



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

ÁREA BIOLÓGICA.

TITULACIÓN DE MAGÍSTER EN GERENCIA EN SALUD PARA EL
DESARROLLO LOCAL

**Manejo del Estrés laboral en el personal administrativo de la Planta central
y la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte
de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, 2013**

TRABAJO DE FIN DE MAESTRÍA.

AUTOR: Zurita Pinto, Daniela Alexandra

DIRECTOR: Morillo Cano, Julio Rodrigo Dr.

CENTRO UNIVERSITARIO IBARRA

2013

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE FIN DE MAESTRÍA

Doctor

Julio Morillo Cano

DOCENTE DE LA TITULACIÓN

De mi consideración:

El presente trabajo de fin de maestría, denominado “Manejo del estrés laboral en el personal administrativo de la planta central y la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, 2013”, realizado por Daniela Alexandra Zurita Pinto, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación del mismo.

Ibarra, Septiembre de 2013

f).....

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS

“Yo Daniela Alexandra Zurita Pinto declaro ser autora del presente trabajo de fin de maestría: “Manejo del estrés laboral en el personal administrativo de la planta central y la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, 2013”, de la Titulación Maestría en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local, siendo Julio Rodrigo Morillo Cano director del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales. Además certifico que las ideas, concepto, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.

Adicionalmente declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 67 del Estatuto Orgánico de la Universidad Técnica Particular de Loja que en su parte pertinente textualmente dice: “Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”

f.

Autora. Daniela Alexandra Zurita Pinto

Cédula. 1003019740

DEDICATORIA

A Dios quien en cada momento me demuestra que todo lo que pasa es en su tiempo y no en el mío y me da fuerzas para levantarme cada día.

A mi madre por creer en mí y demostrarme que cuando se tiene un objetivo se cumple hasta el final y no se deja a medias nada y enseñarme que el estudio engrandece pero la esencia de una persona es la que perdura.

A mi padre quien con sus bromas me apoyo en el transcurso de mi estudio tratándome todavía como una niña.

A mi hermana que desde lejos me incentivo y que cuando estuvo cerca de desvelo conmigo en la consecución de este sueño.

A un ángel que estuvo conmigo por un tiempo y que fue inspiración en su momento para lograr terminar este objetivo.

La Autora

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica Particular de Loja por formar profesionales de éxito brindando el mejoramiento profesional.

A mi tutor Dr. Julio Morrillo quien estuvo pendiente del desarrollo de mi proyecto y que con paciencia y dedicación me oriento con sus conocimientos en la elaboración del proyecto

A la Dra. María del Carmen Piedra quien me orientó por medio de emails, cuando este proyecto estaba empezando.

A los estudiantes de Terapia Física quienes han sido mi inspiración para seguir capacitándome y dar el apoyo como docente en su formación.

A todas las personas de la Universidad Técnica del Norte que colaboraron en la ejecución de este proyecto.

*Si se siembra la semilla con fe y se cuida con perseverancia,
sólo será cuestión de tiempo recoger sus frutos.*

Thomas Carlyle

La Autora

INDICE

CARÁTULA	
APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE FIN DE MAESTRÍA	II
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
INDICE.....	VI
1.- Resumen.....	1
2. – Abstract.	2
3.- Introducción.....	3
4.- PROBLEMATIZACIÓN.....	5
5.- JUSTIFICACIÓN	7
6.- OBJETIVOS.....	8
6.1 Objetivo general.....	8
6.2 Objetivos específicos.....	8
7.- MARCO TEÓRICO	9
7.1 Marco institucional	10
7.1.1 Aspecto geográfico del lugar.	10
7.1.2 Dinámica poblacional	12
7.1.3 Misión de la Universidad Técnica del Norte.....	15
7.1.4 Visión de la Universidad Técnica del Norte.....	16
7.1.5 Organización administrativa Universidad Técnica del Norte.....	16
7.1.6 Servicios que presta la Universidad Técnica del Norte.	19
7.1.7 Datos estadísticos de cobertura	21
7.1.8 Características geofísicas de la institución.....	22
7.1.9 Políticas.....	22
7.2 Marco conceptual	23
7.2.1 Estrés.....	23
7.2.2 Estrés laboral.	24
7.2.3 Síndrome de Burnout.	29
7.2.4 Higiene postural.	30
7.2.5 Pausas activas.....	35

8. DISEÑO METODOLÓGICO.....	¡Error! Marcador no definido.
8.1- Matriz de involucrados.....	38
8.2 Árbol de problemas.....	41
8.3 Árbol de objetivos	42
8.4 Matriz del marco lógico.....	43
9. RESULTADOS.....	47
9.1 Resultado 1.....	48
9.1.4 Análisis y evaluación resultado N° 1.....	56
9.2 Resultado 2.....	57
9.2.6 Análisis y evaluación resultado n° 2.....	75
9.3 Resultado 3.....	76
9.3.8 Análisis y evaluación resultado n°3.....	89
9.4 EVALUACIÓN DEL FIN.....	90
9.5 EVALUACIÓN DEL PROPÓSITO.....	90
10. CONCLUSIONES.....	91
11. RECOMENDACIONES.....	93
12. BIBLIOGRAFIA.....	94
LINFOGRAFÍA.....	96

RESUMEN.

Según la OMS el estrés del trabajador es una preocupación creciente a escala mundial, las personas que participan en altos niveles de contacto interpersonal con el público tienen constante estrés laboral. El manejo no adecuado del estrés, ocasiona una baja productividad laboral y una alteración en el desempeño normal de las actividades, afectando el lugar de trabajo y su salud laboral.

Después de examinar la problemática se diseñó y ejecutó este trabajo que brindó atención de fisioterapia laboral al personal administrativo, por parte de los estudiantes capacitados de Terapia Física mediante protocolos de pausas activas en el puesto de trabajo y chequeo ergonómico como parte de práctica formativa de los estudiantes, introduciendo a la Universidad Técnica un sitio de práctica formativa en el campo laboral.

Este trabajo ha mejorado la salud del personal administrativo, motivándolos en el desempeño de sus actividades y en los estudiantes de Terapia Física, desarrollo destrezas en fisioterapia laboral con el propósito de fortalecer competencias que contribuyen a su formación académica.

Palabras claves. Estrés, fisioterapia laboral, pausas activas

ABSTRACT.

According to OMS the stress at work place it's a growing concern worldwide, people who are involve in high levels of interpersonal relationships with public, have constant stress. Not having proper stress management may affect the productivity and behavior at the work place and the alteration of the activities affecting the health of workers.

After examining this matter of study, I designed and implemented this project that offered physiotherapy care to the employees of the administrative staff, developed by the student with training in physical therapy through active breaks protocols in the workplace and ergonomic as formative practices in the workplace at the Universidad Técnica.

This project has improved the health and performance of the administrative staff, achieving an improvement of their activities in the workplace, as well as the students of Physical Therapy that improved their physiotherapy skills contributing to their education.

Keywords: Stress, physical labor, active breaks.

INTRODUCCIÓN.

La Organización Mundial de la Salud (OMS.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". El estrés es considerado una patología emergente en el área laboral con especial incidencia en los empleados que ofrecen servicio de atención al público, el estrés de trabajo puede conducir a la enfermedad psíquica y hasta física, en esta sociedad globalizada que exige personas con habilidades para enfrentar y resolver los problemas cotidianos en lo laboral, social y emocional que se le presente.

En el Ecuador se ha tomado en cuenta prestar atención al estrés en las instituciones ya que afectan el desarrollo de sus actividades laborales, desarrollando pausas activas para prevenir problemas musculoesqueléticos. Como menciona el objetivo 3 del plan de buen vivir. Realizar campañas y acciones como pausas activas para evitar el sedentarismo y prevenir sus consecuencias negativas para la salud, en espacios laborales, institucionales y domésticos, con apoyo de organizaciones sociales, laborales y la comunidad en general. (Plan del buen vivir 2012).

Este trabajo de intervención es un acercamiento a la problemática del estrés laboral especialmente enfocado al personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte, considerando que el estrés laboral puede ser un obstáculo para el buen desempeño profesional como también puede influir en el comportamiento de quienes la integran, por lo tanto su conocimiento proporciona las causas del estrés laboral, permitiendo recomendar actividades o técnicas como las pausas activas para disminuir el agotamiento producido por el estrés y mala ergonomía

Se utilizó protocolos de pausas activas siendo estas cortas de fácil realización y lista de chequeo de puesto de trabajo para optimizar la ergonomía del personal, contribuyendo a disminuir factores que desencadenan el estrés, además se utilizó masajeadores para ejecutar masaje en el puesto de trabajo sin interrumpir las actividades laborales.

Para el cumplimiento de este trabajo se contó con el apoyo de la carrera de terapia física de la Universidad Técnica del Norte y en colaboración de la coordinadora de la carrera, la coordinadora de práctica formativas, docentes de la carrera quienes aportaron con sus

conocimientos para la realización de las capacitaciones de los estudiantes y para la realización de los protocolos de pausas activas y chequeo ergonómico del puesto de trabajo. Los estudiantes tomaron el eje fundamental para la realización del proyecto ya que pusieron en marcha sus destrezas y aplicación de conocimientos adquiridos, con el objetivo de que el proyecto del manejo del estrés se aplique en toda la Universidad ya que resulta de beneficio para el desempeño de las actividades del personal administrativo.

PROBLEMATIZACIÓN

En cualquier tipo de organización interactúan personas; no importa su número, pueden ser muchas o pocas; cada una de ellas cumple un rol; desde simples empleados hasta jefes o directivos. Muchas veces son al mismo tiempo, jefes y empleados, todas estas personas tienen determinados comportamientos, no siempre los mismos, según las circunstancias y sus roles.

En ese sentido y por la presencia estudiantil en un número considerable el personal administrativo se ve reflejado en un estado de agotamiento, estrés y pésima ergonomía

Las personas que se desempeñan en el área administrativa que se encuentra ofertando servicios a docentes, padres de familia y sobre todo a estudiantes. Y se considera en la época de la comunicación la globalización, el personal administrativo se encuentran sometidos a un ritmos de trabajo acelerado donde la exigencias de calidad en los servicios son evaluados constantemente, aunado esto a los fenómenos sociales, familiares de hoy en día las personas tienen que enfrentar a este tipo de trabajo el mismo que genera estrés modificando el estilo de calidad de vida de las personas.

En el plano laboral se ve que un tercio del tiempo de la vida se dedica exclusivamente al trabajo, por lo que podemos comprender la influencia que tiene las actividades laborales en la salud. Se puede afirmar que se evidencia alteraciones psicológicas las mismas que afectan la capacidad del ser humano, disminuyendo notoriamente la eficacia y eficiencia en el trabajo. El estrés laboral en este tipo de trabajo que es la atención al público donde el estar sano no es un deseo sino una obligación, tiene que ser manejado de una forma adecuada para el rendimiento óptimo de sus funciones para una mayor productividad sin afectar la salud.

En la actualidad cerca del 45% de la población mundial y el 58% de la población mayor de 18 años constituye la denominada "fuerza laboral"; su trabajo sustenta la economía y crea la base material de la sociedad. La salud ocupacional y el bienestar es prerrequisito para la productividad, constituyendo el factor más importante, inclusive, en el aspecto socioeconómico y el desarrollo sostenible (Rodríguez 2009).

Con este proyecto de intervención se brindó atención al personal administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud y a la Planta Central de la Universidad Técnica del Norte siendo 200 beneficiarios, 140 administrativos titulares, 14 administrativos de acuerdo a la ley Orgánica de Servicio Público, 18 administrativo según el código de trabajo, 32 administrativos a contrato, atendidos por 10 estudiantes capacitados de Terapia Física de 5to semestre, realizando sus prácticas formativas durante un periodo completo de prácticas en 8 horas de tiempo, de lunes a viernes, supervisados por docentes para evaluar el trabajo realizado.

JUSTIFICACIÓN.

La Organización Internacional del Trabajo (**OIT**) ha considerado al estrés laboral como “un peligro para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo. Las empresas que ayuden a sus empleados a hacer frente al estrés y reorganicen con cuidado al ambiente de trabajo en función de las aptitudes y aspiraciones humanas, tienen más posibilidades de lograr ventajas competitivas. (Organización Internacional del Trabajo 2000)

El estrés es un síndrome del siglo XXI, afectando el buen vivir, de tal manera que ahora se encuentra en cualquier persona sin importar edad, sexo y condiciones socioeconómicas. Por focalizar el estudio nos centramos en el manejo de estrés laboral ya que afecta a un nivel organizacional impidiendo el desenvolvimiento y capacidad intelectual, por lo que disminuye el rendimiento productivo de la organización, y a más de afectar la salud de forma individual afecta la prosperidad de la empresa.

Este trabajo tiene como fin contribuir al cuidado fisioterapéutico en salud laboral en el personal administrativo, el propósito de esta intervención es proporcionar técnicas como las pausas activas, masajes e higiene postural para el manejo eficaz de estrés en el lugar del trabajo, el enfoque es simple y directo obtener las causas que le produce el estrés, interpretar y analizar la información y comprender el problema para realizar un protocolo de ejercicios que tienen como fin ayudar a disminuir el estrés laboral y así aumentar eficacia y eficiencia de los trabajadores.

Es importante que tanto como directivos y trabajadores contribuyan al análisis y a la reflexión colectiva sobre algo tan importante como es la salud laboral, porque se verán beneficios para conservar el equilibrio y la satisfacción frente al trabajo.

OBJETIVOS

Objetivo general

Implementar un programa de fisioterapia laboral al personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte, mediante protocolos de pausas activa, masajes y chequeo ergonómico en el puesto de trabajo para controlar el estrés con el propósito de mejorar su salud y motivar al personal.

Objetivos específicos

Capacitar a los estudiantes de la carrera de Terapia Física en higiene postural en el puesto de trabajo y pausas activas (terapia física laboral)

Diseñar y aplicar protocolos de pausas activas e higiene postural para el personal administrativo.

Establecer como sitio de práctica para los estudiantes de la carrera de terapia física a la Universidad Técnica del Norte para realizar terapia física laboral.

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

1.1 Marco institucional



1.1.1 Aspecto geográfico del lugar.

La Universidad Técnica del Norte, es una joven institución de educación superior que desarrolla su labor académica e investigativa, para contribuir y auspiciar el desarrollo del país y de manera especial de la zona UNO del Ecuador (Imbabura, Carchi, Esmeraldas y Sucumbíos).

La Universidad Técnica del Norte, durante estos 26 años de vida ha crecido y evolucionado de manera sorprendente hasta situarse entre las mejores 19 universidades ecuatorianas, de un conjunto de centros de educación superior de al menos, cuatro veces mayor; atestigua esta aseveración el CERTIFICADO DE ACREDITACIÓN NACIONAL entregado por el

CONEA, el 7 de octubre de 2010. Este hecho constituye, sin la menor duda, el evento académico más significativo que ha vivido la Universidad desde su nacimiento

El sistema actual de gestión administrativa de calidad, se refleja en su principal recurso que es el ser humano como tal, y en el desarrollo de sus competencias en todas las áreas de la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**; la gestión de la actitud es una herramienta para mejorar el trabajo en equipo, liderazgo, fortaleciendo la sinergia y el servicio al cliente, nos permitirá optimizar nuestros recursos y mejorar la labor diaria y dar un adecuado posicionamiento de la imagen corporativa

Las políticas de estado, la Ley Orgánica de Educación Superior LOES del año 2010, los organismos rectores de la educación superior como la SENESCYT, CEAACES y CES impulsan a las Instituciones de Educación Superior IES a una permanente autoevaluación académica y administrativa y su perfeccionamiento en el proceso de formación estudiantil y docente permitiendo la articulación con los intereses del Estado reflejados en el Plan Nacional del Buen Vivir y la Planificación Plurianual de las Políticas Públicas 2013-2017 de la Universidad Técnica del Norte UTN, dentro de este contexto el Vicerrectorado Académico realiza los siguientes procesos para la mejora continua de su calidad (Universidad 2013)

La Universidad se encuentra en:

REGION: Sierra Norte, Hoya Occidental del Chota

CAPITAL PROVINCIAL: Ibarra

SUPERFICIE (Km2):4.353 Km2.

COORDENADAS:00° 07 y 00° 52 latitud norte; 77° 48´ y 79° 12´ longitud oeste

LÍMITES: Al norte la provincia del Carchi, al sur la provincia de Pichincha, al este la provincia de Sucumbíos, y al Oeste la provincia de Esmeraldas.

ID: 059

Nombre: UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Sigla: UTN

Tipo: Universidad

Financiamiento: Estatal

Subclase: Matriz

RUC: 1060001070001

Registro CONESUP: LEY No. 43 REGISTRO OFICIAL No. 482

Fecha de Creación: 18/07/1986

Teléfono: 06-2997800 ext. 7411

Casilla Postal: 199

Portal Web: www.utn.edu.ec

Provincia: IMBABURA

Cantón: IBARRA

Ciudad: IBARRA

Dirección: Av. 17 de JULIO y GRAL. JOSE MARIA CORDOVA5-21 (Universidad, Portal de la Universidad Tecnica del Norte, 2013)

1.1.2 Dinámica poblacional

POBLACIÓN UNIVERSITARIA: 7772 Estudiantes

HOMBRES: 3421 Estudiantes

MUJERES: 4351 Estudiantes

EDAD PROMEDIO: 20 - 23 años

Tabla 1. N° de docentes titulares y a contrato

FACULTADES	TITULARES	CONTRATO	TOTAL
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS	30	33	63
INGENIERIA EN CIENCIAS APLICADAS	37	43	80
INGENIERIA EN CIENCIAS AGROPECUARIAS Y AMBIENTALES	34	18	52
CIENCIAS EN LA SALUD	35	42	77
EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	52	26	78
INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	15	1	16
VICERRECTORADO ACADÉMICO	0	4	4
CENTRO ACADÉMICO DE IDIOMAS	0	23	23
TOTAL	203	190	393

FUENTE: PLANEAMIENTO UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita

Tabla 2. N° de docentes titulares y a contrato por dedicación y designación

FACULTADES	TITULARES		CONTRATO		
	TC	TP	TC	1/2T	TP
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS	26	4	7	3	23
INGENIERIA EN CIENCIAS APLICADAS	35	2	6	2	35
INGENIERIA EN CIENCIAS AGROPECUARIAS Y AMBIENTALES	26	8	10	2	6
CIENCIAS EN LA SALUD	26	9	26	7	9
EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGIA	41	11	15	1	10
INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	15	0	0	1	0
VICERRECTORADO ACADÉMICO	0	0	4	0	0
CENTRO ACADEMICO DE IDIOMAS	0	0	18	5	0
TOTAL	169	34	86	21	83

FUENTE: PLANEAMIENTO UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita

Tabla 3. Personal administrativo titulares por unidades académicas y administración

central

UNIDADES ACÁDEMICAS Y ADMINISTRACIÓN CENTRAL	TITULARES
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS	31
INGENIERIA EN CIENCIAS APLICADAS	17
INGENIERIA EN CIENCIAS AGROPECUARIAS Y AMBIENTALES	20
CIENCIAS DE LA SALUD	16
EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGIA	16
INSTITUTO DE EDUCACION FISICA	2
COLEGIO UNIVERSITARIO	3
ADMINISTRACIÓN CENTRAL	124
TOTAL UNIVERSIDAD	229

FUENTE: PLANEAMIENTO UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita

Tabla 4. Personal administrativo de acuerdo a la ley orgánica de servicio público (LOSEP)

UNIDADES ACÁDEMICAS Y ADMINISTRACIÓN CENTRAL	TITULARES
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS	1
INGENIERIA EN CIENCIAS APLICADAS	1
INGENIERIA EN CIENCIAS AGROPECUARIAS Y AMBIENTALES	2
CIENCIAS EN LA SALUD	1
EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGIA	1
ADMINISTRACIÓN CENTRAL	13
TOTAL UNIVERSIDAD	19

FUENTE: PLANEAMIENTO UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita

Tabla 5. Personal administrativo según el código de trabajo / contrato indefinido

UNIDADES ACÁDEMICAS Y ADMINISTRACIÓN CENTRAL	TITULARES
INGENIERIA EN CIENCAS AGROPECUARIAS Y AMBIENTALES	12
CIENCIAS DE LA SALUD	3
ADMINISTRACION CENTRAL	15
TOTAL UNIVERSIDAD	30

FUENTE: PLANEAMIENTO UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita

Tabla 6. Personal administrativo a contrato

UNIDADES ACÁDEMICAS Y ADMINISTRACIÓN CENTRAL	TITULARES
INGENIERIA EN CIENCIAS APLICADAS	1
INGENIERIA EN CIENCAS AGROPECUARIAS Y AMBIENTALES	2
EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	1
ADMINISTRACIÓN CENTRAL	32
TOTAL UNIVERSIDAD	36

FUENTE: PLANEAMIENTO UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita

1.1.2.1 Población objetivo del proyecto.

Tabla 7. Población objetivo

POBLACIÓN OBJETIVO ADMINISTRACIÓN CENTRAL Y CIENCIAS DE LA SALUD	TITULARES
PERSONAL ADINISTRATIVO TITULARES	140
PERSONAL ADINISTRATIVO DE ACUERDO A LA LEY ORGÁNICA DE SERVICIO PÚBLICO	14
PERSONAL ADINISTRATIVO SEGUN EL CÓDIGO DE TRABAJO / CONTRATO INDEFINIDO	18
PERSONAL ADMNISTRATIVO A CONTRATO	32
TOTAL	204

FUENTE: PLANEAMIENTO UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita

1.1.3 Misión de la Universidad Técnica del Norte.

“La Universidad Técnica del Norte es una institución de educación superior, pública y acreditada, forma profesionales de excelencia, críticos, humanistas, líderes y emprendedores con responsabilidad social; genera, fomenta y ejecuta procesos de investigación, de transferencia de saberes, de conocimientos científicos, tecnológicos y de innovación; se vincula con la comunidad, con criterios de sustentabilidad para contribuir al desarrollo social, económico, cultural y ecológico de la región y del país”. (Universidad, 2013)

1.1.3.1 Misión de la carrera de Terapia Física.

Formar profesionales integrales con valores humanos y sociales que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de las personas generando soluciones prácticas a los problemas de la sociedad actual, mediante acciones de prevención, rehabilitación y habilitación. (Universidad, Portal de la Universidad Técnica del Norte, 2013)

1.1.4 Visión de la Universidad Técnica del Norte.

“La Universidad Técnica del Norte, en el año 2020, será un referente regional y nacional en la formación de profesionales, en el desarrollo de pensamiento, ciencia, tecnológica, investigación, innovación y vinculación, con estándares de calidad internacional en todos sus procesos; será la respuesta académica a la demanda social y productiva que aporta para la transformación y la sustentabilidad”. (Universidad, 2013)

1.1.4.1 Visión de la carrera de Terapia Física.

Dentro de los próximos 5 años la licenciatura en Terapia Física se proyectará a la sociedad como una carrera acreditada y reconocida por su desarrollo académico, investigativo y por su vinculación con la comunidad. (Universidad, 2013)

1.1.5 Organización administrativa Universidad Técnica del Norte.

La Universidad Técnica del Norte está organizada jerárquicamente de la siguiente manera: Como órgano superior **H. CONSEJO DIRECTIVO**, seguido por el Rectorado del cual se subdividen varias comisiones:

- Académica
- Administrativa
- De vinculación
- Evaluación
- El comité de seguridad
- Procuraduría
- Auditoría
- Planeamiento integral.

Luego tenemos al Vicerrectorado Académico y al Vicerrectorado Administrativo, del Vicerrectorado académico depende:

- El departamento de bienestar universitario
- Departamento de informática,
- CUICYT
- Departamento de vinculación con la comunidad
- El instituto de altos estudios.

Del vicerrectorado Administrativo dependen el:

- Departamento financiero
- Recursos humanos
- Mantenimiento.

Como órgano inferior tenemos a las facultades: FICAYA FECYT, FCSS, FACA, FICA, Postgrado y CAI y dentro de cada facultad tenemos administrativos, docentes, empleados y estudiantes.

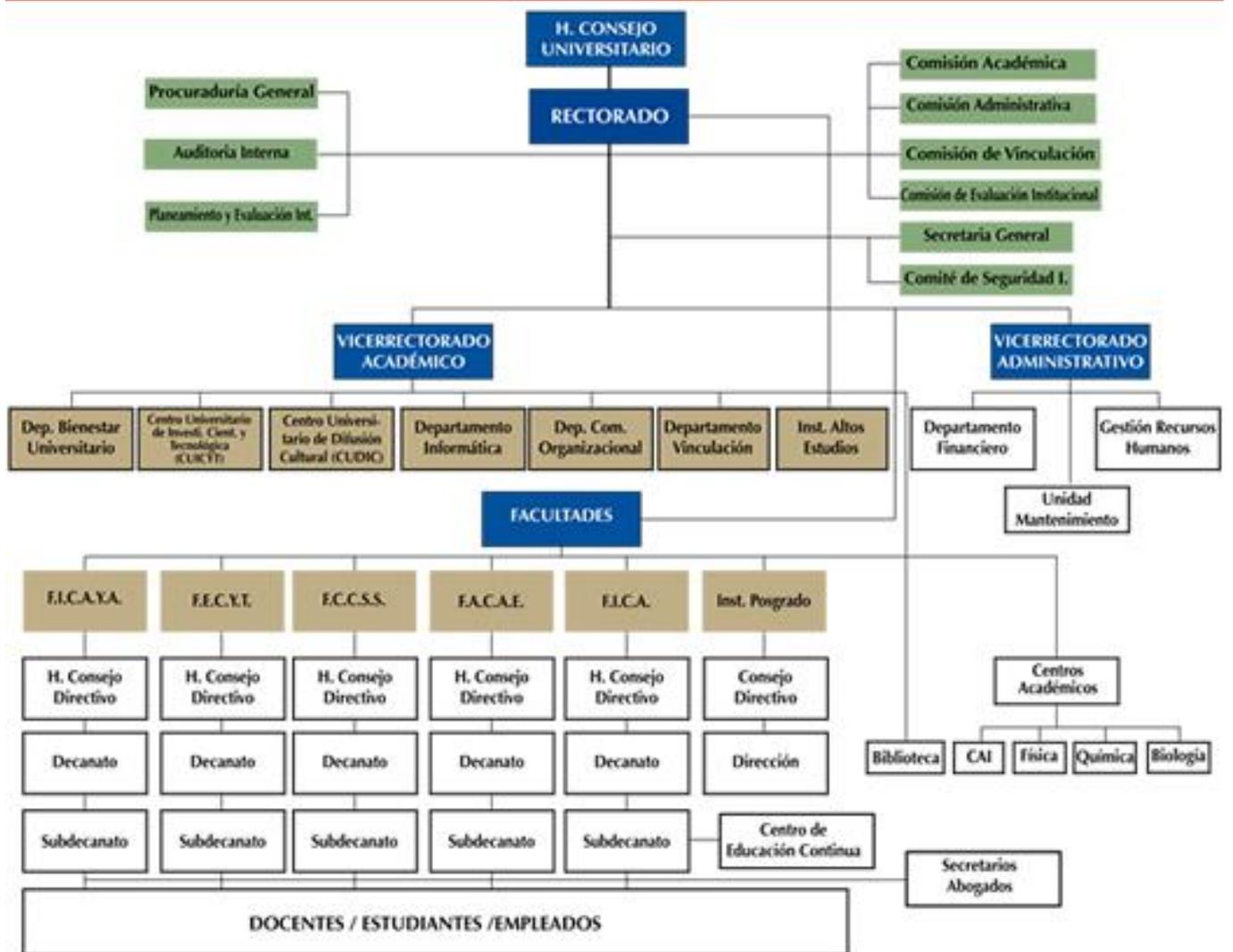


Figura 1. Organigrama Universidad Técnica del Norte

FUENTE :Universidad Técnica del Norte, 2013

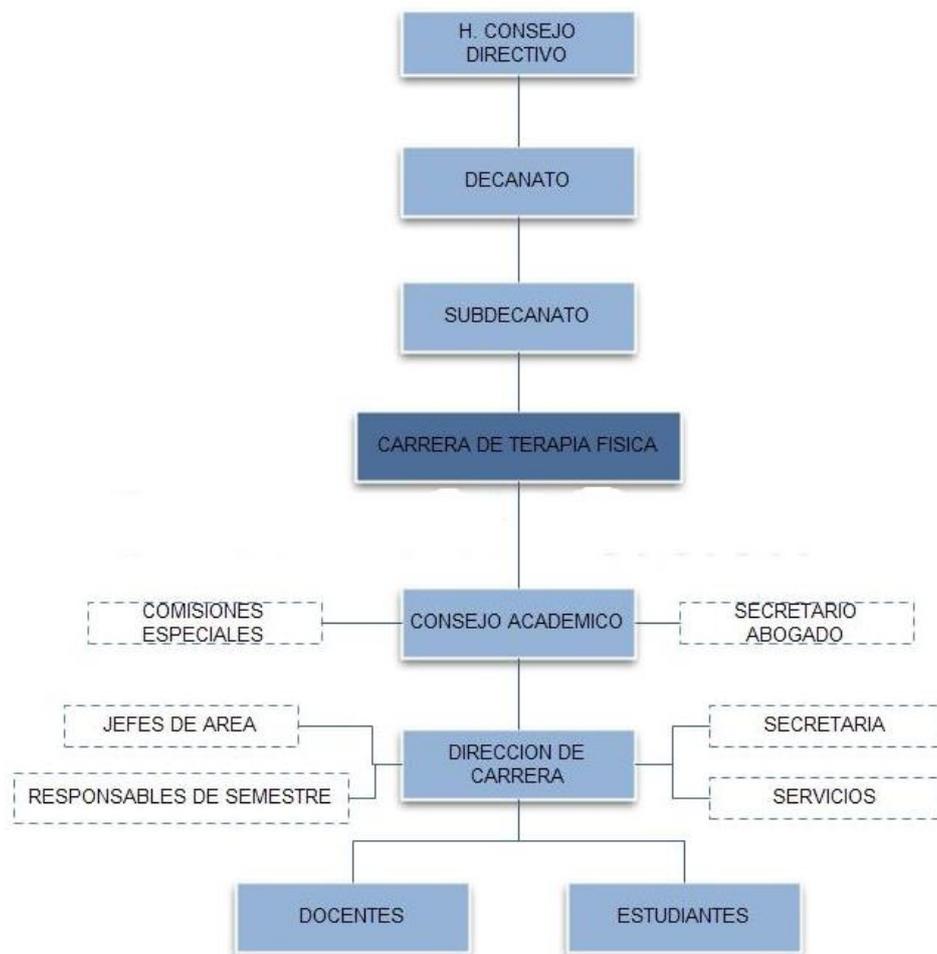


Figura 2. Organigrama carrera de Terapia Física

FUENTE :Universidad Técnica del Norte, 2013

1.1.6 Servicios que presta la Universidad Técnica del Norte.

- Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas
- Facultad de Ciencias de la Salud
- Facultad de Educación Ciencia y Tecnología
- Facultad de Ingeniería en Ciencias Agropecuarias y Ambientales
- Facultad de Ingeniería en Ciencias Aplicadas
- Instituto de Postgrado

Tabla 8 Carreras de la Universidad Técnica del Norte

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONOMICAS
ESCUELA DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS
CARRERA DE Ingeniería Comercial
CARRERA DE Ingeniería en Administración Pública de Gobiernos Seccionales
ESCUELA DE CONTABILIDAD SUPERIOR Y AUDITORIA
CARRERA DE Ingeniería en Contabilidad y Auditoria CPA
CARRERA DE Ingeniería en Economía Mención Finanzas
ESCUELA DE MERCADOTECNIA
CARRERA DE Ingeniería en Mercadotecnia
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERIA
CARRERA DE Licenciatura en Enfermería
CARRERA DE Licenciatura en Terapia Física Médica
ESCUELA DE NUTRICION Y SALUD COMUNITARIA
CARRERA DE Gastronomía
CARRERA DE Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA
ESCUELA DE EDUCACION TECNICA
CARRERA DE Ingeniería en Gestión y Desarrollo Social
CARRERA DE Ingeniería en Mantenimiento Automotriz
CARRERA DE Ingeniería en Mantenimiento Eléctrico
CARRERA DE Licenciatura en Diseño Gráfico
CARRERA DE Licenciatura en Diseño y Publicidad
CARRERA DE Licenciatura en Relaciones Públicas
CARRERA DE Licenciatura en Secretariado Ejecutivo en Español
CARRERA DE Psicología
ESCUELA DE PEDAGOGIA
CARRERA DE Ingeniería en Turismo
CARRERA DE Licenciatura en Contabilidad y Computación
CARRERA DE Licenciatura en Ed. B. Ciencias Naturales - Convenio Inst. Pedagógicos
CARRERA DE Licenciatura en Ed. B. Lenguaje y Comunicación - Convenio Inst. Pedagógicos
CARRERA DE Licenciatura en Educación Física
CARRERA DE Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
CARRERA DE Licenciatura en Físico Matemático
CARRERA DE Licenciatura en Inglés
CARRERA DE Licenciatura en Parvularia
CARRERA DE Licenciatura en Psicología Educativa y O. V.
FACULTAD DE INGENIERIA EN CIENCIAS AGROPECUARIAS Y AMBIENTALES
ESCUELA DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL
CARRERA DE Ingeniería Agroindustrial
CARRERA DE Ingeniería en Agronegocios Avalúos y Catastros
ESCUELA DE INGENIERIA AGROPECUARIA
CARRERA DE Ingeniería en Agropecuaria
ESCUELA DE INGENIERIA EN BIOTECNOLOGIA
ESCUELA DE INGENIERIA EN ENERGIAS RENOVABLES
CARRERA DE Ingeniería en Energías Renovables

FUENTE: UTN EN CIFRAS, CICLO ACADEMICO: MARZO2013 - AGOSTO2013

AUTOR: Lic. Daniela Zurita

En el ámbito de salud la Universidad Técnica del Norte presta a sus estudiantes y a la comunidad del Norte del país innumerables servicios. (Universidad Tecnica del Norte , 2013)

- Laboratorio clínico
- Atención nutricional
- Servicio odontológico
- Trabajo Social
- Servicio médico
- Servicio de enfermería
- Servicio de fisioterapia
- Ejecución de programas de medicina preventiva y curativa en la comunidad universitaria y la comunidad en general.
- Asesoramiento con acciones permanentes en aspectos psico-afectivos y socio-económicos a estudiantes, docentes, empleados y comunidad.

1.1.7 Datos estadísticos de cobertura

Tabla 9 Estudiantes matriculados por facultad

	Total de Estudiantes
UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE	7772
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONOMICAS	1844
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	1262
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA	2158
FACULTAD DE INGENIERIA EN CIENCIAS AGROPECUARIAS Y AMBIENTALES	1105
FACULTAD DE INGENIERIA EN CIENCIAS APLICADAS	1403
Total	7772

FUENTE: UTN EN CIFRAS, CICLO ACADEMICO: MARZO 2013 – AGOSTO 2013

AUTOR: Lic. Daniela Zurita

Tabla 10 Total de estudiantes matriculados por género

	Total Estudiantes		
	FEMENINO	MASCULINO	Total
UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE	4351	3421	7772

FUENTE: UTN EN CIFRAS, CICLO ACADEMICO: MARZO 2013 - AGOSTO2013

AUTOR: Lic. Daniela Zurita

Tabla 11 Total de estudiantes matriculados por etnia

	Total Estudiantes					Total
	AFROECUATORIANO O AFI ASIATICO	BLANCO	INDÍGENA	MESTIZO		
UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE	193	2	12	399	7166	7772

FUENTE: UTN EN CIFRAS, CICLO ACADEMICO: MARZO 2013 - AGOSTO2013

AUTOR: Lic. Daniela Zurita

Tabla 12 Total de estudiantes matriculados por edad

	Total Estudiantes					Total
	16-19 años	20-23 años	24-27 años	28-31 años	31 años en adelante	
UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE	590	4139	1876	559	673	7837

FUENTE: UTN EN CIFRAS, CICLO ACADEMICO: MARZO 2013 – AGOSTO 2013

AUTOR: Lic. Daniela Zurita

Tabla 13 Total de estudiantes matriculados por nivel

	Nivel										Total
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE	1230	350	850	1331	403	1224	397	1074	109	804	7772

FUENTE: UTN EN CIFRAS, CICLO ACADEMICO: MARZO 2013 – AGOSTO 2013

AUTOR: Lic. Daniela Zurita

1.1.8 Características geofísicas de la institución.

La Universidad Técnica del Norte se encuentra en la provincia de Imbabura en la ciudad de Ibarra en el sector del Olivo, Av. 17 de Julio y Gral. José María Córdova 5-21, dentro de la Universidad existen cuatro edificios para las Facultades, un polideportivo, un complejo acuático, un estadio y espacios verdes.

1.1.9 Políticas.

1.1.9.1 Políticas de la Universidad Técnica del Norte.

La Universidad Técnica del Norte ha definido políticas, sobre docencia, investigación, vinculación y gestión, por motivos del presente proyecto definiré las de interés:

- Se consolidara la extensión Universitaria, como proceso fundamental de vinculación con el entorno.
- Se cultivara la práctica de valores como compromiso de vida en todos los estamentos universitarios. (Universidad, 2013)

1.1.9.2 Políticas de la carrera de Terapia física.

- Mejoramiento significativo de niveles académicos para que ofrezcan opciones educativas flexibles y relevantes.
- Dotación de herramientas y actitudes para el desarrollo permanente del pensamiento.
- Impulso a la participación creativa en la solución de los problemas y demandas de la sociedad.
- Fortalecimiento de los postulados pedagógicos de la UNESCO. Aprender hacer, aprender a aprender, aprender a ser y aprender a convivir.
- Impulso a las nuevas tecnologías de comunicación y computación.
- Impulso a la educación continua y permanente.
- Impulso a la evaluación y acreditación de la carrera
- Impulso a la integración docencia-servicio. (Universidad, 2013)

1.2 Marco conceptual

1.2.1 Estrés.

El estrés es una realidad de la vida moderna. Nos rodea por todas partes y, tarde o temprano, casi con toda seguridad afectará a alguien. Perjudica de manera directa a las personas cuando están bajo estrés y de modo indirecto cuando aquellos con quien trabajan o viven, lo sufren.

El estrés daña a los individuos en el hogar, en el trabajo y en los difíciles límites entre ambos entornos. El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria. (Payne 2008)

1.2.2 Estrés laboral.

El estrés laboral daña a las personas y a sus organizaciones. Puede generalizarse a todo. Puede afectar a los individuos de todas profesiones y edades, sin importar sexo, nacionalidad, antecedentes educativos o rol. El estrés se ha vinculado con una amplia variedad de enfermedades y la European Foundation estima que el estilo de vida y las enfermedades relacionadas con éste explican cuando menos la mitad de todas las muertes prematuras.

Muchas investigaciones de diferentes países indican que los cambios en las estructuras laborales en los últimos años, están produciendo aumento en la insatisfacción laboral y sentimientos de estrés. El estrés laboral se puede definir en general como un estado de tensión personal, puede distinguirse de las causas o antecedentes del estrés que se denominan estresores. (Martínez 2006)

1.2.2.1 Características laborales.

Se han identificado características laborales muy diferentes como fuentes potenciales de estrés en el trabajo; por ejemplo se han identificado como estresores potenciales la sobrecarga laboral, ritmo, conflictos y ambigüedad de rol; complejidad laboral, demanda cognitiva, responsabilidad, control personal, autonomía, apoyo del superior, cohesión con los compañeros, y urgencias de tiempo.

Demanda laboral. Existe demanda cuantitativa y cualitativa impuesta por las tareas del trabajo y de su impacto sobre resultados en la salud física y mental.

- ✓ Demanda cuantitativa. Se refiere a la cantidad de trabajo que un empleo impone; el extremo final de este continuo se caracteriza por sobrecarga laboral y presión de tiempo. Mientras que las carga laboral excesivamente baja y la infrautilización representan el extremo opuesto del continuo. Tanto el exceso de trabajo como el defecto tienden a ser desfavorables en relación a niveles moderados
- ✓ Demandas cualitativas. Se refiere al tipo y contenido de las tareas laborales, como distinto de los aspectos cuantitativos del trabajo. Considerando primero la

complejidad laboral, los efectos adversos de la monotonía o la simplicidad de trabajo han sido ampliamente demostrados.

Control laboral. El control laboral es un predictor interactivo de estrés, los trabajos que combinan un bajo control con trabajo agitado y presión de tiempo, se ven como produciendo un desequilibrio que se manifiesta como estrés psicológico y riesgo aumentado de mala salud mental y física. En contraste el trabajo activo que combina alta demanda y alto control se ve como promotor del desarrollo de nuevas habilidades y conductas de afrontamiento (Beltrán, M. 2007)

1.2.2.2 Características contextuales de la situación laboral.

Las características laborales no son por supuesto el único aspecto de la situación laboral que es relevante para los procesos de estrés; las tareas específicas de trabajo se llevan a cabo dentro del contexto más amplio del ambiente físico y psicosocial de la organización implicada. De esta forma tales como la cultura organizacional y ética, estilo de dirección, estructura jerárquica, implicación de los sindicatos, seguridad en el trabajo, perspectivas de la trayectoria laboral y paga, forman un trasfondo importante para las demandas específicas de los trabajadores de todos los niveles en la organización, estas características más generales de la situación laboral pueden actuar como fuentes de estrés sobre y por encima de los efectos de la tarea de trabajo particular. (Marulanda 2007)

Entorno laboral. Los aspectos físicos del ambiente laboral, tales como ruido, calor, luminosidad, calidad del aire, químicos tóxicos, aislamientos, hacinamiento, trabajo agitado, tienen consecuencias potenciales importantes para la salud y la productividad en las condiciones de trabajo. Sin embargo, las condiciones ambientales adversas no se encuentran aisladas en entornos industriales: el ambiente físico puede dar lugar también a estrés en trabajadores de cuello blanco. También el uso de las pantallas de ordenador, son fuentes potenciales de malestar y frustración para los empleados de oficinas. (Martínez 2006)

Aspectos temporales de la organización laboral. Los sistemas de turnos, las horas de trabajo, la semana de trabajo intensiva, horario flexible y otras características temporales de la organización laboral, están entre los factores contextuales más significativos que influyen el rendimiento y la salud de los trabajadores. Otro aspecto es el horario laboral,

particularmente aquellos que exigen los procesos continuos de producción y otras actividades industriales y comerciales que operan las veinte cuatro horas.

Interacción trabajo – familia.- El trabajo no está aislado de otros aspectos de la vida del sujeto; por consecuencia, el estrés que surge en el dominio laboral tiene implicaciones para el estrés en el dominio no laboral, particularmente la familia y viceversa. El modelo de compensación sugiere que los sujetos buscan actividades no laborales que suplan los déficit en su situación laboral (por ejemplo ausencia de retos), mientras el modelo de desbordamiento asume que las conductas y experiencias en un dominio se extienden directamente al otro.

Inseguridad laboral y pérdida de trabajo.- Para los trabajadores, la década de los 90 ha estado caracterizada por un aumento en la inseguridad laboral y/o pérdida de empleo real. Las implicaciones negativas de la inseguridad laboral generalizada y la amenaza de pérdida de empleo, para los individuos y de un modo más general para la comunidad, se han convertido en temas principales de preocupación. (José Buen Día 2008)

1.2.2.3 Signos del estrés laboral.

Los signos son la manifestación externa del estrés, el indicador más fuerte de que algo está más es un cambio en el modo que se comportan la persona. Este puede ser un cambio en la apariencia personal, la conducta o lo hábitos.

- ✓ **Apariencia personal alterada.** Falta de cuidado en la apariencia personal, aspecto deplorable, apariencia de cansancio, actitud de nerviosismo temor, aspecto agitado
- ✓ **Hábitos alterados.** Comer más o menos, beber más, fumar más, aumento de ausencias, mayor propensión a los accidentes.
- ✓ **Conducta Alterada.** Irritabilidad, agresión, cambios repentinos en el estado de ánimo, concentración deficiente, capacidad deficiente para tomar decisiones, desempeño reducido. (Payne 2008)

1.2.2.4 Efectos del estrés laboral.

Es necesario saber las reacciones que provoca y como puede reconocerse. Existe una amplia gama de efectos que incluyen:

Aumento de frecuencia cardíaca, incremento en la frecuencia respiratoria, elevación en el suministro de sangre al cerebro, dilatación de las pupilas, sequedad en la boca, sudoración, reducción en el suministro de sangre a los órganos menos vitales.

- ✓ **Efectos físicos.** Patrones alterados de sueño, agotamiento, letargo, dificultades para respirar, vértigos, mareos, indigestión, acidez, náuseas, alteraciones intestinales, dolores de cabeza, pérdida del deseo sexual, tensión muscular, espasmos nerviosos.

- ✓ **Efectos conductuales.** Irritabilidad y agresión, ansiedad, capacidad deficiente para tomar decisiones, preocupación por asuntos triviales, incapacidad para establecer prioridades, dificultad de afrontamiento, cambios y variaciones de estado de ánimo, dificultad de concentrarse, deterioro de la memoria reciente, sentimientos de fracaso, aislamientos. (Bosqued 2008)

1.2.2.5 Razones para el aumento del estrés laboral.

Existen al menos cuatro razones para el progresivo aumento del estrés laboral. En primer lugar, los cambios tecnológicos han producido trabajos que han tendido a incapacitar a los trabajadores.

Los trabajadores nunca habían tenido un mejor nivel educativo aunque desafortunadamente no se han cumplido las expectativas asociadas de que la educación supondría el acceso a trabajos de alta capacitación. La política social no ha diseñado empleos que permitan unos niveles razonables de la utilización de capacidades.

Los gobiernos que han estimulado la participación educativa raramente han alentado o exigido que las organizaciones de trabajo se estructuren de manera que los trabajos proporcionen el uso de las capacidades y supongan un reto para un grupo de trabajadores inicialmente motivados y capacitados.

La razón final para la persistencia de niveles de estrés laboral relativamente altos es el reducido número de intervenciones que tiene como objetivo reducir los niveles de estrés laboral. A pesar de su experiencia, raramente se utilizan psicólogos organizacionales y de salud para mitigar el estrés laboral a través de un nuevo diseño del trabajo o del asesoramiento en los trabajadores estresados.(Cooper 2007)

1.2.2.6 Reductores del estrés laboral.

El contenido del trabajo, la estructura organizacional así como la personalidad y las capacidades de los trabajadores pueden todos ellos conducir a un estrés laboral. Los empleados estresados tienen niveles más bajos de rendimiento y son más propensos al absentismo o abandonar su trabajo con lo que se incrementa el coste organizacional.

El primero y probablemente el tratamiento más común es a través del asesoramiento a los empleados estresados por medio de terapias tales como la relajación o meditación. Todas estas formas parecen implicar el paso básico para dar a reconocer a los trabajadores el nivel de su estrés y las consecuencias potenciales de este para su salud física y mental.

Las siguientes faces varían según las distintas teorías o, ayudando a los empleados a afrontar el estrés o, entrenándoles para reducir las fuentes de estrés. Las teorías de afrontamiento tales como la relajación o la meditación y quizá la ayuda del biofeedback tienen una utilidad pero es probable que sean ineficaces si la fuente constante de estrés no se cambia o se reduce.

Un peligro potencial, es que enseñan a los pacientes a ignorar los estresores ambientales tales como la alta sobrecarga laboral, los supervisores inconsiderados o los peligros físicos. La responsabilidad se sitúa entonces en los trabajadores para adoptar o afrontar el estrés sin proporcionarles ayuda para cambiar su situación vital o incluso interiorizar las razones para su estrés.

Quizá una forma más útil de asesoramiento podría ser entrenar a los trabajadores no solo reconocer sus síntomas de estrés sino también las potenciales fuentes de su estrés; se les podría estimular a considerar frecuentemente estresores que ellos podrían cambiar y aquellos estresores que no son susceptibles al cambio. Desgraciadamente, los trabajadores,

a menudo tiene poco poder y poco éxito para afrontar el estrés ocupacional cambiando las situaciones laborales.

Cualquier asesoramiento diseñado para aumentar el control o la competencia personal contrarresta productividad sino conduce a una realización para que los rígidos controles externos sobre la conducta individual excluyan un alto grado de control personal. Las estrategias para reducir el estrés a través del asesoramiento a los trabajadores es probable que tengan poco efecto cuando los estresores o factores ambientales predictores del estrés no varían.

1.2.3 Síndrome de Burnout.

Se refiere al desgaste profesional en una fase avanzada del estrés profesional, presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, definiéndolo como un síndrome tridimensional que consideraba como dimensiones de análisis a los siguientes constructos: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, y que ocurriría entre sujetos que trabajan en contacto directo con clientes o pacientes.

Este Síndrome, al ser calificado como una sobrecarga emocional, afecta diferentes áreas en la persona que lo padece, presentando síntomas de cansancio, agotamiento, malestar general, disminución de los recursos emocionales y otros. Estos síntomas se presentan a nivel emocional, físico y conductual. (Bosqued 2008)

1.2.3.1 Síntomas

Los síntomas que alertan del estado son la falta de ilusión ó motivación por el trabajo, agotamiento físico y psíquico que no remite con el descanso, bajo rendimiento laboral, absentismo, sentimientos de frustración y descontento, etc... Entre los síntomas físicos podemos encontrar el insomnio, alteraciones gastrointestinales, taquicardias, aumento de la presión arterial y cefaleas, entre otros (Bosqued 2008)

1.2.3.2 Causas.

Entre las principales causas que provocan el síndrome están los problemas internos entre la empresa y el individuo, la desorganización en el ámbito laboral pone en riesgo el orden y la capacidad de rendimiento del empleado, esto sucede cuando no hay claridad de roles y las tareas que debe desempeñar cada uno de los empleados, también influye la deficiente estructuración del horario y las tareas en el trabajo suelen producir cuadros de depresión, ansiedad, fatiga crónica, trastornos del sueño, frustración, el desarrollo de actitudes pesimistas, la competencia desmedida entre los compañeros, un lugar físico insalubre para trabajar y la escasez de herramientas o útiles.

Cuando se desequilibran las expectativas individuales del profesional y la realidad del trabajo diario, se considera un trastorno adaptativo crónico y puede sobrevenir tanto por un excesivo grado de exigencia como por escasez de recursos. Una de las causas puede ser: Exceso de demanda laboral, fatiga, escasez de personal, que supone sobrecarga laboral, trabajo en turnos, trato con usuarios / compañeros problemáticos, rápidos cambios tecnológicos. (Bosqued 2008)

1.2.3.3 Prevención.

Debido a que se ha observado un aumento en la incidencia de este síndrome en personas que se dedican a la intervención social (profesionales de la salud, docentes médicos y no médicos, trabajadores sociales, etc.), y al creciente riesgo que existe por el contexto cultural social y económico en el que se desenvuelven, se han planificado mecanismos de prevención, que (Bosqued 2008)

1.2.4 Higiene postural.

A lo largo de la historia, la Medicina ha ido evolucionando en su concepción y, naturalmente, en sus formas de diagnóstico y tratamiento. Así, por ejemplo, en los tiempos de Hipócrates se veía al enfermo como un elemento humano compuesto de tres partes sustanciales e indivisibles: cuerpo, mente y espíritu. Era imprescindible, pues, que al

paciente se le tratara de forma integral, sin desvirtuar ni separar ninguna de las partes.(Porter 2007)

Pero a medida que la medicina fue evolucionando y, consecuentemente, ampliando y modificando sus métodos de diagnóstico, se fueron estableciendo también separaciones entre los distintos elementos constitutivos del paciente. Por su parte, el enfermo también ha establecido una diferenciación entre lo que considera su parte física y su parte anímica. Tal separación implica numerosos y frecuentes conflictos. El cuerpo, cuando no puede soportar más esta escisión arbitraria, lanza su mensaje en forma de dolor y enfermedad. (Porter 2007)

De todos modos, y a pesar de este modo equivocado de interpretar la globalidad del ser humano, todavía se conservan algunos métodos antiguos de diagnóstico que se basan en una interpretación más integradora del individuo. Así, por ejemplo, se sigue tomando el pulso de la arteria radial, que nos puede indicar la existencia de algún trastorno del ritmo cardíaco; se observa cuidadosamente el fondo del ojo, que puede revelar ciertas patologías cerebrales, o del sistema nervioso; se utiliza el diagnóstico por el iris, todavía poco definido tal vez, por falta de apoyos y medios pero que puede constituir un elemento muy valioso en el campo de la medicina preventiva.

Existen además otros modos clásicos de observación del paciente, como pueden ser la palpación y la auscultación, que resultan sumamente valiosos.

Cuando ponemos en práctica estos métodos de diagnóstico, estamos interpretando un mensaje que el cuerpo nos da a través de diferentes lenguajes. Somos como un gran ordenador cuya pantalla corresponde a nuestro cuerpo físico. En ella aparecen, de forma palpable, las alteraciones y modificaciones que se producen en los programas, que podrían equipararse a la parte no visible de nuestro organismo (Gutiérrez 2011)

La postura correcta desde el punto de vista fisiológico es aquella que no es fatigante, no es dolorosa, no altera el equilibrio, el ritmo y la movilidad humana. La higiene postural tiene importantes repercusiones sobre la disposición y agudización de las alteraciones y lesiones en el organismo, la adopción de determinadas posturas durante largos periodos de tiempo deben someterse a estudios ergonómicos, con el fin de lograr una mejor adaptación del sujeto a sus tareas y prevenir disfunciones. (Xharde 2000).

1.2.4.1 Higiene postural en el medio laboral

Al realizar el trabajo hay que tener en cuenta los factores relacionados con el entorno ocupacional y laboral: los trabajos que se hagan de forma repetitiva, los levantamientos de pesos, las posturas mantenidas en el trabajo, las rotaciones y las vibraciones de vehículos o máquinas, etc., suelen ser perjudiciales.

Una postura mantenida tanto de pie como sentado es motivo de dolor lumbar. Es de gran importancia mantener una postura de trabajo adecuada y que el material y mobiliario con que trabajamos esté adaptado a nuestras características.

Se intentará actuar sobre los malos hábitos posturales corrigiéndolos, pero también hemos de tener en cuenta que las causas de adoptar posturas forzadas dependen principalmente de factores relativos a las condiciones de trabajo: diseño de los puestos de trabajo, organización del trabajo, iluminación, exigencias de las tareas tanto físicas como visuales, mobiliario, etc. (Ariasca 2007)

1.2.4.2 Medidas de higiene postural en el lugar de trabajo.

- ✓ Mantener la espalda erguida y alineada, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas, pudiendo cruzar los pies alternativamente. Si los pies no llegan al suelo, colocar un taburete para posarlos. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla, si es necesario utilizar un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda.(Fernández 2008)
- ✓ Sentarse lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo, que ha de sujetar fundamentalmente la zona dorso-lumbar.
- ✓ Para recoger algo del suelo, se recomienda no curvar la columna hacia delante, sino más bien agacharse flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta. Podemos ayudarnos con las manos si hay algún mueble o pared cerca
- ✓ Doblar las rodillas, no la espalda, y tener un apoyo de pies firme. Levantarse con las piernas y sostener los objetos junto al cuerpo
- ✓ Debemos evitar levantarnos de un salto, sin apoyo alguno

- ✓ Cambia de postura frecuentemente e intenta levantarte cada 45-60 minutos.
- ✓ Cuando uses el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza
- ✓ Adaptar la intensidad de la iluminación a sus necesidades en función a las exigencias visuales de las tareas. (Katch 2008)
- ✓ Las consecuencias de la falta de movimiento, es decir la hipocinesia, repercuten de una manera determinada (Huter 2005)

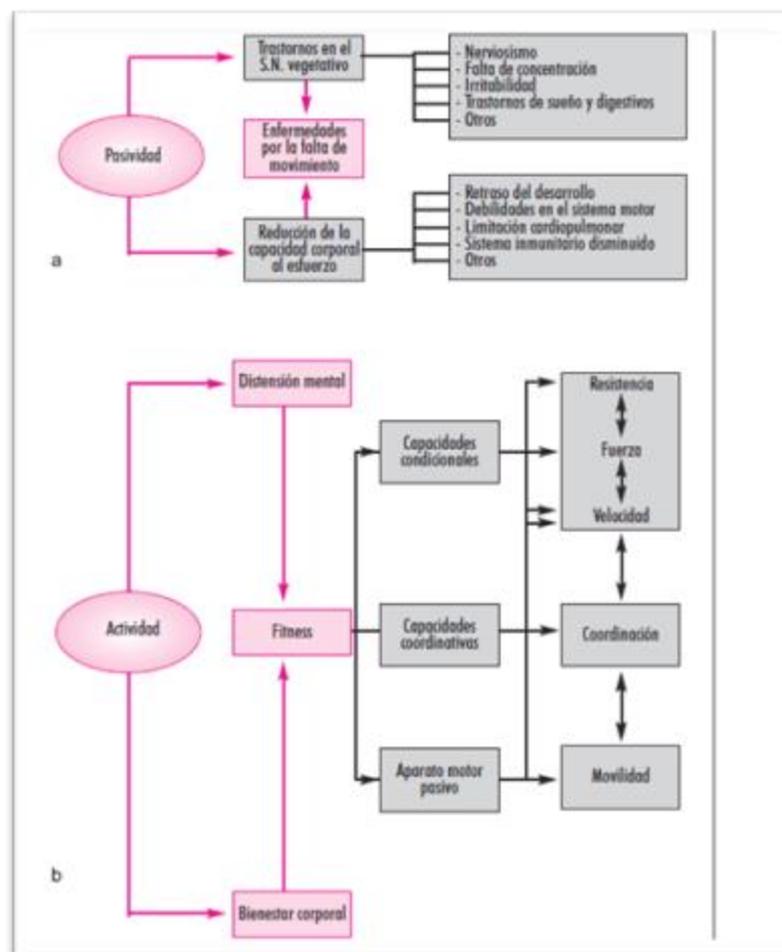


Figura 2. Actividad, Pasivo

FUENTE : Fuente. (Huter 2005)

El entrenamiento funcional debe estar organizado y actuar sobre todo de manera adecuada a los métodos de la fisioterapia y la ergoterapia en las estructuras corporales, como son los músculos y articulaciones de los disminuidos; “sirve para la consecución de las funciones, la eliminación y mejora de las molestias y de las funciones, así como la recuperación de pérdidas funcionales de cada sistema orgánico/ partes del cuerpo” y se debe llevar a cabo sobre todo por fisioterapeutas con ejercicios de movimiento en el ámbito regular de la organización de las actividades (Huter 2005)

Para mucha gente, el entrenamiento de la relajación quiere decir aprender técnicas como «tensar-relajar», es decir, la contracción y el aflojamiento de grupos musculares específicos. El tensar-relajar es un proceso activo en el sentido de que el individuo está ejercitando sus músculos. Sin embargo, algunos métodos de relajación muscular se ocupan solamente de la parte de «liberación» de la secuencia y pueden describirse como métodos musculares pasivos. (Payne 2008)

Las pausas activas dentro de la fisioterapia se trata de cinesiterapia activa que “Se puede definir como el conjunto de ejercicios realizados por el propio paciente utilizando sus propias fuerzas, Estos ejercicios son fruto de la actividad voluntaria o automática, y son controlados y corregidos por el fisioterapeuta.

Se dirigen a:

- Los músculos.
- Las articulaciones.
- Al hueso.

En los tres casos, las movilizaciones activas, las contracciones musculares isométricas provocan tracciones en las inserciones musculares óseas *estimulando* la actividad osteoblástica. (Hamonet 1990)

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines. (López 2008)

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, comportamientos positivos que puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestros deseos, defectos y virtudes. El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía. (Becerro 1994)

1.2.5 Pausas activas.

Las pausas son una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de lograr recuperar las energías, para desempeñarse efectivamente en el trabajo, mediante ejercicios que mitiguen la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

Las pausas activas es la utilización de varias técnicas en espacios de corto tiempo con el fin de activar la circulación, la respiración y la energía corporal para prevenir la fatiga física. (Ramírez 2006)

1.2.5.1 Objetivos de las pausas activas

- ✓ Relaja las partes de cuerpo que están tensionadas por el trabajo
- ✓ Cambia la rutina del trabajo, reactivando al a persona
- ✓ Previene desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental
- ✓ Previene lesiones osteomusculares

- ✓ Incrementa niveles de productividad. (Kurt 2006)

1.2.5.2 Ejercicios que se pueden realizar en el puesto de trabajo.

- ✓ Tome todos los dedos de la mano en dirección hacia el suelo y realice el estiramiento, haciendo presión hacia el cuerpo; al terminar, cambie de brazo.
- ✓ Levantar las dos manos por encima de la cabeza.
- ✓ Colocar las manos por detrás de la espalda y ejercer presión para abajo.
- ✓ En posición sentado en la silla, lleve la cabeza hacia atrás y manténgala durante un tiempo considerable.
- ✓ Lleve la cabeza hacia abajo y el mentón llévelo hacia el pecho
- ✓ Realice estiramientos de los músculos del cuello, tomando con mano derecha la oreja izquierda y llevando la cabeza hacia el brazo derecho, haciendo poca presión y viceversa.
- ✓ Abra y cierre las manos y realice repeticiones
- ✓ Realice una rotación de las muñecas en varias direcciones, alternando los movimientos. (Ramírez 2006)

Las variaciones de los ejercicios pueden ser de acuerdo a las necesidades del trabajador y de acuerdo al rol que desempeña en el lugar del trabajo y se irán adecuando según la parte del cuerpo que necesitemos relajar.

CAPÍTULO II
DISEÑO METODOLÓGICO

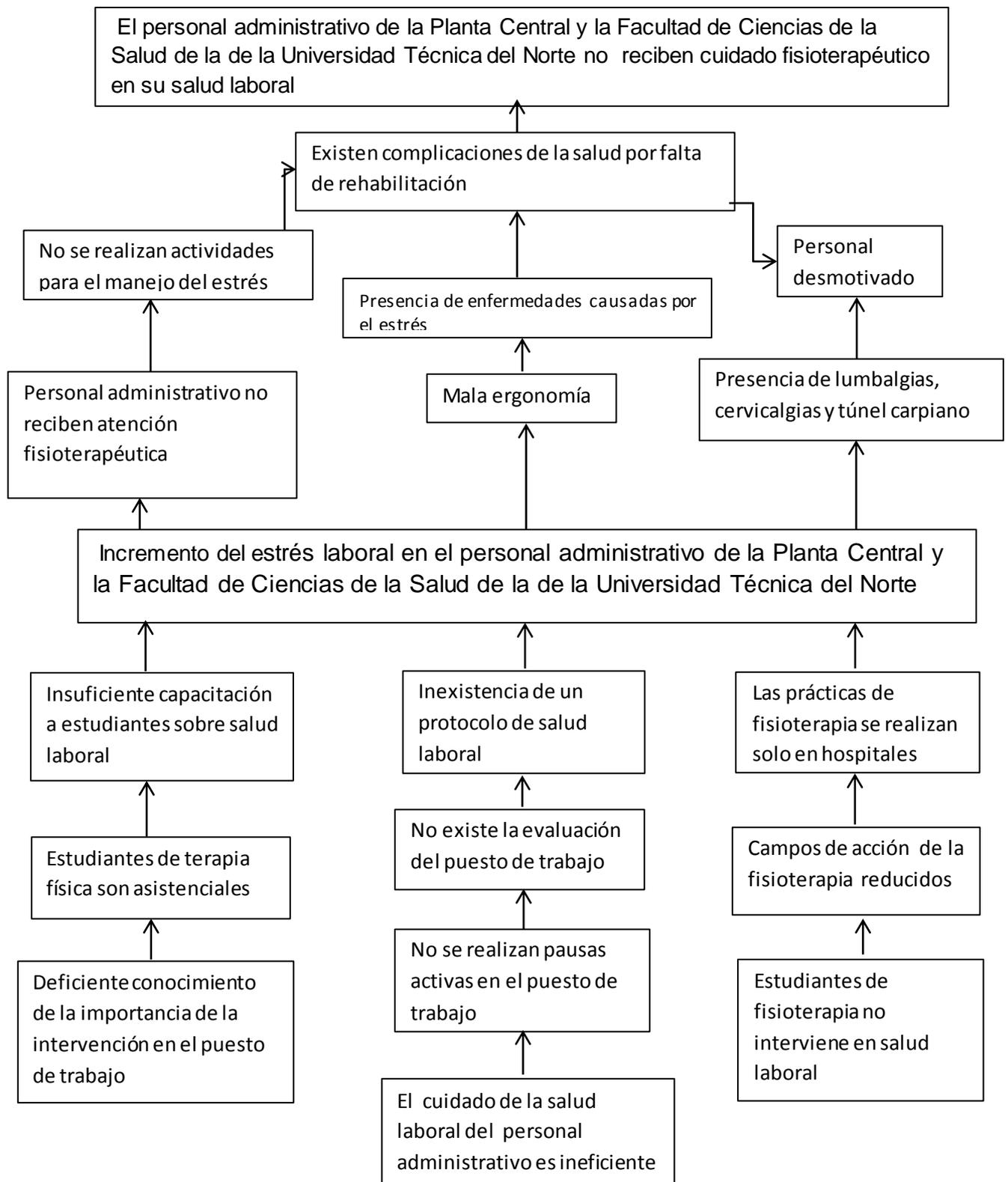
2.1- Matriz de involucrados

GRUPOS Y/O INSTITUCIONES	INTERESES	RECURSOS Y MANDATOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS
Personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte	Manejo del estrés laboral para beneficio personal y de la institución y mejorar la salud del personal administrativo	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Recursos materiales <p>MANDATOS</p> <p>Realizar campañas y acciones como pausas activas para evitar el sedentarismo y prevenir sus consecuencias negativas para la salud, en espacios laborales, institucionales y domésticos, con apoyo de organizaciones sociales, laborales y la comunidad en general. (Política 3.1. Promover prácticas de vida saludable en la población. Plan del buen vivir)</p>	<p>Falta de atención fisioterapéutica en el puesto de trabajo.</p> <p>Presencia de patologías ocasionadas por no tener una higiene postural.</p>
Universidad Técnica del Norte	Realizar prácticas de fisioterapia dentro de la Universidad Técnica del Norte para lograr la intervención de los estudiantes dentro del campo laboral	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Recursos materiales Recursos educativos Formación académica <p>MANDATOS</p> <p>Reglamento de Prácticas. Carrera de Terapia Física. ARTÍCULO 7. DE LOS CRITERIOS PARA EL INICIO DE LA PRÁCTICA Para todos los efectos de este reglamento se considera que el estudiante debe completar los siguientes requerimientos para iniciar su Práctica Formativa; a saber:</p> <p>Asistir a las jornadas de inducción a práctica organizadas por la coordinación</p>	<p>Los centros de prácticas solo son hospitales y centros de salud donde se realiza terapia traumatólogica, neurológica, respiratoria pero no se realiza terapia laboral</p>

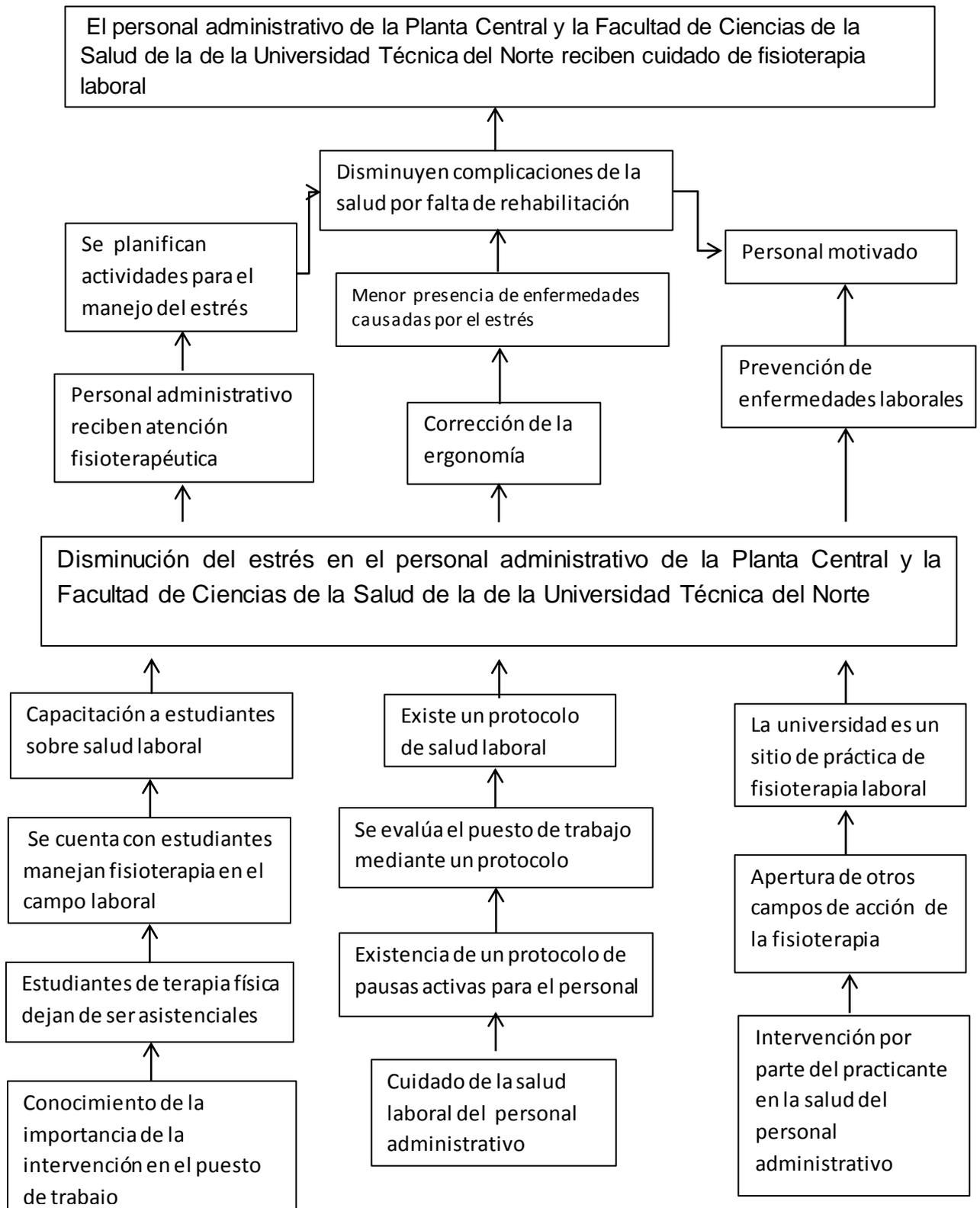
		<p>de prácticas y los docentes supervisores de prácticas.</p> <p>Recibir de parte de la coordinación de práctica la información pertinente a las ponderaciones del sistema de evaluación por nivel, durante el proceso de inducción.</p> <p>Recibir notificación por parte de la coordinación de prácticas donde se le informa el escenario de práctica asignado, fecha de inicio y terminación de su práctica, y el nombre del docente supervisor de práctica.</p> <p>Presentarse en el escenario de práctica en la fecha estipulada</p>	
Estudiantes de la carrera de Terapia Física UTN	<p>Poner en práctica los conocimientos adquiridos de ergonomía, kinesioterapia, terapia traumatológica en la atención de fisioterapia laboral en el puesto de trabajo del personal administrativo, realizando vinculación dentro de la institución</p>	<p><i>RECURSOS</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Formación académica <p><i>MANDATOS</i></p> <p>Estatuto Orgánico de la UTN Capítulo 2 Artículo 109, Es deber de los estudiantes cumplir con los trabajos, investigaciones, actividades curriculares, de extensión universitaria, y rendir las pruebas de evaluación previstas (Universidad, Estatuto Orgánico, 2004)</p>	<p>Estudiantes no tienen experiencia en atención en fisioterapia laboral</p> <p>Los estudiantes son asistenciales</p>
Docentes de la carrera de Terapia Física	<p>Capacitar a los estudiantes de 4to. 5to y 6to semestres en análisis del puesto de trabajo y realización de pausas activas y</p>	<p><i>RECURSOS</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Formación académica <p><i>MANDATOS</i></p> <p>Estatuto Orgánico de la UTN Capítulo 2 Artículo 56, Ejercer la cátedra con estricta sujeción a la verdad científica y</p>	<p>Docentes no profundizan en ergonomía laboral</p> <p>Poca importancia a las pausas activas laborales</p>

	así lograr un complemento a los conocimientos adquiridos en la malla curricular	al compromiso social de la Universidad. (Universidad, Estatuto Organico, 2004)	
Maestrante Lcda. Daniela Zurita Pinto Docente de la Carrera de Terapia Física	Desarrollar una propuesta de intervención fisioterapéutica laboral para mejorar la salud del personal administrativo	<i>RECURSOS</i> <ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos • Recursos Económicos <i>MANDATOS</i> Código de Ética Profesional Fisioterapeutas WCTP Art. 2. El fisioterapeuta debe poner todos sus conocimientos científicos y recursos técnicos al servicio de la comunidad. (WCPT, 2010)	Personal administrativo con mala higiene postural. Poco interés por parte del personal sobre su salud laboral Carga de trabajo el personal

2.2 Árbol de problemas



2.3 Árbol de objetivos



2.4 Matriz del marco lógico

OBJETIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p>FIN Contribuir al cuidado fisioterapéutico en salud laboral en el personal administrativo de la Planta Central y la Facultad de Ciencias de la Salud de la de la Universidad Técnica del Norte</p>			Personal administrativo con una salud laboral óptima.
<p>PROPÓSITO Programa de fisioterapia laboral implementado al personal administrativo de la Planta Central y la Facultad de Ciencias de la Salud de la de la Universidad Técnica del Norte</p>	100% implementado el programa de fisioterapia laboral al personal administrativo hasta febrero 2013	Encuestas inicial Encuesta final	Estudiantes atendiendo la salud laboral del personal Personal administrativo atendidos por los estudiantes
RESULTADOS			
<p>1. Los estudiantes de la carrera de Terapia Física CAPACITADOS en pausas activas y chequeo ergonómico del puesto de trabajo (terapia física laboral)</p>	100% de los estudiantes de 5to semestre capacitados hasta Enero del 2013	Afiches de la capacitación Listas de estudiantes Cronograma de charlas Evaluaciones Registro y control de asistencia Fotos	Estudiantes capacitados y motivados para trabajar

<p>2. Los protocolos de pausas activas y chequeo ergonómico del puesto de trabajo para el personal administrativo. DISEÑADOS Y APLICADOS</p>	<p>Protocolos realizados hasta Noviembre 2012 El 100 % del personal aplicados los protocolos de pausas activas e higiene postural hasta junio de 2013</p>	<p>Protocolos aprobados Entrevista en UTV (Televisión de la Universidad) Equipamiento fisioterapéutico Fotos</p>	<p>Fisioterapistas Participando de la elaboración de Protocolos. Equipamiento adquirido</p>
<p>3. Los estudiantes realizan prácticas formativas de fisioterapia laboral dentro de la Universidad Técnica del Norte.</p>	<p>Primera rotación de práctica laboral período Febrero _ Junio 2013 de fisioterapia laboral</p>	<p>Listado de estudiantes designados al centro de prácticas Control de atención Fotos Hojas de control de asistencia a prácticas Encuestas</p>	<p>Participación estudiantil y docentes activos</p>

RESULTADO 1			
1. Los estudiantes de la carrera de Terapia Física CAPACITADOS en pausas activas y chequeo ergonómico del puesto de trabajo (terapia física laboral)			
ACTIVIDADES	RESPONSABLE	CRONOGRAMA	PRESUPUESTO
1.1 Elaboración de la planificación de capacitación	Maestrante	Septiembre 2012	\$ 5 Impresiones
1.2 Ejecución del curso de capacitación a estudiantes	Maestrante	Octubre, Noviembre. Diciembre 2013	\$ 20
1.3 Evaluación de la capacitación	Maestrante	Enero 2013	\$ 5 Copias
2. Los protocolos de pausas activas e higiene postural para el personal administrativo, DISEÑADOS Y APLICADOS			
2.1 Formar comisión de redacción de Protocolos y búsqueda de Información.	Maestrante	Octubre 2012	\$ 5 Impresiones \$10 Internet
2.2 Elaboración de los protocolos de pausas activas y control de puesto de trabajo	Maestrante Docentes	Noviembre 2012	\$ 50 Materiales de papelería
2.3 Socialización de protocolos	Maestrante	Diciembre 2012	\$ 5 Copias
2.4 Pre- Encuesta al personal administrativo	Maestrante Estudiantes	Diciembre 2012	\$ 50 Copias
2.5 Aplicación de protocolos en la Facultad de Ciencias de la Salud	Estudiantes	Enero 2013	\$ 50 Copias
2.6 Compra de implementos	Maestrante	Febrero 2013	\$200 Masajeadores

terapéuticos			
3. Los estudiantes realizan prácticas formativas de fisioterapia laboral dentro de la Universidad Técnica del Norte.			
3.1 Elaboración de la propuesta de realizar prácticas de Terapia Física laboral	Maestrante Coordinadora de prácticas	Diciembre 2012	\$20 impresiones
3.2 Reunión con las coordinadora de la prácticas de la carrera	Maestrante Coordinadoras de prácticas	Enero 2013	\$10 Copias
3.3 Firma de Acta de Aprobación con la coordinadora de la carrera.	Maestrante Coordinadoras de prácticas Coordinadora de la Carrera	Enero 2013	\$5 material de papelería
3.4 Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central	Estudiantes	Marzo a Junio 2013	\$ 10 Copias
3.5 Encuestas de satisfacción	Estudiantes Maestrante	Junio 2013	\$ 50 Copias
TOTAL			\$ 495

CAPÍTULO III
RESULTADOS

3.1 Resultado 1

Los estudiantes de la carrera de Terapia Física CAPACITADOS en pausas activas y chequeo ergonómico del puesto de trabajo (terapia física laboral)

Oficio a la Decana de la Facultad solicitando el permiso para ejecutar el proyecto, obteniendo la aceptación para la realización del proyecto. (Ver anexo 1)

3.1.1 Elaboración de la planificación de capacitación.

Para dar cumplimiento a esta actividad se elaboró un plan de capacitación

Objetivo general

- Capacitar a los estudiantes de 5to semestre sobre el proyecto del Manejo del estrés, mediante charlas teóricas prácticas para reforzar conocimientos en fisioterapia laboral.

Objetivos específicos.

- Aplicar conocimientos de ergonomía, kinesioterapia y Terapia traumatológica
- Manejar protocolos de pausas activas
- Evaluar puesto de trabajo

Cronograma de actividades y fechas

PLANIFICACIÓN DE LA CAPACITACIÓN DEL PROYECTO MANEJO DEL ESTRES 5TO SEMESTRE CARRERA DE TERAPIA FÍSICA OCTUBRE – NOVIEMBRE - DICIEMBRE AULA 201			
FECHA	TEMA		RESPONSABLE
OCTUBRE 2012 Sábado 20	DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO O COMO REGULAR UNO MISMO SU PROPIO PUESTO	<ul style="list-style-type: none"> • Colocación del monitor • Colocación del teclado • La postura de sentado • Colocación y usos del ratón 	FISIOTERAPEUTA MARIA JOSE CARANQUI
OCTUBRE 2012 Sábado 27	CARACTERÍSTICAS DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO		LICENCIADA VERONICA POTOSI
NOVIEMBRE 2012 Sábado 10	ENTORNO DEL PUESTO DE TRABAJO PATOLOGÍAS TRAUMATOLÓGICAS CAUSADAS POR EL ESTRES		FISIOTERAPEUTA MARIA JOSE CARANQUI
NOVIEMBRE 2012 Sábado 24	ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO ESTRÉS LABORAL		LICENCIADA VERONICA POTOSI
DICIEMBRE 2012 Sábado 8 – 15 - 22	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS PROTOCOLO PAUSAS ACTIVAS	PROTOCOLO DE CHEQUEO DEL PUESTO DE TRABAJO	LICENCIADA DANIELA ZURITA FISIOTERAPEUTA MARIA JOSE CARANQUI
ENERO 2013 Sábado 5	EVALUACIÓN		LICENCIADA DANIELA ZURITA

•

- **Recursos humanos**

Tres docentes de la Carrera de Terapia Física y 35 estudiantes de 5to semestre

- **Recursos materiales**

Aula, retroproyector, masajeadores, carpetas, afiche

Metodología

Se imparte charlas teóricas programadas, a la vez se realizan grupos de trabajo para el estudio de casos, con el objetivo principal que realicen grupos de trabajo para la observación en las oficinas del personal administrativo para poner en práctica lo aprendido en las capacitaciones, los grupos de trabajo presentan a los estudiantes cada caso realizado y se hace análisis grupales para sacar conclusiones sobre los temas aprendidos.

Cada tema está organizado en subtemas y al final de cada tema se realiza un taller de finalización para cubrir inquietudes de los estudiantes.

Al iniciar la capacitación se aplica una prueba diagnóstica para medir los conocimientos sobre temas relacionados con la capacitación y al finalizar los temas se aplica la evaluación final sobre diez puntos.

Resultados esperados

- El 100% de los estudiantes de quinto semestre de terapia física capacitados en el proyecto manejo del estrés.
- Estudiantes preparados para realizar prácticas formativas en terapia física laboral.

Para dar cumplimiento con esta actividad se extendió un oficio solicitando el permiso para realizar la capacitación a los estudiantes con la colaboración de docentes de la Carrera, se presenta la planificación de la capacitación. Obteniendo una respuesta favorable por parte de la coordinadora. (Ver anexo 2)

Invitación a los estudiantes de terapia física de quinto semestre a la capacitación del proyecto manejo del estrés laboral.

Afiche de invitación a los estudiantes. Se realizó afiches para indicar las fechas de la capacitación.



3.1.2 Curso de capacitación a estudiantes.

La capacitación se ejecutó con la participación de docentes de la carrera de acuerdo a la distribución de la planificación realizada, asistencia de un 100% de estudiantes de 5to semestre, se trabaja bajo la malla curricular. (Ver anexo 9)

CURSO DE FORMACION PARA LOS ESTUDIANTES DE 5TO SEMESTRE QUE PARTICIPAN EN EL PROYECTO DE MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA PLANTA CENTRAL Y LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE DE LA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA

DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO O COMO REGULAR UNO MISMO SU PROPIO PUESTO

Desarrollo de destrezas.

Conocer aspectos diversos referidos a las características de los elementos de trabajo y lograr adaptar y mejorar el puesto de trabajo

- Colocación del monitor
- Colocación del teclado
- La postura de sentado
- Higiene postural
- Colocación y usos del ratón

CARACTERÍSTICAS DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO

Desarrollo de destrezas

- Prevenir tanto patologías o alteraciones visuales como molestias de carácter postural que desarrollan trastornos musculoesqueléticos.

Identificar las características según el puesto de trabajo de:

- Mesa de trabajo
- Pantalla de visualización de Datos
- Teclado
- Silla de trabajo

ENTORNO DEL PUESTO DE TRABAJO

Desarrollo de destrezas

- Identificar las condiciones ambientales del puesto de trabajo
- La disponibilidad de espacios adecuados, la temperatura-climatización, la iluminación.

PATOLOGÍAS TRAUMATOLÓGICAS CAUSADAS POR EL ESTRÉS.

Desarrollo de destrezas.

- Utilizar los conocimientos de terapia traumatológica para relacionar las enfermedades causadas por el estrés.
- Prevenir enfermedades traumatológicas más comunes por estrés laboral.
- Tratar las enfermedades presentadas en el puesto del trabajo.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Relacionar la eficiencia laboral con la carga de trabajo.

ESTRÉS LABORAL

- Analizar las características contextuales de la situación laboral
- Identificar los signos y efectos del estrés laboral
- Conocer el síndrome de BURNOUT.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

- Aplicar la cinesiterapia en puestos de trabajo
- Clasificar la cinesiterapia según las necesidades del paciente

PROTOCOLO PAUSAS ACTIVAS, CHEQUEO DEL PUESTO DE TRABAJO

- Manejar las pausas activas según el protocolo general.
- Evaluar el puesto de trabajo según los parámetros estudiados.

3.1.3 Evaluación de la capacitación.

3.1.3.1 Evaluación diagnóstica.

Al iniciar la capacitación el día 20 de Octubre del 2012 se realizó una evaluación pre-diagnóstica a los 35 estudiantes para poder evaluar los conocimientos sobre fisioterapia laboral, ya que en el transcurso de los semestres anteriores recibieron cátedras de ergonomía, terapia traumatológica y kinesioterapia, esta evaluación permitió saber cuál es el

nivel de conocimientos sobre los temas que se manejaron en la capacitación. Se evaluó sobre diez puntos (Ver anexo 3) a los 35 estudiantes obteniendo los siguientes resultados.

Tabla 14. Evaluación diagnóstica

PUNTAJE	# DE ESTUDIANTES	PORCENTAJES
1	0	0%
2	0	0%
3	1	2,86%
4	4	11,42%
5	15	42,86%
6	11	31,42%
7	2	5,72%
8	2	5,72%
9	0	0%
10	0	0%
TOTAL	35	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO
 AUTOR. Lic. Daniela Zurita

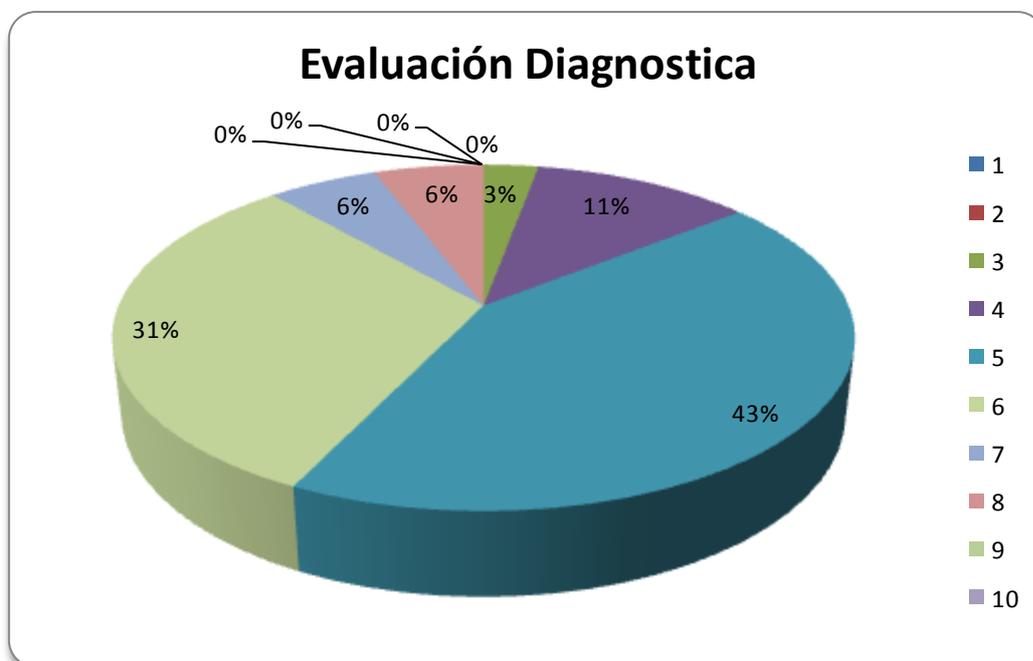


GRÁFICO Nº1

AUTOR. Lic. Daniela Zurita

Análisis e interpretación

Se presentaron a la evaluación 35 estudiantes los cuales 15 obtuvieron una puntuación de 5 representando un 42,85%, esta puntuación se encuentra respaldada por los conocimientos adquiridos en los semestres anteriores sobre ergonomía, terapia traumatológica y kinesioterapia. El enfoque de la carrera de terapia física está más a lo hospitalario, pero las bases sobre terapia física laboral si existen pero no son tomadas en cuenta para poner en práctica. El siguiente puntaje es de 6 sobre 10 representando el 31.42% de los 35 estudiantes. Un 11,42 % obtuvieron 4 sobre diez, 7 y 8 sobre diez un 5,72%. Lo cual significa que los estudiantes si conocen sobre los temas de la capacitación pero todavía necesitaban capacitarse para poner realizar las prácticas de terapia física laboral.

3.1.3.2 Evaluación final.

Al finalizar la capacitación el día 5 de Enero del 2013 se realizó la evaluación final obteniendo resultados satisfactorios, se evaluó sobre diez puntos a los 35 estudiantes (Ver anexo 4) .

Tabla 15 Evaluación final

PUNTAJE	# DE	
	ESTUDIANTES	PORCENTAJES
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	0	0%
6	0	0%
7	2	6%
8	15	43%
9	8	23%
10	10	28%
TOTAL	35	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita

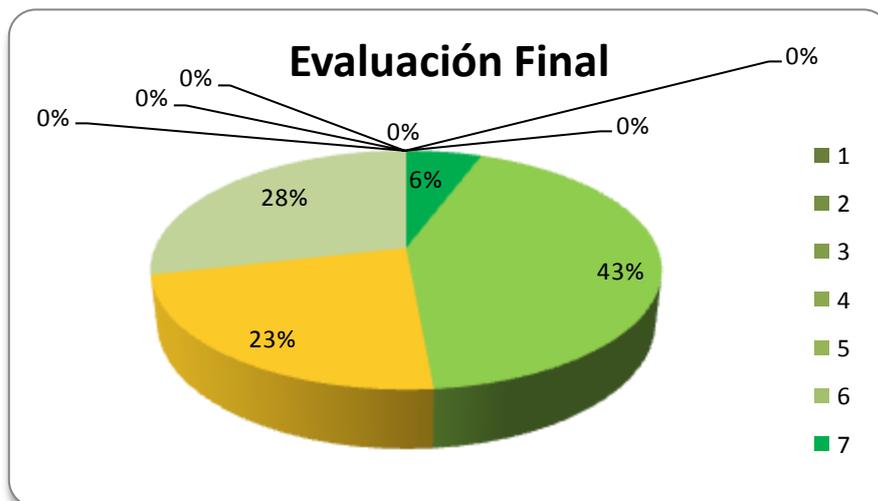


GRÁFICO N°2

AUTOR. Lic. Daniela Zurita

Análisis e interpretación

De los 35 estudiantes, obtuvieron la nota de 7 sobre 10 dos estudiantes representando el 6%, un 43% obtuvieron la nota de 8 sobre diez, un 23% alcanzaron el puntaje de 9 sobre 10 y un 28% obtuvieron la bota de 10. Demostrando que la capacitación sirvió para actualizar temas referentes a terapia física laboral.

3.1.4 Análisis y evaluación resultado N° 1.

Indicador Propuesto.

LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE TERAPIA FÍSICA CAPACITADOS EN PAUSAS ACTIVAS Y CHEQUEO ERGONÓMICO DEL PUESTO DE TRABAJO (TERAPIA FÍSICA LABORAL)

Los estudiantes de terapia física fueron capacitados obteniendo resultados favorables para el proyecto, la terapia física ha sido enfocada hospitalariamente sin abrir los demás campos pues esta fue la oportunidad para abrir el campo de fisioterapia laboral, ya que son cátedras que ser reciben durante la carrera pero no han tenido enfoque para el desarrollo de las competencias que se utilizan en lo laboral.

Al iniciar la capacitación los 35 estudiantes presentaron la prueba diagnóstica obteniendo un puntaje promedio de 5 sobre 10 siendo el equivalente de 42,85, este puntaje demuestra que los conocimientos adquiridos durante los semestres anteriores fueron importantes para tener una bases para poder efectuar la capacitación.

Se realizó la capacitación con los temas propuestos en la planificación realizando trabajos grupales para compartir los casos y así poder responder a inquietudes en el aula.

Al final de la capacitación se evaluó sobre 10 puntos, obteniendo resultados favorables ya que sirvió como actualización para los estudiantes ya que las bases sobre los temas ya existían, 15 estudiantes obtuvieron la nota de 8 representando un 43%, el puntaje de 9 obtuvieron 8 estudiantes representando un 23% y diez estudiantes obtuvieron la nota de 10. Estos resultados no indican que los estudiantes están listos para aplicar sus conocimientos en prácticas

3.2 Resultado 2

Los protocolos de pausas activas e higiene postural para el personal administrativo. DISEÑADOS Y APLICADOS

3.2.1 Formar comisión de redacción de Protocolos y búsqueda de Información.

Para cumplir con esta actividad a partir del 19 de Octubre 2012 se envió los oficios respectivos a los docentes para conformar la comisión de redacción de protocolo y búsqueda de información. (Ver anexo 5).

3.2.2 Elaboración de los protocolos de pausas activas y control de puesto de trabajo.

Para la elaboración de los protocolos se realizó la reunión los días 5, 6 y 7 de Noviembre del 2012 recurriendo a textos, folletos manuales con la finalidad de reunir la mayor cantidad posible de elementos teóricos que sustenten los protocolos.

PROTOCOLO DE PAUSAS ACTIVAS

Duración: 5 a 6 minutos

Repetición del ejercicio: 5 veces cada ejercicio

Puede estar con cualquier ropa y calzado

NO HAY CONTRAINDICACIONES

EJERCICIO 1

MIEMBROS INFERIORES

- Posición de pie.
- Separamos los pies al ancho de nuestros hombros
- Llevamos las manos a la cintura
- Levantamos los talones y nos ponemos en puntillas por 5 segundos
- Levantar las puntas de los pies y nos quedamos en talones por 5 segundos.

EJERCICIO 2

CADERA Y MÚSCULOS DE LA ESPALDA,

- Posición de pie.
- Separamos los pies al ancho de nuestros hombros
- Llevamos las manos a la cintura
- Giramos la cadera en círculos de derecha a izquierda 5 veces y viceversa 5 veces

EJERCICIO 3

PARA CALENTAMIENTO ARTICULAR DE HOMBROS Y EJERCICIOS DE L ESPALDA

- Posición de pie.
- Separamos los pies al ancho de nuestros hombros
- Ponemos las manos en la parte anterior lateral de las piernas
- Sin separar las manos de las piernas hacemos círculos con lo hombros hacia adelante 5 veces y hacia atrás 5 veces

EJERCICIO 4

PARA CALENTAMENETO ARTICULAR DE MIEMBROS SUPERIORES

- Posición de pie.
- Separamos los pies al ancho de nuestros hombros
- Llevamos los hombros a los hombros

- Estiramos los brazos hacia arriba y volvemos a los hombros, 5 veces

EJERCICIO 5

ESTIRAMIENTO DE LAS MANOS

- Posición de pie.
- Separamos los pies al ancho de nuestros hombros
- Llevamos los brazos a 90 grados hacia adelante
- Llevamos las manos hacia abajo y hacemos puño
- Flexionamos los puños de arriba hacia abajo y repetimos 5 veces

EJERCICIO 6

PARA ESTIRAMIENTO DE CUELLO

- Posición de pie.
- Separamos los pies al ancho de nuestros hombros
- Giramos la cabeza al lado derecho y mantenemos 3 segundo y al lado contrario de igual manera
- Inclinaamos la cabeza al lado derecho para tocar el hombro derecho y lo mantenemos tres segundo y viceversa. mantenemos tres segundos
- Llevamos la cabeza hacia abajo para tocar el pecho con el mentón, mantenemos 2 segundos.

EJERCICIO 7

COORDINACIÓN

- Posición de pie.
- Separamos los pies al ancho de nuestros hombros
- Subimos los brazos a lado derecho y damos una palmada, levantamos la pierna izquierda y damos una palmada por debajo de la pierna y viceversa

EJERCICIO 8

ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS DE PIERNAS

- Posición de pie.
- Llevamos la pierna derecha adelante y la izquierda atrás
- Inclinaamos el cuerpo hacia adelante
- Flexionando la pierna derecha sin sobrepasar la punta del pie

- La pierna izquierda debe mantener extendida sin levantar el talón y viceversa

EJERCICIO 9

ESTIRAMIENTO PARTE POSTERIOR DE LA PIERNA

- Posición de pie.
- Separamos los pies al ancho de nuestros hombros
- Llevamos la pierna derecha hacia el pecho, tomar con la mano por debajo de la pierna y mantenemos por 5 segundos y viceversa

LISTA DE CHEQUEO ERGONÓMICO

NOMBRE: _____ **DEPENDENCIA:** _____

PUESTO DE TRABAJO: _____ **FECHA:** _____

1= nunca 2= a veces 3= frecuente (>1/3 tiempo) 4= siempre

	Nuca		Hombro		Codo		Muñeca mano		Cadera		Rodilla		Cuello de pie		Tronco	
	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I
1. Desviaciones (las que sean) de la cabeza en relación a la posición neutra? (rotaciones, inclinaciones laterales, flexiones, extensiones o torsiones)																
2. Posturas, posiciones y/o gestos específicos impuestos por la tarea?																
3. Fases de trabajo dónde el hombro está hacia abajo y atrás con el codo extendido?																
4. Movimientos de la mano y del ante-brazo en un plano horizontal, que ocasionen rotaciones importantes del hombro?																
5. Movimientos dónde el codo se sitúa a la altura o más alto que el pecho?																
6. Movimientos de torsión del antebrazo? Ej.: (atornillar)																
7. Desviaciones en relación al eje neutro de la muñeca? (flexiones o extensiones extremas, desviaciones radiales o cubitales, pro-supinaciones)																
8. Utilización de uno de los agarres siguientes?																

																				
9. Esfuerzos de elevar, empujar, tirar objetos o herramienta de más de 2 kg?																				
10. Manipulación de objetos o herramienta de un peso igual o > a 1 kg por mano?																				
11. Utilización de objetos o herramienta con superficies lisas donde se necesite un agarre fijo?																				
12. Pulpas de los dedos utilizadas para operaciones de presión de tracción o de empuje?																				
13. Esfuerzos estáticos y/o posturas sostenidas durante más de un minuto?																				
14. Esfuerzos bruscos o esfuerzos que aumentan rápidamente de intensidad?																				
15. Repetición de los mismos gestos por una de las regiones del miembro superior?																				
16. Movimientos rápidos por una de las regiones del cuerpo?																				
17. Contacto directo con objetos, herramienta, o partes del puesto de trabajo con bordes cortantes o que ocasionen una compresión local?																				
18. Utilización de algún segmento del cuerpo como herramienta para golpear?																				
19. Mango de la herramienta muy pequeño o muy grande?																				
20. Mango de la herramienta induciendo a un trabajo en posición no neutra de la muñeca?																				
21. Utilización de herramienta vibrante?																				

22. Utilización de guantes?																		
23. Exposición al frío ? -por una corriente de aire frío -o por un contacto con un objeto frío - o trabajo al exterior en ambiente frío																		
24. Herramienta utilizada provoca sacudidas o shocks?																		
25. Movimientos dónde la cadera o rodilla se sitúa a en una angulación inadecuada?																		
26. Movimientos repetitivos de flexo extensión en mmii tronco																		
27. Desviaciones en relación al eje neutro en algún segmento de mmii o tronco																		
TOTAL	1																	
	2																	
	3																	
	4																	

OBSERVACIONES: _____

RESPONSABLE: _____

3.2.3 Socialización de protocolos.

En el mes de diciembre se realizó la socialización de protocolos a los estudiantes en la sala de audiovisuales enseñando el uso de los mismos.

El protocolo de pausas activas puede ser adaptado de acuerdo a las necesidades de cada usuario.

OBJETIVOS DE LA REUNIÓN

- Socializar los protocolos con los estuantes que están recibiendo la capacitación sobre el proyecto
- Aprender a manejar los protocolos de acuerdo a las necesidades del usuario.

METODOLOGÍA

Se realizó la presentación de los protocolos de forma verbal con el material de apoyo y después se procedió a la explicación práctica de los protocolos. Con la participación activa de los estudiantes. Se presentó el proyecto en la televisora de la Universidad en el programa Salud al Día conducido por el Dr. Julio Miguel Andrade

CONCLUSIONES

- La socialización de los protocolos fue de utilidad para los estudiantes para satisfacer las inquietudes sobre el manejo de cada uno
- Los protocolos fueron fáciles de manejar por parte de los estudiantes por su simplicidad.
- Al socializar el proyecto en el programa Salud al Día por televisión se adquirió más interés por parte de estudiantes y usuarios.

3.2.4 Pre- Encuesta al personal administrativo

Las encuestas se realizaron por parte de los estudiantes desde el mes de diciembre del 2012 a 200 personas de la planta central y la facultad de ciencias de la Salud.

Encuesta aplicada al personal administrativo de la planta central y la Facultad de Ciencias De la Salud de la Universidad Técnica del Norte. (Ver Anexo 6)

Los resultados de la encuesta fueron los siguientes.

1. ¿Se siente cansado en su trabajo?

Tabla N 16

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	176	88%
NO	24	12%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°3

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/**FUENTE:** Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- El personal administrativo trabaja 8 horas diarias las cuales se miden por resultados es así que su presión laboral es fuerte sintiéndose cansados en el trabajo un 88% y un 12% no.

2. ¿Ha sentido estrés durante su jornada laboral?

Tabla 17

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	182	91%
NO	18	9%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°4

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- Al relacionarse diariamente con estudiantes y diferentes usuarios el personal administrativo tiene un nivel de estrés alto representando un 91% del personal y un 9% refieren no presentar estrés.

3. ¿Siente que el estrés está afectando su salud?

Tabla N 18

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	174	87%
NO	26	13%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO Nº5

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- El estrés al sobrepasar ciertos límites afecta la salud dejando que se refleje en la actitud en el transcurso de la jornada laboral, el 87% del personal administrativo ha sentido que el estrés afectó su salud en cierto momento y un 13% no.

4. ¿Ha presentado dolores en su cuello?

Tabla N 19

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	148	74%
NO	52	26%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO Nº6

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- Al mantenerse sentado en un ordenador los músculos del cuello suelen presentar contracturas por la tensión que se mantiene causando así dolores de cuello que vienen acompañados de cefaleas el 74% del personal presentó dolor del cuello ya que la mayoría trabaja con computadoras y 26% no presentaron dolor.

5. ¿Ha tenido dolores de su espalda baja?

Tabla N 20

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	127	64%
NO	73	37%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°7

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- Las lumbalgias son causando de la mayoría de ausentismos laborales ya que es un dolor que no permite mantenerse sentado causando así molestias al trabajar, el 63% del personal presentó dolor en el espalda baja y un 37% no.

6. ¿En su jornada laboral pasa más de 3 horas en una sola posición?

Tabla N 21

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	186	93%
NO	14	7%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO Nº8

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- La mayor parte del personal trabaja en ordenadores sentados y mantienen una actividad monótona como es permanecer sentados, así un 93% trabajan en una sola posición y un 7% realizan otro tipo de actividad.

7. ¿Alguna vez han evaluado ergonómicamente su puesto de trabajo?

Tabla N 22

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	200	100%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO Nº9

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- Las evaluaciones no se han realizado ya que no se ha tenido la educación para poder evaluar el puesto de trabajo y ver las condiciones adecuadas para trabajar, al 100% no se ha realizado evaluación del puesto de trabajo, siendo esta importa para evitar patologías producidas por la mala ergonomía.

8. ¿Conoce de que se trata las pausas activas?

TABLA N°23

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	50	25%
NO	150	75%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°10

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- El 25% del personal conoce de las pausas activas ya que pertenecen a la facultad de Ciencias de la Salud donde ya se han hecho pruebas pilotos de pausas activas y otros se han informado mediante el internet y un 75% no las conocen por ese motivo no las realizan.

9. Brindaría su colaboración para llevar a cabo este proyecto investigativo mediante aplicación de encuestas

TABLA N°24

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	200	100%
NO	0	0%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita

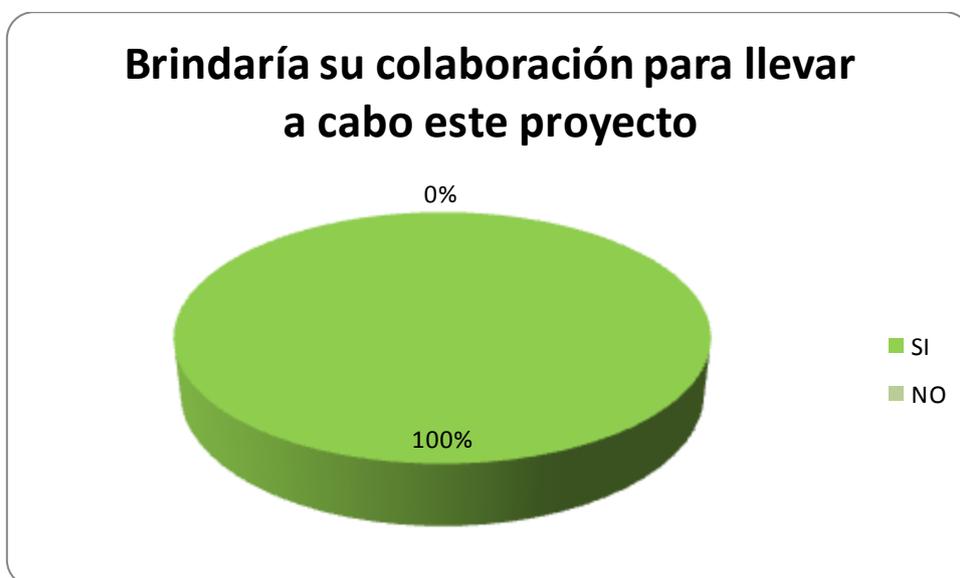


GRÁFICO N°11

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/**FUENTE:** Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- El 100% del personal se muestra entusiasta a colaborar para el proyecto ya que beneficiara su salud y por consecuente le beneficia a la Universidad.

3. 2.5 Aplicación de protocolos en la Facultad de Ciencias de la Salud.

Después de la evaluación de las capacitaciones en el mes de Enero del 2012 se realizó por grupos de trabajo la aplicación de los protocolos en la Facultad de Ciencias de la Salud, para evaluar el uso de los protocolos por parte de los estudiantes obteniendo una respuesta satisfactoria por parte del personal administrativo.

OBJETIVO

- Aplicar los protocolos al personal administrativo evaluando su uso por parte de los estudiantes
 - Conocer que otros implementos de fisioterapia se puede implementar en el proyecto.
- Se organizó grupos de trabajo a los estudiantes que recibieron la capacitación, enviando a cada grupo a realizar trabajos de observación y aplicación de protocolos para comprobar el uso correcto de los mismos por medio de evaluaciones a los grupos de trabajo.

Los estudiantes se encuentran calificados para aplicar fisioterapia laboral en el puesto de trabajo. Existe satisfacción por parte del personal administrativo. Se puede implementar masajeadores portátiles para el uso dentro del puesto del trabajo por parte del estudiante

3.2.6 Compra de implementos terapéuticos.

Para el complemento de los protocolos se hizo la adquisición de masajeadores portátiles, livianos y fáciles de usar. Los masajeadores de cuero cabelludo serán desinfectados después del uso.

TABLA N°25

IMPLEMENTOS	CANTIDAD	PRECIO
Galón de alcohol	1	14
Algodón paquete	1	11
Masajeadores eléctricos	10	150
Masajeadores de cuero cabelludo de alambre	10	50

AUTOR. Lic. Daniela Zurita

3.2.6 Análisis y evaluación resultado n° 2.

Indicador Propuesto.

Los protocolos de pausas activas y chequeo ergonómico del puesto de trabajo para el personal administrativo DISEÑADOS Y APLICADOS

La participación de los estudiantes es importante ya que con ellos se ejecutará el proyecto y con la aplicación de protocolos se establecerá reglas para realizar fisioterapia en el puesto de trabajo.

La atención en el puesto de trabajo lleva a la prevención de distintas patologías como el estrés, lumbalgia, cervicalgia, túnel carpiano, además se puede implementar a los protocolos otros implementos que van ayudar al prevenir dichas patologías.

Se realizó reuniones con docentes que manejan las cátedras que tienen que ver con fisioterapia laboral para la elaboración de protocolos. Obteniendo los protocolos listos.

Después se realizó la socialización obteniendo aceptación por parte de los estudiantes, siendo de gran ayuda las entrevistas en la televisora de la Universidad, donde se dio a conocer sobre el proyecto. Para la aplicación de los protocolos se realizó primero en la Facultad de Ciencias de la Salud por los grupos de trabajo de los estudiantes que se capacitaron, realizando las últimas correcciones.

Para complementar en la ayuda para el manejo del estrés del personal se realizó la compra de implementos para dar masajes en el puesto de trabajo, estos son masajeadores portátiles eléctricos y económicos, de igual forma masajeadores de cuero cabelludo que ayudaran a la realización de los masajes.

Para poder obtener datos que ayuden a la evaluación del proyecto los estudiantes realizaron encuestas antes de realizar la intervención en el personal administrativo. Se realizó las encuestas a 200 personas que son el total de la planta central y la Facultad de Ciencias de la Salud. Los resultados obtenidos fueron los siguientes.

De las 200 personas 176 presentan cansancio en su jornada laboral representando el 88%. Un 91% manifestaron tener estrés que son 182 personas. Un 87% que representa a 174 personas sienten que su salud fue afectada por el estrés. Presentan dolor de cuello 148 personas representando un 74%.

Al realizar la pregunta si sentía dolor en la espalda baja 127 personas dijeron que si, siendo este el 64%. De las 200 personas encuestadas 186 trabajan en una sola posición en su jornada laboral por más de tres horas, a nadie se ha evaluado ergonómicamente el puesto de trabajo, un 75% no conoce los que son las pausas activas por ende no las realizan.

Todo el personal administrativo encuestado se muestra optimista en colaborar para la ejecución del proyecto ya que beneficia a su salud.

3.3 Resultado 3

Los estudiantes realizan prácticas formativas de fisioterapia laboral dentro de la Universidad Técnica del Norte.

3. 3.1 Elaboración de la propuesta de realizar prácticas de Terapia Física laboral

Se elaboró en el mes de diciembre del 2012 la propuesta basándose en el reglamento de prácticas para no afectar el desarrollo de las prácticas del estudiante.

- El estudiante realizara 8 horas correspondientes a las horas de prácticas para la aprobación del semestre.
- Se evaluara la práctica por parte de las docentes encargadas de prácticas.
- La asistencia se verificara con las plantillas de prácticas utilizadas en las prácticas hospitalarias.

NÚMERO DE ESTUDIANTES 10

HORAS DE PRÁCTICAS 8 HORAS

MÉTODO DE EVALUACIÓN PRÁCTICO TEÓRICO

VERIFICACIÓN DE PRÁCTICAS HOJAS DE CHEQUEO

HOJAS DE ASISTENCIA DE PRÁCTICAS

3.3.2 Reunión con las coordinadora de las prácticas de la carrera

El día 8 de Enero del 2013 se realizó la reunión con la coordinadora de prácticas Fisioterapeuta María José Caranqui quien está encargada de la distribución de lugares y de estudiantes de la carrera. Con el objetivo de socializar la propuesta para poder realizar la primera rotación de Fisioterapia laboral el período de prácticas de Febrero 2013 a Junio 2013.

Se obtuvo aprobación por parte de la coordinadora de prácticas ya que se inserta otro sitio de práctica siendo esto de beneficio para el estudiante, ya que los hospitales son saturados por estudiantes.

3.3.3 Firma de Acta de Aprobación.

EL día 16 de Enero del 2013 se realizó la reunión con la coordinadora de la carrera Msc. Marcela Baquero, Coordinadora de prácticas Fisioterapeuta María José Caranqui, Lcda. Anita Cajas docente evaluadora de prácticas. Se presentó la propuesta de introducir un sitio más de prácticas con el objetivo de que el estudiante desarrolle destrezas en fisioterapia laboral que servirán en su formación académica.

Firmar la aprobación de incluir dentro de los sitios de prácticas a la Universidad Técnica del Norte para el desarrollo de Fisioterapia laboral.

3. 3.4Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central

Para cumplimiento de esta actividad se envió el oficio solicitando al Ing. Ney Mora el respectivo permiso para recolección de datos. (Ver anexo7). Aceptación por parte del Ingeniero Ney Mora. (Ver anexo 8)

OBJETIVO.

Realizar prácticas dentro de la Universidad Técnica para realizar Fisioterapia laboral y desarrollar lo aprendido.

METODOLOGÍA

El estudiante se encargará de evaluar el puesto de trabajo y aplicar las precauciones para evitar patologías asociadas a la mala higiene postural. Se desarrollaran las pausas activas en la jornada para evitar el estrés laboral. El estudiante utiliza masajeadores eléctricos para contribuir al tratamiento del personal, este masaje se da en el puesto de trabajo sin afectar su jornada el tiempo es de 5 minutos. La asistencia se llevara de igual forma que en las prácticas hospitalarias y serán evaluadas de igual forma. La hoja de asistencia se firma al entrar a la universidad que se encontrara en la oficina de personal y la salida de igual forma, las hojas de chequeo se almacenaran en la misma oficina.

NOMINA LISTA DE ESTUDIANTES DE 5TO SEMESTRE de la primera rotación

HORARIO. 8 AM A 13 PM, 14 PM A 17PM

Santiago Chicango
Angélica Jarrin
Fátima Terán
Marcelo Lanchimba
Javier Llumipanta
Milena Sinmaleza
Emilia Sánchez
Cintia Salgado
Andrea Vázquez
María Nazareno

DENTRO DE LA PRÁCTICA LABORAL.

PRIMER PASO.

Evaluación del puesto de trabajo. El estudiante lo hace por medio de la observación sin interrumpir en la jornada laboral, mediante la hoja de chequeo elaborada, después de eso organizan un plan de prevención para evitar que la mala higiene laboral afecte después a la salud del personal, la observación tendrá que ser de manera de manera inesperada para poder observar cómo se encuentra la persona en el lugar de trabajo.

SEGUNDO PASO

Se realizan las pausas activas que son estiramiento y movimientos corporales para salir de la rutina laboral estos ejercicios no pasan más de 5 minutos ya que tienen que ser rápidos para no interrumpir en el trabajo, se puede realizar masajes de corto tiempo para dar relajación y aliviar el cansancio por el estrés laboral. Estos pasos serán reportados en el parte diario. (Ver anexo 10)

ASISTENCIA DE LA PRÁCTICA

La asistencia se verificará por medio de las hojas de asistencia de la misma forma el docente encargado de prácticas realiza supervisiones durante el periodo de práctica, la asistencia serán según el nivel de prácticas de acuerdo a los objetivos de formación planteados. (Ver anexo 11)

- ✓ Los horarios de práctica serán acordados entre la coordinadora de prácticas a través del programa académico respectivo y el escenario de práctica.
- ✓ El horario establecido es obligatorio y estricto cumplimiento por parte de los estudiantes y los docentes supervisores.
- ✓ Para la asistencia es de carácter obligatorio el respectivo uniforme del programa y los distintivos que identifiquen al estudiante

3.3.5 EVALUACIÓN

Al terminar el período de prácticas los estudiantes son evaluados por el docente supervisor a cargo presentando un plan de tratamiento realizado a una persona siendo esta la evaluación práctica y la evaluación teórica se la realizó de manera grupal.

Cada nivel de práctica será evaluado de acuerdo a las competencias esperadas del o la estudiante, y un plan de trabajo propio donde se expresaran conceptual y técnicamente las competencias profesionales a desarrollar y por tanto los aspectos específicos a evaluar de acuerdo al nivel. (Ver anexo 11)

3.3.6 Encuestas de satisfacción

Los estudiantes realizaron las encuestas al final de la rotación a las 200 personas del Facultad de Ciencias de la Salud y la planta central. Obteniendo los siguientes resultados. (Anexo 12)

1. Siente que con la intervención de los estudiantes mejoró su rendimiento laboral

TABLA N°25

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	188	94%
NO	12	6%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°12

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- Los estudiantes realizaron su primera rotación de prácticas formativas de fisioterapia laboral en su propia universidad, aplicando

protocolos de pausas activas masaje y chequeo ergonómico de puesto de trabajo para lo cual el personal administrativo manifiesta que sintió que su rendimiento laboral mejoró. El 94% dice que si mejoró y el 6% no tuvo mayor cambio.

2. ¿Las pausas activas y el masaje contribuyeron a reducir el estrés?

TABLA N°25

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	190	95%
NO	10	5%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita

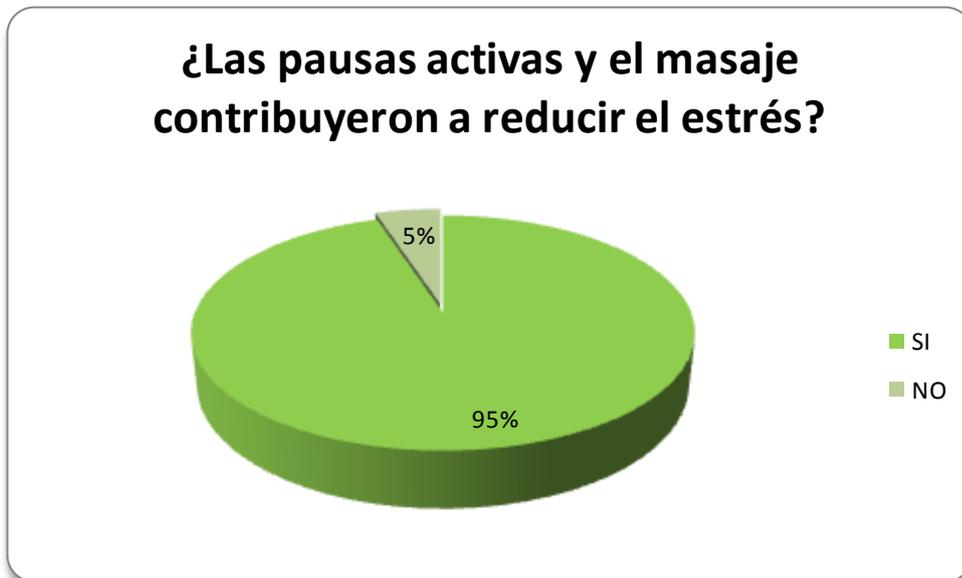


GRÁFICO N°13

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ **FUENTE:** Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- El 95% del personal encuestado manifiesta que el masaje en el puesto de trabajo y las pausas activas ayudaron a reducir el estrés en su jornada laboral. Y el 5% manifestó no sentir cambios.

3. ¿Le resultó difícil realizar las pausas activas?

TABLA N°27

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	200	100%
NO	0	0%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°14

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo.

Análisis de Resultados.- Al 100% no le resultó difícil realizar las pausas activas ya que son ejercicios sencillos que ayudan a relajar los músculos que se mantienen rígidos durante la jornada laboral.

4. ¿Le tomo más de 5 minutos realizar las pausas activas?

TABLA N°28

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	2	1%
NO	198	99%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita

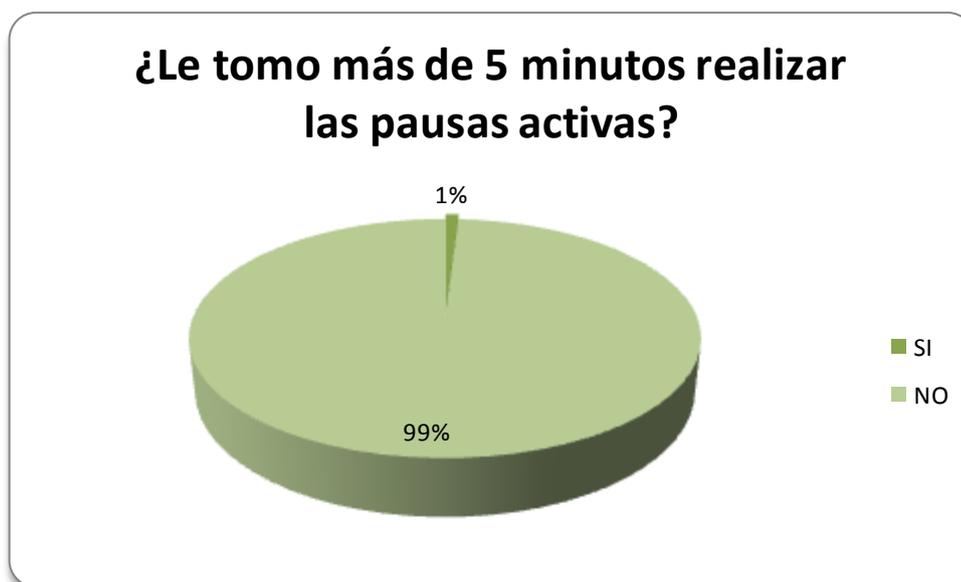


GRÁFICO N°15

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- Al 99% del personal no le tomo más de 5 minutos realizar las pausas activas ya que el tiempo que se emplea es mínimo por que se realizan en pequeños intervalos de tiempo, a un 2 % le llevo más de 5 minutos.

5. ¿Se sintió relajado y motivado después de realizar las pausas activas?

TABLA N°29

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	200	100%
NO	0	0%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°16

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- Al realizar otra actividad que salga de la rutina hace que la mente y el cuerpo se relaje el 100% manifiesta que se sintió motivado y relajado después de realizar las pausas activas.

6. ¿En el momento del chequeo del puesto de trabajo usted sintió que interrumpieron su trabajo?

TABLA N°30

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	4	2%
NO	196	98%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°17

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- Un 98% del personal no sintió que el chequeo de puesto de trabajo interrumpa la jornada laboral ya que este se hace en forma silenciosa mientras la persona trabaja para así poder fijarse en qué momento adopta mala postura, el chequeo lo realiza el estudiante sin preguntar nada al personal.

7. Cree que existe beneficio para su salud con la intervención de los estudiantes de fisioterapia.

TABLA N°31

	PERSONAS PORCENTAJE	
SI	200	100%
NO	0	0%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°18

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- El 100% manifestó que la intervención por parte del estudiante ayudo en algo en su salud, en este caso en la parte laboral, esto sirve para la universidad y también a los estudiantes que realizaron la práctica de fisioterapia laboral.

8. ¿Le causó molestias la presencia de los estudiantes en su jornada laboral?

TABLA N°32

	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	200	100%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita

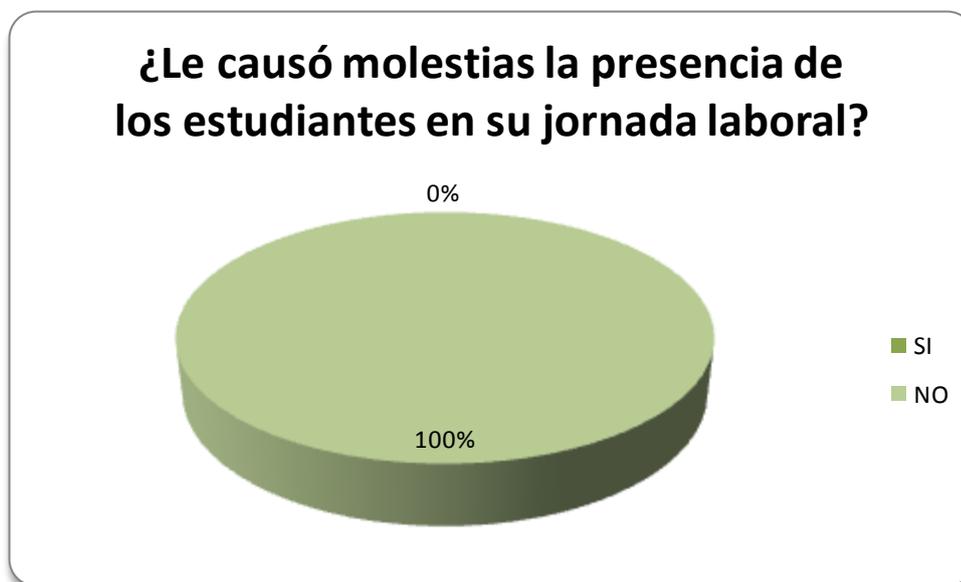


GRÁFICO N°19

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- A ninguna persona del personal le causó molestias la presencia de los estudiantes ya que ellos estaban ahí para contribuir con el proyecto que beneficiaría directamente al personal administrativo.

9. ¿Qué calificación les daría a los estudiantes según la intervención que realizaron?

TABLA N°33

	PERSONAS	PORCENTAJE
MALA	0	0%
BUENA	2	1%
MUY BUENA	5	3%
EXCELENTE	193	97%
TOTAL	200	100%

FUENTE: ENCUESTAS PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR. Lic. Daniela Zurita



GRÁFICO N°20

ELABORADO POR: Lic. Daniela Zurita/ FUENTE: Encuesta aplicada al personal administrativo

Análisis de Resultados.- Con satisfacción el personal administrativo califica después de la primera intervención como excelente representado por un 97%, un 3% de muy buena y 1% de buena, reflejando que se sintieron bien mediante la fisioterapia laboral realizada por los estudiantes.

3.3.8 Análisis y evaluación resultado n°3

Indicador Propuesto.

Los estudiantes realizan prácticas formativas de fisioterapia laboral dentro de la Universidad Técnica del Norte.

Los estudiantes realizaron su primera rotación en terapia laboral en la Universidad Técnica del Norte demostrando sus destrezas en este ámbito, poniendo en prácticas sus conocimientos adquiridos en terapia ergonómica, terapia traumatológica y kinesioterapia y la capacitación que recibieron sobre terapia laboral.

Esta rotación permitirá abrir el campo dentro del área de terapia física para los estudiantes porque mucho tiempo solo se realizó prácticas dentro de hospitales y centros de salud, esta oportunidad permite a los estudiantes desarrollar destrezas. A la vez contribuyeron al desarrollo de competencias profesionales de acuerdo al nivel que se encuentra cursando el estudiante.

Se realizó la práctica bajo los protocolos aprendidos, se ejecuta planes de tratamiento de prevención, logrando que el estudiante actúe según las necesidades del usuario.

Se logró que los estudiantes se desarrollen las competencias profesionales en otro campo dejando la idea de ser asistenciales solo en hospitales. El personal administrativo se mostró colaborador y muestran satisfacción con la intervención de los estudiantes.

De la encuesta realizada se obtienen resultados que permiten ver que el proyecto del manejo del estrés fue satisfactorio y de beneficio para los estudiantes.

De las 200 personas a las que se aplicó la encuesta al finalizar la rotación de los estudiantes marcaron como resultados que un 94% mejoró su rendimiento dentro de la jornada laboral, un 95% manifiestan que sintieron que su estrés laboral disminuyó, al 100% del personal no le resultó difícil realizar las pausas activas y aun 99% no le llevo más de 5 minutos realizarlas, el 100% se sintió relajado y motivado después de realizarlas. A un 98% no se le interrumpió durante su jornada en el chequeo del puesto de trabajo, un 100% dice que este contribuyó a su salud, al mismo 100% no le causó molestias la presencia de los estudiantes

en su jornada laboral ya que todo era de beneficio para el mismo personal, calificando así el 97% la intervención de los practicantes como excelente.

3.4 EVALUACIÓN DEL FIN

FIN

Contribuir al cuidado fisioterapéutico en salud laboral en el personal administrativo de la Planta Central y la Facultad de Ciencias de la Salud de la de la Universidad Técnica del Norte

Se logró cumplir este fin ya que los estudiantes de terapia física realizaron por primera vez práctica formativa en terapia física laboral, dando atención fisioterapéutica al personal administrativo, mientras los estudiantes desarrollaron competencias que le servirán para su vida profesional, el personal administrativo fue atendido fisioterapéuticamente en el puesto de trabajo. Este proyecto fue desarrollado en la planta central y la facultad de Ciencias de la Salud con miras a realizarse en toda la Universidad, ya que tenemos los estudiantes suficientes para cubrir con el área de la fisioterapia laboral y lograr abrir campos de actuación del fisioterapeuta.

3.5 EVALUACIÓN DEL PROPÓSITO

PROPÓSITO

Programa de fisioterapia laboral implementado al personal administrativo de la Planta Central y la Facultad de Ciencias de la Salud de la de la Universidad Técnica del Norte

Se logró disminuir el estrés en el personal administrativo con el programa de fisioterapia laboral que consta de las pausas activas y el masaje en la jornada laboral ya que manifestaron en la encuesta aplicada al finalizar el periodo de práctica que el 95% que representa a 190 personas de 200 refieren que disminuyó el estrés laboral. Son técnicas sencillas que ayudan en la salud del personal sin interrumpir su trabajo dando así resultados satisfactorios en su desempeño.

CAPÍTULO IV
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4. CONCLUSIONES

- Se capacitó a los estudiantes de 5to semestre de la carrera de terapia física en el manejo del estrés logrando que los estudiantes dejen de ser asistenciales solo en hospitales y se desarrollen en el ámbito laboral
- Se realizó los protocolos de pausas activas y las lista de chequeo ergonómico para que los estudiantes lo realicen dentro de la práctica formativa en el proceso enseñanza aprendizaje.
- Se implementó como centro de prácticas formativas a la Universidad para la realización de fisioterapia laboral, realizando atención de fisioterapia para el manejo del estrés al personal administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud y Planta Central, motivando al personal administrativo dando importancia a su salud.

5. RECOMENDACIONES

- Implementar más sitios de prácticas formativas donde el estudiantes desarrolle sus competencias en terapia física laboral
- Tomar en cuenta la salud laboral del personal administrativo para evitar complicaciones de salud.
- Realizar actualizaciones de conocimientos sobre ergonomía en los estudiantes de último semestre para reforzar la terapia física laboral.
- Realizar actividades de integración en el personal administrativo para motivarlos y así incrementar la eficiencia en el trabajo.

6. BIBLIOGRAFIA

1. Fernández A. 2008 Terapias de reeducación física y postural. yoga, auto-osteopatía, reeducación postural, estiramientos, deporte. Edición 1. Editorial Dilema
2. Arcas P. Miguel Ángel, 2006 Manual de Fisioterapia y generalidades, Modulo 1. Editorial Mad. S. I España
3. Ariasca D. (2007). "*Actividad física y salud*". Editorial McGraw Hill, Interamericana
4. Bosqued, Ma (2008). Quemados, el síndrome del Burnout: qué es y cómo superarlo. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.. pp. 208.
5. Buendía. J. (2008) Estrés Laboral y Salud. Madrid. Biblioteca nueva SL
6. Cano-Vindel, A. & Serrano-Beltrán, M. (2006). *Para no enfermar de estrés. Cómo combatir la ansiedad laboral*. Madrid: Recoletos Grupo de Comunicación
7. Cooper L. (2007) Manejo del estrés laboral en el trabajo. México. Editorial El manual moderno
8. Hamonet Cl. (1990) Manual de Rehabilitación. Barcelona. Edición 1. Editorial Masson.
9. Huter B. (2005). La rehabilitación en el deporte. Edición 1. Editorial Paidotribo España.
10. Jiménez MJ, Tercedor P (2000). La educación postural a través de la expresión corporal: una propuesta didáctica. En: SALINAS, F. (Coord.). La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud. Granada: Grupo Editorial Universitario
11. Gomariz. J. (2005) ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES. Edición 1. Editorial La liebre de Marzo

12. Katch F., Match V, McArdle W. (2008). *“Fundamento de fisiología del ejercicio”*. McGraw Hill, Interamericana.
13. Kendall FP y Kendall E. (2008) *Músculos, pruebas, funciones y dolor postural*. Madrid: Marban:
14. Kurt. M.I (2006). *“Pausas Activas en el trabajo”*. Editorial Trillas, México
15. López, Ch. J. (2008). *“Ejercicio físico, psicología y salud”*. Castilla Editorial, Madrid.
16. Becerro M, JF (1994). *Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad*. Madrid: Eurobook
17. Gutiérrez M (2011). *Tratado de kinesiología integral*. Edision1. Editorial. Medipress 2000
18. Martínez M, Guerra (2006). *Síndrome de Burnout El riesgo de ser un profesional de ayuda*. Salud y cambios
19. Marulanda R. I. (2007) *,Estrés laboral. Enemigo silencioso de la salud mental y la satisfacción con la vida*. Andes
20. Porter, S. 2007 *Diccionario de Fisioterapia*. 1era Edición, Elsevier
21. Ramírez C. (2006). *“Pausas Laborales activas en el área de trabajo para incrementar la Calidad y Productividad”*. Editorial: LIMUSA, México.
22. Rodríguez, M. (2009). *Electroterapia en fisioterapia Tercera Edición* . Buenos Aires: Panamericana.
23. Rosemary A. Payne. (2008) *Técnicas de relajación*. España Paidotribo
24. Soto Juárez, Roberto (2009). *“Gimnasia Laboral nuevas tendencias”*. Editorial: Pila Teleña, Barcelona, 2009

25. Tortora G. Derrickson B. 2006 Principios de la Anatomía y Fisiología .11 edición Panamericana. México
26. Torres, M., & Salvat, I. (2006). *Guía de masoterapia para fisioterapeutas* . Argentina: Panamericana
27. Universidad Técnica Particular de Loja (2010). Guía de Diseño, Ejecución y Gerencia de proyectos para salud. U.T.P.L.: Loja.
28. Universidad Técnica Particular de Loja (2010). Guía de Ejecución y Gerencia de Proyectos para Salud. U.T.P.L.: Loja.
29. Universidad Técnica Particular de Loja (2010). Guía de Investigación en salud. U.T.P.L.: Loja.
30. Universidad Técnica Particular de Loja (2010). Guía General de Posgrado. U.T.P.L.: Loja.
31. Universidad, T. N. (2004). *Estatuto Organico*. Ibarra: Universitaria.
32. Xhardes, I. (2000). *Vademecum de Kinesioterapia y de reeducacion funcional*. Buenos Aires: El Ateneo

LINCOGRAFÍA

1. *Universidad tecnica del Norte* . (2013). Obtenido de <http://www.utn.edu.ec>
2. Universidad, T. N. (07 de Noviembre de 2012). *Portal de la Universidad Tecnica del Norte*. Recuperado el 15 de marzo de 2013, de www.utn.edu.ec
3. WCPT. (01 de 12 de 2003). *Confederacion Mundial para la Fisioterapia*. Recuperado el 9 de diciembre 2012, de <http://www.wcpt.org/>
4. Estrés laboral. Recuperado el 27 de noviembre del 2012. Disponible en: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/

5. ¿Cómo Manejar el Estrés Laboral?. Recuperado el 23 de Octubre 2012. Disponible en:http://www.comunicare.net.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=78:estres
6. Prevención del estrés laboral. Recuperado el 2 de Enero del 2013. Disponible en. http://geosalud.com/Salud%20Ocupacional/estres_laboral.htm
7. LA ERGONOMÍA Y EL AMBITO LABORAL. Recuperado el 4 de diciembre de 2012. Disponible en. <http://laergonomiayelambitolaboral.blogspot.com/>
8. La calidad de vida empieza con una buena postura. Recuperado el 10 de Enero del 2012. Disponible en: <http://www.terapia-fisica.com/higiene-postural.html>
9. Normas de higiene postural. Recuperado el 7 de Octubre 2012. Disponible en. <http://www.menarini.es/profesionales-de-la-salud/para-tus-pacientes/analgesia/higiene-postural.html>
10. Ejercicios recomendados para tus pausas activas. Recuperado el 8 de octubre 2012. Disponible en. <http://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/ejercicios-recomendados-pausas.aspx>

ANEXOS

Anexo 1

Ibarra 12 de Octubre 2012.

Doctora.
Eugenia Andrade
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

El motivo de la presente es para solicitar el permiso para realizar el proyecto de tesis "Manejo del estrés laboral en el personal administrativo de la planta central y la Facultad de ciencias de la salud de la Universidad Técnica del Norte. Como parte del desarrollo de la Tesis de Maestría en Gerencia en Salud. Siendo que este proyecto de beneficio para los estudiantes para el desarrollo de sus destrezas. Adjunto el proyecto de tesis.

Por la colaboración prestada anticipo mi agradecimiento.

Atentamente.



Lcda. Daniela Zurita
Docente de la Carrera de Terapia Física.

Oficio de aceptación por parte de la Señora Decana.



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

SECRETARJO ABOGADO

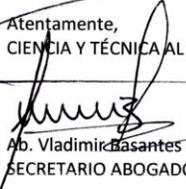
Oficio 26
Ibarra, 17 de octubre de 2012

Licenciada
Daniela Zurita
Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud
Presente

De mi consideración:

Para su conocimiento y fines consiguientes, me permito informar que sobre la base de oficio 897 suscrito por la señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, se le autoriza realizar la aplicación y recolección de datos con el personal administrativo de la Facultad y en el edificio central, como parte del desarrollo de la Tesis de Maestría en Gerencia en Salud "MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL EDIFICIO CENTRAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE"; por lo tanto, se ha pedido al personal, se le brinde las facilidades necesarias para el efecto.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO


Ab. Vladimir Basantes R.
SECRETARIO ABOGADO



Gloria

ANEXO 2

Oficio solicitando el permiso para la realización de la capacitación.

Ibarra 3 de Octubre 2012

Licenciada
Marcela Baquero
Coordinadora de la Carrera de Terapia Física

De mi consideración

En este momento me encuentro realizando la tesis "Manejo del estrés laboral en el personal administrativo de la planta central y la Facultad de Ciencias de la Salud de la de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, 2012 - 2013", para la obtención del título Magister en Gerencia en Salud para el desarrollo local en la Universidad Técnica Particular de Loja, por lo que solicito el permiso para realizar la "CAPACITACION DE SALUD LABORAL" para Quinto semestre. Con la participación de estudiantes y docentes.

De ante mano anticipo mi agradecimiento

Atentamente



Licenciada Daniela Zurita

Docente de la carrera de Terapia Física

Adjunto la planificación de la capacitación

Oficio de aceptación por parte de la coordinadora de la carrera.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

UNIVERSIDAD ACREDITADA RESOLUCIÓN 002 – CONEA – 2010 – 129 – DC.

OFICIO 543-TF

Ibarra 8 de Octubre 2012

Licenciada

Daniela Zurita

Docente de la Carrera Terapia Física

De mi consideración:

En respuesta a oficio del 03 de Octubre del 2012, en el que se solicita el permiso para la realización de capacitaciones en manejo del stress a los estudiantes de quinto semestre de la carrera de Terapia Física, debo indicar que luego de revisado el plan de capacitaciones y al ser de beneficio para la formación de los estudiantes, **se autoriza** para la realización de dicha actividad.

Atentamente

CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO


Lic. Marcela Baquero C.

COORDINADORA TERAPIA FISICA



Visión Institucional

La Universidad Técnica del Norte en el año 2020, será un referente en ciencia, tecnología e innovación en el país, con estándares de excelencia internacionales.

Av. 17 de Julio s-21 y José María
Córdova. Barrio El Olivo.
Teléfono:(06)2997800
Fax:Ext: 7011.
Email: utn@utn.edu.ec
www.utn.edu.ec
Ibarra - Ecuador

ANEXO 3

Instrumento utilizado para la evaluación diagnóstica.

CAPACITACIÓN DEL PROYECTO MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA PLANTA CENTRAL Y LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Esta evaluación permitirá medir sus conocimientos sobre temas en fisioterapia laboral.

Instructivo: Contestar los siguientes enunciados, marque con una x su respuesta

NOMBRE.....

FECHA.....

1 Al colocar el monitor y el teclado en el puesto de trabajo tiene que estar ubicado:

- a. frente al usuario
- b. si es diestro a la derecha, Y si es zurdo a la izquierda.

2. Cuántos centímetros son recomendados para ubicar la pantalla en el puesto de trabajo

- a. 55 cm de los ojos.
- b. 35 cm de los ojos.

3. El mal uso del ratón de oficina puede causar:

- a. Túnel carpiano
- b. síndrome de Quervain.

4 El síndrome de burnout tiene diferente síntomas como:

- a. cansancio, agotamiento y malestar general
- b. mareo, falta de equilibrio y cefalea.

PRE EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA A LOS ESTUDIANTES DE 5TO SEMESTRE. PROYECTO MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL. MAESTRANTE LIC. DANIELA ZURITA.

5 El mantenerse sentado duran varias horas los denominamos.

- a. estatismo postural
- b. sedentarismo postural

6. Las pausas activas son activaciones en el puesto de trabajo que.

- a. mitigan la fatiga muscular.
- b. aceleran el ritmo cardiaco

7. Para levantar objetos se adopta la posición de flexionar las rodillas para cercarse al objeto y levantarlo.

- a. verdadero
- b. falso

8. Las pausas activas serian clasificas dentro de la Terapia Física en.

- a. Cinesioterapia
- b. Masoterapia.

9. Al colocar el teclado de manera que no esté justo al borde de la mesa: entre uno y otro deben quedar como mínimo para apoyar las muñecas.

- a. 10 cm
- b. 20cm

10. Durante la jornada laboral usted recomendaría apoyar la espalda completamente en el respaldo sin que el borde del asiento le presione la parte posterior de las piernas?

- a. Verdadero
- b. Falso

ANEXO 4

Instrumento que se utilizó para la evaluación final de la capacitación.

CAPACITACIÓN DEL PROYECTO MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA PLANTA CENTRAL Y LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Instructivo: Contestar los siguientes enunciados, marque con una x su respuesta

EVALUACIÓN FINAL

NOMBRE.....

FECHA.....

1. Durante la jornada laboral usted recomendaría apoyar la espalda completamente en el respaldo sin que el borde del asiento le presione la parte posterior de las piernas?

- a. Verdadero
- b. Falso

2. La pantalla del monitor está de frente, y situada entre 50-55 cm de los ojos. Existe espacio suficiente entre el teclado y el borde de la mesa para poder apoyar las muñecas.

- a. 50-55 cm de los ojos
- b. 30cm a 40 de los ojos

3. Las pantallas han de estar colocadas perpendiculares a ventanas y en general, a todas las fuentes de luz presentes en el puesto de trabajo.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. Al colocar el teclado de manera que no esté justo al borde de la mesa: entre uno y otro deben quedar como mínimo para apoyar las muñecas.

- a. 10 cm
- b. 20cm

5. Entre las condiciones de trabajo, la carga física, relacionada tanto con el mantenimiento de determinadas posturas –esfuerzo estático- como con los movimientos y los esfuerzos - puede producir lesiones o afectar a determinadas partes del cuerpo.

- a. Lumbalgia
- b. Neuralgias

6. La postura correcta para trabajar delante del ordenador es aquella en la que la parte superior del cuerpo y la inferior, están formando un ángulo recto, con la espalda completamente apoyada en el respaldo de la silla. Este ángulo es de.

- a. 70 grados
- b. 90 grados

7. Al coger el ratón hay que evitar que los dedos lo cubran de manera que las yemas rocen la mesa.

- a. Verdadero
- b. Falso

8. El ratón tiene una rueda para desplazarse por los documentos. Procura utilizarla al menos con dos dedos, ya que generalmente se suele hacer solo con el dedo corazón, sobrecargando sus músculos y tendones. Ud recomendaría:

- a. repartir el esfuerzo muscular
- b. cambiar de mano al uso

9. A que se denomina como desgaste profesional en una fase avanzada del estrés profesional, presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo.

- a. síndrome de burnout.
- b. Síndrome de túnel carpiano

10. En posición sentada usted realizaría al usuario q recibe atención terapéutica ejercicios de:

- a. Cinesiterapia pasiva
- b. Cinesiterapia activa

ANEXO 5

Oficio dirigidos a los docentes para formar la comisión.

Ibarra 23 de Octubre del 2012

Licenciadas.
Verónica Potosí, María José Caranqui.
Docentes de la Carrera de Terapia Física

Presente

El motivo de la presente es para solicitar su presencia para la realización de protocolos de pausas activas y de evaluación de puesto de trabajo que serán utilizadas en el proyecto "Manejo del estrés laboral en el personal administrativo de la planta central y la Facultad de Ciencias de la Salud de la de la Universidad Técnica del Norte" que serán de utilidad para los estudiantes apoyándoles en su formación académica.

Por la colaboración prestada se les agradece de antemano.

Atentamente.



Lcda. Daniela Zurita

Docente de la Carrera de Terapia Física

Recibido 24 Oct 2012


ANEXO 6.

Instrumento para la realizar la pre-encuesta al personal administrativo



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
MAESTRÍA EN GERENCIA DE SALUD PARA EL DESARROLLO LOCAL**

Tema. Manejo del estrés laboral en el personal administrativo de la planta central y la Facultad de Ciencias de la Salud de la de la Universidad Técnica del Norte

Objetivo: Obtener información para desarrollar el proyecto

Instructivo: Contestar los siguientes enunciados, marque con una x su respuesta.

NOMBRE..... FECHA.....

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| 01. Se siente cansado en su trabajo? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 02. Ha sentido estrés durante su jornada laboral? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 03. Siente que el estrés está afectando su salud? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 04. Ha presentado dolores en su cuello? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 05. Ha tenido dolores de su espalda baja? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 06. En su jornada laboral pasa más de 3 horas en una sola posición? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 07. Alguna vez han evaluado ergonómicamente su puesto de trabajo? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 08. Conoce de que se trata las pausas activas? | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| 09. Brindaría su colaboración para llevar a cabo este proyecto investigativo mediante aplicación de encuestas | SI <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |

Anexo 7

Oficio solicitando permiso de recolección de datos.

Ibarra 6 de Febrero 2013

Ing. Ney Mora Grijalva
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Presente

Yo Daniela Zurita Pinto portadora de la CI 1003019740, docente de la Carrera de Terapia Física de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte, solicito muy comedidamente que se me permita aplicar y recoger los datos para mi tesis MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA PLANTA CENTRAL Y LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE DE LA CIUDAD DE IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA, AÑO 2013, el mismo que servirá para la obtención del título de la Maestría en Gerencia en Salud en la Universidad Técnica Particular de Loja.

Por la atención que se digne dar al presente anticipo mi debido agradecimiento

Atentamente



Lcda. Daniela Zurita

Docente de la Universidad Técnica del Norte

Anexo 8

Respuesta del Ingeniero Ney Mora.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
IBARRA - ECUADOR

VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO

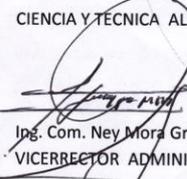
Oficio 123- VADM
Ibarra, 6 de febrero 2013

Ingeniera
Alejandra Bedoya
DIRECTORA GESTIÓN
TALENTO HUMANO

Cordial Saludo:

Con la finalidad de que se brinde el apoyo y la información necesaria, me permito adjuntar copia de oficio s/n de fecha 6 de febrero, suscrito por la Lic. Daniela Zurita, Docente de la Carrera de Terapia Física de la Universidad Técnica del Norte, quien solicita datos para el desarrollo de su tesis "Manejo del Estrés Laboral en el Personal Administrativo de la Planta Central y la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, Provincia de Imbabura año 2013".

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO



Ing. Com. Ney Mora Grijalva
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO



C: Sra. Decana Ciencias de la Salud, Lic. Daniela Zurita.

Elaborado por:
Diana R.

Misión Institucional
Contribuir al desarrollo educativo, científico, tecnológico, socioeconómico y cultural de la región norte del país. Formar profesionales críticos, humanistas y éticos comprometidos con el cambio social.

Ciudadela Universitaria barrio El Olivo
Teléfono: (06) 2 953-461 Casilla 199
(06) 2 609-420 2 640-811 Fax: Ext:1011
E-mail: utn@utn.edu.ec
www.utn.edu.ec

Anexo 9

Hojas de asistencias de los estudiantes a la capacitación.

CAPACITACIÓN DEL PROYECTO MANEJO DEL ESTRÉS
 QUINTO SEMESTRE TERAPIA FÍSICA – AULA 201

Cynthia de las Mercedes Salgado Escobar	<i>Cynthia Salgado</i>
Emilia Catherine Sánchez Cevallos	<i>Emilia Sánchez</i>
Milena Simalera Cambi	<i>Milena Simalera</i>
Andrea Vásquez Motoche	<i>Andrea Motoche</i>
Kleber Alberto Navas León	<i>Kleber Navas</i>
Juan Alex Chromorro López	<i>Juan Alex Chromorro</i>
Wilber Javier Llumpanta C	<i>Wilber Llumpanta</i>
María Nazareno Angulo	<i>María Nazareno</i>
Marcelo Landimiba	<i>Marcelo Landimiba</i>
Ulton Pisonó	<i>Ulton Pisonó</i>
Dayana Carolina Herrera Herrera	<i>Dayana Herrera</i>
Juan Alejandro Torres Berrovia	<i>Juan Torres</i>
Luis Fernando Marcellino Burgos	<i>Luis Fernando Burgos</i>
Priscila Elizabeth Toro Anzaco	<i>Priscila Toro</i>
Patricio Andrés Ros Fabraue	<i>Patricio Ros</i>
Carlos Andrés Hermosa Rojas	<i>Carlos Hermosa</i>
Marlon Alejandro Narvaes Orozco	<i>Marlon Narvaes</i>
Santiago Alexander Chicanga Chiriboga	<i>Santiago Chicanga</i>
Angélica Javín Cárdenas	<i>Angélica Javín</i>
Miriam Jacqueline Tipantuna Baldoares	<i>Miriam Tipantuna</i>
Ximena Alexandra Achina Mayorga	<i>Ximena Achina</i>
Gabriela Fernández Neámba Anac	<i>Gabriela Neámba</i>
Xavier Efraín García Morera	<i>Xavier García</i>
Cristhian González Pedilla	<i>Cristhian González</i>
Fátima Vanessa Terán Oña	<i>Fátima Terán</i>
Verónica Poma Maína	<i>Verónica Poma</i>
Pauliza Parreño Salgado	<i>Pauliza Parreño</i>
Ma. Fernanda Mena Paredes	<i>Ma. Fernanda Mena P.</i>
Anel Carrasco Cantin	<i>Anel Carrasco</i>
Yostin Mabel León Cruz	<i>Yostin León</i>
María Isabel Salazar Grijalva	<i>María Isabel Salazar</i>
Eduardo Beltrán Valleja	<i>Eduardo Valleja</i>

Anexo 11

Hojas de asistencia y evaluación



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD - TERAPIA FISICA

ESTUDIANTE: PERIODO DE PRÁCTICA: SEMESTRE:
 INSTITUCION: TUTOR: HORAS PLANIFICADAS: AUSENCIAS:

Nº	Fecha	Hora entrada	Firma	Hora Salida	Firma	Nº	Fecha	Hora entrada	Firma	Hora Salida	Firma
1						16					
2						17					
3						18					
4						19					
5						20					
6						21					
7						22					
8						23					
9						24					
10						25					
11						26					
12						27					
13						28					
14						29					
15						30					

Anexo 12



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
MAESTRÍA EN GERENCIA DE SALUD PARA EL DESARROLLO LOCAL**

Encuesta aplicada después de la intervención al personal administrativo de la Planta Central y la Facultad de Ciencias De la Salud de la Universidad Técnica del Norte

Tema. Manejo del estrés laboral en el personal administrativo de la planta central y la Facultad de Ciencias de la Salud de la de la Universidad Técnica del Norte

Objetivo: Obtener información para desarrollar el proyecto

Instructivo: Contestar los siguientes enunciados, marque con una x su respuesta.

NOMBRE..... FECHA.....

1.Siente que con la intervención de los estudiantes mejoró su rendimiento laboral SI NO

2.Las pausas activas y el masaje contribuyeron a reducir el estrés? SI NO

3. Le resulto difícil realizar las pausas activas? SI NO

4. Le tomo más de 5 minutos realizar las pausas activas? SI NO

5. Se sintió relajado y motivado después de realizar las pausas activas? SI NO

6. En el momento del chequeo del puesto de trabajo usted sintió que interrumpieron su trabajo? SI NO

7. Cree que existe beneficio para su salud con la intervención de los estudiantes de fisioterapia. SI NO

8. Le causo molestias la presencia de los estudiantes en su jornada laboral? SI NO

9. Que calificación les daría a los estudiantes según la intervención que realizaron?

MALA BUENA MUY BUENA EXCELENTE

FOTORELATORIA

ANEXO N° 13

RESULTADO 1

FOTO N°1 CAPACITACIÓN A LOS ESTUDIANTES



Maestrante capacitando a los estudiantes sobre el proyecto Manejo del Estrés

FOTO N°2 CAPACITACIÓN A LOS ESTUDIANTES



FOTO N°3 CAPACITACIÓN A LOS ESTUDIANTE



FOTO N°4 EVALUACIÓN GLOBAL A LOS ESTUDIANTES



FOTO N°6 EVALUACION POR GRUPOS DE ESTUDIANTES



RESULTADO 2

FOTO N°6 SOCIALIZACIÓN DE LOS PROTOCOLOS



FOTO N°7 SOCIALIZACIÓN DE LOS PROTOCOLOS



Entrevista en UTV en el programa Salud al Día canal de la Universidad Técnica del Norte

FOTO N°8 SOCIALIZACIÓN DE LOS PROTOCOLOS



Estudiantes realizando ejercicios del Pausas Activas en la Entrevista de UTV.

FOTO N°9 Pre- Encuesta al personal administrativo



RESULT ADO 3

FOTO N°10 Reunión con las coordinadora de la prácticas de la carrera.



Maestrante reunida con la Coordinadora de Prácticas Fisioterapista María José Caranqui

FOTO N°11 Firma de Acta de Aprobación.



Maestrante en la firma de aprobación junto con la Coordinadora de la Carrera Msc Marcela Baquero, Coordinadora de prácticas Supervisora de prácticas Anita Cajas.

FOTO N°12 Firma de Acta de Aprobación



FOTO N°13 Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central



Estudiante realizando extensión de cuello

FOTO N°14 Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central.



Pausa Activa de miembros superiores.

FOTO N°15 Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central.



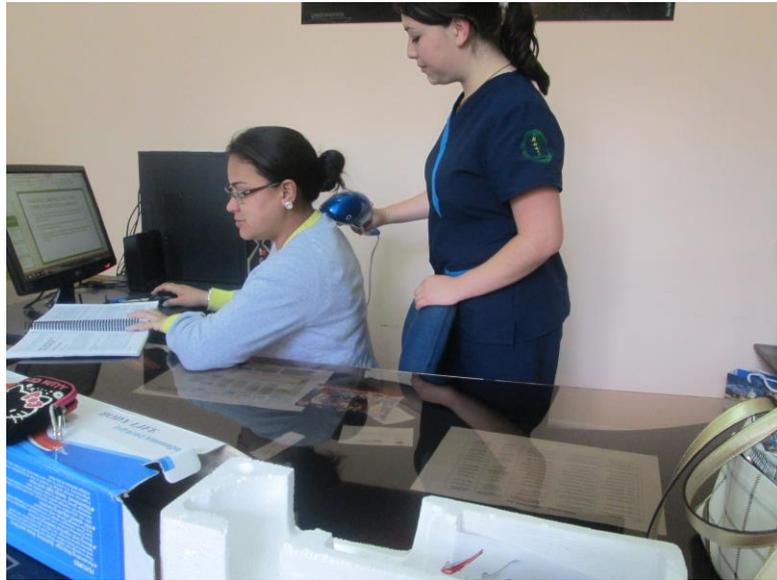
Pausa Activa de miembros Inferiores

FOTO N°16 Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central.



Pausa activa, estiramiento de muñecas

FOTO N°17 Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central.



Masaje en el puesto de trabajo

FOTO N°18 Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central.



FOTO N°19 Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central.



Masaje en el cuero cabelludo

FOTO N°20 Ejecución de la práctica en la Facultad de Ciencias de las Salud y Planta Central.



