprender, se puede practicar casi en cualquier lugar y proporciona una forma rápida de control del estrés.

Además, se puede combinar con la aromaterapia, o la música.

Todo lo que necesitas es unos pocos minutos y un lugar para estirarte.

La clave de la respiración profunda está en respirar profundamente desde el abdomen y tomar todo el aire fresco que puedas para que entre a tus pulmones (Respiración diafragmática).

Al respirar profundamente desde el abdomen, al contrario que las respiraciones cortas, te permite inhalar más oxígeno; y cuanto más oxígeno obtengas, menor tensión, ansiedad y falta de aliento sentirás.

Aquí tienes unos consejos para practicar la respiración profunda:

- 1) Siéntate cómodamente con la espalda recta.
- 2) Pon una mano en tu pecho y la otra sobre tu estómago.
- 3) Respira por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano sobre el pecho debe moverse muy poco.
- 4) Exhala por la boca, empujando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.
- 5) Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de respirar lo suficiente para que no te veas obligado a realizar respiraciones cortas.
- 6) Cuenta lentamente mientras exhalas.

Si te resulta difícil respirar desde el abdomen mientras estás sentado, trata de acostarte sobre el suelo.

Pon un pequeño libro sobre tu estómago y trata de respirar de manera que el libro se eleve a medida que inhalas y caiga al exhalar.

- **Meditación**

La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio o para reconocer mentalmente un contenido para promover la relajación.

La meditación es “contemplación” practicarla individualmente o guiada, trae efectos relajantes en el aspecto físico, combatiendo la hipertensión y el estrés. Psicológicamente, proporciona seguridad en sí mismo, confianza, fuerza mental, concentración y memoria y se considera que sus efectos más importantes se hallan a nivel espiritual. (18)

Empezamos la relajación con el ejercicio del suspiro; aspiración lenta y prolongada seguida de una expiración que denota alivio y descanso:

1. Inhalamos profundamente y exhalamos con alivio.
2. Inhalamos nuevamente llenando los pulmones, siendo conscientes de nuestra capacidad pulmonar.
3. Exhalamos sintiendo el diafragma y la contracción de los abdominales altos y bajos.
4. Inhalamos por tercera vez, lentamente, conscientes de la postura, llenando los pulmones poco a poco; recorreremos nuestra columna vertebral desde abajo hacia arriba cóccix, zona lumbar, hombros, cuello y cabeza.
5. Repetimos esta última 3 veces. (18)

- **Musicoterapia**

La musicoterapia es una técnica terapéutica.

Todos nosotros sabemos reconocer cuándo una canción nos parece "alegre" o nos parece "triste". Generalmente asociamos nuestro estado de ánimo a la melodía de numerosas obras de todo tipo. Pues bien, precisamente la musicoterapia recurre a estas melodías como método para curar o reducir diversos problemas de salud.

La idea de base es reconocer que gran parte de las enfermedades tienen su origen en el cerebro, quien luego transmite a una parte del cuerpo un estímulo determinado que reproduce una enfermedad. Con la musicoterapia se intenta hacer llegar al cerebro unos estímulos que le lleven a una relajación o anulación de los que reproducen la enfermedad a través de diversas melodías con las que se pueden conseguir efectos sorprendentes.

Aunque la musicoterapia ya se conoce desde la antigüedad, en los años 40 de nuestro siglo se utiliza como rama de medicina recuperativa, que con efectos fisiológicos, afectivos y mentales, contribuyendo a un equilibrio psicofísico de las personas.

- **Hidroterapia**

Es la utilización del agua como agente terapéutico, en cualquier forma, estado o temperatura ya que es la consecuencia del uso de agentes físicos como la temperatura y la presión.

Es una disciplina que se engloba dentro de la balneoterapia, fisioterapia y medicina (hidrología médica) y se define como el arte y la ciencia de la prevención y del tratamiento de enfermedades y lesiones por medio del agua. Calman, relajan, activan la circulación, descongestionan y desintoxican.

- **Masajes**

Técnica relacionada especialmente con la medicina oriental, basada en una visión global del hombre, que tiende a sanar cuerpo y espíritu. El masaje no cura, pero fortalece el cuerpo y le devuelve la energía positiva necesaria para la buena forma física y el bienestar mental.

- **Masaje Express**

Técnica de 15 minutos, donde las personas trabajan áreas como la espalda, los brazos, la cabeza sin necesidad de sacarse la ropa. Ésta es una de los procedimientos más exitosos, debido a los buenos y rápidos resultados obtenidos por los trabajadores. (18)

- **Terapias corporales**

Las terapias corporales son terapias que se basan en un sistema de entrenamiento físico tratando de trabajar el dinamismo y la fuerza muscular en beneficio de la salud del paciente.

- **Terapias manuales**

Las terapias manuales o terapias manipulativas son un conjunto de terapias que se basan en la manipulación manual articular y de tejidos blandos para restablecer la salud.

- **Masaje anti estrés con aceites vegetales y aromaterapia:**

Masaje de Relajación en músculos y articulaciones que ayudan a nutrir e hidratar la piel con aceites vegetales naturales y aromas que impulsan a la sedación del sistema nervioso.

Relaja profundamente ayudando a soltar la musculatura, las emociones y frenar los pensamientos, pudiendo lograr así recuperar la serenidad, flexibilidad y vitalidad. (18)

Beneficios

Las Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés moviliza y armoniza tensiones o bloqueos cristalizados en lo físico y sutil, contribuyendo a redistribuir y restituir la energía corporal, mental y emocional que ha sido bloqueada por influencias negativas persistentes, internas o del medio ambiente, las cuales limitan y quedan

registradas en nuestro cuerpo, causando tensión o desequilibrio energético en síntomas que afectan el cuerpo y la personalidad; Tales como Estrés: tensión muscular, agotamiento, obesidad, desmotivación, depresión, etc.

Indicaciones

Son ideales en todo momento, pero son más indicados cuando hay contracción muscular, insomnio, estreñimiento, dolor de espalda, hombros, cuello y cabeza, problemas de pesadez, fatiga y falta de concentración mental, desmotivación o agotamiento, estrés, depresión y angustia

Contraindicaciones

Muchos especialistas coinciden en que una terapia o masaje mal aplicado puede enfermar a cualquiera. Y las personas que se aventuran sin tener una formación técnica a hacer un trabajo desordenado sobre el cuerpo sin una armonía de movimiento y secuencia lógica, muchas veces son causantes de males que queremos evitar. (21)

- **Dinámica Anti estrés**

La sesión de la terapia bioenergética comprende 3 bloques de 15 minutos la música es continua y los géneros musicales variados, van desde la música introductoria suave hasta la música dinámica para el ejercicio corporal.

Bloque 1

Introducción a la terapia con calentamiento, respiración y postura. Práctica de recicladores energéticos. Ejercicio de actitud y expresión corporal.

Bloque 2

Posición y ubicación de centros energéticos. Trabajo de alineamiento con activación de ritmos internos (relación de arriba abajo, cielo y tierra). Ejercicios de repaso y

conciencia del cuerpo y los centros glandulares a través del movimiento. Técnicas liberadoras de energía.

Bloque 3

Ejercicios grupales circulares de integración, ejercicios y ejercicios de activación cardiovascular a través inhalaciones y exhalaciones. Cierre con risoterapia y abrazo terapia. (22)

14. APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS

El estrés es producto del ritmo acelerado que llevamos a diario, tiene manifestaciones psicológicas, pero además corporales, tales como: dolores de cabeza, problemas digestivos, dolores de espalda, hombros y nuca, insomnio, ansiedad, irritabilidad, falta de concentración, depresión, etc. (17)

La necesidad de encontrar salud y bienestar en el acelerado mundo en que actualmente vivimos, propone la Aplicación de Terapias Alternativas que permitan al ser humano a estar en armonía con el medio que le rodea, es ese el objetivo que busca con la exposición de diferentes prácticas de medicina alternativa, que en Ecuador está tomando mucha fuerza.

La aroma terapia, el masaje, riso terapia, musicoterapia son parte de la agenda de terapias alternativas anti-estrés, que está provocando un cambio en la vida de los seres humanos que ahora se inclinan por encontrar equilibrio y salud integral. Las personas viven una experiencia de sanación y logran encontrar equilibrio y armonía integral en sus vidas a través del buen manejo de su energía, además de la utilización de diferentes productos naturales como el aceite esencial de palo santo para lograr sincronización con la naturaleza y una mejor salud. (18)

Aunque es algo Intuitivo en los seres humanos y por muchos años fue practicado por las antiguas civilizaciones, la aplicación de terapias alternativas anti-estrés se

ha catalogado como un "culto". Hoy la Masoterapia "Masaje terapéutico" y el tt o "toque terapéutico", imposición de manos o polaridad:" La Terapia Anti estrés Combina diversas técnicas, algunas venidas de Oriente y otras sistematizadas en Occidente, logrando esta práctica relajar la musculatura contraída por las tensiones cotidianas, previniendo las enfermedades que estos generan, agilizando y reactivando las funciones generales del organismo.

Dolores de cabeza frecuentes, Espalda, Lumbagos que no ceden y desvelos que ya se hacen Costumbre pueden ser aliviados mediante la regular presión y fricción de manos expertas sobre específicas zonas del cuerpo. Por no hablar de otros males mayores y menores (como problemas digestivos, inflamación de miembros y fatiga crónica) provocados por el Estrés que agobia los ambientes urbanos contemporáneos, ya que "Una persona está constantemente expuesta a situaciones que le generan tenciones emocionales. Como mecanismo de defensa, los músculos del cuerpo se engarrotan, contraen y endurecen, produciendo rigideces que afectan al mismo tiempo terminaciones nerviosas y órganos, que luego pueden generar ciertas molestias y patologías"

Los Masajistas, Terapeutas o Masoterapeutas, también denominados Terapeutas Holísticos se han convertido en la pieza clave que nos ayuda a escapar del estrés y trabajo profesional ha sido sugerido como una terapia coayudante tanto para este, como antes y después de algunos tratamientos médicos. (19)

15. ¿CÓMO DEBE SER EL LUGAR DONDE SE APLICARÁ LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS?

El lugar donde se aplicará las Terapias Alternativas Anti-Estrés debe ser un ambiente tranquilo, preferiblemente a media luz, con música instrumental agradable y con algún aroma como lavanda, jazmín o menta, para que la persona pueda distensionarse y libere todas sus tensiones y preocupaciones.(20)

V. HIPÓTESIS

H0: La Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés no disminuye el Estrés en los comerciantes de la planta alta del Centro Comercial Popular la Condamine.

H1: La Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés disminuye el Estrés en los comerciantes de la planta alta del Centro Comercial Popular la Condamine.

.

VI. METODOLOGÍA.

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

La presente investigación se ejecutó en el auditorio del Centro Comercial Popular La Condamine dirigido a los comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación. Riobamba. Chimborazo. Octubre 2014 – febrero 2015.

B. VARIABLES.

1. Identificación

- Características sociodemográficas
- Conocimientos
- Prácticas
- Técnicas

2. Definición

Características socio demográficas:

En este parámetro se identificó la edad, sexo, estado civil, religión y tipo de negocio de los comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine, estas medidas resumen parte de la situación de una población y algunos determinantes del proceso salud-enfermedad.

Conocimientos sobre Estrés y Terapias Alternativas.

Se identificó los conocimientos que tienen de los comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine sobre concepto de Estrés, Causas del Estrés, Síntomas del Estrés, Consecuencias del Estrés, Concepto Terapias Alternativas Anti Estrés, Beneficios de las Terapias Alternativas Anti Estrés.

Son definiciones y conceptos que el hombre aprende para desarrollar sus capacidades para el bienestar de su salud y de su familia.

Prácticas sobre Estrés y Terapias Alternativas Anti Estrés.

La práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos.

Dentro de las prácticas se analizó: Al Aplicar Terapias Alternativas podemos controlar el Estrés, es necesaria la aplicación de Terapias Alternativas para disminuir el Estrés, la aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés que tipo de beneficios brinda a su salud, ha recibido alguna vez Terapias Alternativas para manejar el Estrés, qué tipo de Terapia Alternativa ha recibido, cuántas veces ha recibido Terapias Alternativas en el último año, después de haber recibido la Terapia Alternativa se ha sentido.

Técnicas

Técnicas de Masoterapia

Son una combinación de movimientos técnicos manuales o maniobras realizadas armoniosa y metódicamente, con fines preventivos o terapéuticos.

Técnicas de Relajación

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.

Dentro de estos parámetros se analizó las siguientes preguntas: ¿De tener la oportunidad de recibir Terapias Alternativas usted lo haría?, ¿Cuál de estas Terapias Alternativas Anti Estrés preferiría usted recibir?, ¿Qué le gustaría que complementará las Terapias Alternativas que usted recibirá?, ¿De tener la oportunidad de controlar el Estrés a través de la manipulación del cuerpo (masajes) en qué parte de su cuerpo le gustaría recibir?

3. Operacionalización

VARIABLE	CATEGORÍA	ESCALA	INDICADOR
Características socio demográficas.	Edad	Menores de 20 años 20-30 años 30-40 años 40-50 años 50- años en adelante	Porcentaje (%) de comerciantes según edad.
	Sexo	<ul style="list-style-type: none"> • Hombre. • Mujer. 	Porcentaje (%) de comerciantes según sexo.
	Estado civil	<ul style="list-style-type: none"> • Soltero/a. • Casado/a. • Divorciado/a. • Viudo/a. • Unión Libre. 	Porcentaje (%) de comerciantes según su estado civil.
	Religión	<ul style="list-style-type: none"> • Católica. • Evangélica. • Testigo de Jehová. • Otras. 	Porcentaje (%) de comerciantes según creencias religiosas.
	Tipo de negocio	<ul style="list-style-type: none"> • Ropa. • Mochilas. • Bisutería. • Otros. 	Porcentaje (%) de comerciantes tipo de negocio.
Conocimientos sobre Estrés y Terapias Alternativas.	Qué es estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Si. • No. 	Porcentaje (%) de comerciantes que conocen sobre Estrés.
	Concepto de Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Correcto. • Incorrecto. 	Porcentaje (%) de comerciantes que conocen s el concepto de Estrés.
	Causas del Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Correcto. • Incorrecto. 	Porcentaje (%) de comerciantes que conocen sobre causas del Estrés.
	Síntomas del Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Correcto. • Incorrecto. 	Porcentaje (%) de comerciantes que

			conocen sobre los síntomas del Estrés.
	Consecuencias del Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Correcto. • Incorrecto. 	Porcentaje (%) de comerciantes que conocen sobre las consecuencias del Estrés.
	Concepto Terapias Alternativas Anti Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Correcto. • Incorrecto. 	Porcentaje (%) de comerciantes que conocen sobre las terapias alternativas Anti Estrés.
	Beneficios de las Terapias Alternativas Anti Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Correcto. • Incorrecto. 	Porcentaje (%) de comerciantes que conocen sobre beneficios de las Terapias Anti Estrés.
Prácticas sobre Terapias Alternativas Anti Estrés.	Al Aplicar Terapias Alternativas podemos Controlar el Estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Si. • No. 	Porcentaje (%) de comerciantes que utilizan las Terapias Alternativas para controlar el Estrés.
	Es necesaria la Aplicación de Terapias Alternativas para Disminuir el Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Si. • No. 	Porcentaje (%) de comerciantes que creen que es necesaria la Aplicación de Terapias Alternativas para disminuir el Estrés.
	Qué tipo de beneficios brinda a su salud La Aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Positivos. • Negativos. 	Porcentaje (%) de comerciantes según el tipo de beneficios que brindan las Terapias Alternativas Anti Estrés.

	Ha recibido alguna vez Terapias Alternativas para manejar el Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Si. • No. 	Porcentaje (%) de comerciantes que alguna vez han recibido Terapias Alternativas.
	Qué tipo de Terapia Alternativa ha recibido.	<ul style="list-style-type: none"> • Aromaterapia. • Masajes. • Riso terapia. • Otras. 	Porcentaje (%) de comerciantes según el tipo de Terapia Alternativa que han recibido.
	Cuántas veces ha recibido Terapias Alternativas en el último año.	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna. • 1 - 3 veces. • 4 - 5 veces. • Más de 5 veces. 	Porcentaje (%) de comerciantes según el número de veces que han recibido Terapias Alternativas en el último año.
	Después de haber recibido la Terapia Alternativa se ha sentido:	<ul style="list-style-type: none"> • Sumamente mejor. • Satisfactorio. • Regular. • Sumamente peor. 	Porcentaje (%) de comerciantes según el bienestar que han sentido después de haber recibido Terapias Alternativas.
Técnicas de Masoterapia y Relajación	De tener la oportunidad de recibir Terapias Alternativas usted lo haría	<ul style="list-style-type: none"> • Si. • No. 	Porcentaje (%) de comerciantes que están dispuestos a recibir Terapias Alternativas.
	Cuál de estas Terapias Alternativas Anti Estrés preferiría usted recibir.	<ul style="list-style-type: none"> • Riso terapia. • Aromaterapia. • Masajes Corporales. • Técnicas para el manejo del Estrés. 	Porcentaje (%) de comerciantes según el tipo de Terapias Alternativas que prefieren recibir.
	Qué le gustaría que complementara las Terapias	<ul style="list-style-type: none"> • Aromas suaves. • Aceites medicinales. • Música suave. 	Porcentaje (%) de comerciantes según el complemento para la aplicación de

	Alternativas que usted recibirá.	<ul style="list-style-type: none"> • Plantas medicinales. 	Terapias Alternativas.
	De tener la oportunidad de controlar el Estrés a través de masajes en qué parte de su cuerpo le gustaría recibir.	<ul style="list-style-type: none"> • Cabeza, nuca y cuello. • Espalda, hombros y brazos. • Pies y piernas. Abdomen y cintura. 	Porcentaje (%) de comerciante según la parte corporal donde requieren recibir los masajes.

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

El diseño fue de tipo:

Descriptivo con diseños cuasi experimentales.

Porque un estudio descriptivo es normalmente el mejor método de recolección de información que demuestra las relaciones y describe el mundo tal cual es. Este tipo de estudio a menudo se realiza antes de llevar a cabo un experimento en este caso la Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés en los comerciantes del Centro Comercial Popular la Condamine con la finalidad de contribuir a disminuir el Estrés.

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO.

La planta alta del Centro Comercial Popular la Condamine está distribuido por secciones según la actividad comercial que desempeñan, es por eso que el universo o población de estudio fue comprendido por 30 comerciantes de la Sección la Estación y 20 comerciantes de la Sección Calle Guayaquil, dando un total de 50 comerciantes, tomando en cuenta la sugerencia de las autoridades de trabajar con estas 2 secciones debido a que son los sectores que menos demanda de clientes tienen en relación a los demás por lo tanto son más vulnerables a sufrir Estrés, ya que es un grupo manejable se trabajó con la totalidad de la población en 2 bloques de 25 personas.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.

- La identificación de características socio demográficas como: edad, sexo, estado civil, religión y tipo de negocio se realizó mediante una serie de preguntas en una encuesta. (Anexo N°1)
- La ejecución del diagnóstico de conocimientos y prácticas sobre Estrés y Terapias Alternativas y Técnicas de Masoterapia y Relajación se realizó mediante la aplicación de una encuesta destinada al grupo objetivo, que

constó de 18 preguntas cerradas y mixtas relacionadas con el tema. (Anexo N°1).

- Para cumplir con el Objetivo N° 1, 2 se realizó la validación de las encuestas mediante el criterio de Moriyama, esta validación fue realizada a los siguientes expertos Dra. Reveca Dávila Naturópata del Centro Médico ESPOCH, Dra. Arlynes Freire docente de la Facultad de Salud Pública ESPOCH, Dr. Franklin Baca Rector del Instituto Misael Acosta Solís.

La selección de los expertos, se realizó teniendo en consideración su trayectoria y experiencia profesional e investigativa sobre el tema, con la finalidad de obtener criterios de diversos; los cuales tomaron en cuenta aspectos como:

- Claridad en la estructura y coherencia de las preguntas.
- Justificación de la pregunta según la variable.
- Razonable y comprensión de las preguntas.
- Importancia de la información, para el cumplimiento de los objetivos planteados.

Se le asignó el formulario de validación adjunta un valor de acuerdo a la siguiente escala

Bien: 1 Regular: 2 Mal: 3 (Ver Anexo 2).

- La encuesta fue modificada según la validación. Por lo que la información se obtuvo mediante la encuesta validada.
- Posteriormente se tabuló y se diseñó las respectivas tablas y gráficos, con sus respectivos análisis e interpretación.
- Para identificar el nivel de Estrés de los comerciantes se aplicó un test del Dr. Benjamín Villaseñor. (Anexo N°3)

Fuente: <http://www.uhmasalud.com/bid/289981/Test-para-medir-el-burnout>

- Para el cumplimiento del objetivo N°3, se ejecutó la aplicación de las siguientes Terapias Alternativas Anti Estrés: Masoterapia, reflexología podal, aromaterapia, riso terapia, técnicas de respiración y meditación, musicoterapia.

- La evaluación del proceso se realizó después de todos los talleres mediante el desarrollo de una casa abierta, la aplicación de la encuesta que se aplicó al inicio de la intervención, test para identificar el nivel de Estrés y encuesta de satisfacción (Anexo N°4).
- Se diseñó un afiche sobre trucos para combatir el Estrés mismo que consta de técnicas fáciles que los comerciantes pueden practicarlas diariamente, con la finalidad de que puedan controlar el Estés por si mismos (Anexo N°5).

VII. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

A. CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS

1. Edad actual de los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”. 2015

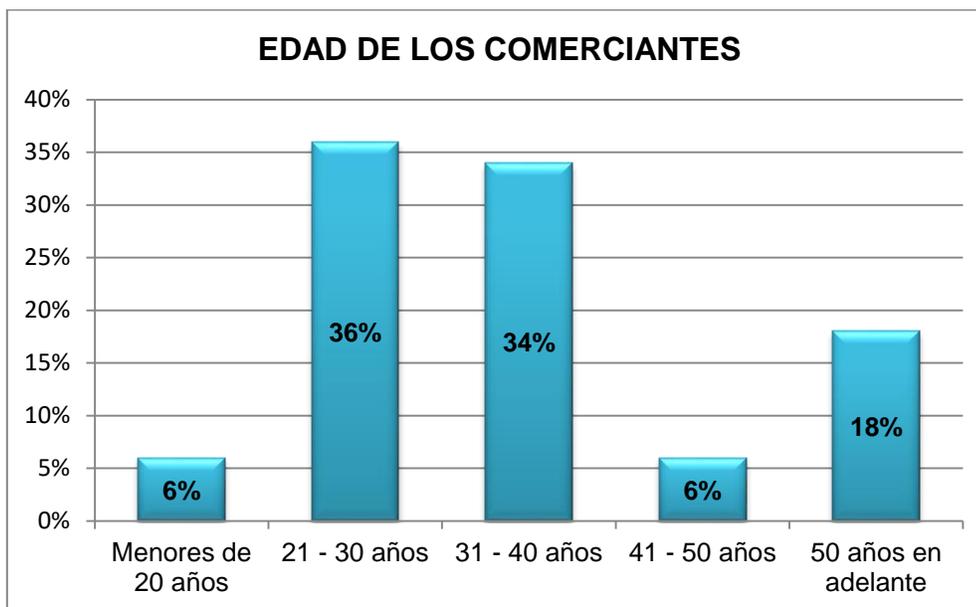
Tabla N° 01

EDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Menores de 20 años	3	6%
21-30 años	18	36%
31-40 años	17	34%
41-50 años	3	6%
50- años en adelante	9	18%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. “La Condamine”

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 01



Fuente: Tabla N° 01

Análisis e Interpretación

De acuerdo a los resultados, el 36% de los comerciantes están dentro del rango de edades entre 21- 31 años, 34% en edades entre 31 – 40 años, seguido con 18% en rango de edades entre 41 – 50 años, y apenas el 6% pasan los 50 años.

Como podemos ver en su mayoría los comerciantes son personas jóvenes, si el problema se presenta a tempranas edades las consecuencias pueden ser mayores, por ello es importante prevenir su aparición o en caso de su presencia tratar de reducir con actividades Anti Estrés.

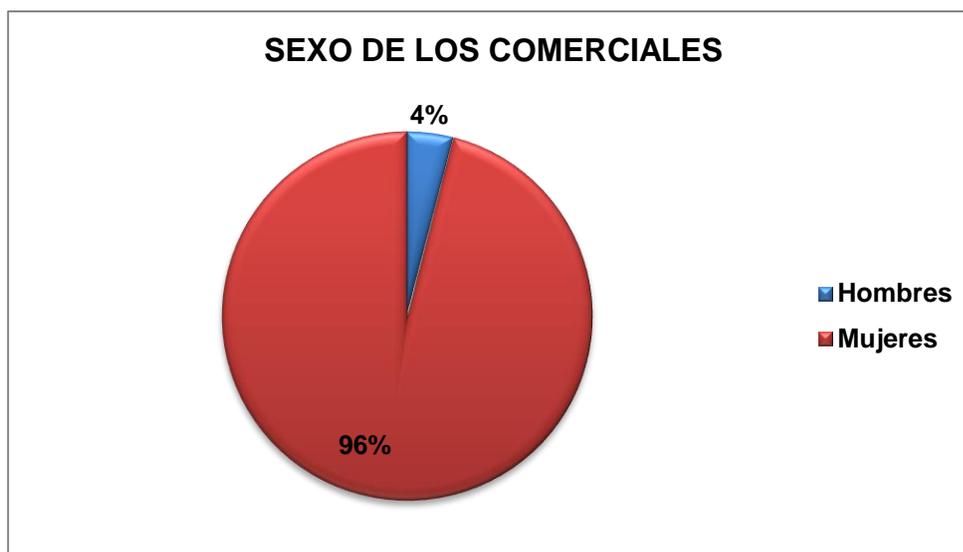
2. Sexo al que pertenecen los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”. 2015

Tabla N° 02

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	2	4%
Mujeres	48	96%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 02



Fuente: Tabla N° 02

Análisis e Interpretación

El 96% de nuestro grupo de estudio son mujeres, y apenas el 4% pertenecen al género masculino, por lo tanto tenemos al grupo de riesgo mayoritario perteneciente al género femenino.

Según los estudios las mujeres son las que más riesgo tienen en desarrollar el Estrés, debido a las funciones que desempeña más que los hombres, muchas mujeres no solo se dedican a su negocio sino también a los quehaceres domésticos, atención a los hijos, entre otras actividades. Por ello es importante priorizar al grupo de riesgo e intervenir para mejorar su salud y bienestar.

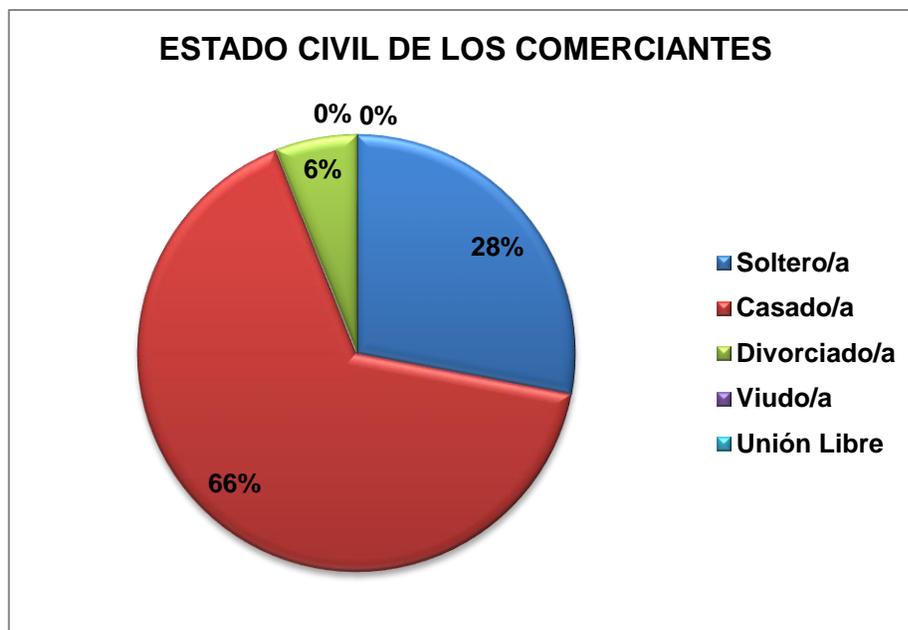
**3. Estado Civil actual de los comerciantes del Centro Comercial Popular “La
Condamine”. 2015**

Tabla N° 03

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Soltero/a	14	28%
Casado/a	33	66%
Divorciado /a	3	6%
Viudo /a	0	0%
Unión Libre	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 03



Fuente: Tabla N° 03

Análisis e Interpretación

El 66% de los participantes son casados/as, el 28% mantienen el estado civil soltero/a, el 6% son divorciados/as y no existen participantes viudos, ni en unión libre.

Analizando los datos la mayoría de los participantes de nuestro grupo de estudio son casados/as, por lo tanto poseen mayor cantidad de actividades, lo cual viene a producir el estrés, mientras que las personas solteras/os tienen riesgo menor que el

grupo anterior. No por ello se puede poner a lado a este último grupo, se debe trabajar con ambos grupos pero poniendo más énfasis el grupo de los casados/as. El proceso de divorcio también puede ser una etapa estresante e incluso deprimente, ventajosamente dentro del grupo no se han identificado en gran porcentaje.

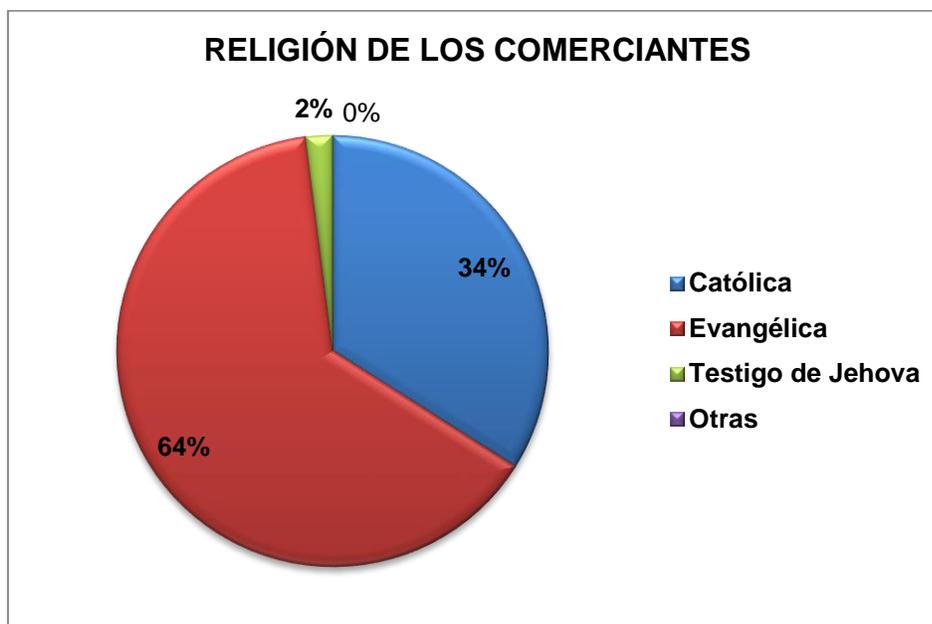
4. Religión a la que pertenecen los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”. 2015

Tabla N° 04

RELIGIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Católica	17	34%
Evangélica	32	64%
Testigo de Jehová	1	2%
Otras	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
 Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 04



Fuente: Tabla N° 04

Análisis e Interpretación

El 64% de los participantes practican la religión evangélica, mientras que el 34% son de la religión católica, el 2% de las personas son Testigos de Jehová.

Se ha recogido esta información debido a que cada religión tienen sus reglas y creencias que pueden influir en la fase de intervención del manejo del estrés, tal es el caso del baile terapia la cual es mal visto por ciertas religiones, considerando esta

actividad como placeres del mundo. Por lo tanto es importante buscar técnicas y actividades donde puedan participar todos y sacar resultados positivos.

5. Tipo de negocio en el que trabajan los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”, 2015

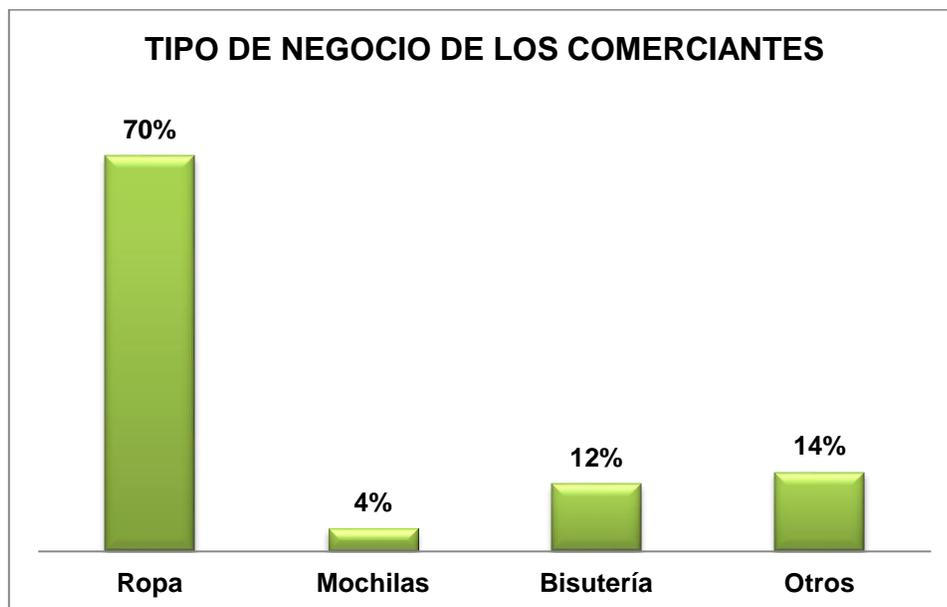
Tabla N° 05

NEGOCIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Ropa	35	70%
Mochilas	2	4%
Bisutería	6	12%
Otros	7	14%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 05



Fuente: Tabla N° 05

Análisis e Interpretación

El 70% de los comerciantes se dedican a la venta de ropa, seguidos por un 14% de personas que venden calzado y juguetes, seguido con un 12% de comerciantes que se dedican a la venta de bisutería, el resto del grupo minoritario se dedican a la venta de mochilas.

Como hemos visto todos nuestros participantes trabajan en negocios que pueden volverse rutinarios y estresantes, debido a que se encuentran encerrados en el local

esperando la venida de los clientes, además del horario de trabajo que es desde tempranas horas de la mañana hasta la noche.

B. CONOCIMIENTOS

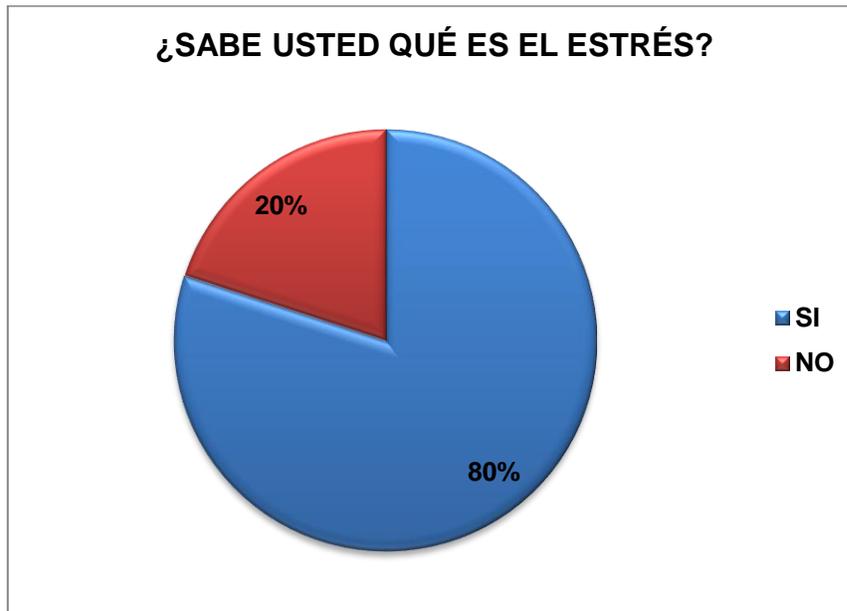
1. ¿Sabe usted que es el Estrés?

Tabla N° 06

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	80%
NO	10	20%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 06



Fuente: Tabla N° 06

Análisis e Interpretación

El 80% de los comerciantes responden que si conocen sobre el Estrés, solo el 20% responden que no.

La enfermedad del estrés es muy conocida y se habla en todas partes de nuestra sociedad, el trabajo, las preocupaciones, y otros factores pueden producir dicho trastorno, por tal motivo ya mayoría de los participantes están familiarizados con el tema. Los comerciantes que responden no, pueden conocer esta enfermedad con otros nombres tales como cansancio, dolor de cabeza, u otros términos.

2. Conocimiento sobre la Definición del Estrés por los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”, 2015.

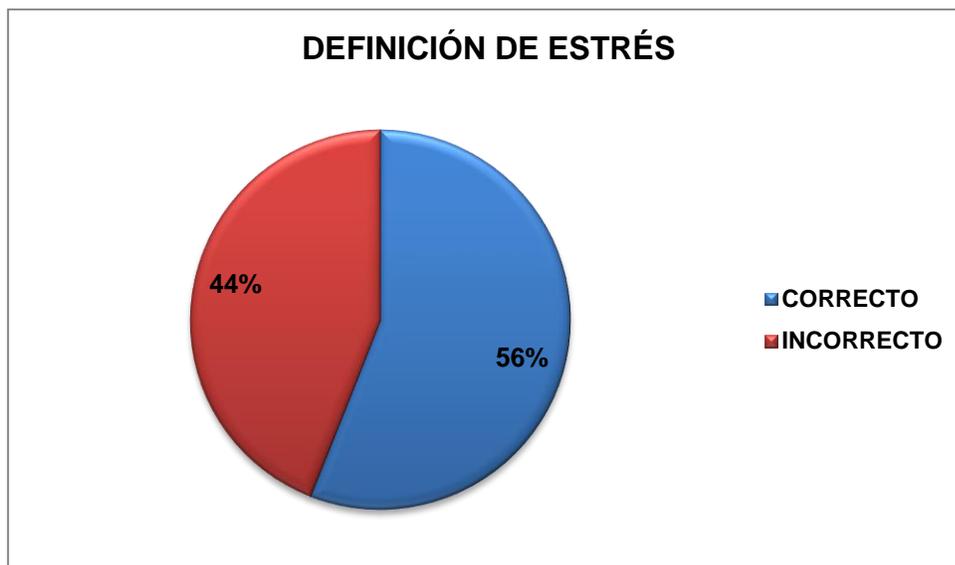
Tabla N° 07

DEFINICIÓN DE ESTRÉS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CORRECTO	28	56%
INCORRECTO	22	44%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 07



Fuente: Tabla N° 07

Análisis e Interpretación

El 56% de los participantes contestan correctamente sobre la definición del Estrés, el 44% de los participantes contestan de manera incorrecta.

Se realizó esta prueba para asegurarnos de que los participantes que contestaron "sí" en la pregunta N° 01 realmente conocían sobre el tema, como podemos ver no todos tienen claro sobre el concepto del Estrés, casi la segunda parte de los participantes tienden a confundirse con otras enfermedades, por tanto se considera importante informar sobre el tema.

3. Conocimiento sobre las Causas del Estrés por los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”, 2015.

Tabla N° 08

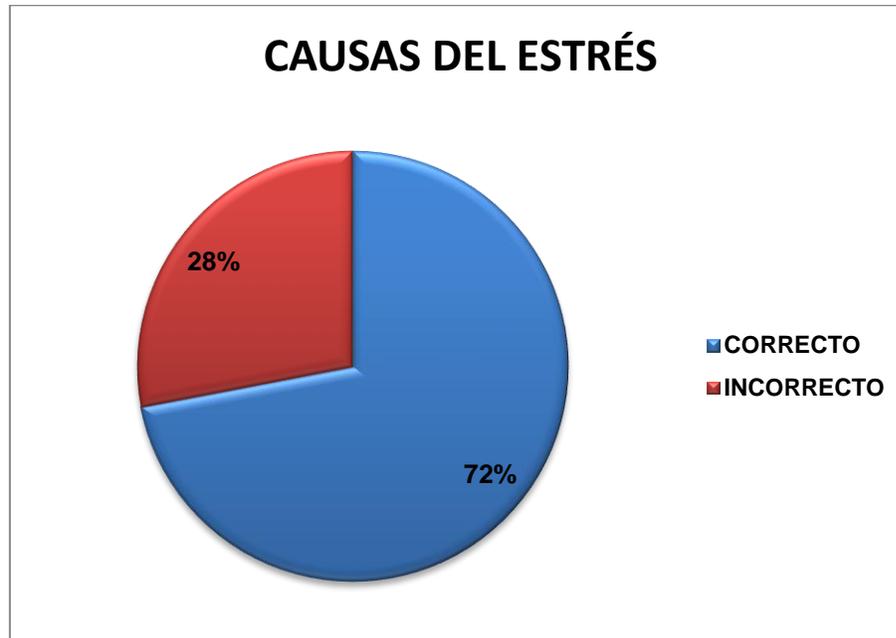
CAUSAS DEL ESTRÉS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CORRECTO	36	72%

INCORRECTO	14	28%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 08



Fuente: Tabla N° 08

Análisis e Interpretación

El 72% de los comerciantes contestan correctamente sobre las causas del estrés, pero el 28% no tienen claro el tema. Por lo tanto la mayoría de los participantes conocen sobre las causas.

Aun estando en un ambiente estresante casi la tercera parte de los participantes no han podido identificar las causas del problema, conocer las causas es importante ya que solo así se puede prevenir o cambiar costumbres para reducir las consecuencias del problema.

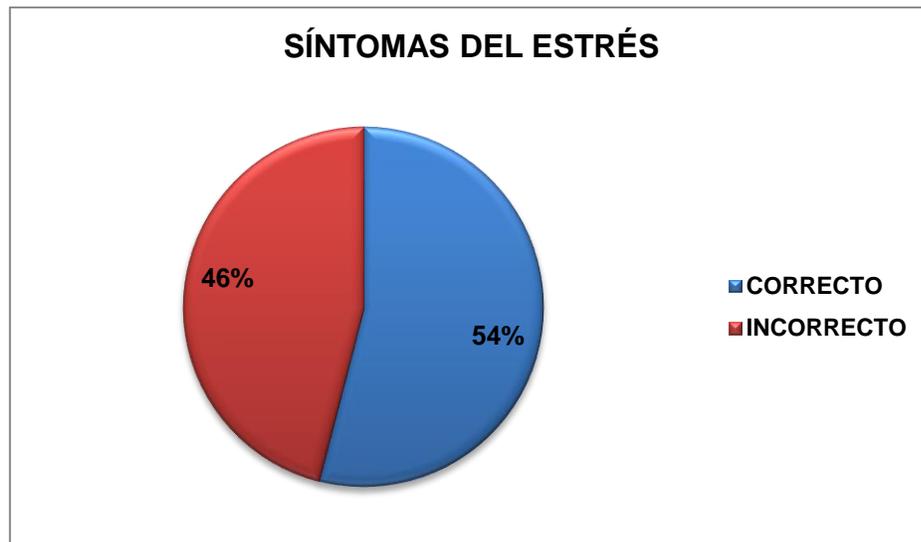
4. Conocimientos sobre los Síntomas del Estrés por los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”, 2015.

Tabla N° 09

SÍNTOMAS DEL ESTRÉS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CORRECTO	27	54%
INCORRECTO	23	46%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
 Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 09



Fuente: Tabla N° 09

Análisis e Interpretación

El 54% de los participantes conocen sobre los síntomas del estrés, el 46% contestan incorrectamente sobre el tema.

Comparando con el Gráfico N° 06 donde 80% dicen conocer sobre el estrés, con los resultados actuales podemos ver que la realidad es diferente, podría ser que los comerciantes hayan escuchado sobre la enfermedad, pero no se han puesto a investigar o escudriñar hasta el fondo, casi la mitad de los participantes desconocen sobre los síntomas de la enfermedad. Es importante conocer sobre los síntomas del estrés para poder actuar frente a la primera señal.

5. Conocimientos sobre las Consecuencias del Estrés por los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”, 2015

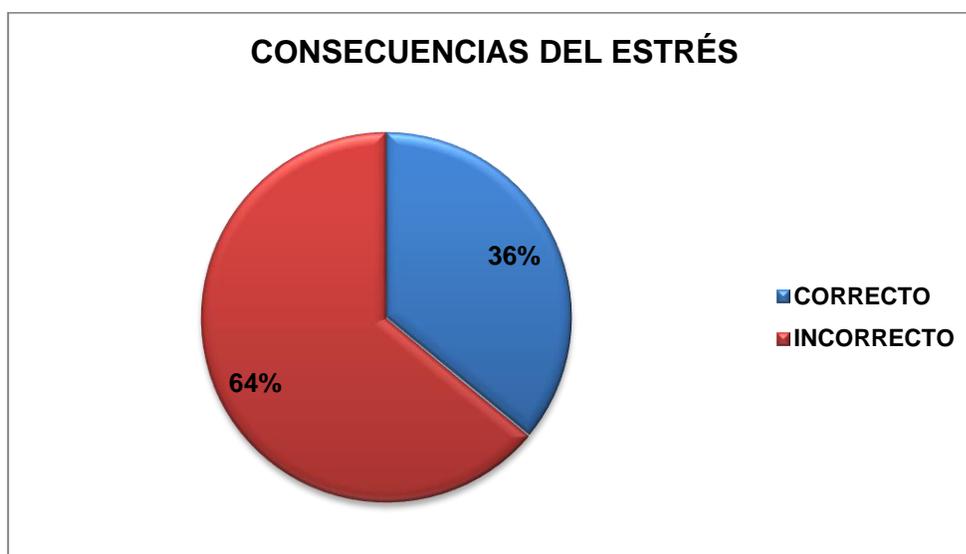
Tabla N° 10

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CORRECTO	18	64%
INCORRECTO	32	36%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 10



Fuente: Tabla N° 10

Análisis e Interpretación

El 64% de los comerciantes desconocen sobre las consecuencias del Estrés, apenas el 36% de los participantes contestan correctamente.

Al igual que en el Gráfico N° 09 existe un gran desconocimiento sobre el Estrés, una de las razones viene a ser que los participantes no han recibido ningún tipo de intervenciones educativas sobre el problema, por lo tanto ellos han escuchado sobre la enfermedad pero no se han puesto en investigar a fondo, se debe brindar mucha importancia a las consecuencias que deja el Estrés.

6. Conocimientos sobre el Concepto de Terapias Alternativas Anti Estrés por los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”, 2015

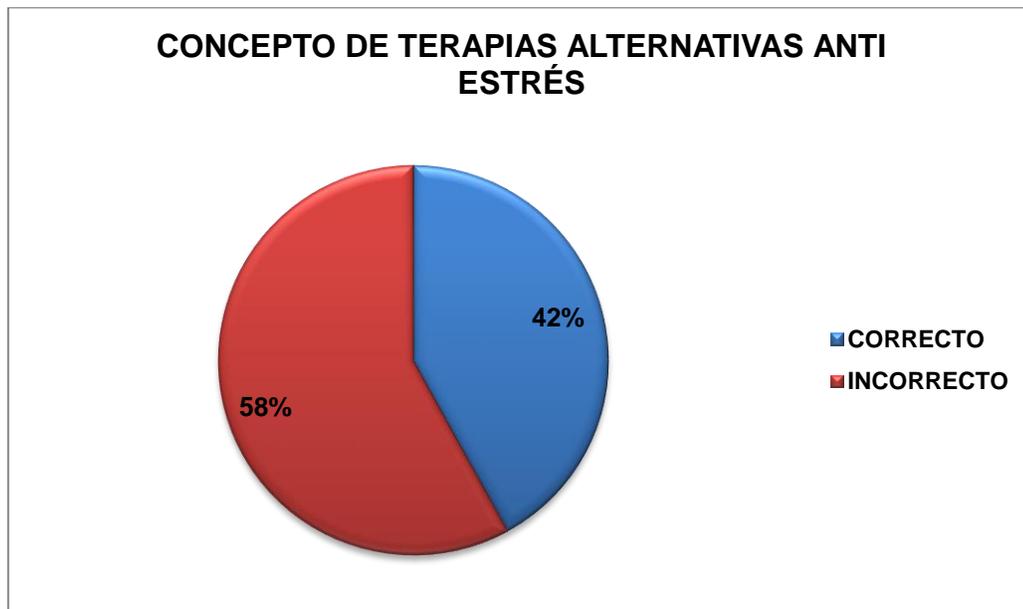
Tabla N° 11

CONCEPTO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CORRECTO	21	42%
INCORRECTO	29	58%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 11



Fuente: Tabla N° 11

Análisis e Interpretación

El 58% de los comerciantes mencionan no conocer sobre el concepto de Terapias Alternativas Anti estrés, el 42% conocen sobre el tema.

Las terapias alternativas pueden ayudar a las personas a combatir el estrés y de esta manera tratar de reducir su influencia en la salud de las personas. Es importante que los comerciantes conozcan estas opciones de manejo del estrés y buscar acceso a las mismas.

7. Conocimientos sobre los Beneficios de las Terapias Alternativas Anti Estrés por los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”, 2015

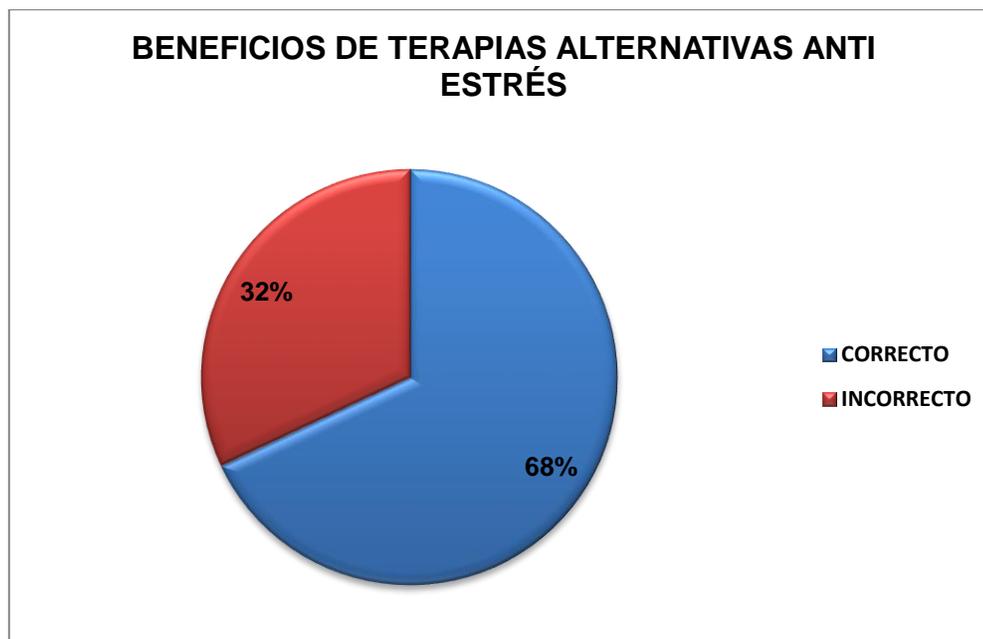
Tabla N° 12

BENEFICIOS DE TERAPIAS ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CORRECTO	34	68%
INCORRECTO	16	32%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 12



Fuente: Tabla N° 12

Análisis e Interpretación

El 68% de los participantes contestan correctamente sobre los beneficios de las terapias alternativas, el 32% de manera incorrecta.

En comparación con el Gráfico N° 11 donde el 58% de los participantes respondieron no conocer sobre las terapias alternativas, en los resultados actuales descendieron a 32%, podemos notar la inseguridad de personas sobre el tema. Pero la mayoría de los comerciantes conocen los beneficios de las terapias alternativas y por lo tanto están familiarizados con el tema.

C. PRÁCTICAS

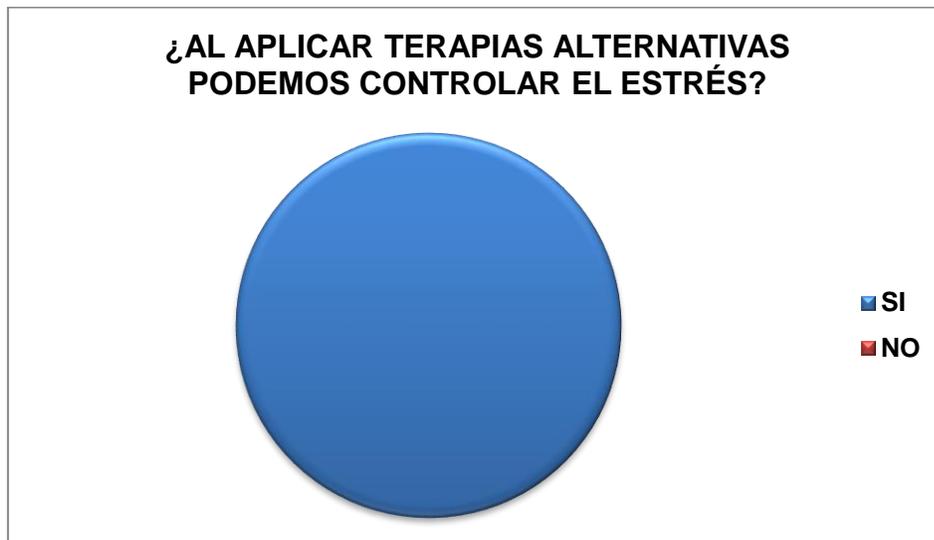
8. ¿Al aplicar Terapias Alternativas podemos controlar el Estrés?

Tabla N° 13

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	100%
NO	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
 Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 13



Fuente: Tabla N° 13

Análisis e Interpretación

El 100% de los comerciantes opinan que las terapias alternativas si ayudan a controlar el Estrés, un resultado donde todos están de acuerdo.

Los comerciantes mencionan que las terapias alternativas Anti Estrés brinda un efecto de relajación en el cuerpo y la mente por lo cual pueden solucionar sus conflictos con mayor facilidad y serenidad.

9. ¿Es necesaria la aplicación de Terapias Alternativas para disminuir el Estrés?

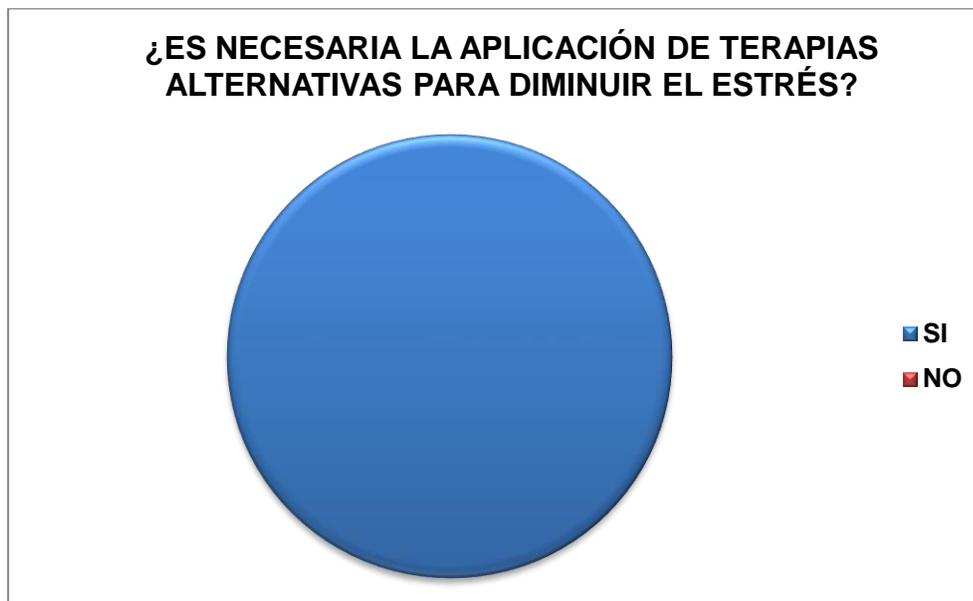
Tabla N° 14

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	100%

NO	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
 Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 14



Fuente: Tabla N° 14

Análisis e Interpretación

El 100% de los comerciantes del Centro Comercial Popular "La Condamine" afirman que las Terapias Alternativas ayudan a disminuir el Estrés.

Los comerciantes afirman que el Estrés causan malestar del cuerpo, por lo cual es necesaria la aplicación de terapias alternativas ya que las mismas ayudan a disminuir lo malestares que ellos tienen.

10. ¿Qué tipo de beneficios brinda a su salud la Aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés?

Tabla N° 15

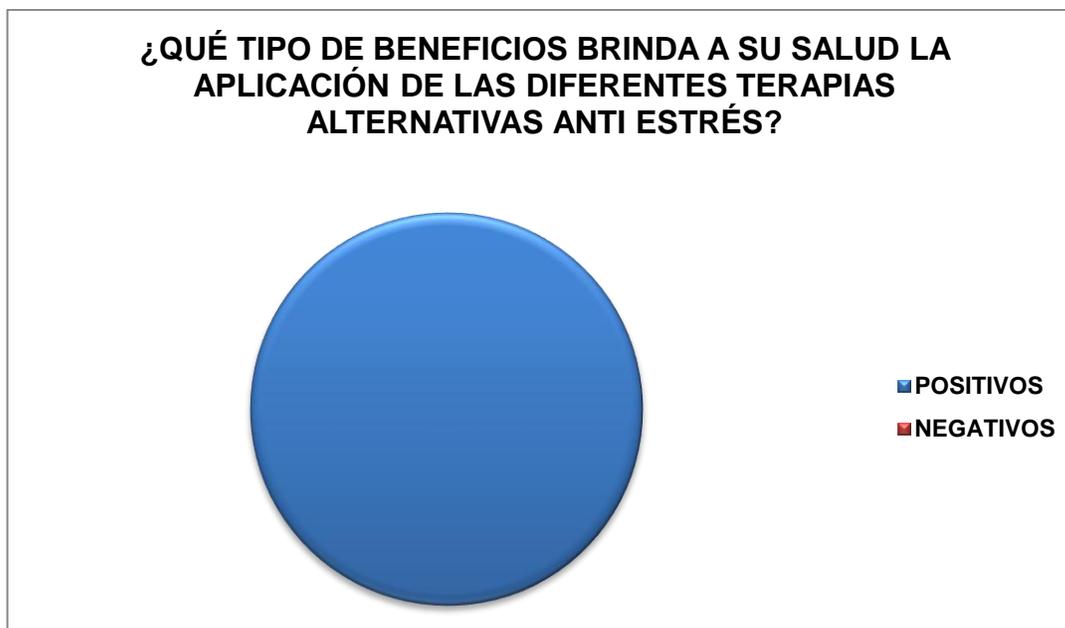
BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
--	-------------------	-------------------

POSITIVOS	50	100%
NEGATIVOS	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 15



Fuente: Tabla N° 15

Análisis e Interpretación

El 100% de los participantes afirman que la aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés brindan beneficios positivos a su salud.

Los comerciantes del Centro Comercial Popular "La Condamine" mencionan que las terapias alternativas brindan los siguientes beneficios: recuperar la salud, relajamiento, alivia dolores, previene enfermedades.

Las terapias ciertamente ayudan a combatir el estrés, por lo tanto es importante incentivar a los participantes a que acudan a los centros de atención y recuperar su salud.

11. Comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine” que alguna vez han recibido Terapias Alternativas para manejar el Estrés. 2015

Tabla N° 16

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	20%
NO	40	80%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. “La Condamine”

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 16



Fuente: Tabla N° 16

Análisis e Interpretación

El 80% de los participantes afirman no haber recibido ningún tipo de terapias alternativas, el 20% mencionan haber recibido algún tipo de terapias.

Como podemos ver en los resultados, gran porcentaje de nuestros participantes no han recibido ningún tipo de Terapias Alternativas Anti Estrés, y por lo tanto no conocen claramente sus beneficios y efectos sobre la salud. Mientras que las personas que han recibido Terapias Alternativas pueden contar sus experiencias y ayudar a los otros participantes a conocer más sobre el tema.

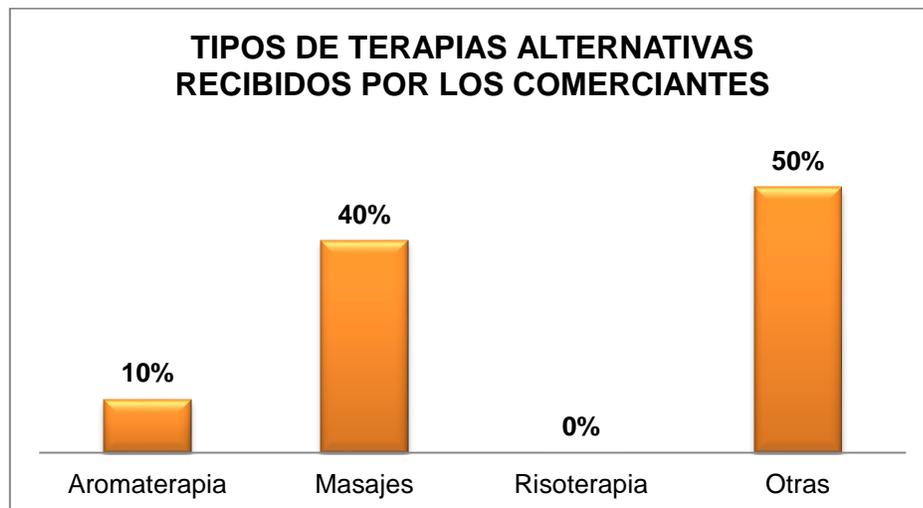
12. Tipos de Terapias Alternativas que han recibido los comerciantes del Centro Comercial Popular “la Condamine”. 2015

Tabla N° 17

TIPOS DE TERAPIAS ALTERNATIVAS RECIBIDAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aromaterapia	1	10%
Masajes	4	40%
Riso terapia	0	0 %
Otras	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 17



Fuente: Tabla N° 17

Análisis e Interpretación

Basándonos en los resultados del Gráfico N° 16, de los 10 participantes que afirmaron haber recibido terapias alternativas, el 40% han recibido masajes, 50% entre baños de cajón y bailo terapia, 10% aromaterapia.

Realmente son técnicas que pueden ayudar a los participantes a combatir el estrés, así mismo pueden incentivar con sus experiencias a los otros participantes.

13. Número de veces que han recibido Terapias Alternativas en el último año por parte de los comerciantes del Centro Comercial Popular "La Condamine". 2015.

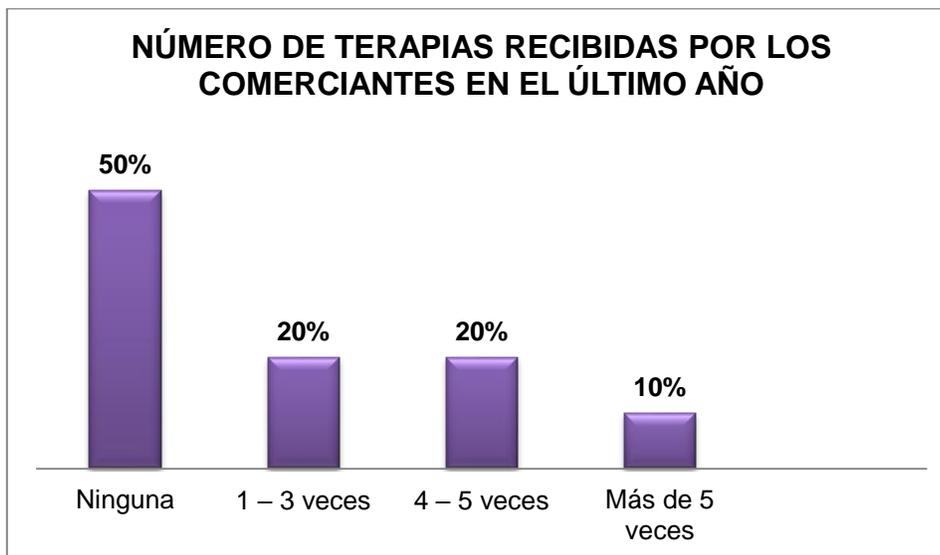
Tabla N° 18

NÚMERO DE TERAPIAS RECIBIDAS EN EL ÚLTIMO AÑO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ninguna	5	50%
1 – 3 veces	2	20%
4 – 5 veces	2	20%

Más de 5 veces	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
 Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 18



Fuente: Tabla N° 18

Análisis e Interpretación

De los 10 participantes el 20% han recibido terapias alternativas 1 – 3 veces en este último año, 20% de 4 – 5 veces, 10% más de 5 veces, y el 50% aun no lo han recibido.

De acuerdo a los resultados existen participantes que son más frecuentes en la utilización de estas terapias, e incluso en el número de veces en este último año, nos hace entender que no hacen uso de Terapias Alternativas, ya sea por falta de dinero o por exceso de trabajo.

14. ¿Después de haber recibido la Terapia Alternativa se ha sentido?

Tabla N° 19

EFFECTOS SENTIDOS DESPUÉS DE UNA TERAPIA ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sumamente mejor	5	50%
Satisfecho	4	40%
Regular	1	10%
Peor	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 19



Fuente: Tabla N° 19

Análisis e Interpretación

El 50% de los participantes se han sentido sumamente mejor después de haber recibido una terapia alternativa, el 40% menciona haber quedado satisfecho, apenas el 10% se ha sentido regular.

Como vemos la mayoría de los comerciantes han sentido satisfacción después de haber recibido terapias alternativas, por lo cual sería idónea la aplicación de las diferentes terapias en cada uno de ellos.

D. TÉCNICAS

15. ¿De tener la oportunidad de recibir Terapias Alternativas usted lo haría?

Tabla N° 20

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	100%
NO	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 20



Fuente: Tabla N° 20

Análisis e Interpretación

El 100% de los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine” en caso de haber la oportunidad están dispuestos a recibir Terapias Alternativas Anti Estrés, por lo tanto contamos con su participación en nuestra intervención.

En las planificaciones no se debe incluir solo las intervenciones prácticas, sino también las teóricas, para que de esta manera ellos puedan difundir el mensaje preventivo en sus hogares.

16. ¿Cuál de estas Terapias Alternativas Anti Estrés preferiría usted recibir?

Tabla N° 21

TERAPIAS PREFERIDAS POR LOS COMERCIANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Riso terapia.	5	10%
Aromaterapia.	7	14%
Masajes Corporales.	18	36%
Técnicas para el manejo del Estrés.	20	40%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 21



Fuente: Tabla N° 21

Análisis e Interpretación

Al 40% de los comerciantes les gustaría recibir técnicas para el manejo del Estrés, 36% masajes corporales, 14% aromaterapia, 10% Riso terapia. Por lo general algunas técnicas son desconocidas y los participantes están dispuestos a aprender, y aprovechar de sus beneficios sobre su salud. Pero entre los de mayor preferencia se encuentran las técnicas para el manejo del Estrés y los masajes corporales, esta última técnica es muy eficiente y agradable, por ende se pondrá mayor énfasis en ella.

17. ¿Qué le gustaría que complementará las Terapias Alternativas que usted recibirá?

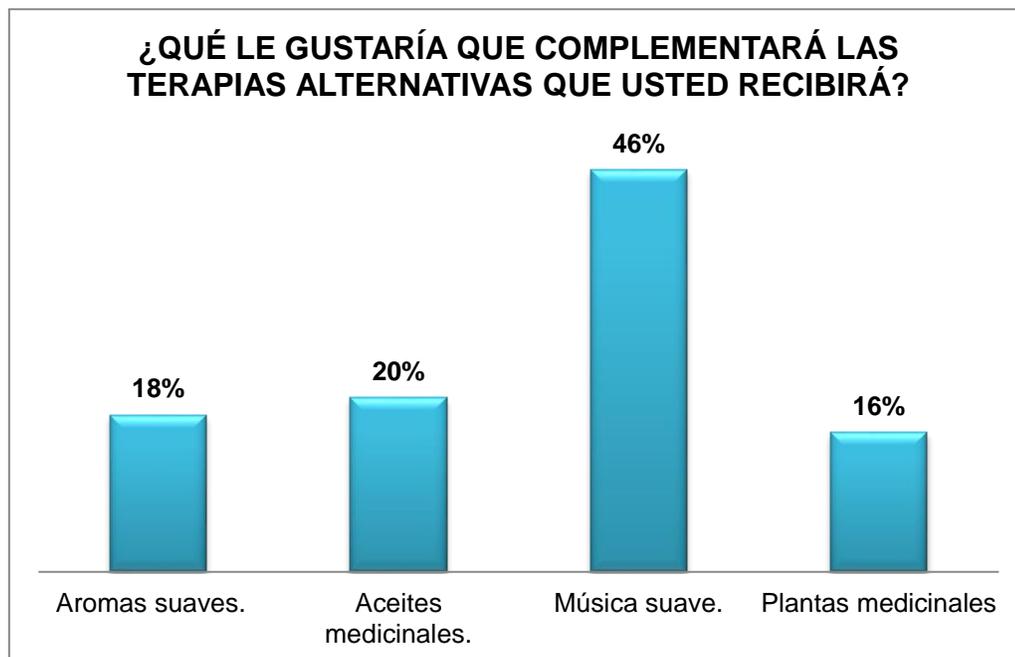
Tabla N° 22

COMPLEMENTOS PREFERIDAS PARA LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aromas suaves.	9	18%
Aceites medicinales.	10	20%
Música suave.	23	46%
Plantas medicinales	8	16%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 22



Fuente: Tabla N° 22

Análisis e Interpretación

Al 46% de los participantes les gustaría complementar las terapias alternativas utilizando un fondo musical suave, el 20% piden complementar las terapias con la utilización de aceites medicinales, el 18% prefiere la utilización de aromas suaves y el 16% con plantas medicinales.

La música ayuda a las personas a expresar sus sentimientos, en este caso los participantes buscan relajarse y olvidarse de las actividades estresantes. Y de la misma forma se considera importante la utilización de aceites, aromas y plantas medicinales, mismas que son muy importantes para la relajación y meditación.

18. ¿De tener la oportunidad de Prevenir el Estrés a través de la manipulación del cuerpo (masajes) en qué parte de su cuerpo le gustaría recibir?

Tabla N° 23

PARTES DEL CUERPO PREFERIDAS PARA EL MASAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Cabeza, nuca y cuello.	27	54%
Espalda, hombros y brazos	17	34%
Pies y piernas.	3	6%
Abdomen y cintura.	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 23



Fuente: Tabla N° 23

Análisis e Interpretación

Al 54% de los participantes les gustaría recibir masajes en la cabeza, nuca cuello, pero además el 34% prefieren recibir masajes en la espalda, hombros, brazos, y a pocos participantes les gustaría en los pies y piernas, abdomen y cintura.

Uno de los efectos del Estrés puede presentarse en mayor cantidad con dolor de cabeza, nuca, cuello, puede ser que los participantes ya están sintiendo estas molestias y les gustaría recibir masajes en estas partes del cuerpo. Los tratamientos adecuados pueden ayudar a estas personas a relajarse y retomar sus actividades con más energía.

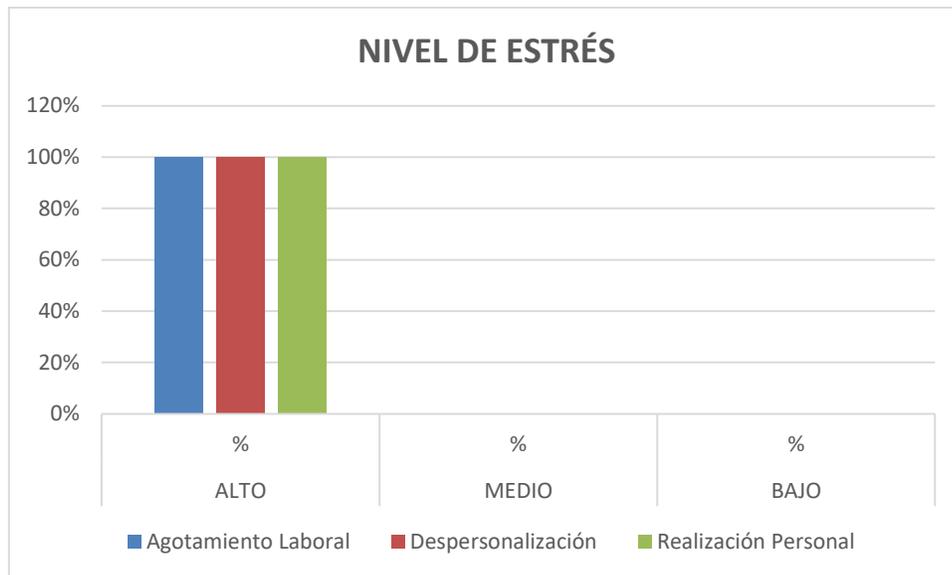
Nivel de Estrés de los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”, 2015.

Tabla N° 24

INDICADORES	ALTO		MEDIO		BAJO	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Agotamiento Laboral	50	100%	0	0%	0	0%
Despersonalización	50	100%	0	0%	0	0%
Realización Personal	50	100%	0	0%	0	0%
Total	50	100%	0	0%	0	0%

Fuente: Test aplicado a los comerciantes del C. C. P. “La Condamine”
Elaborado por: Norma Lema

GRÁFICO N° 24



Fuente: Tabla N° 24

Análisis e Interpretación

El 100% de los comerciantes tienen un nivel alto de Estrés de acuerdo al test aplicado.

La enfermedad del estrés es muy conocida y se habla en todas partes de nuestra sociedad, presiones laborales, deudas que pagar, nivel económico bajo, y otros factores pueden producir dicho trastorno, por tal motivo se ha visto la necesidad de aplicar terapias alternativas anti Estrés en los comerciantes para contribuir a disminuir este problema de salud.

VIII. APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS

A. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, para nadie resulta extraño reconocer los problemas de convivencia que han ido adquiriendo cada día con mayor presencia en los comerciantes.

Vemos a diario muchos comerciantes que están estresados y lo único que desean es seguir trabajando, los medios de comunicación muestran que el estrés a nivel mundial sigue incrementando. (1)

El Estrés laboral es considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) una epidemia global. Es el único riesgo ocupacional que puede afectar al ciento por ciento de los trabajadores. Genera alteración del estado de salud, ausentismo, disminución de la productividad y del rendimiento individual, y aumento de enfermedades, rotación y accidentes.

Hoy en día el nivel de Estrés es muy alto, tanto que Ecuador ocupa el tercer lugar a nivel de Latinoamérica con problemas de Estrés por lo cual este problema es considerado como el mal del siglo XXI. (1)

El Estrés en los comerciantes es el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador por causas estresantes derivadas del trabajo siendo así una problemática que nuestra sociedad está enfrentando actualmente en todos los órdenes, pero particularizado a un tipo de estrés que padece una gran parte de la población: el Estrés laboral.

En el Centro Comercial Popular la Condamine existen 752 comerciantes permanentes que trabajan de domingo a domingo por lo cual se ha determinado que existe un 90% de Estrés en los comerciantes ya que ellos carecen de espacios verdes y recreativos en donde puedan distraerse y se ha identificado un bajo grado de conocimientos sobre la problemática mencionada anteriormente, ya que dejan pasar desapercibido este problema de salud que puede ocasionar problemas físicos y mentales.

Lamentablemente, las personas al no entender que sufren de Estrés corren un riesgo, más elevado que la población en general, de suicidarse. En una sociedad como la nuestra damos cuenta de que las tasas y los porcentajes de muerte por suicidio cada vez se incrementan más.

Vale decir que el Estrés relacionado con el trabajo es un patrón de reacciones que ocurren cuando las personas confrontan exigencias ocupacionales,

responsabilidades, presiones para hacer frente a una situación determinada en el mercado laboral, causando así no solo un terrible coste humano, sino también económico. (4)

B. JUSTIFICACIÓN

Dentro de la problemática del Estrés Laboral existen grupos que son considerados como más vulnerables a este problema, entre ellos: los docentes, secretarias, empleados públicos, y especialmente los comerciantes que es el grupo de estudio de esta investigación.

El Estrés en los comerciantes es el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador por causas estresantes derivadas del trabajo siendo así una problemática que nuestra sociedad está enfrentando actualmente en todos los órdenes, pero particularizado a un tipo de estrés que padece una gran parte de la población: el Estrés laboral.

Por lo que es imprescindible impulsar acciones necesarias con el fin de construir bases sólidas para controlar el Estrés.

Se plantea la necesidad de revitalizar e intensificar la respuesta a la epidemia con el fin de tener resultados que permitan lograr el acceso universal a la prevención, el tratamiento, la atención y el apoyo en relación con el Estrés.

La Escuela Educación para la Salud, fortalece en sus estudiantes la capacidad de mejorar la situación de salud de la población trabajando desde un enfoque de atención primaria y secundaria, por tal motivo se tuvo los conocimientos necesarios para llevar a cabo el presente proyecto de Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés.

La Aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés para disminuir y controlar el Estrés refleja innumerables beneficios a la sociedad, aportando así bienestar y tranquilidad en los comerciantes del Centro Comercial Popular la Condamine.

C. BENEFICIARIOS

DIRECTOS:

Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular la Condamine. Cantón Riobamba. Provincia de Chimborazo.

INDIRECTOS:

- Población en general.
- Autoridades del C.C.P. La Condamine
- Familiares de los comerciantes beneficiarios.

D. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Aplicar Terapias Alternativas Anti Estrés en los comerciantes de las Secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine para contribuir a disminuir el Estrés.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar técnicas de Masoterapia.
- Aplicar técnicas de Relajación.
- Diseñar material educativo, sobre formas para combatir el Estrés.
- Desarrollo de casa abierta.
- Evaluar el proyecto de Terapias Alternativas Anti Estrés.

E. METODOLOGÍA

1. Localización y Temporalización

La Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés se aplicó en Centro Comercial Popular la Condamine, ubicado en cantón Riobamba, provincia de Chimborazo. Mayo 2015 -Julio 2015.

2. Población de Estudio

Este grupo de estudio estuvo constituido por 50 comerciantes del Centro Comercial Popular la Condamine, por lo cual se decidió trabajar con el total de la población.

3. Técnicas

- Masoterapia

- Relajación
- Video Foros
- Material Educativo

Al trabajar con personas adultas en cada intervención, fue muy fructífero y reflexivo en cada momento, estas técnicas utilizadas fueron de mucha ayuda para la disminución del Estrés y la comprensión de los temas a tratados, ya que mientras se aplicaba cada una de las Terapias Alternativas Anti Estrés los participantes podían visualizar videos, gigantografías, afiche, referente al tema, mejorando así sus conocimientos iniciales.

F. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- **LUGAR:**

Se consideró el lugar debido a la cercanía y facilidad de los comerciantes, debido a que ellos sentían preocupación por dejar abandonado se lugar de trabajo.

Las autoridades del C.C.P. “La Condamine” apoyaron con la infraestructura donde se aplicó cada una de las actividades planificadas.

- **HORARIO:**

Se consideró el horario y el día en el que mayor concurrencia había de los comerciantes para la aplicación de la terapias alternativa anti Estrés.

- **APOYO DE AUTORIDADES:**

Los inspectores del C.C.P. “La Condamine” apoyaron en la entrega de invitaciones a los talleres de Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés a los comerciantes beneficiarios.

El administrador del C.C.P. “La Condamine”, colaboró con la amplificación para la ejecución de la casa abierta “Se Feliz... Liberándote del Estrés”.

- **MOTIVACIÓN A LOS COMERCIANTES:**

Se motivó a los comerciantes a la participación de los talleres mediante la entrega de invitaciones en sus respectivos lugares de trabajo y por medio del diálogo con cada uno de ellos.

- **INTERÉS DE LOS COMERCIANTES PARA LA APLICACIÓN DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS:**

Los comerciantes estaban entusiasmados y dispuestos a participar en los talleres de Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés sobre todo porque se consideraba el tiempo disponible de los beneficiarios, la cercanía del lugar donde se ejecutará la aplicación y el coste gratuito.

- **SELECCIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS:**

La selección se realizó luego de tabular y analizar los instrumentos aplicados a los participantes también se tomó en cuenta la factibilidad: se aplicaron Técnicas de Masoterapia, Reflexología Podal, Aromaterapia, Riso terapia, Musicoterapia, Técnicas para el manejo del Estrés, Respiración y Meditación.

- **APLICACIÓN DE TARAPIAS ALTERNATIVAS:**

Mientras se aplicaba cada una de las terapias, se realizaba un intercambio de ideas entre facilitador y participantes, aclarando así cada una de las inquietudes de los participantes y a través de la visualización de videos, gigantografías, afiche, referente al tema, mejorando así sus conocimientos iniciales.

Considerando que los comerciantes cuentan con un tiempo mínimo para la realización de estas actividades ya que su mayor preocupación es su lugar de trabajo.

- **ELABORACIÓN DE AFICHE**

Se diseñó un afiche sobre Trucos para combatir el Estrés con el objetivo de que los comerciantes practiquen las técnicas que se detallan en el mismo ya que son muy fáciles de realizar y por medio de estas podrá controlar y disminuir este problema de salud.

- **CASA ABIERTA**

Se realizó una casa abierta con la finalidad de que las autoridades y los comerciantes en general conozcan sobre las actividades realizadas durante la ejecución de cada uno de los talleres.

G. METODOLOGÍA

Se aplicó una metodología activa – participativa cuyas actividades fueron destinadas a crear un ambiente de armonía y seguridad en los comerciantes que estaban inmersos en este proceso. La metodología activa-participativa fue el eje central para su propio aprendizaje significativo y con un trabajo en equipo junto al facilitador llevaron un proceso de construcción de prácticas y conocimientos.

Metodología reflexiva con el fin de sensibilización y concienciar y lograr un cambio positivo en bienestar de su estado de salud.

H. PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	FECHAS	RECURSOS	RESPONSABLES	PRODUCTO ESPERADO
<ul style="list-style-type: none"> Aplicar técnicas de Masoterapia 	Aplicar: <ul style="list-style-type: none"> Masajes relajantes. Masajes Corporales. Reflexología. 	03/02/2015 a 28/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> Material Educativo. Computadora. Proyector de imagen. Grabadora. Aceites Esenciales. Toallas. Alfombras. Incensos. Globos. Pañitos húmedos. Alcohol. Aceite de Oliva. Cremas. Botellón de agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Educador para la salud. 	Contar con la participación de los 50 comerciantes para la aplicación de técnicas de Masoterapia.
<ul style="list-style-type: none"> Aplicar técnicas de Relajación. 	Aplicar: <ul style="list-style-type: none"> Aromaterapia. Riso terapia. 	05/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> Material Educativo. Computadora. 	<ul style="list-style-type: none"> Educador para la salud. Humorista. 	Contar con la participación de los 50 comerciantes para la aplicación de

	<ul style="list-style-type: none"> • Musicoterapia • Respiración. • Meditación. 	a 14/07/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector de imagen. • Grabadora. • Aceites Esenciales. • Toallas. • Alfombras. • Inciensos. • Globos. • Pañitos húmedos. • Alcohol. • Aceite de Oliva. • Cremas. • Botellón de agua. 		técnicas de Relajación.
<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar material educativo, sobre técnicas para combatir el Estrés. 	Realizar banners y afiche sobre 10 formas para combatir el Estrés.	10/05/2015 11/05/2015 12/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Útiles de oficina • Información sobre el tema. • Computadora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Educador para la salud. 	Contar con material educativo.

I. TERAPIAS A APLICAR

Luego de tabular y analizar la información recopilada se propuso aplicar las siguientes Terapias Alternativas Anti Estrés y en el orden que se da a conocer a continuación, con el objetivo de contribuir a disminuir el Estrés.

1. Aplicación de la técnica de Reflexología Podal.
2. Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Frotación, Roce, Presión).
3. Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Percusión, Vibración).
4. Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Sacudido, Fricciones profundas).
5. Aplicación de la Aromaterapia.
6. Aplicación de la técnica Riso terapia.
7. Aplicación de las técnicas de Respiración y Meditación.
8. Aplicación de la Musicoterapia.

TALLER N° 01

Tema: Aplicación de la técnica de Reflexología Podal.

Fecha: 03 de Febrero de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la técnica de reflexología en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para contribuir a disminuir el Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICA DE REFLEXOLOGÍA PODAL	Dinámica de ambientación.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pañitos húmedos. • Toallas. • Aceite base. • Botellón de Agua. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector. • Computadora. • Video. • Gigantografías 	Norma Lema
	Presentación.	10 min.		
	Proyección de video y aplicación de la técnica de Reflexología.	80 min.		
	Relato de experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 02

Tema: Aplicación de la técnica de Reflexología Podal.

Fecha: 05 de Febrero de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la técnica de reflexología en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para contribuir a disminuir el Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICA DE REFLEXOLOGÍA PODAL	Dinámica de ambientación.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pañitos húmedos. • Toallas. • Aceite base. • Botellón de Agua. • Inciensos. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector. • Computadora. • Gigantografías. 	Norma Lema
	Aplicación de la técnica de Reflexología.	90 min.		
	Socialización de experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 03

Tema: Aplicación de la técnica de Reflexología Podal.

Fecha: 10 de Febrero de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la técnica de reflexología en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para contribuir a disminuir el Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICA DE REFLEXOLOGÍA PODAL	Presentación de video reflexivo "Papi devuélveme mis manitas".	5 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pañitos húmedos. • Toallas. • Aceite base. • Botellón de Agua. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector. • Computadora. • Video. • Gigantografías 	Norma Lema
	Socialización sobre el video.	5 min.		
	Aplicación de la técnica de Reflexología.	90 min.		
	Socialización de experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 04

Tema: Aplicación de la técnica de Reflexología Podal.

Fecha: 12 de Febrero de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la técnica de reflexología en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para contribuir a disminuir el Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICA DE REFLEXOLOGÍA PODAL	Dinámica de ambientación.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pañitos húmedos. • Toallas. • Aceite base. • Botellón de Agua. • Inciensos. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector. • Computadora. • Video. • Gigantografías. 	Norma Lema
	Proyección de video y aplicación de la técnica de Reflexología.	90 min.		
	Relato de experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

FASE INICIAL

Taller N° 1

Para romper el hielo se realizó una dinámica denominada “Buscando a mi pareja” la cual consiste en lo siguiente: Se formó dos círculos, un grande y un pequeño, al reproducir la música tanto el círculo grande como el pequeño empezaron a bailar. Al parar la canción deben quedarse en parejas, las personas que se quedaron sin pareja se presentaron y pasaron a su asiento.

Luego de la dinámica se dio una breve introducción del proyecto, presentando los objetivos y las actividades a desarrollarse a los largo de los talleres, a la vez motivando su asistencia y su participación.

Taller N° 2

Para iniciar el segundo encuentro se realizó una dinámica denominada “El baile de la silla” para lo cual se colocó 10 sillas en el centro y los 15 participantes comenzaron a bailar cuando comenzó el sonido de la música alrededor de las sillas, y cuando la música dejó de sonar se sentaron cada uno en una silla y los que se quedaron sin sentarse perdieron y dieron a conocer al resto de participantes lo que se habló en el taller anterior.

Taller N° 3

Para comenzar con el tercer encuentro se proyectó un video reflexivo “Papi devuélveme mis manitas”, luego se pidió a los participantes que voluntariamente den a conocer opiniones sobre el video y otros participantes darán a conocer sobre las actividades realizadas en el taller anterior.

Taller N° 4

Para iniciar con el cuarto encuentro se realizó la dinámica “El más gigante” con la finalidad de que se diviertan y brindar un ambiente de confianza, misma que consiste en lo siguiente: se divide a los participantes en dos grupos, y cada grupo

debe escoger un representante, al mismo que el grupo debe vestirlo con el mayor número de prendas posibles durante 5 minutos, al concluir el tiempo se debe contar el número de prendas que tiene cada participante y el que tiene menos prendas pierde y debe dar a conocer sobre lo aprendido en el taller anterior.

FASE DE DESARROLLO

Taller N° 1

Se dio una breve explicación sobre la técnica de reflexología y se procedió a la aplicación de la misma, para ello se pidió la colaboración de un voluntario a quién se le aplicó la técnica de la reflexología explicando en voz alta el procedimiento a seguir. Los participantes que no comprendieron el procedimiento tuvieron la oportunidad de realizar preguntas en todo momento.

Para una mejor comprensión se proyectó un video donde se aplicaba la técnica de reflexología y además donde se mencionaba los beneficios de la misma, mientras los participantes observaban el video, se continuó con la aplicación de la técnica siguiendo el procedimiento mencionado en la demostración inicial.

Mientras se aplicaba la técnica de reflexología se fue recalcando los beneficios, efectos, y procedimiento de la misma.

Para finalizar la actividad se pidió a los participantes mencionar la experiencia que sintieron con la aplicación de la técnica, también se motivó aplicar la técnica a los integrantes de su familia al retorno a sus hogares.

Taller N° 2

Se procedió a la aplicación de la técnica de reflexología podal, tomando en cuenta que los participantes ya conocen sobre la misma, sin embargo para que haya una mejor comprensión se expuso gigantografías referente al tema.

Mientras se aplicaba la técnica los participantes pueden realizar preguntas y la facilitadora fue aclarando cada una de ellas.

Para finalizar la actividad se pidió a los participantes mencionar la experiencia sentida con la aplicación de la técnica.

Taller N° 3

Se procedió a la aplicación de la técnica de reflexología podal, tomando en cuenta que los participantes ya conocen sobre la misma, sin embargo para que haya una mejor comprensión se expondrán gigantografías referente al tema.

Los participantes pudieron realizar preguntas a la facilitadora, mientras se continuó con la aplicación de la técnica.

Para finalizar la actividad se solicitó a los participantes mencionar la experiencia adquirida con la aplicación de la técnica.

Taller N° 4

Se procedió a la aplicación de la técnica de reflexología podal.

Para una mejor comprensión se proyectó un video donde se estaba aplicando la técnica de reflexología y además daba a conocer los beneficios de la misma, mientras los participantes observaban el video, se siguió con la aplicación de la técnica.

Para finalizar la actividad se pidió a los participantes mencionar el efecto adquirido con la aplicación de la técnica.

FASE DE CIERRE

Taller N° 1

Para terminar con la intervención se pidió a todos los participantes realizar preguntas referentes a la técnica aplicada, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se pidió dar sugerencias para mejorar la aplicación de la técnica, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su retorno para el próximo taller.

Taller N° 2

Para culminar con el taller se pidió a todos los participantes realizar preguntas referentes a la técnica aplicada, con esta actividad se logró aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de la técnica, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó a participar en el próximo taller.

Taller N° 3

Para finalizar con la intervención se solicitó a todos los participantes realizar preguntas referentes a la técnica aplicada, con esta actividad se aclaró dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de la técnica, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó a que asistan al próximo taller.

Taller N° 4

Para terminar con el taller se pidió a todos los participantes realizar preguntas referentes a la técnica aplicada, con esta actividad se logró aclarar dudas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su participación al próximo taller.

TALLER N° 05

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Frotación, Roce, Presión)

Fecha: 03 de Marzo de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para combatir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE MASOTERAPIA: <ul style="list-style-type: none"> • Frotación(superficial, profunda) • Roce • Presión(Amasamiento, levantamiento, escurrido, rodadura de piel) 	Dinámica de ambientación.	10 min.	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes. MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Crema. • Toallas. • Sábana. • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Inciensos. • Pelota. TECNOLÓGICOS <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector • Computadora • Video. • Música relajante. 	Norma Lema
	Retroalimentación de la reunión anterior.	5 min.		
	Proyección de video y aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Relato de las experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas	5 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 06

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Frotación, Roce, Presión)

Fecha: 05 de Marzo de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para combatir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE MASOTERAPIA: <ul style="list-style-type: none"> • Frotación(superficial, profunda) • Roce • Presión(Amasamiento, levantamiento, escurrido, rodadura de piel) 	Dinámica de ambientación.	10 min.	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Crema. • Toallas. • Sábana. • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Inciensos. TECNOLÓGICOS <ul style="list-style-type: none"> • Música relajante. • Computadora. 	Norma Lema
	Aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Socialización de experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 07

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Frotación, Roce, Presión)

Fecha: 10 de Marzo de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para combatir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE MASOTERAPIA: <ul style="list-style-type: none"> • Frotación(superficial, profunda) • Roce • Presión(Amasamiento, levantamiento, escurrido, rodadura de piel) 	Dinámica de ambientación.	10 min.	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Crema. • Toallas. • Sábana. • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Inciensos. TECNOLÓGICOS <ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Música relajante. 	Norma Lema
	Aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Relato de las experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 08

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Frotación, Roce, Presión)

Fecha: 12 de Marzo de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para combatir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<p>TÉCNICAS DE MASOTERAPIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frotación(superficial, profunda) • Roce • Presión(Amasamiento, levantamiento, escurrido, rodadura de piel) 	Presentación de un video reflexivo "Los zapatos nuevos".	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema. • Toallas. • Sábana. • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Inciensos. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector • Computadora • Video • Música relajante. 	Norma Lema
	Proyección de video y aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Socialización de experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas	10 min.		
TOTAL		120 min.		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

FASE INICIAL

Taller N° 5

Para iniciar el quinto encuentro se realizó una dinámica denominada “Tingo – Tango”, que consiste en lo siguiente: los participantes se colocaran en círculo y deberán pasar un objeto (pelota) de mano en mano, mientras tanto la facilitadora repetirá la palabra “Tingo” en voz alta, luego de algunos segundos se pronunciará la palabra “Tango” y la participante que se quede con el objeto en las manos abandonará el círculo para pagar la penitencia.

Para la retroalimentación se utilizó a las personas que perdieron en la dinámica, quienes mencionaron las actividades realizadas en la reunión anterior, además dieron a conocer la técnica aprendida con sus respectivos beneficios y contraindicaciones.

Taller N° 6

Para iniciar el sexto encuentro se realizó una dinámica denominada “Agua de limón”, que consiste en lo siguiente: los participantes se colocarán en círculo y se tomarán de las manos, cuando la facilitadora empiece a cantar el círculo deben moverse rápidamente y cuando escuchen la palabra “jey” deben buscar una pareja y los que se queden sin pareja pierden y mencionarán la técnica aprendida con sus respectivos beneficios.

Taller N° 7

Para iniciar el séptimo encuentro se realizó una dinámica denominada “Buscando a mi pareja” la cual consiste en lo siguiente: Se formarán dos círculos, un grande y un pequeño, al reproducir la música tanto el círculo grande como el pequeño empezarán a bailar. Al parar la canción deberán quedarse en parejas, la persona que se quede sola pierde y menciona las técnicas aprendidas con sus respectivos beneficios.

Taller N° 8

Para iniciar el octavo encuentro se proyectó un video reflexivo “Los zapatos nuevos”, posterior a ello los participantes voluntarios dieron a conocer sobre el mensaje que les transmitió este video y a la vez mencionaron la técnica que se aprendió en el taller anterior con sus respectivos beneficios.

FASE DE DESARROLLO

Taller N° 5

Se dio una breve explicación sobre las técnicas de la Masoterapia especialmente se pudo énfasis en las técnicas de “Frotación, Roce, Presión”.

Los materiales fueron preparados previos a la intervención y el lugar fue adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Para la aplicación práctica se solicitó a los participantes ubicarse en lugar cómodo para la aplicación de las técnicas, para lo cual se contó con la colaboración de los estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Escuela de Educación para la Salud, quienes también colaboraron en la parte práctica de la aplicación de cada una de las técnicas, considerando el número de los participantes y el tiempo de cada uno de ellos.

Para una mejor comprensión se proyectó un video donde se estaba demostrando la aplicación de las técnicas de Masoterapia y además donde se mencionaba los beneficios de las mismas, mientras se reproduce se pidió a los participantes ir aclarando dudas que se les presenten.

Para finalizar la actividad se pidió que libremente los participantes hagan comentarios acerca de cómo se han sentido con la aplicación de las técnicas, también se motivó.

Taller N° 6

La preparación de los materiales fue previo a la intervención y el lugar estuvo adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Para la práctica de las técnicas se entregó turnos a todos los participantes, para lo cual se pidió que regresen de acuerdo al turno, posterior a ello se pidió que se ubiquen en un lugar cómodo para aplicar las técnicas, el tiempo que se tarda en cada paciente es de 15 m. a 20 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presentaban.

De esta manera se priorizo el tiempo de los participantes, debido a que no contaban con personas que se hagan cargo de sus negocios.

Para finalizar la actividad se pidió que libremente los participantes hagan comentarios acerca de cómo se han sentido con la aplicación de las técnicas.

Taller N° 7

Los materiales fueron preparados previo a la intervención y el lugar estaba adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Para la práctica de las técnicas se entregó turnos a todos los participantes, para lo cual se pidió que regresen de acuerdo al turno, posterior a ello se pidió que se ubiquen en un lugar cómodo para aplicar las técnicas, el tiempo que se tarda en cada paciente es de 15 m. a 20 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presentaban.

De esta manera se priorizo el tiempo de los participantes, debido a que no contaban con personas que se hagan cargo de sus negocios.

Para finalizar la actividad se pidió a los participantes que realicen comentarios acerca de cómo se sintieron con la aplicación de las técnicas.

Taller N° 8

Los materiales estaban preparados previo a la intervención y el lugar será adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Para una mejor comprensión se proyectó un video donde se estaba aplicando las técnicas de Masoterapia y además donde se mencionaba los beneficios de las mismas, mientras se reproducía se pidió a los participantes ir aclarando dudas que se les presenten.

Para la práctica de las técnicas se entregó turnos a todos los participantes, para lo cual se pidió que regresen de acuerdo al turno, posterior a ello se pidió que se ubiquen en un lugar cómodo para aplicar las técnicas, el tiempo que se tarda en cada paciente es de 15 m. a 20 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presentaban.

De esta manera se priorizo el tiempo de los participantes, debido a que no contaban con personas que se hagan cargo de sus negocios.

Para finalizar la actividad se pidió que libremente los participantes hagan comentarios acerca de cómo se sintieron con la aplicación de las técnicas.

FASE DE CIERRE

Taller N° 5

Para terminar con la intervención se pidió a todos los participantes realizar preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad pudimos aclarar dudas. Además se pidió que realicen sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su retorno para el próximo taller.

Taller N° 6

Para finalizar con el taller se reunió a todos los participantes y se pidió a que realicen preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se

pudo aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su participación para el próximo taller.

Taller N° 7

Para culminar con el taller se reunió a todos los participantes y se pidió a que realicen preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su participación para el próximo taller.

Taller N° 8

Para finalizar con la intervención se reunió a todos los participantes y se pidió a que realicen preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su participación para el próximo taller.

TALLER N° 09

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Percusión, Vibración)

Fecha: 17 de Marzo de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para controlar los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE MASOTERAPIA: <ul style="list-style-type: none"> • Percusión(Rasgueo, palmoteo, golpeteo) • Vibración 	Dinámica de ambientación.	10 min.	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Toallas. • Sábana. • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Cremas. • 2 bufandas TECNOLÓGICOS <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector • Computadora • Video • Música relajante. 	Norma Lema
	Retroalimentación de la reunión anterior.	5 min.		
	Proyección de video y aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Relato de los efectos sentidos por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	5 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 10

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Percusión, Vibración)

Fecha: 24 de Marzo de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para controlar los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE MASOTERAPIA: <ul style="list-style-type: none"> • Percusión(Rasgueo, palmoteo, golpeteo) • Vibración 	Dinámica de ambientación.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toallas. • Sábana. • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Cremas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Música relajante. 	Norma Lema
	Aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Socialización de los efectos sentidos por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 11

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Percusión, Vibración)

Fecha: 31 de Marzo de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para controlar los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE MASOTERAPIA: <ul style="list-style-type: none"> • Percusión(Rasgueo, palmoteo, golpeteo) • Vibración 	Dinámica de ambientación.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toallas. • Sábana. • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Cremas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Música relajante. 	Norma Lema
	Aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Relato de los efectos sentidos por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 12

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Percusión, Vibración)

Fecha: 7 de Abril de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para controlar los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE MASOTERAPIA: <ul style="list-style-type: none"> • Percusión(Rasgueo, palmoteo, golpeteo) • Vibración 	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes. MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Toallas. • Sábana. • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Cremas. TECNOLÓGICOS <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector • Computadora • Video • Música relajante. 	Norma Lema
	Proyección de video y aplicación de las técnicas de Masoterapia.	95 min.		
	Relato de los efectos sentidos por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	5 min.		
TOTAL		120 min.		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

FASE INICIAL

Taller N° 9

Para este noveno encuentro se desarrolló una dinámica denominada “Gato y el Ratón” la cual consiste en lo siguiente: los participantes se colocaran en círculo, la primera bufanda se llamará gato y será entregado al primer participante, mientras que la segunda se denominará ratón la cual será entregado al tercer participante del círculo. El participante que tiene el ratón deberá hacerse dos nudo en el cuello, desatarse y pasar al siguiente, mientras que el participante que tiene la segunda bufanda deberá hacerse un nudo y pasar al siguiente. Los participantes que llegan a quedarse con dos bufandas pagarán penitencia.

Para la retroalimentación se utilizaron a las personas que perdieron en la dinámica, quienes mencionaron las actividades realizadas en la reunión anterior, además dieron a conocer las técnicas aprendidas con sus respectivos beneficios y contraindicaciones.

Taller N° 10

Para el décimo encuentro se realizó la dinámica denominada “El teléfono descompuesto” la cual consiste en lo siguiente: a la primera persona se le dará un mensaje en el oído, luego deberán ir pasando el mensaje de oreja en oreja hasta la última persona, el último mensaje será mencionado en voz alta y se comparará con el original.

Taller N° 11

Para este encuentro se desarrolló una dinámica denominada “Canasta revuelta” la cual consiste en lo siguiente: los participantes tomarán asiento y la facilitadora les dará al oído una fruta a cada uno de los participantes, la facilitadora arma un cuento improvisado y los participantes al oír la fruta que ellos tienen deben cambiarse de asiento al instante, el participante que no se cambia de lugar al final debe realizar una penitencia, cuando la facilitadora mencione que la canasta se

rompió todos los participantes deben cambiarse de lugares y el que no se cambie de lugar pierde. Los participantes que perdieron en el juego dieron a conocer sobre las técnicas realizadas en el taller anterior.

Taller N° 12

Para iniciar con este taller se realizó la retroalimentación, para lo cual se pidió 5 personas voluntarias, quienes mencionaron las actividades realizadas en la reunión anterior, además dieron a conocer las técnicas aprendidas con sus respectivos beneficios y contraindicaciones.

FASE DE DESARROLLO

Taller N° 9

Se dio una breve explicación sobre las técnicas de la Masoterapia especialmente nos enfocamos en las técnicas de “Percusión, Vibración”, Para la aplicación práctica pedí a los participantes ubicarse cómodamente para la aplicación de las técnicas, para lo cual contamos con el apoyo de los estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Escuela de Educación para la Salud, quienes también colaboraron en la parte práctica de la aplicación de cada una de las técnicas, por consideración al número de participantes y el tiempo de cada uno de ellos, los participantes tendrán oportunidades de realizar preguntas en todo momento.

Los materiales y el lugar estuvieron preparados previo a la intervención para que los participantes puedan tener un espacio tranquilo y adecuado al momento de la aplicación de las técnicas.

Para una mejor comprensión se proyectó un video donde se estaban aplicando las técnicas de Masoterapia y además donde se mencionaban los beneficios de las mismas.

Para finalizar la actividad se pidió a un participante voluntario que mencione el efecto sentido con la aplicación de las técnicas.

Taller N° 10

Los materiales fueron preparados previo a la intervención y el lugar estaba adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Para la práctica de las técnicas se entregó turnos a todos los participantes, para lo cual se pidió que regresen de acuerdo al turno, posterior a ello se pidió que se ubiquen en un lugar cómodo para aplicar las técnicas, el tiempo que se tarda en cada paciente es de 15 m. a 20 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presentaban.

De esta manera se priorizo el tiempo de los participantes, debido a que no contaban con personas que se hagan cargo de sus negocios.

Para finalizar la actividad se pidió a los participantes que realicen comentarios acerca de cómo se sintieron con la aplicación de las técnicas.

Taller N° 11

Los materiales fueron preparados previo a la intervención y el lugar estaba adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Para la práctica de las técnicas se entregó turnos a todos los participantes, para lo cual se pidió que regresen de acuerdo al turno, posterior a ello se pidió que se ubiquen en un lugar cómodo para aplicar las técnicas, el tiempo que se tarda en cada paciente es de 15 m. a 20 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presentaban.

De esta manera se priorizo el tiempo de los participantes, debido a que no contaban con personas que se hagan cargo de sus negocios.

Para finalizar la actividad se pidió que libremente los participantes hagan comentarios acerca de cómo se han sentido con la aplicación de las técnicas.

Taller N° 12

Los materiales y el lugar fueron preparados previo a la intervención para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Para una mejor comprensión se proyectó un video donde se estaban aplicando las técnicas de Masoterapia y además donde se daban a conocer los beneficios de las mismas, mientras se reproduce se pidió a los participantes ir aclarando dudas que se les presenten.

Para la práctica de las técnicas se entregó turnos a todos los participantes, para lo cual se pidió que regresen de acuerdo al turno, posterior a ello se pidió que se ubiquen en un lugar cómodo para aplicar las técnicas, el tiempo que se tarda en cada paciente es de 15 m. a 20 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presentaban.

De esta manera se priorizo el tiempo de los participantes, debido a que no contaban con personas que se hagan cargo de sus negocios.

Para culminar la actividad se pidió a los participantes que voluntariamente hagan comentarios acerca del efecto que sintieron con la aplicación de las técnicas.

FASE DE CIERRE

Taller N° 9

Para terminar con la intervención se pidió a todos los participantes realizar preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se logró aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su retorno para el próximo taller.

Taller N° 10

Para culminar con el taller se reunió a todos los participantes y se pidió que realicen preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se

consiguió aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se realizó la invitación para el próximo taller.

Taller N° 11

Para terminar con el taller se reunió a todos los participantes y se pidió que realicen preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se consiguió aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se realizó la invitación para el próximo encuentro.

Taller N° 12

Para finalizar con el taller se reunió a todos los participantes y se pidió que realicen preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se consiguió aclarar dudas. De esta manera se agradeció por la asistencia y se realizó la invitación para el próximo taller.

TALLER N° 13

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Sacudido, Fricciones profundas)

Fecha: 09 de Abril de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para controlar los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE MASOTERAPIA: <ul style="list-style-type: none"> • Sacudido • Fricciones Profundas (Circulares, Transversales) 	Presentación de un audio motivacional.	5 min.	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Toallas. • Sábana. • Inciensos. • Cremas TECNOLÓGICOS <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector • Computadora • Video • Música de relajación. 	Norma Lema
	Retroalimentación de la reunión anterior.	5 min.		
	Proyección de video y aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Relato de las experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y Respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 14

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Sacudido, Fricciones profundas)

Fecha: 14 de Abril de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para controlar los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<p style="text-align: center;">TÉCNICAS DE MASOTERAPIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sacudido • Fricciones Profundas (Circulares, Transversales) 	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Toallas. • Sábana. • Inciensos. • Cremas <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Música relajante. 	Norma Lema
	Aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Relato de las experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y Respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 15

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Sacudido, Fricciones profundas)

Fecha: 16 de Abril de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para controlar los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
<p style="text-align: center;">TÉCNICAS DE MASOTERAPIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sacudido • Fricciones Profundas (Circulares, Transversales) 	Retroalimentación de la reunión anterior.	5 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Toallas. • Sábana. • Inciensos. • Cremas <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Música relajante. 	Norma Lema
	Aplicación de las técnicas de Masoterapia.	95 min.		
	Socialización de las experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y Respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 16

Tema: Aplicación de las técnicas de Masoterapia (Sacudido, Fricciones profundas)

Fecha: 23 de Abril de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar las técnicas de Masoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para controlar los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE MASOTERAPIA: <ul style="list-style-type: none"> • Sacudido • Fricciones Profundas (Circulares, Transversales) 	Dinámica de ambientación.	10 min.	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Aceite base. • Aceite esencial. • Camilla. • Toallas. • Sábana. • Inciensos. • Cremas TECNOLÓGICOS <ul style="list-style-type: none"> • Retroproyector • Computadora • Video • Música de relajación. 	Norma Lema
	Proyección de video y aplicación de las técnicas de Masoterapia.	90 min.		
	Socialización de las experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y Respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

FASE INICIAL

Taller N° 13

Para iniciar la reunión se presentó un audio motivacional denominado “No estas deprimido, estas distraído”, luego de escuchar el audio se analizó las frases mencionadas, de esta manera elevamos la autoestima de los participantes y captar de mejor manera su atención durante las actividades.

Para la retroalimentación se pidió a participantes voluntarios quienes mencionaron las actividades realizadas en la reunión anterior, recordando así las técnicas aprendidas con sus respectivos beneficios y contraindicaciones.

Taller N° 14

Para iniciar con este taller se realizó la retroalimentación, para lo cual se pidió 5 personas voluntarias, quienes mencionaron las actividades realizadas en la reunión anterior, además dieron a conocer las técnicas aprendidas con sus respectivos beneficios y contraindicaciones.

Taller N° 15

Para iniciar con esta intervención se desarrolló la retroalimentación, para lo cual se pidió a participantes voluntarios, quienes expusieron las actividades realizadas en la reunión anterior, además mencionaron las técnicas aprendidas con sus respectivos beneficios y contraindicaciones.

Taller N° 16

Para iniciar el taller se realizó una dinámica denominada “Tingo – Tango”, la misma consiste en: los participantes se colocarán en círculo y deberán pasar un objeto (pelota) de mano en mano, mientras tanto la facilitadora repetirá la palabra “Tingo” en voz alta, luego de algunos segundos se pronunciará la palabra “Tango” y la participante que se quede con el objeto en las manos abandonará

el círculo para pagar la penitencia, mencionando las técnicas aprendidas con sus respectivos beneficios y contraindicaciones.

FASE DE DESARROLLO

Taller N° 13

Se da una breve explicación sobre las técnicas de la Masoterapia especialmente nos enfocamos en las técnicas de “Sacudida, Fricciones profundas”, Para la aplicación práctica pedí a los participantes ubicarse cómodamente para la aplicación de las técnicas, para lo cual contamos con la colaboración de los estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Escuela de Educación para la Salud, quienes también apoyaron en la parte práctica de la aplicación de cada una de las técnicas, considerando el número de los participantes y el tiempo de cada uno de ellos, los participantes tendrán oportunidades de realizar preguntas en todo momento.

Los materiales serán preparados previo a la intervención y el lugar será adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Se proyectó un video donde se estén aplicando las técnicas de Masoterapia y además donde se mencionen los beneficios de las mismas, mientras se reproducía se pidió a los recibirán cada una de las técnicas en las partes corporales que requieran.

Para finalizar la actividad se pedirá a 5 voluntarios que mencionen el efecto que sintieron con la aplicación de las técnicas.

Taller N° 14

Los materiales fueron preparados previo a la intervención y el lugar estuvo adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Para la práctica de las técnicas se entregó turnos a todos los participantes, para lo cual se pidió que regresen de acuerdo al turno, posterior a ello se pidió que se

ubiquen en un lugar cómodo para aplicar las técnicas, el tiempo que se tarda en cada paciente es de 15 m. a 20 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presentaban.

De esta manera se priorizo el tiempo de los participantes, debido a que no contaban con personas que se hagan cargo de sus negocios.

Para finalizar la actividad se solicitó a los participantes voluntarios que mencionen los efectos adquiridos con la aplicación de las técnicas.

Taller N° 15

Los materiales se prepararon previo a la intervención y el lugar fue adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Para la práctica de las técnicas se entregó turnos a todos los participantes, para lo cual se pidió que regresen de acuerdo al turno, posterior a ello se pidió que se ubiquen en un lugar cómodo para aplicar las técnicas, el tiempo que se tarda en cada paciente es de 15 m. a 20 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presentaban.

De esta manera se priorizo el tiempo de los participantes, debido a que no contaban con personas que se hagan cargo de sus negocios.

Para finalizar la actividad se pidió a 5 voluntarios que mencionen la experiencia adquirida con la aplicación de las técnicas.

Taller N° 16

Los materiales se prepararon previo a la intervención y el lugar estuvo adecuado para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Se proyectó un video donde sobre las técnicas de Masoterapia y además donde se mencionaba los beneficios de la misma, mientras se reproducía el video se

pidió a los participantes indicar la parte más afectada donde requieran recibir cada una de las técnicas, en su mayoría fue la parte cervical y lumbar.

Para finalizar la actividad se solicitó a los participantes que voluntariamente mencionen los efectos que adquirieron con la aplicación de las técnicas.

FASE DE CIERRE

Taller N° 13

Al finalizar las actividades se dijo a todos los participantes realizar preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad logramos aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su retorno para el próximo encuentro.

Taller N° 14

Para culminar con la intervención se reunió a todos los participantes y se pidió a que realicen preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se dijo que den sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se realizó la invitación al próximo taller.

Taller N° 15

Para terminar con el taller se reunió a todos los participantes y se pidió a que realicen preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se dijo que den sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se realizó la invitación al próximo encuentro.

Taller N° 16

Para finalizar con la intervención se reunió a todos los participantes y se pidió a que realicen preguntas referentes a las técnicas aplicadas, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se dijo que den sugerencias para mejorar la

aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se realizó la invitación al próximo taller.

TALLER N° 17

Tema: Aplicación de la Aromaterapia.

Fecha: 28 de Abril de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Utilizar la aromaterapia con los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
APLICACIÓN DE LA AROMATERAPIA	Dinámica de ambientación.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceites esenciales. • Toallas. • Camilla. • Aceite de oliva. • Inciensos. • Velas con aromas. • Cascara de naranja • Frascos de vidrio de color obscuro. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyector. • Computadora. • Música relajante. 	Norma Lema
	Retroalimentación de la reunión anterior.	5 min.		
	Procedimiento para la elaboración de aceites esenciales de diferentes aromas.	15 min.		
	Masajes mediante la utilización de aceites esenciales de diferentes aromas.	85 min.		
	Preguntas y respuestas.	5 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 18

Tema: Aplicación de la Aromaterapia.

Fecha: 05 de Mayo de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Utilizar la aromaterapia con los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
APLICACIÓN DE LA AROMATERAPIA	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceites esenciales de diferentes aromas. • Toallas. • Camilla. • Aceite de oliva. • Inciensos. • Velas con aromas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música relajante. • Reproductor mp3 	Norma Lema
	Masajes mediante la utilización de aceites esenciales de diferentes aromas.	100 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 19

Tema: Aplicación de la Aromaterapia.

Fecha: 07 de Mayo de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Utilizar la aromaterapia con los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
APLICACIÓN DE LA AROMATERAPIA	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceites esenciales de diferentes aromas. • Toallas. • Camilla. • Aceite de oliva. • Inciensos. • Velas con aromas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música relajante. • Reproductor mp3 	Norma Lema
	Masajes mediante la utilización de aceites esenciales de diferentes aromas.	100 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

TALLER N° 20

Tema: Aplicación de la Aromaterapia.

Fecha: 12 de Mayo de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Utilizar la aromaterapia con los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
APLICACIÓN DE LA AROMATERAPIA	Presentación de video educativo "El poder de la Aromaterapia".	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceites esenciales de diferentes aromas. • Toallas. • Camilla. • Aceite de oliva. • Inciensos. • Velas con aromas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyector. • Computadora. • Video. • Música relajante. • Reproductor mp3 	Norma Lema
	Masajes mediante la utilización de aceites esenciales de diferentes aromas.	100 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		120 min.		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

FASE INICIAL

Taller N° 17

Para iniciar la intervención se desarrolló una dinámica de ambientación denominada “El teléfono descompuesto” la cual consiste en lo siguiente: a la primera persona se le dará un mensaje en el oído, luego deberán ir pasando el mensaje de oreja en oreja hasta la última persona, el último mensaje será mencionado en voz alta y se comparará con el original.

Para la retroalimentación se pidió la participación de voluntarios, quienes mencionarán las actividades realizadas en la reunión anterior, además recordarán las técnicas aprendidas con sus respectivos beneficios y contraindicaciones.

Taller N° 18

Para dar inicio al taller se escogió personas al azar para que den a conocer las actividades que se realizó en el encuentro anterior, destacando los beneficios de la técnica aprendida.

Taller N° 19

Para comenzar con el taller 19 se solicitó la participación voluntaria de los asistentes para que den a conocer las actividades realizadas en el taller anterior y sobre todo que resalte la técnica aprendida y los beneficios de la misma.

Taller N° 20

Para dar inicio al taller 20 se proyectó un video educativo sobre el tema “El poder de la Aromaterapia”, con la finalidad de que los participantes puedan comprender con mayor facilidad la técnica que se está trabajando.

FASE DE DESARROLLO

Taller N° 17

Para la elaboración de aceites esenciales de diferentes aromas se expuso a los participantes los materiales que necesitan (frasco de vidrio color obscuro, aceite de oliva y hojas o cáscara de una fruta o planta medicinal), y cómo se lo debe realizar (se llenara hasta la mitad del frasco obscuro con aceite de oliva, luego se colocará trozos de cáscara u hojas de la planta que elijan, se colocará la tapa en el frasco y recomendaremos dejar expuesto al sol durante 21 días), y el producto estará listo para utilizar en los masajes.

Para demostrar los diferentes beneficios de las aromas de los aceites esenciales utilizando en los masajes se realizó una gigantografía sobre los aceites esenciales para que los participantes puedan identificar un aceite de acuerdo a su necesidad, ya que para todas las personas no es agradable el mismo aroma.

Se aplicarán masajes combinando las diferentes técnicas de Masoterapia con aceites esenciales, velas de aromas e inciensos. Se mencionó cambiar de aceite esencial cada cierto tiempo para que se pueda sentir la diferencia. Durante los masajes se colocó música de fondo, además se ayudó en la aplicación correcta de los aceites esenciales.

Al final de las actividades se preguntó a los participantes sobre el aroma del aceite esencial que les gustó más, y se les recomendó elaborar en su hogar de acuerdo al procedimiento indicado.

Taller N° 18

Los materiales y el lugar se prepararon previo a la intervención para que los participantes puedan tener un espacio y lugar donde acostarse a la hora de la aplicación de las técnicas.

Se solicitó a los participantes que regresen de acuerdo al turno que se les entrego el tiempo que se tardó en cada paciente es de 20 m. a 25 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presente.

Se aplicó masajes combinando las diferentes técnicas de Masoterapia con aceites esenciales, velas de aromas e inciensos. Se pidió cambiar de aceite esencial cada cierto tiempo para que se pueda sentir la diferencia. Durante los masajes se colocó música de fondo, con la finalidad de que el efecto sea más efectivo.

Al final de las actividades se les pregunto a los participantes sobre el aroma del aceite esencial que les gustó más, y se les recomendará elaborar en su hogar, además se pedirá que voluntariamente expresen la experiencia adquirida con la aplicación de la técnica.

Taller N° 19

Se pidió a los participantes que regresen de acuerdo al turno que se les entrego el tiempo que se tardó en cada paciente es de 20 m. a 25 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presente.

Se aplicaron masajes combinando las diferentes técnicas de Masoterapia con aceites esenciales, velas de aromas e inciensos. Se mencionó cambiar de aceite esencial cada cierto tiempo para que se pueda sentir la diferencia. Durante los masajes se colocó música relajante de fondo, además se dio a conocer que existen aceites esenciales para cada momento.

Al final de las actividades se les pregunto a los participantes sobre el aroma del aceite esencial que les gustó más, y se pidió que voluntariamente mencionen el efecto adquirido con la aplicación de la técnica.

Taller N° 20

Se pidió a los participantes que regresen de acuerdo al turno que se les entrego el tiempo que se tarda en cada paciente es de 20 m. a 25 m. aproximadamente de acuerdo a la afección que presente.

Se aplicó masajes combinando las diferentes técnicas de Masoterapia con aceites esenciales, velas de aromas e inciensos. Se pidió cambiar de aceite esencial cada cierto tiempo para que se pueda sentir la diferencia. Durante los

masajes se reprodujo música relajante de fondo, además se dará a conocer que existen aceites esenciales para cada momento.

Al finalizar con las actividades se pidió la colaboración de 5 participantes voluntarios que mencionen los efectos sentidos durante cada una de las aplicaciones de esta técnica.

FASE DE CIERRE

Taller N° 17

Para terminar con la intervención se dijo a todos los participantes realizar preguntas referentes a la Aromaterapia, con esta actividad podremos aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de la técnica, de esta forma se agradeció por la asistencia y se invitó para la próxima reunión.

Taller N° 18

Para culminar con la intervención se reunió nuevamente a todos los participantes para que realicen preguntas referentes a la Aromaterapia, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de la técnica, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su asistencia para el próximo taller.

Taller N° 19

Para finalizar con el taller se reunió nuevamente a todos los participantes para que realicen preguntas referentes a la Aromaterapia, con esta actividad podremos aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de la técnica, de esta forma se realizó la invitación para el próximo taller.

Taller N° 20

Para terminar con la intervención se reunió nuevamente a todos los participantes para que realicen preguntas referentes a la Aromaterapia, con esta actividad se

logró aclarar dudas. Además se recomendó a que continúen con la aplicación de la técnica, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó a que asistan al próximo taller.

TALLER N° 21

Tema: La Risoterapia.

Fecha: 19 de Mayo de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la Risoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
LA RISOTERAPIA	Dinámica de ambientación	5 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. • Cómico Carlos Cárdenas. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelotas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música. 	Norma Lema
	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.		
	Intervención cómica.	75 min.		
	Relato de los efectos sentidos por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y Respuestas.	10 min.		
TOTAL		110 min.		

TALLER N° 22

Tema: La Risoterapia.

Fecha: 26 de Mayo de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la Risoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
LA RISOTERAPIA	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. • Cómico Carlos Cárdenas. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pitos. • Flores. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música. 	Norma Lema
	Intervención cómica.	75 min.		
	Relato de la experiencia adquirida por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y Respuestas.	5 min.		
TOTAL		100 min.		

TALLER N° 23

Tema: La Risoterapia.

Fecha: 02 de Junio de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la Risoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
LA RISOTERAPIA	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. • Cómico Carlos Cárdenas. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naranjas. • Flores. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música. 	Norma Lema
	Intervención cómica.	75 min.		
	Relato de los efectos sentidos por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y Respuestas.	5 min.		
TOTAL		100 min.		

TALLER N° 24

Tema: La Risoterapia.

Fecha: 09 de Junio de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la Risoterapia en los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
LA RISOTERAPIA	<p>Retroalimentación de la reunión anterior.</p> <p>Intervención cómica.</p> <p>Relato de los efectos sentidos por los participantes.</p> <p>Preguntas y Respuestas.</p>	<p>10 min.</p> <p>75 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p>	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. • Cómico Carlos Cárdenas. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inciensos. • Velas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música. 	Norma Lema
TOTAL		100 min.		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

FASE INICIAL

Taller N° 21

En primera instancia se desarrolló una dinámica “toca algo rojo” la cual consiste en lo siguiente: Los participantes deben observar a su alrededor y tocar algo rojo, esto puede ser una camisa roja, un bolígrafo, un zapato o cualquier objeto de dicho color. Luego se cambiará el color del objeto, y los participantes que no logran identificar pagarán penitencia.

Para la retroalimentación de la reunión anterior se hizo participar a quienes perdieron en la dinámica anterior, por lo cual explicaron sobre la aromaterapia con sus respectivos beneficios y contraindicaciones.

Taller N° 22

Para iniciar con el taller se escogió a 5 participantes para que mencionen las actividades realizadas en el encuentro anterior y que destaquen la terapia que se realizó con sus respectivos beneficios.

Taller N° 23

Primeramente se inició pidiendo la colaboración de los participantes para que expongan sobre las actividades realizadas en el taller anterior y que destaquen los beneficios e importancia de la Riso terapia.

Taller N° 24

Para dar inicio con la intervención se solicitó a los participantes que adivinen un número que está escrito en la mano de la facilitadora y los 5 primeros participantes que no adivinen explicaron sobre la técnica Riso terapia y las actividades que se realizaron en el encuentro anterior.

FASE DE DESARROLLO

Taller N° 21

Se dio una breve explicación sobre las técnicas de la Risoterapia, con sus respectivos beneficios e importancia.

Para la parte de aplicación práctica se dividió a los participantes en grupos de 10 personas, para lo cual se contó con la presencia de un humorista reconocido Carlos Cárdenas, quien intervino durante 15 minutos con cada grupo, mientras tanto se observaba la reacción de las personas frente a la presentación del cómico, se realizó una comparación antes y después.

Al finalizar la intervención del personaje cómico se pidió a los participantes mencionar el efecto que tuvieron en su estado anímico, además se mencionó otras fuentes para poder sonreír tales como, leyendo historias chistosas, mirando videos de humor, asistiendo a obras teatrales, etc. Se motivó a reservar un tiempo en las rutinas diarias para la práctica de esta terapia.

Taller N° 22

Para la aplicación de la técnica se dividió a los participantes en grupos de 10 personas, para lo cual se contó con la presencia de un humorista reconocido Carlos Cárdenas, quien intervino durante 15 minutos con cada grupo, mientras tanto se observaba la reacción de las personas frente a la presentación del cómico, se realizó una comparación antes y después.

Al finalizar la intervención del personaje cómico se solicitó a los participantes mencionar el efecto que obtuvieron en su estado anímico, además se mencionó otras fuentes para poder sonreír tales como, leyendo historias chistosas, mirando videos de humor, asistiendo a obras teatrales, etc. Se motivó a los participantes a que reserven un espacio de 10 a 15 minutos en sus rutinas para la práctica de esta técnica.

Taller N° 23

Para comenzar con la aplicación de la terapia se dividió a los participantes en grupos de 10 personas, para lo cual se contó con la presencia de un humorista reconocido Carlos Cárdenas, quien intervino durante 15 minutos con cada grupo, mientras tanto se observaba la reacción de las personas frente a la presentación del cómico, posterior a ello se realizó una comparación antes y después.

Al finalizar la intervención del personaje cómico se pidió a los participantes mencionar el efecto que adquirieron en su estado anímico, además se mencionó otras fuentes para poder sonreír naturalmente tales como, leyendo historias chistosas, mirando videos de humor, asistiendo a obras teatrales, etc. Se motivará a reservar un tiempo en las rutinas diarias para la aplicación de risoterapia.

Taller N° 24

Para desarrollar la aplicación de la técnica se dividió a los participantes en grupos de 10 personas, para lo cual se contó con la presencia de un humorista reconocido Carlos Cárdenas, quien intervino durante 15 minutos con cada grupo, mientras tanto se observaba la reacción de las personas frente a la presentación del cómico, se realizó una comparación antes y después.

Al finalizar la intervención del personaje cómico pidió a los participantes mencionar el efecto que adquirieron en su estado anímico, además se mencionó otras fuentes para poder sonreír tales como, leyendo historias chistosas, mirando videos de humor, asistiendo a obras teatrales, etc. Se motivó a separar un tiempo de 10 a 15 minutos en las rutinas diarias para la práctica de risoterapia.

FASE DE CIERRE

Taller N° 21

Al finalizar con la aplicación de la técnica en cada grupo, se reunió a todos los grupos y se solicitó que realicen preguntas referentes a la técnica aplicada, con esta actividad se logró aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se realizó la invitación para que asistan al próximo taller.

Taller N° 22

Al finalizar con la aplicación de la técnica en cada grupo, se reunió a todos los grupos y se pidió que realicen preguntas referentes a la técnica aplicada, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se dijo que sugieran recomendaciones para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se invitó al próximo encuentro.

Taller N° 23

Al finalizar con la aplicación de la técnica en cada grupo, se reunió a todos los grupos y se solicitó que realicen preguntas referentes a la técnica aplicada, con esta actividad se logró aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de las técnicas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó a que acudan al próximo taller.

Taller N° 24

Al finalizar con la aplicación de la técnica en cada grupo, se reunió a todos los grupos y se pidió que realicen preguntas referentes a la técnica aplicada, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se recomendó que continúen practicando esta técnica en su diario vivir, de esta manera se agradeció por la asistencia y se realizó la invitación al próximo encuentro.

TALLER N° 25

Tema: Técnicas de respiración y meditación.

Fecha: 11 de Junio de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Instruir sobre las técnicas de respiración y meditación a los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para Combatir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Inciensos. • Velas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música. • Retroproyector. • Laptop. • Video. • Música ultra relax. 	Norma Lema
	Presentación de video educativo sobre el tema.	10 min.		
	Aplicación de las técnicas de respiración y meditación.	75 min.		
	Relato de la experiencia sentida por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	5 min.		
TOTAL		110 min.		

TALLER N° 26

Tema: Técnicas de respiración y meditación.

Fecha: 16 de Junio de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Instruir sobre las técnicas de respiración y meditación a los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para Combatir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN	Presentación de un video motivacional.	5 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Inciensos. • Velas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música. • Retroproyector. • Laptop. • Video. • Música ultra relax. 	Norma Lema
	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.		
	Aplicación de las técnicas de respiración y meditación.	75 min.		
	Relato del efecto adquirido por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		110 min.		

TALLER N° 27

Tema: Técnicas de respiración y meditación.

Fecha: 23 de Junio de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Instruir sobre las técnicas de respiración y meditación a los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para Combatir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Inciensos. • Velas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música. • Retroproyector • Laptop • Música ultra relax. 	Norma Lema
	Aplicación de las técnicas de respiración y meditación.	75 min.		
	Relato de la experiencia adquirida por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	5 min.		
TOTAL		100 min.		

TALLER N° 28

Tema: Técnicas de respiración y meditación.

Fecha: 30 de Junio de 2015

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Instruir sobre las técnicas de respiración y meditación a los comerciantes del Centro Comercial Popular La Condamine para Combatir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Inciensos. • Velas. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música. • Retroproyector. • Laptop. • Música ultra relax. 	Norma Lema
	Aplicación de las técnicas de respiración y meditación.	75 min.		
	Relato de los efectos adquiridos por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	5 min.		
TOTAL		100 min.		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

FASE INICIAL

Taller N° 25

Para iniciar con el taller se eligió participantes al azar con la finalidad de recordar las actividades realizadas en la intervención anterior y los beneficios e importancia de la técnica aplicada anteriormente “Riso terapia”.

Posterior a ello se proyectó un video educativo sobre la técnica de respiración y meditación “La respiración y meditación una arma para combatir el Estrés”.

Taller N° 26

Para iniciar la reunión se proyectó un video motivacional denominada “No te detengas”, se solicitó a los participantes poner atención a las frases que se mencionen en el video. Luego se analizó sobre las frases escuchadas y se motivó a mantener una actitud positiva a pesar de las dificultades diarias de la vida, los participantes también aportaron con sus ideas y opiniones.

Para la retroalimentación del taller anterior se eligió participantes al azar quienes explicaron la técnica aplicada, beneficios, usos, e importancia.

Taller N° 27

Para comenzar con este taller se desarrolló la retroalimentación del taller anterior, por lo que se pedirá enumerarse a los participantes y todos aquellos que mencionaron números que terminen en cero se pusieron de pie y dieron a conocer todo lo aprendido sobre las técnicas aplicadas “Respiración y Meditación”.

Taller N° 28

En primera instancia se dio la bienvenida a los participantes y se procedió a realizar la retroalimentación del encuentro anterior para el mismo se pidió la participación voluntaria de los asistentes para que den a conocer las actividades

realizadas y los beneficios e importancia de las técnicas aplicadas en el taller anterior.

FASE DE DESARROLLO

Taller N° 25

Se comenzó con una breve explicación sobre la técnica de meditación y respiración correcta, para facilitar este proceso se proyectó un video donde se mencionen las instrucciones a seguir. En el lugar se encendió inciensos, se colocaron velas con aromas de lavanda y los participantes solo deben escuchar la voz de la facilitadora, por lo cual consiguieron un completo estado de relajación.

Para dar inicio con la aplicación de la técnica se dividió a los participantes en 5 grupos de 10 personas, el proceso durará 15 minutos aproximadamente con cada grupo.

Se pidió a los participantes sentarse en las sillas y se instruyó para que realicen la respiración adecuada, pausada y controlada, luego se dio el procedimiento para la meditación, durante el acto se fueron cambiando frases negativas comunes por frases positivas.

Durante el proceso se fue recalando los beneficios de la técnica y motivando a la práctica de la misma. El lugar se mantuvo en un silencio total para la concentración y relajación de los participantes.

Al final del proceso se pidió a 2 participantes del grupo que mencionen sobre el efecto adquirido mediante la aplicación de estas técnicas.

Taller N° 26

En el lugar se encendieron inciensos, se colocaron velas con aromas de lavanda y un fondo de música ultra relajante.

Para dar inicio con la aplicación de la técnica se dividió a los participantes en 5 grupos de 10 personas, el proceso duro 15 minutos aproximadamente con cada grupo.

Se solicitó a los participantes sentarse en las sillas y se instruyó para que realicen la respiración adecuada, pausada y controlada, luego se dio el procedimiento para la meditación, durante el acto se iba motivando a que vean la parte positiva de cada evento que les ocurra en su diario vivir, por lo cual será necesario mantener un silencio total para la concentración y relajación de los participantes.

Al final del proceso se pidió que elijan a 2 participantes del grupo para que den a conocer sus opiniones y experiencias sobre las técnicas aplicadas.

Taller N° 27

En primera instancia el lugar estaba adecuado para la aplicación de estas técnicas, para iniciar con la aplicación de las técnicas se dividió a los participantes en 5 grupos de 10 personas, el proceso duro 15 minutos aproximadamente con cada grupo.

Los participantes estaban sentados cómodamente, cerrar los ojos y seguir las instrucciones que dará la facilitadora para que realicen las técnicas correctamente.

Al final del proceso se pidió a los participantes que elijan a 2 participantes del grupo para que den a conocer sus experiencias sobre las técnicas aplicadas.

Taller N° 28

Para la aplicación de la técnica se pidió a los participantes formar 5 grupos de 10 personas, para que la aplicación de las técnicas sea más efectiva, el proceso duro 15 minutos aproximadamente, el lugar estuvo previamente preparado.

Los participantes se mantuvieron sentados cómodamente, cerrar los ojos y seguir las instrucciones que dará la facilitadora con la finalidad que realicen las técnicas adecuadamente.

Al final del proceso se solicitó a los participantes que elijan a 2 participantes del grupo para que den a conocer sus experiencias después de aplicar las técnicas.

FASE DE CIERRE

Taller N° 25

Para terminar con la intervención se reunió a todos los grupos y se pidió a todos los participantes realizar preguntas referentes a la técnica de respiración y meditación, con esta actividad se logró aclarar inquietudes. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de la técnica, de esta forma se agradeció por la asistencia y se realizó la invitación para el próximo taller.

Taller N° 26

Para culminar con el taller se reunió a todos los grupos y se pidió a todos los participantes realizar preguntas referentes a la técnica de respiración y meditación, con esta actividad se pudo aclarar dudas. Además se solicitó sugerencias para mejorar la aplicación de la técnica, de esta forma se agradeció por la asistencia y se motivó su participación para el próximo taller.

Taller N° 27

Para finalizar con la intervención se reunió a todos los grupos y se solicitó a todos los participantes realizar preguntas referentes a la técnica de respiración y meditación, con esta actividad se logró aclarar dudas. Además se pidió sugerencias para mejorar la aplicación de la técnica, de esta forma se agradeció por la asistencia y se realizó una invitación para que asistan al próximo encuentro.

Taller N° 28

Para terminar con la intervención se reunió a todos los grupos y se pidió a todos los participantes realizar preguntas referentes a la técnica de respiración y meditación, con esta actividad se pudo aclarar inquietudes. Además se motivó a

que practiquen las técnicas aplicadas, de esta forma se agradeció por la asistencia y se invitó a que acudan al próximo taller.

TALLER N° 29

Tema: Aplicación de la Musicoterapia.

Fecha: 02 de Julio de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la técnica de la Musicoterapia a los comerciantes del centro Comercial La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
APLICACIÓN DE LA MUSICOTERAPIA	Dinámica de ambientación.	5 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Inciensos. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de Música. • Retroproyector • Laptop. 	Norma Lema
	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.		
	Presentación de video educativo y aplicación práctica de la musicoterapia.	60 min.		
	Relato de experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	5 min.		
TOTAL		90 min.		

TALLER N° 30

Tema: Aplicación de la Musicoterapia.

Fecha: 07 de Julio de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la técnica de la Musicoterapia a los comerciantes del centro Comercial La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
APLICACIÓN DE LA MUSICOTERAPIA	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Inciensos. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de Música. • Retroproyector • Laptop. 	Norma Lema
	Aplicación práctica de la musicoterapia.	60 min.		
	Relato de efectos adquiridos por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y repuestas.	10 min.		
TOTAL		90 min.		

TALLER N° 31

Tema: Aplicación de la Musicoterapia.

Fecha: 09 de Julio de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la técnica de la Musicoterapia a los comerciantes del centro Comercial La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
APLICACIÓN DE LA MUSICOTERAPIA	Retroalimentación de la reunión anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Inciensos. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de Música. • Retroproyector • Laptop. 	Norma Lema
	Aplicación práctica de la musicoterapia.	60 min.		
	Socialización de experiencias adquiridas por los participantes.	10 min.		
	Preguntas y respuestas.	10 min.		
TOTAL		90 min.		

TALLER N° 32

Tema: Aplicación de la Musicoterapia.

Fecha: 14 de Julio de 2015.

Beneficiarios: Comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del Centro Comercial Popular La Condamine.

Objetivos: Aplicar la técnica de la Musicoterapia a los comerciantes del centro Comercial La Condamine para reducir los efectos del Estrés.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
APLICACIÓN DE LA MUSICOTERAPIA	Retroalimentación del taller anterior.	10 min.	<p style="text-align: center;">HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educadora para la Salud. • Comerciantes del centro comercial. <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Inciensos. <p style="text-align: center;">TECNOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de Música. • Retroproyector • Laptop. 	Norma Lema
	Aplicación práctica de la musicoterapia.	60 min.		
	Socialización de experiencias sentidas por los participantes.	10 min.		
	Entrega de material educativo.	10 min.		
TOTAL		90 min.		

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

FASE INICIAL

Taller N° 29

Primeramente se realizó una dinámica denominada “familia de animales” la cual se efectuó de la siguiente manera: a cada participante se dará en secreto el nombre de un animal, luego todos los participantes deberán hacer sonidos del animal que le tocó y reunirse con el resto de su familia. Así se quedarán formando grupos pequeños, la dinámica es relajante debido a las risas que provoca al escuchar sonidos de animales.

Para la retroalimentación del taller anterior se pidió a participantes voluntarios quienes explicaron la técnica aplicada, beneficios, usos, etc.

Taller N° 30

Para dar inicio con el taller se desarrolló un recordatorio en conjunto con los participantes y la facilitadora de lo más importante de la técnica “Musicoterapia” aplicada en el taller anterior.

Taller N° 31

En primera instancia se comenzó con la retroalimentación del taller anterior para lo cual se realizó preguntas a todos los participantes y ellos debían levantar la mano y contestar sobre la técnica aplicada.

Taller N° 32

Para comenzar con este taller se realizó la retroalimentación del encuentro anterior para lo cual se pidió la colaboración de 5 participantes voluntarios que mencionen todo lo aprendido sobre la técnica aplicada en el taller anterior “musicoterapia”.

FASE DE DESARROLLO

Taller N° 29

Se inició explicando la técnica de la musicoterapia, sus beneficios, ventajas, diferencias con otras técnicas, formas de aplicación, etc. se pidió a los grupos formados mediante la dinámica sentarse. Para una mejor comprensión de los participantes se proyectó un video educativo sobre el tema.

Para la aplicación de la técnica se realizó un concurso de canto, donde cada grupo eligió una canción para poder interpretar, el grupo que mejor cante se llevó un premio. Primero como demostración se cantaron una canción, y se motivó a no tener temor al cantar.

Al final de las interpretaciones se diagnosticó si realmente se pudo lograr estimular a los participantes y reducir los efectos del estrés. Cada participante menciona la experiencia que obtuvieron con las actividades realizadas.

Taller N° 30

Se pidió a los participantes que se ubiquen en los grupos que se formaron en el taller anterior, para que comenten sobre el género que más les gusta y de acuerdo a ello formaron grupos dependiendo el género musical.

Los grupos formados de acuerdo al género musical eligieron una de las actividades a realizar que consiste en: bailar, cantar o escuchar música del género que hayan traído dependiendo sus gustos.

Los géneros musicales fueron música instrumental, cristiana, pop, relajante, y baladas.

Hubo 4 grupos que prefieren escuchar música, 1 grupo que escogió cantar y ninguno deseaba bailar, estas actividades les causó mucha diversión y relajación.

Al finalizar las actividades se diagnosticó si se logró estimular a los participantes y reducir los efectos del estrés. Los participantes voluntarios mencionaron la experiencia que obtuvieron con las actividades realizadas.

Taller N° 31

Primeramente se pidió a los participantes que se ubiquen en los grupos formados de acuerdo al género musical, posterior a ello conversaron sobre anécdotas chistosas que les han sucedido a cada uno de los integrantes de cada grupo para lo cual se puso un fondo musical que les proporcione alegría y tranquilidad.

Al culminar con esta actividad se identificó si se logró influir sobre su estado emocional a través de la técnica aplicada, se eligió 1 participante de cada grupo para que mencione la experiencia adquirida durante la aplicación de la terapia.

Taller N° 32

Para dar inicio a la parte práctica se pidió a los participantes que se ubiquen en los grupos formados de acuerdo al género musical, y se trabajó con cada uno de los grupos, posterior a ello se pidió que se sienten cómodos, cierren los ojos, se concentren en la música de fondo y piensen en todas las cosas buenas, en las personas que más quieren, en los objetivos que quieren alcanzar, etc.

Al finalizar con esta actividad se pidió a un representante de cada grupo que exponga como influye la música en su estado emocional.

FASE DE CIERRE

Taller N° 29

Al culminar con el proceso se pidió a los participantes que realicen preguntas referentes a la técnica de musicoterapia, con la finalidad de aclarar dudas de los asistentes. Además se solicitó que traigan para el próximo taller un CD del género musical que más les agrade, de esta manera se agradeció por la asistencia y se motivó su asistencia para el próximo taller.

Taller N° 30

Al finalizar con todas las actividades planificadas se solicitó a los participantes que realicen preguntas referentes a la técnica aplicada, con el objetivo de que no quede ninguna duda en los participantes. A demás se pidió recomendaciones para mejorar la aplicación de la técnica, de este modo se agradeció por la asistencia y se invitó al próximo taller.

Taller N° 31

Para terminar con las actividades de este encuentro se pidió a los participantes que realicen preguntas referentes a la técnica aplicada, con la finalidad de aclarar cada una de las dudas que se les presente. A demás se pidió recomendaciones para una mejor la aplicación de la técnica, de esta manera se agradeció por la asistencia y se motivó a que asistan al próximo encuentro.

Taller N° 32

Al culminar con las actividades planificadas se reunió a todos los grupos y se pidió a todos los participantes realizar preguntas referentes a la técnica de musicoterapia, con esta actividad se pudo aclarar dudas.

Se tomó en cuenta que es el último taller con los participantes, por lo cual se realizó la entrega de un afiche “10 formas de combatir el Estrés”, con el objetivo de que mediante la práctica de lo escrito en este material puedan controlar o disminuir el Estrés.

Se hizo una revisión del contenido del afiche y los participantes tuvieron la oportunidad de realizar preguntas sobre la misma, de esta forma se agradeció la participación durante todo el proceso y se motivó a seguir practicando todas las técnicas aprendidas durante el transcurso de cada uno de los 32 talleres, pero sobre todo la práctica de las actividades que se detallan en el afiche ya que son muy fáciles de realizar y no les quita mucho tiempo.

J. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS FINALES

Cuadro comparativo de conocimientos iniciales y finales de los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”. 2015

Tabla N° 25

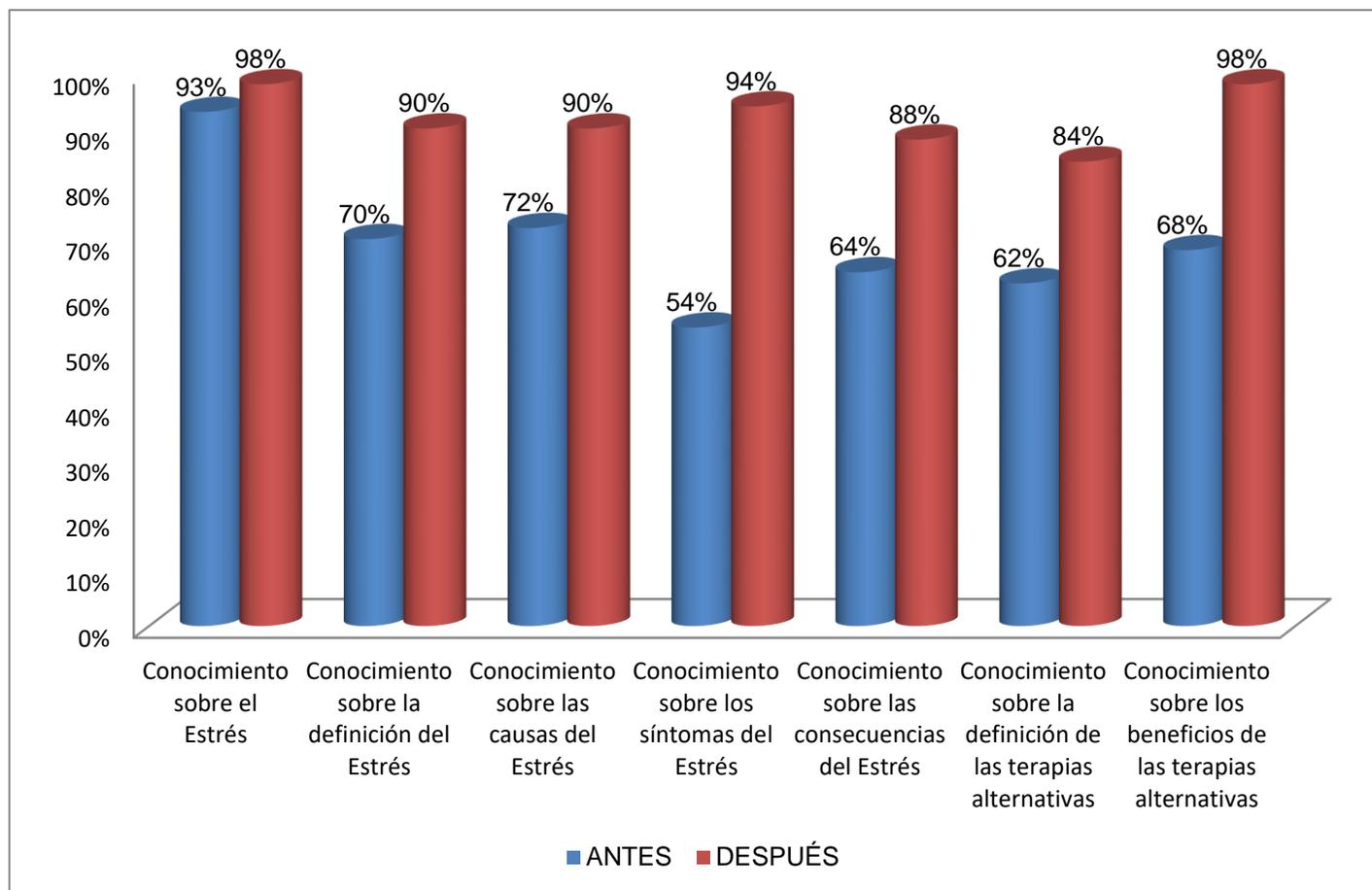
Conocimientos	Conocimientos antes de las intervenciones				Conocimientos después de las intervenciones			
	Correctos		Incorrectos		Correctos		Incorrectos	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Conocimiento sobre el Estrés	40	93%	10	7%	49	98%	1	2%
Conocimiento sobre la definición del Estrés	28	70%	12	30%	45	90%	5	10%
Conocimiento sobre las causas del Estrés	36	72%	14	28%	45	90%	5	10%
Conocimiento sobre los síntomas del Estrés	27	54%	23	46%	47	94%	3	6%
Conocimiento sobre las consecuencias del Estrés	32	64%	18	36%	44	88%	6	12%
Conocimiento sobre la definición de las terapias alternativas	31	62%	19	38%	42	84%	8	16%
Conocimiento sobre los beneficios de las terapias alternativas	34	68%	16	32%	49	98%	1	2%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico comparativo de conocimientos iniciales y finales de los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”. 2015

Gráfico N° 25



FUENTE: Tabla N° 25

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la evaluación final podemos observar un aumento de conocimientos en diferentes temas del proyecto.

Con respecto al conocimiento sobre la existencia del estrés se logró incrementar de 93% a un 98%, como podemos ver al inicio de las intervenciones el porcentaje no era tan bajo y con la intervención se ha logrado incrementar más, a pocos % del 100%.

En relación a los conocimientos sobre la definición del estrés hubo una elevación de 70% a 90%, es importante tener claro el significado del término estrés por lo tanto se ha logrado incrementar un % muy significativo.

Los resultados de los conocimientos sobre las causas del estrés señalan un incremento de 72% a 90%, de esta manera los participantes están en la capacidad de prevenir y/o alejarse de ciertos factores de riesgos causantes del estrés.

El incremento de conocimientos sobre los síntomas del estrés es de 54% a 94%, al inicio casi la mitad de los participantes no tenían claro sobre el tema pero ahora conocen e incluso pueden darse cuenta que ciertos signos sentidas en la salud de cada uno de ellos son causadas por el estrés.

Con respecto a los conocimientos sobre las consecuencias del estrés hubo un incremento de 64% a 84%, como vemos hubo un gran incremento de conocimientos sobre el tema y por lo tanto los participantes pueden estar conscientes sobre las consecuencias futuras al no dar importancia al Estrés

En relación a los conocimientos sobre la definición de las terapias alternativas se ha logrado incrementar de 62% a 98%, se puede observar casi todos los participantes mejoramiento de conocimiento.

Los resultados de los conocimientos sobre los beneficios de las terapias alternativas señalan un incremento de 68% a 98%, muchos participantes han llegado a conocer

sobre este importante tema y asistir a ellos para tratar el problema del Estrés y prevenir consecuencias futuras.

Cuadros Comparativos de Prácticas Iniciales y Finales.

¿Al aplicar Terapias Alternativas podemos controlar el Estrés?

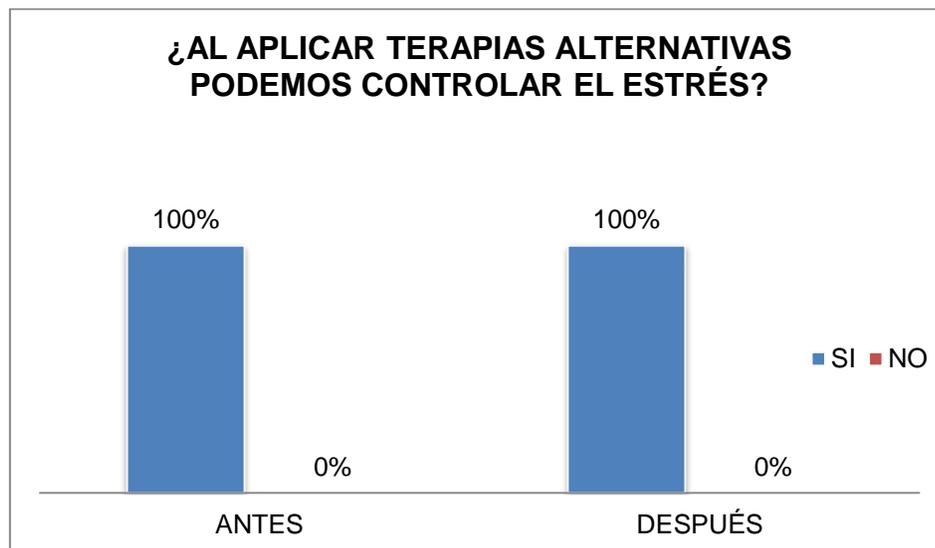
Tabla N° 26

OPCIONES	ANTES		DESPUÉS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	100%	50	100%
NO	0	0%	0	0%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 26



Fuente: Tabla N° 26

Análisis e Interpretación

De acuerdo a los resultados todos los participantes están de acuerdo en que al aplicar las terapias alternativas podemos controlar el estrés, en esta afirmación no hubo ningún cambio en los resultados, tanto al inicio como al final de las intervenciones siempre han estado de acuerdo con lo mencionado. Aunque en este proyecto se ha permitido conocer las diferentes técnicas de relajación más de cerca y hoy pueden compartir su afirmación con más seguridad.

¿Es necesaria la aplicación de Terapias Alternativas para disminuir el Estrés?

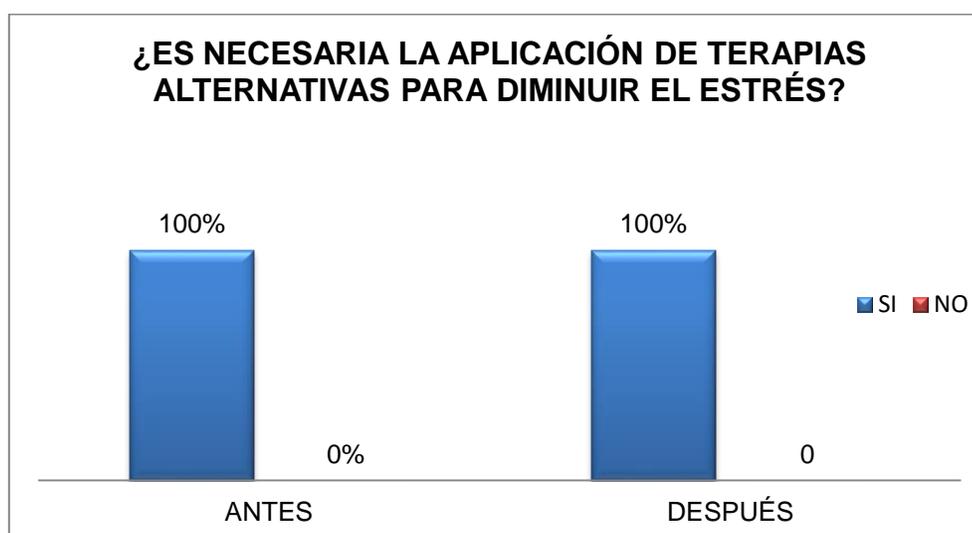
Tabla N° 27

OPCIONES	ANTES		DESPUÉS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	100%	50	100%
NO	0	0%	0	0%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 27



Fuente: Tabla N° 27

Análisis e Interpretación

Todos los participantes afirman que para disminuir el estrés es necesario aplicar las terapias alternativas, tampoco hubo alteración en los resultados ya que tanto al inicio como al final todos los participantes afirmaron lo mencionado

Comparando con la Tabla N° 25 donde todos afirmaron que las terapias alternativas ayudan a controlar el estrés, nos hacen entender que los participantes tienen alto nivel de confiabilidad en las terapias alternativas.

¿Qué tipo de beneficios brinda a su salud la Aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés?

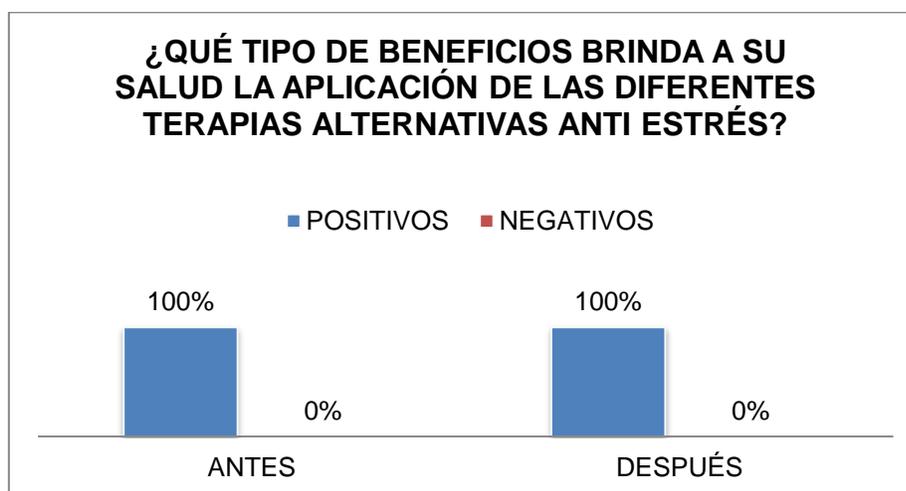
Tabla N° 28

BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS	ANTES		DESPUÉS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POSITIVOS	50	100%	50	100%
NEGATIVOS	0	0%	0	0%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 28



Fuente: Tabla N° 28

Análisis e Interpretación

Todos los participantes tanto al inicio como al final de las intervenciones han mantenido sus respuestas, el 100% de los comerciantes dicen que las terapias alternativas traen beneficios positivos, pero ahora al haber sido intervenidos con las diferentes técnicas de relajación hoy pueden afirmar con más seguridad. Durante las actividades se han ido recalando los beneficios de las terapias alternativas.

Comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine” que alguna vez han recibido Terapias Alternativas para manejar el Estrés. 2015

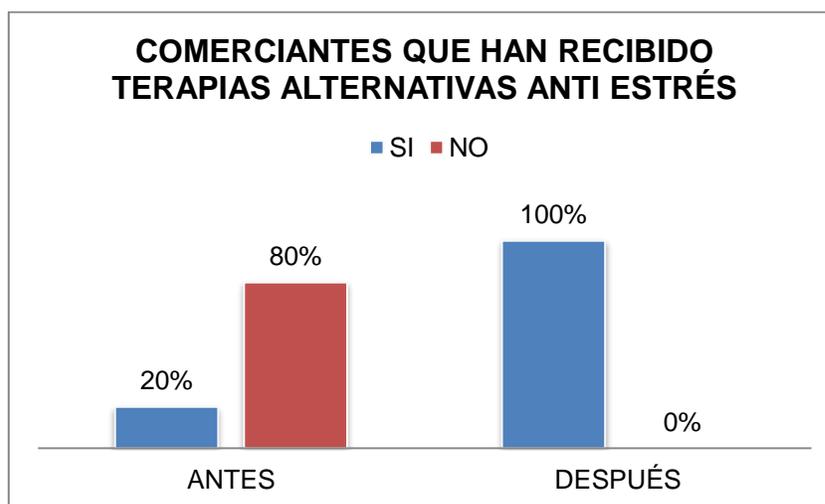
Tabla N° 29

OPCIONES	ANTES		DESPUÉS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	20%	50	100%
NO	40	80%	0	0%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. “La Condamine”

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 29



Fuente: Tabla N° 29

Análisis e Interpretación

AL inicio de las intervenciones solo el 20% de los participantes habían recibido terapias alternativas pero ahora a través del proyecto se ha logrado elevar a un 100%, todos han sido partícipes de las diferentes técnicas de relajación.

Comparando con el Gráfico N° 27 a pesar de creer que para controlar el estrés es necesario utilizar las terapias alternativas la mayoría no lo habían hecho, pero ahora han podido conocer de cerca los beneficios positivos de las mismas.

Tipos de Terapias Alternativas que han recibido los comerciantes del Centro Comercial Popular “la Condamine”. 2015

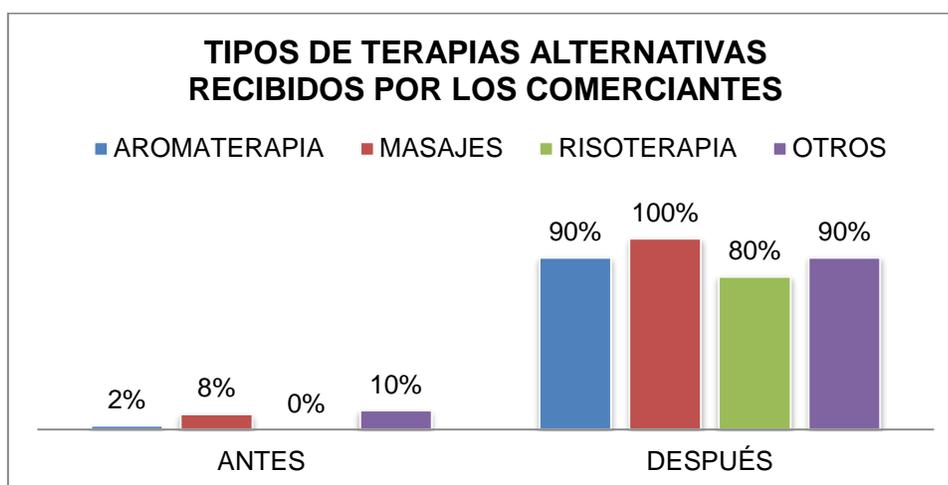
Tabla N° 30

TIPOS DE TERAPIAS ALTERNATIVAS RECIBIDAS	ANTES		DESPUÉS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aromaterapia	1	10%	45	90%
Masajes	4	40%	50	100%
Riso terapia	0	0 %	40	80%
Otras	5	50%	45	90%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. “La Condamine”

Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 30



Fuente: Tabla N° 30

Análisis e Interpretación

Como habíamos mencionado en el gráfico N° 29 solo el 20% habían recibido terapias alternativas y el 80% no habían recibido ninguna técnica. Ahora podemos ver que todos los participantes mencionaron haber recibido diferentes técnicas de relajación entre las que más se destaca los masajes con el 100% de participación, 90% aromaterapia, 80% riso terapia, y el 90% entre técnica de respiración, meditación y técnicas para el manejo del Estrés.

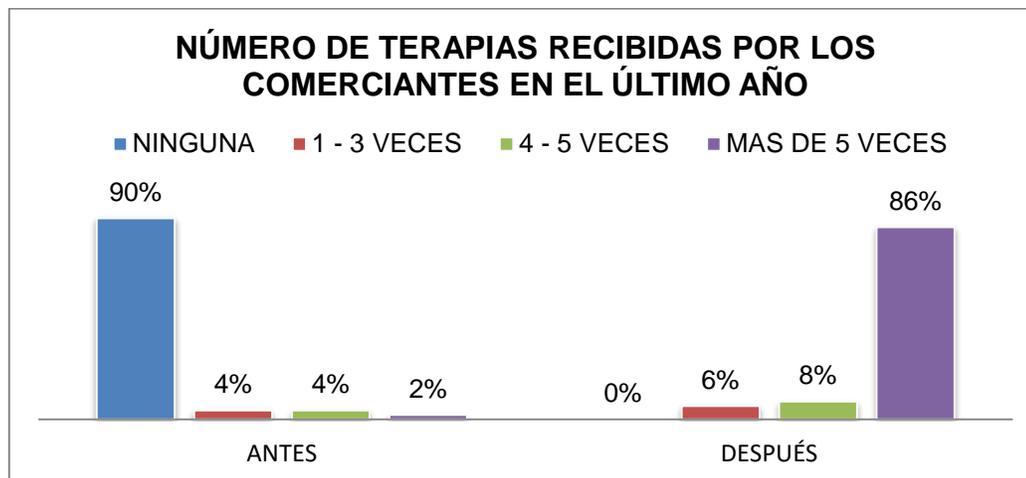
Número de veces que han recibido Terapias Alternativas en el último año por parte de los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”. 2015.

Tabla N° 31

NÚMERO DE TERAPIAS RECIBIDAS EN EL ÚLTIMO AÑO	ANTES		DESPUÉS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ninguna	45	90%	0	0%
1 – 3 veces	2	4%	3	6%
4 – 5 veces	2	4%	4	8%
Más de 5 veces	1	2%	43	86%
TOTAL	50	100%	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. “La Condamine”
Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 31



Fuente: Tabla N° 31

Análisis e Interpretación

AL inicio de las actividades el 90% de los participantes mencionaron no haber recibido ningún tipo de terapias alternativas en el último año, ahora hemos brindado la oportunidad de disfrutar de los beneficios de las diferentes técnicas y el 86% de

los comerciantes mencionan haber recibido más de 5 veces. Nos hace entender que la mayoría han sido beneficiarios de las terapias alternativas en este último año gracias al proyecto ejecutado.

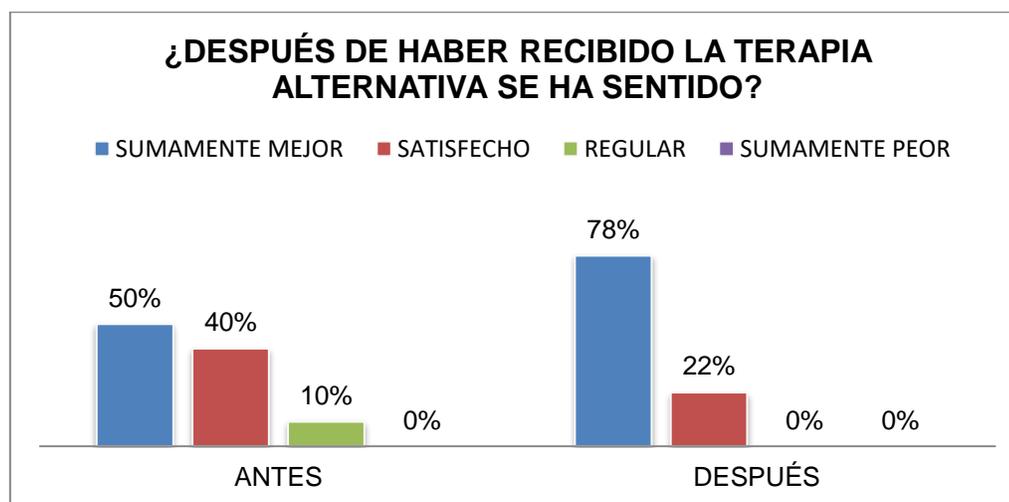
¿Después de haber recibido la Terapia Alternativa se ha sentido?

Tabla N° 32

EFECTOS SENTIDOS DESPUÉS DE UNA TERAPIA ALTERNATIVA	ANTES		DESPUÉS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sumamente mejor	5	50%	39	78%
Satisfecho	4	40%	11	22%
Regular	1	10%	0	0%
Sumamente peor	0	0%	0	0%
TOTAL	10	100%	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
Elaborado por: Norma Lema

Gráfico N° 32



Fuente: Tabla N° 32

Análisis e Interpretación

Del 20% de los participantes que habían recibido terapias alternativas según el gráfico N° 19, el 50% de los participantes se han sentido sumamente mejor después de haber recibido una terapia alternativa, el 40% menciona haber quedado satisfecho, apenas el 10% se ha sentido regular.

Pero al final de la investigación los resultados han cambiado totalmente, ahora el 78% de los participantes mencionan haberse sentido sumamente mejor después de las terapias alternativas y el 22% menciona haberse sentido satisfecho. Y esperamos que con los beneficios obtenidos sigan siendo usuarios de estas técnicas de relajación que son muy eficaces.

Tabla N° 33

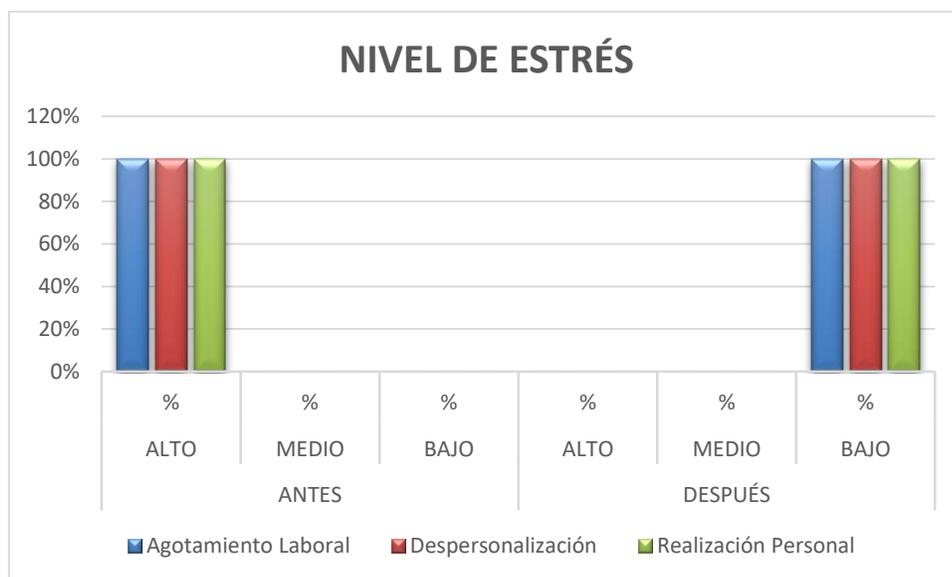
Cuadro comparativo Nivel de Estrés antes y después de la Aplicación de Terapias en los comerciantes el Centro Comercial Popular “La Condamine”. 2015.

INDICADORES	ANTES						DESPUÉS					
	ALTO		MEDIO		BAJO		ALTO		MEDIO		BAJO	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Agotamiento Laboral	50	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	50	100%
Despersonalización	50	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	50	100%
Realización Personal	50	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	50	100%
TOTAL	50	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	50	100%

Fuente: Test aplicado a los comerciantes del C. C. P. “La Condamine”

Elaborado por: Norma Lema

GRÁFICO N° 33



Fuente: Tabla N° 33

Análisis e Interpretación

De acuerdo a la evaluación final podemos observar una disminución muy notoria en el nivel de Estrés de los comerciantes.

Antes de que los comerciantes reciban la aplicación de las Terapias Alternativas Anti Estrés el 100% tenía un nivel de Estrés Alto y se ha contribuido mediante la intervención a disminuir este problema a un 100 % de comerciantes con un nivel de Estrés Bajo, como podemos ver antes de las intervenciones el diagnóstico era perjudicial para los participantes y con la intervención se ha logrado mejorar su estado de salud inicial con respecto al problema.

Tabla N° 34

TABLA DE COMPARACIÓN DE RESULTADOS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS.

ANTES DE APLICAR LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS				DESPUÉS DE APLICAR LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS			
PREGUNTAS	Nunca	A veces	Siempre	PREGUNTAS	Nunca	A veces	Siempre
Pa	0	12	38	Pa	47	3	0
Pb	0	13	37	Pb	48	2	0
Pc	0	11	39	Pc	48	2	0
Pd	0	8	42	Pd	47	3	0
Pe	0	5	45	Pe	49	1	0
Pf	0	5	45	Pf	48	2	0
Pg	0	5	45	Pg	49	1	0
Ph	0	3	47	Ph	47	3	0
Pi	0	6	44	Pi	48	2	0
Pj	0	7	43	Pj	48	2	0
Pk	0	5	45	Pk	50	0	0
Pl	0	5	45	Pl	49	1	0
Pm	47	3	0	Pm	0	17	33
Pn	48	2	0	Pn	0	14	36
Po	48	2	0	Po	0	20	30
Pp	47	3	0	Pp	0	14	36
Pq	48	2	0	Pq	0	21	29
Pr	46	4	0	Pr	0	18	32
Ps	47	3	0	Ps	0	22	28
Pt	49	1	0	Pt	0	10	40

Fuente: Test aplicado a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema.

Comprobación Estadística de la Hipótesis

H0: La Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés no disminuye el Estrés en los comerciantes de la planta alta del Centro Comercial Popular la Condamine.

H1: La Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés disminuye el Estrés en los comerciantes de la planta alta del Centro Comercial Popular la Condamine.

Porcentaje de error $\alpha=0.05$ (5%)

Elección de la Prueba.

La prueba estadística que se empleó para la comprobación de la hipótesis es la prueba Z, tomando en cuenta el tipo de estudio y el tamaño de la población (50 personas) y de acuerdo a la hipótesis el tipo de análisis es a una cola derecha porque cumple con el siguiente criterio de selección.

- Si H_0 es de la forma: $\bar{x}_2 = \bar{x}_1$ y H_1 es de la forma: $\bar{x}_2 < \bar{x}_1$, se tendrá que escoger el análisis a una cola (derecha).

Tabla resumen con las valoraciones alcanzadas en las respectivos test aplicados Nivel de Estrés Dr. Benjamín Villaseñor

Tabla N° 35

No. DE PARTICIPANTES	SIN LA APLICACIÓN	CON LA APLICACIÓN
1	2,2	2,25
2	2,15	2,35
3	2,15	2,35
4	2,15	2,2
5	2,2	2,4
6	2,05	2,2
7	2,15	2,25
8	2,15	2,35
9	2,15	2,25
10	2,1	2,3
11	2,15	2,25
12	2,05	2,25
13	2,15	2,2
14	2,25	2,3
15	2,25	2,35
16	2,25	2,35
17	2	2,3
18	2,1	2,25
19	2	2,3
20	2,1	2,4
21	2,1	2,25

22	2,15	2,35
23	2,2	2,45
24	2,1	2,2
25	2,15	2,3
26	2,25	2,4
27	2,05	2,25
28	2,15	2,3
29	2,1	2,35
30	2,1	2,25
31	2,1	2,3
32	2,2	2,4
33	2	2,3
34	2,1	2,25
35	2,15	2,45
36	2,15	2,3
37	2,1	2,35
38	2,05	2,4
39	2,15	2,25
40	2,2	2,25
41	2,15	2,45
42	2,1	2,3
43	2,1	2,4
44	2,15	2,3
45	2,15	2,35
46	2,15	2,45
47	2,15	2,25
48	2,25	2,25
49	2,1	2,4
50	2,15	2,35

Fuente: Test aplicado a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"

Elaborado por: Norma Lema.

Aplicación de estadísticos

Tabla N° 36

ESTADISTICOS	SIN LA APLICACIÓN	CON LA APLICACIÓN
Desviación Estándar	0.062	0.071
N	50.00	50.00
Media	2.14	2.32
Suma \bar{x}	107	116
Varianza S2	0.0039	0.0051
Raíz S	0.062	0.071

Fuente: Test aplicado a los comerciantes del C. C. P. "La Condamine"
Elaborado por: Norma Lema.

Para la media Muestral:

El valor medio de la distribución

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum x}{n} = \frac{107}{50} = 2.14 \quad \text{Sin la Aplicación}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum x}{n} = \frac{116}{50} = 2.32 \quad \text{Con la Aplicación}$$

Varianza Muestral

$$S^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}$$

$$S_1^2 = 0.0039 \quad \text{Sin la Aplicación}$$

$$S^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}$$

$$S_2^2 = 0.0051 \quad \text{Con la Aplicación}$$

Desviación Estándar Muestral (S)

Representa la dispersión de los valores con respecto al promedio:

Sin la Aplicación

$$S_1 = \sqrt{0.0039} = 0.062 \quad \text{Desviación Estándar;} \quad 2.14 \text{ Promedio}$$

Con la Aplicación

$$S_2 = \sqrt{0.0051} = 0.071 \quad \text{Desviación Estándar;} \quad 2.32 \text{ Promedio}$$

Prueba Z para dos muestras

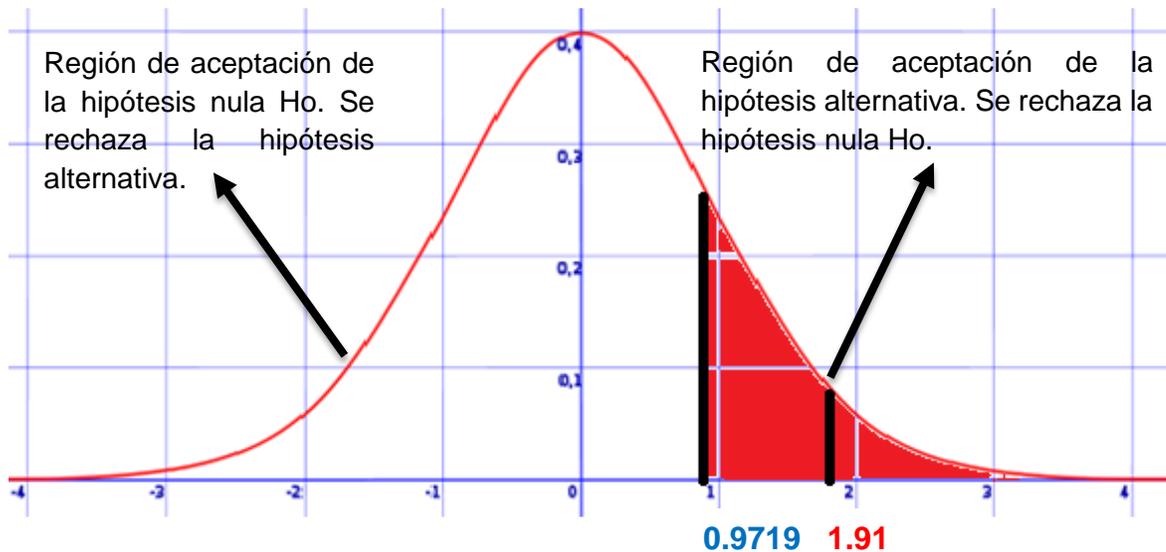
Cálculo del valor estadístico de Z:

$$Z_p = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$Z_p = \frac{2.32 - 2.14}{\sqrt{\frac{(0.062)^2}{50} + \frac{(0.071)^2}{50}}} = \frac{0.18}{\sqrt{0.0038 + 0.0050}} = 1.91$$

$$Z_p = 1.91$$

GRÁFICO Nº 34



Fuente: Prueba Z para dos muestras.

Elaboración: Norma Lema.

Conclusión

Con el nivel de significancia de 0.05 el valor de Z según la tabla es de 0.9719 que es el límite de la región de aceptación de la hipótesis nula, el valor calculado de Z es de 1.91, es decir que el valor hallado se encuentra dentro de la región de aceptación de la hipótesis alternativa por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis planteada “La Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés disminuye el Estrés en los comerciantes de la planta alta del Centro Comercial Popular la Condamine” .

IX. CONCLUSIONES

- 1.** Se obtuvo resultados en cuanto a la edad de los comerciantes que se encuentra en rangos de entre 20 - 40 años y 41 – 50; con respecto al sexo el 96% son mujeres y el 4% hombres, el 66% son casados, así como el 66% son evangélicos, características que se consideraron al momento de aplicar las terapias puesto que no todas fueron aceptadas de buena manera principalmente por razones de creencias, edad y sexo de las personas.
- 2.** Las técnicas de Masoterapia y la Aromaterapia fueron las más aceptadas por los comerciantes con un 95%, puesto que es una combinación de terapias tomando en cuenta las partes más afectadas en el cuerpo humano y brindando beneficios óptimos en la salud por su efecto ultra relajante, debido a que descarga la tensión acumulada sobre el cuerpo y calma la mente, permitiendo así afrontar los momentos de alta exigencia de manera armónica.
- 3.** Para la evaluación final se utilizó la encuesta donde se determinó que en un inicio los comerciantes tenían 69% de conocimientos correctos y 31% incorrectos, después de la intervención se logró incrementar los conocimientos correctos hasta un 92% y se reduce los incorrectos a un 8%. Esta diferencia en los porcentajes fue el resultado de reforzar la parte teórica mientras se aplicaba las diferentes terapias, razón por la que se puede evidenciar los resultados obtenidos.
- 4.** Se identificó que el 100% de los comerciantes presentaban un nivel de estrés alto según los resultados obtenidos con la aplicación del test elaborado por Dr. Benjamín Villaseñor, luego de aplicar las terapias alternativas se verificó que el 100% del grupo de estudio presentaron un nivel de estrés bajo.

5. Para la comprobación de la hipótesis se aplicó la prueba Z, llegando a la conclusión que la aplicación de terapias alternativas anti estrés empleadas en los comerciantes de la planta alta del Centro Comercial Popular la Condamine disminuyeron el nivel de estrés en forma notable.

X. RECOMENDACIONES

- 1.** Incentivar a los comerciantes que continúen desarrollando las terapias aprendidas en su lugar de trabajo o en sus hogares con la ayuda de los afiches que se les entregó “Trucos para combatir el Estrés”, de esta forma logran controlar su estrés sin que afecte su vida cotidiana.
- 2.** Se sugiere a las autoridades municipales encargadas de velar por el bienestar de los comerciantes, aprovechen los conocimientos correctos que poseen y lo complementen con la aplicación de las diferentes terapias considerando las diferencias en cada uno y creando la mejor vía para que todos accedan a este beneficio para su salud.
- 3.** Los instrumentos para identificar el nivel de estrés es necesario que las autoridades del Centro Comercial Popular la Condamine lo apliquen constantemente para identificar como esta su personal y tomar las medidas necesarias de acuerdo a los resultados. Siendo la investigación realizada un ejemplo de lo que se puede hacer para disminuir el estrés.
- 4.** Se mostró el interés de los responsables de plazas y mercados del GAD municipal de Riobamba por dar solución a este problema de salud que está afectando a los comerciantes no solo de un centro comercial sino de todos los mercados de la ciudad, por ello se recomienda a las autoridades de la Escuela de Educación para la Salud de la ESPOCH que consideren este tipo de investigaciones para futuros proyectos de vinculación o investigación con los estudiantes y docentes optimizando los recursos con los que se dispone.

XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Mac Donald, A. F.** El estrés laboral en los países Europeos y en América Latina. Mercosur ABC. 2003 – 2013. Uruguay: MERCOSUR. 2009
www.mercosurabc.com.
2014-04-10

2. **Muñoz, S.** El estrés, la epidemia laboral del futuro. Newsletter: Infoempleo.
2012
<http://blog.infoempleo.com>
2014-04-10

3. **Stavroula, L. Griffiths, A. Cox, T.** La Organización del Trabajo y el Estrés. N° 3. Reino Unido: OMS. 2014
<http://www.who.int>
2014-04-10

4. **Alvarado, J.E.** El estrés laboral. Revista Esperanza para la Familia. Monterrey: 2012. N° 0239.
<http://www.esperanzaparalafamilia.com>
2014-04-18

5. **SALUD (CONCEPTO)**
<http://www.proyectosalutia.com/salud/>
2014-04-18

6. **Piedrola Gil, G.** El concepto de Salud. Revistas de la Orden Hospitalaria Revista Labor Hospitalaria. Aragón – San Rafael: 2009
<http://pochicasta.files.wordpress.com>
2014-04-25

7. **SALUD PÚBLICA (CONCEPTO)**
<http://www.buenastareas.com/>
2014-05-01

8. ENFERMEDAD (DEFINICIÓN)

<http://definicion.de/enfermedad/>

2014-05-08

9. Beaudry, I. Terapia Ocupacional basada en el enfoque de integración Sensorial. Madrid: TOB. 2014

<http://www.ibeaudry.com/s4/que-es-la-t-o/>

2014-05-08

10. Cano Vindel, A. La Naturaleza del Estrés. Boletín de la SEAS. Valencia: Revista Sociedad Española. 2014. Boletín N°35

<http://pendientedemigracion.ucm.es>

2014-05-10

11. Merlano Medrano, S. Cómo Manejar el Stress Laboral. Contribuciones a las Ciencias Sociales. Madrid: Universidad de Málaga. 2014

<http://www.eumed.net/rev/cccss/12/smm.htm>

2014-05-10

12. Nuñez, M. A. Estrés: Cómo vivir con equilibrio y control. Florida: Sudamericana 2006

13. Madders, J. Estrés y Relajación: Guía Práctica. México: Fondo Educativo Interamericano. 1984

14. MEDICINA COMPLEMENTARIA-ALTERNATIVA

<http://terapiasblandasocomplementarias.blogspot.com>

2014/06/05

15. MEDICINA NATURAL (VENTAJAS Y DESVENTAJAS)

<http://remediosnaturales.about.com/>

2014/06/05

- 16. Oblitas Guadalupe, L.** Terapias Alternativas: Opciones diferentes para la Salud. México: Universidad Iberoamericana. 2010
<http://www.lostiempos.com/>
2014/06/08
- 17. TERAPIAS ALTERNATIVAS (BENEFICIOS)**
<http://www.saludae.com/>
2014/06/08
- 18. MASAJE ANTI ESTRÉS (PIEDRAS VOLCÁNICAS)**
<http://www.creceroperecer.com/>
2014/06/10
- 19. _MEDICINA ALTERNATIVA (ECUADOR)**
<http://www.ecuatorianhands.com/>
2014/06/15
- 20. TERAPIA ANTI STRESS**
<http://terapiantistress.galeon.com/>
2014/06/15
- 21. TERAPIAS ALTERNATIVAS (ANTIESTRÉS)**
<http://consultoriosarasara.wordpress.com/>
2014/06/18
- 22. Sánchez, C.** Alternativas para el Control del Estrés Laboral. Revista digital Punto Vital. Chile: 2010
http://www.puntovital.cl/cuerpo/mente/estres_laboral.htm
2014/06/20
- 23. Toledo, L. A.** El poder de la Aromaterapia: Guía completa de los aceites Esenciales. Argentina: Lea. 2009
- 24. Editorial Cultural.** Medicina Natural y Alternativa. Madrid: Editorial Cultural. 2010

XII. ANEXOS

ANEXO N° 1 (Encuesta para identificar las variables sociodemográficas, conocimientos, prácticas y técnicas).

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD SALUD PÚBLICA ESCUELA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Estimados amigos/as

El objetivo de esta encuesta es identificar el nivel de conocimientos, y prácticas que tienen los comerciantes de las secciones Calle Guayaquil y La Estación del “Centro Comercial Popular La Condamine” sobre las Terapias Alternativas Anti Estrés.

Marque con una X

Edad: menor de 20 años 21-30 años 31-40 años 41-50 años
mayores de 50 - años

Sexo: Hombre Mujer

Estado civil: Soltero/a Casado/a Divorciado /a Viudo/a Unión libre

Religión:

Católica Evangélica Testigo de Jehová Otras _____

Tipo de negocio: Ropa Mochilas Bisutería Otros _____

1.- ¿Sabe usted que es el Estrés? (si su respuesta es negativa pase a la pregunta 3).

Si No

Por favor encierre la respuesta correcta.

2.- El Estrés es:

- a. Un conjunto de acciones negativas que perjudican o dañan la parte emocional y física en el ser humano.
- b. Una enfermedad crónica que no tiene cura y por ende afecta económicamente al ser humano.
- c. Un impedimento ante diferentes enfermedades físicas y psicológicas producidas en los seres vivos.
- d. Un conjunto de reacciones que ayudan al buen funcionamiento del sistema de defensas.

3.- ¿Cuáles son las causas o factores de riesgo que producen el Estrés?

- a. Rutina y ambiente de trabajo inadecuado, bajos ingresos económicos.
- b. Espacios recreativos, servicios adecuados.
- c. Buenas relaciones sociales, personales e interpersonales.
- d. Ingresos económicos adecuados y favorables.

4.- ¿Cuáles son los Síntomas del Estrés?

- a. Manejo adecuado y oportuno de situaciones inesperadas ya sean buenas o malas.
- b. Relajación, buen humor, creatividad, cordialidad, responsabilidad, etc.
- c. Baja creatividad, mal humor, irritabilidad, cansancio, etc.
- d. Afección física y emocional, acompañada por dolores en diferentes partes del cuerpo.

5.- ¿Cuáles son las Consecuencias del Estrés?

- a. El estrés no produce ningún tipo de consecuencias.
- b. Un desequilibrio, que promueve la aparición de algunas enfermedades.

- c. Consecuencias positivas para la salud física del ser humano.
- d. Reacciones que ayudan a mejorar el estado de salud del ser vivo.

6.- Las Terapias Alternativas Anti Estrés son:

- a. Un conjunto de modalidades terapéuticas aplicadas por profesionales que ayudan a la recuperación de la salud.
- b. Medicamentos y procesos caseros muy fáciles de realizar en cualquier lugar.
- c. Argumentos que se encargan del estudio de la medicina tradicional o más conocida como medicina andina.
- d. Medicamentos naturales que son fáciles de realizar y se administra solo por vía oral.

7.- ¿Cuáles son los Beneficios de las Terapias Alternativas Anti Estrés?

- a. Produce enfermedades crónicas.
- b. Manejo adecuado y disminución del estrés.
- c. Afecta el estado físico y emocional.
- d. Produce infecciones graves en la piel.

Marque con una X

8.- Al Aplicar Terapias Alternativas podemos Controlar el Estrés.

- Si No

Por qué?

.....

9.- Es necesaria la Aplicación de Terapias Alternativas para Disminuir el Estrés.

- Si No

Por qué?

.....

10.- ¿Qué tipo de beneficios brinda a su salud la Aplicación de las diferentes Terapias Alternativas Anti Estrés?

Positivos Negativos

Por qué?
.....

11.- ¿Ha recibido alguna vez Terapias Alternativas para manejar el Estrés? (si su respuesta es negativa pase a la pregunta 15)

Si No

Cuál?

Por favor encierre la respuesta correcta.

12.- ¿Qué tipo de Terapia Alternativa ha recibido?

a. Aromaterapia.

b. Masajes.

c. Risoterapia.

d. Otras

¿Cuál?.....

13.- ¿Cuántas veces ha recibido Terapias Alternativas en el último año?

a. Ninguna.

b. 1 – 3 veces.

c. 4 – 5 veces.

d. más de 5 veces.

14.- Después de haber recibido la Terapia Alternativa se ha sentido:

a. Sumamente mejor.

- b. Satisfecho.
- c. Regular.
- d. Sumamente peor.

15.- ¿De tener la oportunidad de recibir Terapias Alternativas usted lo haría?

- Si No

16.- ¿Cuál de estas Terapias Alternativas Anti Estrés preferiría usted recibir?

- a. Risoterapia.
- b. Aromaterapia.
- c. Masajes corporales.
- d. Técnicas para el manejo del Estrés.

17.- ¿Qué le gustaría que complementará las Terapias Alternativas que usted recibirá?

- a. Aromas suaves.
- b. Aceites medicinales.
- c. Música suave.
- d. Plantas medicinales.

18.- ¿De tener la oportunidad de controlar el Estrés a través de la manipulación del cuerpo (masajes) en qué parte de su cuerpo le gustaría recibir?

- a. Cabeza, nuca y cuello.
- b. Espalda, hombros y brazos.
- c. Pies y piernas.
- d. Abdomen y cintura.

Gracias por su colaboración.

ANEXO N°2

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA sobre “PROYECTO SOBRE APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS ANTI ESTRÉS EN EL CENTRO COMERCIAL POPULAR LA CONDAMINE. RIOBAMBA. CHIMBORAZO. 2014”

Nombre del experto:.....

Ocupación:.....

Institución:.....

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela de Educación para la Salud, Facultad de Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, pretendo realizar “Proyecto sobre aplicación de terapias alternativas anti estrés en el Centro Comercial Popular la Condamine. Riobamba. Chimborazo. 2014”

Por tal razón como primer paso a la aplicación del instrumento de recolección de datos, se ve en la necesidad de someterlo a la validación del mismo.

Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en temáticas de Terapias alternativas anti-estrés.

Solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio, de esta manera me permitirá hacer el análisis y llegar al buen manejo de este instrumento que me permitirá alcanzar con el objetivo propuesto de este proyecto.

Por la atención que se brinde a la presente le anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente:

Norma Janneth Lema Paucar

Estudiante de la Carrera de Promoción y Cuidados de la Salud.

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

Instructivo

El documento que se le envía, es la primera versión de la encuesta, en la cual nos permitirá identificar variables de investigación como características generales, nivel de conocimientos y aplicar técnicas del “Proyecto sobre aplicación de terapias alternativas anti estrés en el Centro Comercial Popular la Condamine. Riobamba. Chimborazo. 2014” En la guía de evaluación por expertos, se toma en cuenta las **cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama**, que son muy utilizadas para la valoración de los test:

Claridad en la estructura: Si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia

Justificación de la información: Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.

Razonable y comprensible: Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.

Importancia de la información: Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación a utilizar puede ser:

BIEN = (3) REGULAR = (2) MAL = (1)

Nota: Si en su criterio se debe realizar algún cambio por favor anotar en la columna de observaciones.

VARIABLES	CRITERIO DE MORIYAMA												OBSERVACIONES
	CLARIDAD DE LA ESTRUCTURA			JUSTIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN			RAZONABLE Y ENTENDIBLE			IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN			
	Bi e n	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS													
1													
2													
3													
4													
5 CONOCIMIENTOS													
1													
2													
3													
4													
5													
6 7 PRÁCTICAS													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
TÉCNICAS													

15													
16													
17													
18													

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ANEXO N° 3 (Test para identificar el nivel de Estrés Dr. Benjamín Villaseñor)

NIVEL DE ESTRÉS

Instrucciones de la prueba

Asigna un número a cada pregunta de acuerdo a tu situación y anótalo.

0 = Nunca

1 = Un par de veces al año

2 = Una vez al mes

3 = Pocas veces al mes

4 = Una vez a la semana

5 = Pocas veces a la semana

6 = Todos los días

AGOTAMIENTO LABORAL

- Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo ()
- Soy un manojo de nervios al final del día ()
- Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado ()
- Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa ()
- Siento que mi trabajo me está desgastando ()
- Me siento frustrado en mi trabajo ()
- Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo ()
- Siento que trabajar en contacto directo con la gente me está desgastando ()
- Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades ()

DESPERSONALIZACIÓN

- Siento que trato a algunos de mis compañeros de trabajo impersonalmente ()
- Me preocupa que este trabajo me endurezca emocionalmente ()

- Siento que mis compañeros de trabajo me hacen responsable de algunos de sus problemas ()

REALIZACIÓN PERSONAL

- Puedo simpatizar fácilmente con los beneficiarios de mi actividad ()
- Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis beneficiarios ()
- Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo ()
- Me siento lleno de energía ()
- Puedo crear fácilmente un ambiente relajado en el trabajo ()
- Me siento estimado cuando he trabajado cercanamente a mis colegas y beneficiarios ()
- He hecho muchas cosas gratificantes en mi trabajo ()
- En mi trabajo, trato los problemas emocionales con mucha calma ()

Gracias por su colaboración que TENGA UN GRAN DÍA

Resultados

Agotamiento Laboral

Total igual o menor que 17: Todo está bien

Total entre 19 y 29: Ten cuidado

Total igual o mayor que 30: Tienes que tomar medidas urgentes

Despersonalización

Total igual o menor que 3: Todo está bien

Total entre 4 y 7: Ten cuidado

Total igual o mayor que 8: Tienes que tomar medidas urgentes

Logro Individual

Total igual o mayor que 40: Todo está bien

Total entre 34 y 39: Ten cuidado

Total menor que 34: Tienes que tomar medidas urgentes

Fuente: Dr. Benjamín Villaseñor

<http://www.uhmasalud.com/bid/289981/Test-para-medir-el-burnout>

ANEXO N° 4 (Encuesta para identificar satisfacción de los participantes sobre las terapias que se les aplicaron)

**NIVEL DE SATISFACCIÓN AL RECIBIR LA TERAPIA
ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD SALUD PÚBLICA
ESCUELA EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**TEST DIRIGIDO A LOS COMERCIANTES DEL CENTRO COMERCIAL POPULAR “LA
CONDAMINE”**

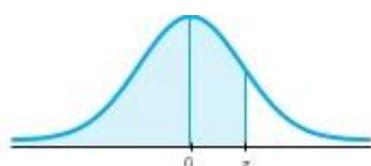
OBJETIVO: Obtener información sobre Aplicación de Terapias Alternativas Anti Estrés en los comerciantes del Centro Comercial Popular “La Condamine”

INSTRUCCIONES: Sírvase señalar una X en la alternativa que usted considere:

No.	PREGUNTAS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	¿Al recibir masajes relajantes (masoterapia) en partes corporales que usted requiere, siente mejoría a su afección?			
2	¿Al recibir masajes en los pies (reflexología), la reacción a sus malestares es favorable?			
3	¿Al recibir masajes con aceites esenciales (aromaterapia), usted consigue un efecto de relajación?			
4	¿Al realizar una respiración adecuada, pausada y controlada, usted siente un efecto de relajación y por ende puede actuar con tranquilidad ante la presencia de agentes estresores?			
5	¿Al reír de manera natural (riso terapia), usted siente una mejora en su estado anímico?			
6	¿Al escuchar música relajante o de su agrado (musicoterapia), su reacción es de armonía en mente y cuerpo?			

ANEXO N° 5 (Afiche sobre trucos para combatir el Estrés)

 <p>Salir con los amigos, pareja o familia entre semana. Hay que romper la rutina</p>	 <p>Aprovechar el fin de semana para un cambio de ritmo</p>	 <p>Escuchar música apoya en la relajación del cerebro y puede facilitar el buen humor</p>
 <p>Detenerse a oler las flores o admirar el paisaje ayuda a disminuir el estrés. Sonreír es la clave</p>	<p>10 FORMAS DE COMBATIR EL ESTRÉS</p> <p>El Estrés es conocido como el asesino silencioso del momento. La Asociación Americana de Medicina afirma que el 60% de las enfermedades y dolencias son causadas por el Estrés</p>	 <p>Cambiar el "5 minutos más" en la cama por levantarse 15 minutos antes para realizar las tareas matutinas con calma</p>
 <p>Pasar tiempo con uno mismo. Regalarse tiempo se traduce en calma y concentración</p>	 <p>SE FELIZ ... LIBERANDOTE DEL ESTRÉS !!</p>	 <p>Preparar el día desde la noche anterior. Tener lista la ropa o el desayuno permite ganar tiempo</p>
 <p>Respirar. Concentrarse en cómo se hace, al menos una vez al día</p>	 <p>Ser flexible con las metas y objetivos. El mundo no se acaba si se dejan algunos deberes para mañana</p>	 <p>Aprende a decir "no" a las actividades sociales cuando se sabe que no se tiene tiempo ni energía</p>



Puntuaciones z POSITIVAS

TABLA A-2 (continuación) Área acumulativa de la IZQUIERDA

z	.00	.01	.02	.03	.04	.05	.06	.07	.08	.09
0.0	.5000	.5040	.5080	.5120	.5160	.5199	.5239	.5279	.5319	.5359
0.1	.5398	.5438	.5478	.5517	.5557	.5596	.5636	.5675	.5714	.5753
0.2	.5793	.5832	.5871	.5910	.5948	.5987	.6026	.6064	.6103	.6141
0.3	.6179	.6217	.6255	.6293	.6331	.6368	.6406	.6443	.6480	.6517
0.4	.6554	.6591	.6628	.6664	.6700	.6736	.6772	.6808	.6844	.6879
0.5	.6915	.6950	.6985	.7019	.7054	.7088	.7123	.7157	.7190	.7224
0.6	.7257	.7291	.7324	.7357	.7389	.7422	.7454	.7486	.7517	.7549
0.7	.7580	.7611	.7642	.7673	.7704	.7734	.7764	.7794	.7823	.7852
0.8	.7881	.7910	.7939	.7967	.7995	.8023	.8051	.8078	.8106	.8133
0.9	.8159	.8186	.8212	.8238	.8264	.8289	.8315	.8340	.8365	.8389
1.0	.8413	.8438	.8461	.8485	.8508	.8531	.8554	.8577	.8599	.8621
1.1	.8643	.8665	.8686	.8708	.8729	.8749	.8770	.8790	.8810	.8830
1.2	.8849	.8869	.8888	.8907	.8925	.8944	.8962	.8980	.8997	.9015
1.3	.9032	.9049	.9066	.9082	.9099	.9115	.9131	.9147	.9162	.9177
1.4	.9192	.9207	.9222	.9236	.9251	.9265	.9279	.9292	.9306	.9319
1.5	.9332	.9345	.9357	.9370	.9382	.9394	.9406	.9418	.9429	.9441
1.6	.9452	.9463	.9474	.9484	.9495	*.9505	.9515	.9525	.9535	.9545
1.7	.9554	.9564	.9573	.9582	.9591	*.9599	.9608	.9616	.9625	.9633
1.8	.9641	.9649	.9656	.9664	.9671	.9678	.9686	.9693	.9699	.9706
1.9	.9713	.9719	.9726	.9732	.9738	.9744	.9750	.9756	.9761	.9767
2.0	.9772	.9778	.9783	.9788	.9793	.9798	.9803	.9808	.9812	.9817
2.1	.9821	.9826	.9830	.9834	.9838	.9842	.9846	.9850	.9854	.9857
2.2	.9861	.9864	.9868	.9871	.9875	.9878	.9881	.9884	.9887	.9890
2.3	.9893	.9896	.9898	.9901	.9904	.9906	.9909	.9911	.9913	.9916
2.4	.9918	.9920	.9922	.9925	.9927	.9929	.9931	.9932	.9934	.9936
2.5	.9938	.9940	.9941	.9943	.9945	.9946	.9948	.9949	*.9951	.9952
2.6	.9953	.9955	.9956	.9957	.9959	.9960	.9961	.9962	*.9963	.9964
2.7	.9965	.9966	.9967	.9968	.9969	.9970	.9971	.9972	.9973	.9974
2.8	.9974	.9975	.9976	.9977	.9977	.9978	.9979	.9979	.9980	.9981
2.9	.9981	.9982	.9982	.9983	.9984	.9984	.9985	.9985	.9986	.9986
3.0	.9987	.9987	.9987	.9988	.9988	.9989	.9989	.9989	.9990	.9990
3.1	.9990	.9991	.9991	.9991	.9992	.9992	.9992	.9992	.9993	.9993
3.2	.9993	.9993	.9994	.9994	.9994	.9994	.9994	.9995	.9995	.9995
3.3	.9995	.9995	.9995	.9996	.9996	.9996	.9996	.9996	.9996	.9997
3.4	.9997	.9997	.9997	.9997	.9997	.9997	.9997	.9997	.9997	.9998
3.50	.9999									
y mayores										

NOTA: Para valores de z por encima de 3.49, utilice 0.9999 para el área.
*Utilice estos valores comunes, que resultan por interpolación:

Puntuación z	Área
1.645	0.9500
2.575	0.9950

Valores comunes críticos

Nivel de confianza	Valor crítico
0.90	1.645
0.95	1.96
0.99	2.575

ANEXO N° 7 (Fotografías)

Entrega de Invitaciones a los Talleres y Aplicación de Encuestas.



Aplicación de Técnicas de Masoterapia



Aplicación de Aromaterapia



Aplicación de Riso terapia



Aplicación de Respiración y Meditación



Aplicación de Musicoterapia



Materiales Educativos Expuestos



Evaluaciones

