



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa basado en Técnicas de Relajación para disminuir la Fatiga  
Laboral en los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021:  
Estudio Descriptivo- Propositivo.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Martell Tolentino, Meliza Lileth (ORCID: 0000-0002-4754-123X)

**ASESOR:**

Dr. Rodriguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2639-7339)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Programa de Intervención

**TRUJILLO — PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

Esta tesis está dedicada a:

A mi adorada hija Gianna Paula, quien me motiva e impulsa a ser mejor cada día, para que ella siga mis pasos y se sienta orgullosa de mí. También a mi esposo Manuel, por apoyarme en cada decisión que tomo, por confiar en mí y ayudarme a cumplir mis metas personales y profesionales.

A mis queridos padres Arnaldo y Madeley quienes con sus sabios consejos me han orientado a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo, valentía y dedicación.

Finalmente, a mis hermanos Katia, Jarlan, Alberto y Marivi por su cariño y apoyo constante, durante todo este proceso. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y lograron que este sueño se haga realidad.

***Meliza Lileth Martell Tolentino***

## **Agradecimiento**

“Mi profundo agradecimiento a Dios todopoderoso por permitir que este sueño se concrete, por llenar de fortaleza mi vida y por enseñarme que tus planes siempre son los mejores”.

De igual manera, agradecimientos a mis compañeros de trabajo de la Micro Red Cochorco, por apoyarme en el desarrollo de los cuestionarios, gracias por su colaboración, apoyo y amistad.

Finalmente quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mis maestros el Dr. Juan, Jorge y Dany, por brindarme la asesoría pertinente durante todo este proceso, quienes, con su experiencia y conocimientos me guiaron en el desarrollo del presente trabajo de investigación.”

***La autora***

## Índice de Contenido

Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de Contenido .....	iv
Índice de Tablas .....	v
Resumen .....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN:.....	1
II. MARCO TEÓRICO:.....	4
III. METODOLOGÍA: .....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	12
3.2. Variables y operacionalización .....	13
3.3. Población y muestra .....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	16
3.5. Procedimientos .....	17
3.6. Métodos de análisis de datos .....	17
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS:.....	19
V. DISCUSION:.....	26
VI. CONCLUSIONES: .....	30
VII. RECOMENDACIONES: .....	31
REFERENCIAS.....	32

## Índice de Tablas

<i>Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra trabajadores del Centro de Salud Aricapampa. ....</i>	<i>15</i>
<i>Tabla 2. Nivel de fatiga general en trabajadores del Centro de Salud Aricapampa. ....</i>	<i>19</i>
<i>Tabla 3. Nivel de fatiga, según dimensiones, en trabajadores del centro de salud Aricapampa. ....</i>	<i>20</i>
<i>Tabla 4. Número de sesiones del programa. ....</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 5. Ficha Técnica del Instrumento para medir la Fatiga Laboral</i>	<i>40</i>
<i>Tabla 6. Validez y Confiabilidad del Instrumento. ....</i>	<i>40</i>

## Resumen

La investigación que se presenta, se realizó con el propósito de diseñar un programa basado en técnicas de relajación para disminuir la fatiga laboral en los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021. El diseño de estudio empleado fue descriptivo- Propositivo. Participaron 24 colaboradores del establecimiento antes mencionado, 79.2% mujeres. El instrumento que se empleo fue el Cuestionario para medir la fatiga laboral, creado por el autor Munchisky. Los resultados de diagnóstico reportaron: mayor prevalencia de niveles moderado de fatiga general (62.5%) y de las modalidades de fatiga muscular (54.2%), de habilidades (58.3%) y mental (75%). Según estos resultados, se ha propuesto el programa basado en técnicas de relajación autógena, relajación muscular progresiva, visualización; constituido por 14 sesiones para que fuera aplicado; llevando a presumir, por el sustento teórico, un efecto favorable sobre la salud de los trabajadores, reduciendo sus niveles de estrés.

**Palabras clave:** *Fatiga laboral, relajación, programa de intervención.*

## **Abstract**

The research presented was carried out with the purpose of designing a program based on relaxation techniques to reduce work fatigue in the workers of the Aricapampa Health Center, 2021. The study design used was descriptive-propositional. Twenty-four employees of the aforementioned establishment participated, 79.2% women. The instrument used was the Questionnaire to measure work fatigue, created by the author Munchisky. The diagnostic results reported: higher prevalence of moderate levels of general fatigue (62.5%) and of the modalities of muscular fatigue (54.2%), skills (58.3%) and mental (75%). According to these results, the program based on autogenous relaxation techniques, progressive muscle relaxation, visualization has been proposed; made up of 14 sessions to be applied; leading to presume, for theoretical support, a favorable effect on the health of workers, reducing their stress levels.

**Keywords:** *Work fatigue, relaxation, intervention program.*

## **I. INTRODUCCIÓN:**

Hoy en día, la fatiga laboral es un problema progresivo en las organizaciones, por hallarse ligada a una mezcla de cansancio mental y agotamiento físico; el cual genera un difícil problema de salud y disminuye el rendimiento laboral de quien la padece, especialmente, el personal sanitario que se desempeña en el sector público (Grupo IOE, 2019). Entonces, esta investigación centrará su estudio en el sector Salud, el cual se enfoca en el sistema de atención sanitaria, cuya finalidad es promover, restaurar y mantener la salud de la población.

La importancia que tiene el sistema de salud en el país y el acrecentamiento de fatiga laboral en los trabajadores es preocupante; por lo que ésta se origina en la relación persona – trabajo; sabiendo que este último es un papel básico e importante en la vida de las personas, por el tiempo que se dedica, cubrir y/o satisfacer necesidades económicas, familiares y psicosociales (Corredor, 2013).

En el personal sanitario se evidencia una creciente tendencia a la fatiga laboral, al observar las condiciones de su labor, como estar en contacto con pacientes diagnosticados con enfermedades crónicas o terminales, las cuales les ocasiona dolor y sufrimiento tanto a ellos como sus familiares, ser testigos de muertes inesperadas o vinculadas a su praxis laboral; realizar largas jornadas de trabajo y demandantes. A estas condiciones laborales, se le suman, en muchos casos, los problemas familiares y/o económicos que viven en sus hogares (UCM, 2013).

Todo esto, haciendo a los colaboradores sanitarios, estén propensos a desarrollar fatiga laboral, la cual es definida por Gil (2012) como una reacción sintomática-psicosomática que se da por la exposición a elementos de riesgo psicosocial junto con sobrecarga excesiva, carga mental inmoderada, actitudes repetitivas y responsabilidades de duración realmente breve.

A nivel mundial existen organismos que protegen la salud laboral de los trabajadores, entre ellos tenemos la Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de sus funciones está el promover la mejora de las

condiciones laborales (OMS, 2011). De igual forma, está la Organización Internacional del Trabajo, la cual desde el año 1919 ha desarrollado un sistema de normas internacionales del trabajo que tiene por finalidad la promoción de igualdad de oportunidades para hombres y mujeres (OIT, 2011).

En referencia a la teoría sobre la fatiga laboral, se tuvo en cuenta a lo que sustenta Arriaga (2010) quien señaló que es un componente complicado que consiste en las modificaciones fisiológicas experimentadas a través del marco humano debido a sentimientos de fatiga que, por lo tanto, provocan una disminución en la efectividad de sus labores.

Entre los tipos de fatiga laboral, Arce, Giraldo y Román (2017) señalaron las siguiente, la fatiga cognitiva o intelectual se define debido a la breve alteración (inferior) de la eficiencia útil intelectual y física; Esta alteración es una característica de la profundidad y duración del pasatiempo anterior y del esquema temporal de tensión intelectual, pero el alcance de esos cambios se decide parcialmente a través de las situaciones de la persona.

A nivel internacional, la fatiga laboral va en acrecentamiento, como es el caso de Japón en el 2005, el Ministerio de Trabajo reportó alrededor de 189 muertes de trabajadores, esto debido a soportar los síntomas de fatiga laboral que se suscitaría por largas horas de trabajo, remuneraciones bajas y/o poco recompensadas por horas extra y abuso de poder por parte de los jefes; además teniendo en cuenta que la cifra indicada sería en realidad hasta 10 veces más, no obstante, el gobierno no da a conocer las cifras reales (Mavares, 2016).

En Perú, se han realizado diversos estudios relacionados con el síndrome de Burnout, sin embargo, muy pocos tienen la medición de la fatiga como factor determinante y antecesor de la patología.

Frente a esto, se ha generado interés por atenuar esta problemática, por lo que, se creyó conveniente realizar una investigación que aporte en un nuevo conjunto de formas de intervenir la fatiga laboral. Planteándose el siguiente problema de estudio: ¿Como sería el Programa basado en técnicas de

relajación para disminuir la fatiga laboral en los trabajadores del C.S. Aricapampa, 2021? El objetivo general fue diseñar un programa basado en técnicas de relajación para disminuir la fatiga laboral en los trabajadores del C.S. Aricapampa, 2021. Asimismo, los objetivos específicos fueron: a) Describir las técnicas de relajación para disminuir la fatiga laboral, b) Fundamentar el programa respectivamente y c) Elaborar el programa basado en técnicas de relajación para disminuir la fatiga laboral en los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.

Buscando alternativas de solución se plantea, la elaboración de un programa de intervención basado en técnicas de relajación como herramientas para disminuir la fatiga laboral en el personal sanitario. Considerando actualmente la importancia que tienen las técnicas de relajación porque nos brindan múltiples beneficios para alcanzar un equilibrio físico y psicológico en la mejora del estilo de vida, ayuda a eliminar la tensión, disminuir la presión arterial y frecuencia cardiaca.

De igual manera, existen formas naturales para relajarse, su práctica no requiere de técnicas o metodologías específicas, porque parten del ambiente externo, de la cotidianidad y se relacionan directamente con los intereses y motivaciones personales; por lo que se sugiere analizar cuáles son sus gustos, motivaciones, qué actividades le resultan agradables y en función de esto, intente enriquecer y armonizar su vida apelando a la relajación natural. Estas prácticas le permitirán aumentar la parte espiritual y descubrir que salir de la rutina es recomendable para mantener un equilibrio emocional.

Finalmente, mediante esta investigación se consideró conveniente, evaluar la fatiga laboral del personal sanitario, para luego implementar un programa de intervención basado en Técnicas de Relajación y posteriormente constatar los efectos que este programa puede tener en los trabajadores del C.S. Aricapampa. Lo que brinda gran importancia a esta investigación, con aportes de tipo metodológico y aplicativos.

## II. MARCO TEÓRICO:

Dentro de los trabajos previos sobre Programas de fatiga laboral a nivel internacional, se consideró a Aguas (2017), quien realizó una investigación con los colaboradores de la asociación Solidaridad y Acción mediante talleres de ergonomía y pausas activas en el trabajo DM Quito 2016 y 2017, el objetivo fue disminuir la fatiga y el estrés laboral de los trabajadores. Se concluye que, el programa ha sido eficaz, través de la aplicación de ergonomía y pausas activas se logró reducir los niveles de estrés y fatiga laboral del personal.

Igualmente, un estudio ejecutado por la empresa Kronos Latinoamérica en la ciudad de México a 100 líderes de recursos humanos, revela que el 53% considera que más horas de trabajo genera menor productividad, debido a la fatiga laboral de los colaboradores; por consiguiente, el ausentismo del personal y grandes pérdidas financieras para la empresa (Ramírez, 2017). Sin embargo, a nivel internacional no se evidencian trabajos de programas de prevención y/o intervención para disminuir la fatiga laboral.

Con respecto las investigaciones a nivel nacional, se consideró a Miranda (2016) su tesis fue titulada: “Efectos de un Programa de Gimnasia Cerebral en el Nivel de Fatiga Laboral de los Pilotos de la Empresa Cruz del Sur 2015”, el objetivo fue determinar los efectos del programa de gimnasia cerebral en los trabajadores con fatiga, se trabajó con una muestra de 30 pilotos, mayormente varones; para el pre y post- Test se empleó el SOFI-S. Se concluye que el programa fue efectivo, estableciéndose una diferencia estadística significativa al nivel 0.05 entre el pre y el post- Test con una media mayor al 1.96 y 2.05.

Arce, Giraldo y Roman (2017) realizó una investigación sobre: “La relación que existe entre las condiciones de trabajo y fatiga en el personal de enfermería que trabajan en las unidades críticas de un Hospital Nacional-2017”, el objetivo fue determinar las condiciones de trabajo y su correlación con la fatiga laboral; se trabajó con la muestra de 88 enfermeros/as recién egresados; se utilizaron los siguientes instrumentos: “Autoevaluación de

condiciones de trabajo de enfermería en alta complejidad” y el “Check List Individual Strength” versión adaptada por Vera. Los resultados muestran que existe una correlación significativa entre las variables de estudio a nivel 0,05.

Ruiz (2017) llevo a cabo una investigación titulada: ‘Fatiga Laboral y la Mejora Continua del Servicio de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen Lima, año 2016’, el objetivo general fue determinar la relación entre la fatiga laboral y la mejora continua, para ello trabajó con una muestra de 92 profesionales en enfermería, los instrumentos de evaluación fueron: La observación y la encuesta de Salkind que fue en un grupo de preguntas estructuradas y focalizadas en el tema. Finalmente, se concluye que existe correlación significativa entre las variables fatiga laboral y la mejora continúa obteniendo un resultado de 0,717.

A nivel local no se precisan antecedentes, por lo que esta investigación sería la primera en brindar aportes de tipo metodológico y aplicativos.

Con respecto a la definición de fatiga, Gil (2012) señala que es una reacción sintomática-psicosomática que se da por la exposición a elementos de riesgo psicosocial junto con sobrecarga excesiva, carga mental inmoderada, actitudes repetitivas y responsabilidades de duración realmente breve. Por consiguiente, la fatiga laboral es crítica para enfrentarla como una amenaza psicosocial debido al hecho de que podría ser un daño extremo para la vida agradable del trabajador mientras se convierte en común o exagerado y también tiene resultados secundarios para la empresa, por la disminución en la rentabilidad general.

Muchinsky (2002) definió la variable fatiga laboral como el conjunto de ajustes que el organismo revisa mientras está sujeto a situaciones intensas de sobre entrenamiento, o mientras no está familiarizado con un tipo de pinturas con una intensidad particular y trata de exceder la restricción de esfuerzo. Por su parte, la OIT define a la salud laboral como ‘el grado completo de bienestar físico, psíquico y social y no sólo como ausencia de

enfermedad de los trabajadores como consecuencia de la profesión frente al riesgo” (Abú Shams, Tiberio, 2005).

Por otro lado, es importante hacer una diferenciación entre Fatiga laboral y agotamiento profesional (AP), el cual fue primeramente descrito por Herbert Freudenberger y hace referencia a una respuesta emocional secundaria al prolongado estrés ocupacional. (Solís et al., 2017). Años más tarde, Christina Maslach utilizó el término burnout para describir la identidad profesional y la conducta laboral inadecuada, después lo definió como un síndrome caracterizado por cansancio mental, despersonalización y escasa satisfacción personal entre personas que trabajan directamente con más personas.

Desde una perspectiva legal, la Ley N ° 29783: Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, señala en el principio de protección; que los trabajadores tienen derecho a que el Estado y los empleadores aseguren condiciones de trabajo dignas, que les garanticen un estado de vida saludable, física, mental y social de forma continua. Sin embargo, no todas las empresas otorgan la importancia al bienestar tanto físico como psicológico de los colaboradores, estas condiciones de trabajo han generado con el tiempo enfermedades ocupacionales; dentro de ellas se encuentra la fatiga laboral.

Al día de hoy, la salud y seguridad en el trabajo se ha visto considerablemente afectada por la pandemia del COVID-19; puesto que el entornos laborales enérgicos y resistentes serían vitales para la recuperación y prevención de esta crisis mundial, manifiesta el director general de la OIT, Guy Ryder (2021). Sumado a ello, la amenaza hacia la salud pública en general, la perturbación económica y social se ha visto resquebrajada, afectando directamente la estabilidad y el bienestar de la población a nivel mundial.

En referencia a la teoría sobre la fatiga laboral, se tuvo en cuenta lo que sostiene Arriaga (2010) quien refiere que es un componente complicado que consiste en las modificaciones fisiológicas experimentadas a través del

marco humano debido a sentimientos de fatiga que, por lo tanto, provocan una disminución en la efectividad de sus labores. En el área organizacional, la fatiga va más allá, puesto que no se relaciona con el nivel de cansancio percibido, sino con la forma en que este nivel puede percibirse y la vez generar un efecto en la aptitud del colaborador y esto afecta la productividad de la empresa.

En cuanto a las dimensiones de fatiga laboral Muchinsky (2002), propone tres: **a) Fatiga muscular:** Hace referencia al agotamiento físico, debido a la fuerza que se emplea en las actividades propias del trabajo; se manifiesta a través de dolores en los músculos del cuerpo. **B) Fatiga de habilidades:** Se exterioriza en la falta de atención, esto genera descuido en la precisión y desempeño del colaborador; y podría ocasionar accidentes en el trabajo que no sólo dañan al trabajador sino también a la organización. **C) Fatiga mental o psicológica:** Es la sensación de sentir fastidio o aburrimiento por el trabajo, ello debido a que las actividades asignadas resultan ser repetitivas o rutinarias. También, presenta un componente afectivo, por lo que influye en las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo, el status social y la capacidad de iniciativa propia para el trabajo.

López (2019) señaló que dentro de la sintomatología que presenta la fatiga laboral están los problemas para respirar, la tensión en la cabeza, las lumbalgias, bostezos continuos, adormecimiento, dificultades de concentración; todo ello produce efectos como el aumento de accidentes laborales, incremento en el absentismo del personal fatigado, estrés y menor discriminación visual y auditiva.

El modelo de Callista Roy (citado por López, 2019) guarda relación con las condiciones de trabajo y fatiga, porque incluye áreas fisiológicas, autoimagen; asimismo, el objetivo del modelo es que el ser humano alcance su máximo nivel de adaptación, lo cual pasa cuando está en el ámbito laboral.

El enfoque teórico de la fatiga se basa en la teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenner (1979), quien desde la perspectiva ambiental sustenta como influye el ambiente donde nos desarrollamos sobre la conducta de la persona. Además, es importante hacer hincapié en que esta teoría es flexible a cualquier ámbito de la psicología, debido a la interacción con distintos entornos, los cuales se le denominan sistemas (Citado por Zavaleta, 2019).

Al revisar la variable relajación, se encontró que esta, es definida a partir del constructo estado o respuesta que tienen lugar en el cuerpo de un individuo que, al experimentarlo, es por medio de sensaciones de alivio y descanso, frente a tensión de los músculos o cansancio (Sweeney, 1978). Algunos estudios han asegurado que este proceso también involucra cambios a nivel psicológico, visto en la reducción del ritmo del pensamiento, que pueden llegar a suprimirse completamente en estados de relajación plena (Payne, 2002).

En su ámbito aplicativo y/o funciones, se adjudica a los procesos de relajación las siguientes misiones (Titlebaum, 1988) medio de protección, específicamente en aquellos órganos del cuerpo con mayor predisposición y riesgo cuando existe el estrés; medio de alivio de pacientes ante diferentes enfermedades de naturaleza biológica como en pacientes hipertensos, con cefaleas, problemas de sueño, ansiosos, con problemas respiratorios (asma), entre otras; misión de afrontamiento positivo, sobre situaciones de la vida cotidiana como resolver algún problema (Payne y Donaghy, 2009).

La puesta en práctica de la relajación, se han señalado diversos efectos favorables que benefician a la salud. Por ejemplo, generar mayor estabilidad en la salud física y psíquica (Castro et al, 2010), lograr en los practicantes una mayor capacidad de atención, aportar en su higiene y disfrute del sueño, predisponer a estados de ánimo más positivos y estimular en la búsqueda de estilos de vida orientados en la salud. En esa misma línea, además de aportar en beneficios de la salud, reduce el riesgo del desarrollo de enfermedades en plazos cortos o largos.

En las enfermedades, donde la eficacia fue mayor es en problemas de estrés sea proveniente de situaciones o estímulos cotidianos o sea proveniente por estímulos como problemas sociales, familiares, laborales, o de enfermedades físicas o mentales (Payne y Donaghy, 2009). Independiente del factor que provenga, finalmente al poner en práctica la relajación tendrá un efecto favorable en la prevención de complicaciones físicas o factores de riesgo.

La aplicación de la relajación como estrategias actúa en beneficio de reducir la tensión muscular por medio de la ejercitación practicada de manera constante (Castro et al, 2010), beneficiando en la adquisición de dominio mental y las funciones del propio cuerpo, a través de un efecto conocido como reposo. Referente a la fisiología del cuerpo, los beneficios se aprecian a través de generar una activación simpática. En esta activación lo que se logra es reducir medidas en los siguientes aspectos: musculatura tónica, ritmo cardiaco, activación simpática global, secreción de adrenalina y noradrenalina, cambios del ritmo de la respiración, entre otras.

El estrés es, de manera general una de las respuestas del cuerpo y síndrome (cuando escapa de la normalidad) que mayor afecta a los individuos, debilitándolos mentalmente. A lo que la relajación vendría a ser la mejor estrategia para generar control sobre ella. La necesidad de intervenir se evidencia cuando el estrés da muestras sintomatológicas de enfermedad (Donaghy, 2009). Y, la relajación se convierte en un factor protector ante esta problemática.

Los efectos de la relajación sobre el estado somático pueden evidenciarse en (Tappe, 2010): disminuir el grado en que se estimula el eje Hipotalámico-Hipofisario-Suprarrenal; reducir la tonalidad de los músculos, los estados "hipometabólico", reducir la activación de SNP, incremento de la activación de los sistemas gabaérgicos (GABA) orientados a la transmisión interneuronal y acelerar proceso de liberación de endorfinas.

La relajación es una técnica bastante empleada en el proceso de intervención psicológica; razón por la cual se consideró incluir en el programa las siguientes técnicas de relajación: Relajación Muscular Progresiva (RMP) de Jacobson, 1938 y el Entrenamiento Autógeno (EA) de Schultz, 1931. Ambas se integran respectivamente en dos de las principales funciones de la relajación: el descenso en el tono muscular y la sugestión y control mental.

Al revisar las técnicas orientadas en el aspecto físico y mental, se identifican una clasificación que comprende técnicas de profundidad y técnicas de aplicación rápida o breve (Lichstein, 1988). Dicha clasificación advierte de técnicas físicas como: relajación progresiva diseñada y sugerida por Jacobson (1938), técnica para relajar de manera diferenciada propuesta por Alexander (1932), además de la ejercitación física o prácticas de estiramiento y pautas para respirar. Luego, en el grupo de las técnicas mentales, se encuentran: el autoconocimiento, técnica de visualización orientada, y entrenamiento autógeno, este último propuesto por Schultz (1969).

Cabe resaltar lo mencionado por Schwarz (2017), existen diversos métodos eficaces que pueden aplicarse de forma consciente y brindan beneficios positivos en determinadas situaciones, en referencia a la tensión muscular y emocional. Para Jacobson, una fuente de tensión de los músculos procede del estrés vivido por los individuos o antecedentes de trastornos ansiosos (Chóliz, 2010).

De esta manera, la aplicación de la técnica de Jacobson, para producir relajación progresiva, tendrá un efecto beneficioso sobre la tensión que se produjo en los músculos, resultado de los síndromes de estrés y ansiedad. La práctica de esta técnica se lleva a cabo en un tiempo promedio de siete semanas. En ese periodo de tiempo, el practicante genera un aprendizaje en llevar a cabo tensiones y relajaciones sucesivas de un conjunto de músculos (dieciséis) en todo el cuerpo, en los que se incluyen: los músculos de ambas extremidades, superiores como la mano, el antebrazo, el bíceps,

el hombro; inferiores como: muslos y pantorrilla; además de músculos ubicados en el tronco: abdomen, espalda y nuca; y, músculos de la cabeza: como aquellos sé que ubican en los ojos, labios, mandíbula y cuello.

La relajación se fundamenta bajo el enfoque teórico Cognitivo – Conductual, el cual se centra en tres aspectos esenciales: Primero, aborda únicamente la parte comportamental de la persona, segundo, se ocupa de la cognición de la persona, aunque para algunos críticos adopta una psicología mecanicista con sus modelos ABC o TREC, sin embargo, muy útiles en determinados pacientes y trastornos. Y finalmente, tercero es un modelo posestructuralista de la mirada del sujeto, en la que el sujeto ya no es visto como un ser universal, pero se concibe como resultado de un proceso de producción social. Cabe recalcar, que este enfoque nos proporciona en el campo de la Psicología, una variedad de terapias para hacer frente a las demandas existentes.

Igualmente se considera que el enfoque cognitivo- conductual usa el método científico para probar la eficacia de sus técnicas, mediante la investigación. En efecto, la TCC parte del modelo teórico del aprendizaje, basado en los principios del condicionamiento clásico, operante y el aprendizaje vicario. La modificación de conducta fue un término acuñado por Skinner, Solomon y Lindsley en 1950. A ello se suma que a finales de 1970 comienza un proceso de integración con otros procedimientos de fuerte énfasis en lo cognitivo, fortaleciéndose la terapia cognitiva, siendo dos de sus precursores Aaron T. Beck y Albert Ellis.

### III. METODOLOGÍA:

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### **Tipo de investigación: Según su finalidad es aplicada, con enfoque cuantitativo**

El tipo de investigación, según la finalidad es aplicada; puesto que se utiliza para la resolución práctica de problemas específicos, al mismo tiempo busca generar conocimiento utilizable, empleando los conocimientos adquiridos (Supo y Cavero, 2014).

Al ser un enfoque cuantitativo, la investigación se centra en la recolección de datos, para luego probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con la finalidad de establecer pautas de comportamiento y comprobar teorías (Hernández et al., 2014).

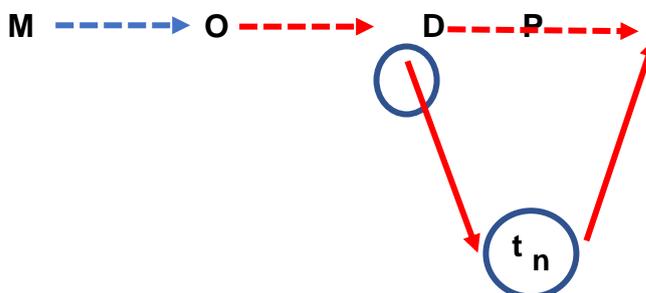
##### **Tipo de diseño no experimental – transversal, descriptivo propositivo**

El presente trabajo se basa en un diseño de investigación no experimental, pues hace referencia a los estudios que se desarrollan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se analizan los fenómenos en su ambiente natural para estudiarlos más a fondo (Hernández et al., 2014).

Con diseño transeccional (transversal), esto quiere decir que durante la investigación se reúnen datos en un solo momento. Dicho de otro modo, su objetivo es detallar variables y estudiar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández et al., 2014).

La investigación se desarrolló con el diseño descriptivo propositivo, propuesto por Tantalean (2015), el cual consiste en recoger información de un fenómeno, para realizar un diagnóstico y evaluación.

Posteriormente ejecutar un análisis y fundamentación teórica, y concluye con una propuesta de solución (Citado por Estela, 2020).



*Dónde:*

**M:** Muestra de estudio

**O:** Observación a nivel de línea base

**D:** Diagnostico y evaluación (Línea base)

**t<sub>n</sub>:** Fundamentación teórica

**P:** Propuesta o plan de intervención

### 3.2. Variables y operacionalización

#### Variable 1: PROGRAMA

A partir de un planteamiento más centrado en la orientación, para Rodríguez y col. (1999) un programa es una herramienta guiada por principios que contienen en su sistema componentes significativos que ordenan la concepción de la persona que queremos moldear. Desde la perspectiva de la orientación, los programas son hechos sistemáticos, atentamente planificados orientados a objetivos, como solución a las necesidades de la realidad de una determinada población.

#### □ TÉCNICAS DE RELAJACION

Las técnicas de relajación son consideradas una guía apropiada para los profesionales de la salud, estudiantes que se encuentren

atraídos por la materia y quieran comprender mejor el estrés, las causas y los efectos en la salud (Payne, 2009).

*Dimensiones:*

- Planificar
- Organizar
- Evaluar

## **Variable 2: FATIGA LABORAL**

**Definición conceptual:** Es un factor amplio que abarca cambios de carácter fisiológicos que va manifestando nuestro organismo como consecuencia del cansancio, lo cual va a generar disminución en la efectividad de su labor (Muchinsky, 2002).

*Dimensiones:*

- Fatiga Muscular
- Fatiga de habilidades
- Fatiga Mental o psicológica

**Escala de medición:** Intervalo

La escala de medición es por intervalos, ya que el orden o la jerarquía entre las categorías, constituyen intervalos iguales en la medición. Entonces, las distancias entre categorías son iguales a lo largo de toda a escala, porque hay un intervalo firme (Hernández, 2014).

### 3.3. Población y muestra

#### Población

La investigación se desarrolló con una población de 24 trabajadores activos (Profesionales y técnicos) del C.S. Aricapampa, Distrito de Cochorco, Provincia de Sánchez Carrión, Región La Libertad – 2021. Tal como lo refiere Díaz, J. (2021), una población finita es cuando se conoce el número de valores y/o sujetos que la componen.

Además, es importante mencionar que no se trabajó con muestra, pues se estudió a toda la población; esto debido a criterios de conveniencia (acceso por ubicación geográfica).

**Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra trabajadores del Centro de Salud Aricapampa.**

<b>Variables demográficas</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Hombre	5	20.8
Mujer	19	79.2
<b>Rango de edad</b>		
Menor de 30	12	50.0
de 31 a 50	10	41.7
Más de 51	2	8.3
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** f: Frecuencia; %: Porcentaje

**Descripción:** Participaron de la investigación 24 trabajadores (Ver Tabla 1) de los cuales 79% fueron mujeres y 20.8% varones. El 50% tiene edad menor a los 30 años, 41.7% entre 31 y 50 y 8.3% mayor a 50 años.

### **Criterios de selección**

- Colaboradores activos en la actualidad.
- Colaboradores voluntarios.
- Tiempo de servicio mayor a 5 años.
- Personas que cumplen los requisitos de llenado de instrumentos.

### **Unidad de Análisis**

Para este estudio la UA es el personal de salud activo del Centro de Salud de Aricapampa, Distrito de Cochorco, Provincia de Sánchez Carrión, Región La Libertad. Tal como lo describe Hernández Sampieri (2017), la unidad de análisis son los sujetos “que van a ser medidos”.

## **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **Técnica: Evaluación Psicológica**

Se utilizará la técnica psicométrica, propuesta por Martina Casullo (2009) la cual la define como un campo de la Psicología básica, por un lado, y Aplicada, por otro, de la Psicología como disciplina científica. Asimismo, toda EP es una evaluación parcial dado que las personas son sistemas dinámicos y complejos integrados por distintos subsistemas. La evaluación general tiene que ser interdisciplinaria.

### **Instrumento**

Para la investigación se utilizará el Cuestionario para medir la fatiga laboral, creado por el autor Munchisky, P. Dicho cuestionario está estructurado por 24 ítems con una escala de medición tipo Likert. Los baremos son: Alto (57 - 72) Medio (41 - 56) Bajo (24 - 40). El ámbito de aplicación, es a personas que cuenten con estudios concluidos de secundaria, de 20 a 65 años. La administración del cuestionario puede ser de forma individual o colectiva, dura de aproximadamente de 15 a 20 minutos.

El objetivo del cuestionario es evaluar los niveles de fatiga laboral, las dimensiones que mide son: Fatiga Muscular, de habilidades y mental o

psicológica. Para ello, se utilizan los siguientes materiales: Manual, protocolo, cuestionario, lapicero. Para este estudio se utilizará, la adaptación del cuestionario para medir la fatiga laboral de Mg. López Minaya de Figueroa, Adriana Mercedes en el año 2019; cuya Validez de contenido a través de juicio de expertos fue aceptable con pertinencia, precisión y sinceridad en el contenido de los ítems. Asimismo, obtuvo una Confiabilidad por consistencia interna de ,938.

### **3.5. Procedimientos**

En el procedimiento de recolección de datos, se realizó primero, el permiso respectivo para la aplicación del instrumento (cuestionario) en el C.S. Aricapampa, después se explicó al jefe encargado del establecimiento sobre el consentimiento informado y se entregó en fisco el cuestionario. Posteriormente, se diseñó y elaboró el formulario de Google, el cual contiene 24 ítems; a otra parte del personal se le dio en físico el cuestionario, explicándoles el llenado del mismo.

La aplicación del pre test al personal sanitario fue con el fin de determinar el nivel de fatiga laboral. Finalmente, el proceso estadístico se realizó en el programa Excel a través de tablas y gráficos, y el resultado se presentará siguiendo las normativas APA.

### **3.6. Métodos de análisis de datos**

Iniciamos seleccionando el instrumento idóneo para medir la fatiga laboral, después, se aplicó el cuestionario al personal del C.S. Aricapampa; para luego tabularlo en la base de datos del programa Excel, y se exportó al programa SPSS.

Para el análisis descriptivo se usarán las medidas de tendencia central (media, de dispersión, mínimo, máximo y desviación estándar) y de forma (asimetría). Estos resultados nos sirvieron para conocer el grado de representatividad de la variable en la población- muestra. De igual importancia, se categorizó la variable Fatiga Laboral por niveles: Ausente, leve, moderada y severa.

### **3.7. Aspectos éticos**

- Previamente se solicitó el permiso correspondiente para la aplicación del instrumento al jefe encargado del C.S. Aricapampa (ver anexo N°04).
- Posteriormente, se procedió a utilizar las siguientes consideraciones, como el consentimiento informado (antes de la aplicación del cuestionario), garantizando la seguridad de los datos que se obtengan con total confidencialidad; y el uso que se le dará a la información recogida, tal como lo estipula el Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú (CPsP, 2013), en su Título XI sobre actividades de investigación, lo que señala en los artículos 84° y 87° donde se menciona el establecimiento de acuerdos claros, precisos y equitativos entre los participantes e investigadores, así como, el uso y divulgación responsable en revistas de investigación.

## IV. RESULTADOS:

### 4.1. Resultados

**Tabla 2.** Nivel de fatiga general en trabajadores del Centro de Salud Aricapampa.

<b>Fatiga General</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Ausente	0	0.0
Leve	9	37.5
Moderada	15	62.5
Severa	0	0.0
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** f: Frecuencia; %: Porcentaje

### Interpretación

Los resultados mostrados en la tabla 2, indican que el mayor porcentaje de colaboradores presenta nivel moderado de fatiga general (62.5%), es decir que hay agotamiento en el entorno laboral el cual pueden ir en aumento con el transcurrir del tiempo generando modificaciones en su sistema fisiológico regulador de la fatiga que puede manifestarse a través de actitudes negativas por parte de estos. En tanto, el 37.5% de los trabajadores presentan un nivel leve de fatiga general, lo cual indicaría que los colaboradores experimentan, en menor frecuencia e intensidad sensación de falta de energía, agotamiento o cansancio, sin que se den alteraciones a nivel fisiológico en su organismo. Por último, cabe mencionar que todos los colaboradores poseen algún grado de fatiga ya sea leve o moderada; pero no alcanzan al nivel severo de fatiga.

**Tabla 3.** Nivel de fatiga, según dimensiones, en trabajadores del centro de salud Aricapampa.

<b>Dimensión / Nivel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Fatiga Muscular</b>		
Ausente	0	0.0
Leve	10	41.7
Moderada	13	54.2
Severa	1	4.2
<b>Fatiga de Habilidades</b>		
Ausente	1	4.2
Leve	9	37.5
Moderada	14	58.3
Severa	0	0.0
<b>Fatiga Mental</b>		
Ausente	0	0.0
Leve	6	25.0
Moderada	18	75.0
Severa	0	0.0
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** f: Frecuencia; %: Porcentaje

### Interpretación

La tabla 3, por su parte, indica que, en lo correspondiente a **Fatiga Muscular**, el 54.2% presenta nivel moderado, lo cual quiere decir, que presentan síntomas de agotamiento, pesadez y rigidez muscular, falta de coordinación y fuerza. El 4.2% presenta un nivel severo, esto significa que además de los síntomas del nivel moderado, en este nivel suelen aparecer indicadores de respiración acelerada e irregular y aumento del ritmo cardíaco, conjuntamente con la sensación de incomodidad y debilidad general. También se observa que el 41.7% presenta un nivel leve de fatiga muscular, esto indica que solamente aparecerán dos o tres de los síntomas que aparecen en el nivel moderado.

En ***Fatiga de Habilidades o competencias***, se reporta el mayor porcentaje de colaboradores con nivel moderado para este tipo de fatiga (58.3%), lo cual quiere decir, que estos colaboradores comienzan a presentar dificultades marcadas en habilidades de vocación de servicio al usuario, de la mano de pérdida de la capacidad de atención, establecimiento de lazos cercanos a estos, también la pérdida de habilidad para realizar comunicaciones asertivas con sus compañeros, o de tener claridad y efectividad en sus funciones y mostrar tendencia a perder la habilidad de gestionar sus emociones. Luego, el 37.5% presentó un nivel de fatiga leve, en el cual solamente uno o dos de las habilidades que se pierden en el nivel moderado de esta fatiga, se estarían perdiendo por este porcentaje de colaboradores, pero, si no se contiene pueden perderse algunas más. También, se observa que el 4.2% no reporta fatiga de competencias, señalando que no hay afectación en sus habilidades o competencias laborales.

Finalmente, en ***Fatiga Mental***, los colaboradores también reportan una mayor prevalencia de fatiga a nivel moderado (75%), lo cual quiere decir que estos colaboradores suelen experimentar un conjunto de más de 4 síntomas de dificultades para conciliar el sueño, mantener la atención o concentración, presentar estados de apatía y dolores de cabeza. Seguido del 25% con nivel de fatiga leve, donde tales colaboradores solamente presentan uno o dos síntomas del total que presentan los colaboradores con nivel moderado de fatiga mental.

## 4.2. Diseño de la Propuesta

**TITULO DE LA INTERVENCION:** Programa basado en Técnicas de Relajación para disminuir la Fatiga Laboral.

**POBLACION OBJETIVO:** Trabajadores del Centro de Salud de Aricapampa.

**N° DE SESIONES:** 14 sesiones

**N° DE PARTICIPANTES:** 24 trabajadores

### **OBJETIVO DE LA INTERVENCION**

**General:** Enseñar y practicar técnicas de relajación para disminuir la fatiga laboral de los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.

#### **Específicos:**

- Disminuir la fatiga Muscular de los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.
- Disminuir la fatiga de Habilidades de los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.
- Disminuir la fatiga mental de los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.

### **METODOLOGIA**

Se ejecutarán diversas técnicas, tales como: Técnicas de relajación, técnicas participativas, trabajo en equipo y retroalimentación.

### **EVALUACION**

El cumplimiento de los objetivos se medirá a través de la aplicación del Cuestionario de Fatiga Laboral.

## SESIONES

Tabla 4. Número de sesiones del programa.

N°	TEMATICA	DIMENSION
01	Pre -Test "Identificando la fatiga"	Fatiga muscular
02	"Ejercicios de Relajación Muscular Progresiva".	
03	"Ejercicio: Pesadez"	
04	"Posturas".	
05	"Visualizaciones"	Fatiga de habilidades
06	"Ejercicio: Calor"	
07	"Ejercicio: Pulsaciones"	
08	"La Respiración".	
09	"Ejercicio: El abdomen".	
10	"Ejercicio: La mente"	Fatiga mental o psicológica
11	"Detectar partes tensas".	
12	"Practicando la respiración diafragmática".	
13	"Gestionando mis emociones"	
14	"El Bailetón" Pos- Test	

### 4.3. Fundamentación Teórica

Se plantea el presente programa de intervención debido a los altos índices de fatiga laboral que se viene generando hace algunas décadas atrás. La OMS clasifica a la fatiga laboral como un fenómeno ocupacional, más no como una condición médica; aunque en el año 1989 la OMS reconoció esta enfermedad como Síndrome de fatiga Crónica (CFS) y al identificar que la mitad de la población adulta labora en diversos tipos de empleo, en condiciones poco favorables

para la salud; por tanto, se da mayor importancia a la seguridad y salud en el trabajo; además afirma que la fatiga laboral, va en aumento y como consecuencia lleva al ausentismo laboral y presencia de enfermedades profesionales (OIT, 2008).

Nuestro país también se encuentra inmerso en esta problemática que afecta la salud del personal de sanitario, como médicos, enfermeras, técnicos, entre otros profesionales, de los cuales según la investigación de Arce, Giraldo y Román (2017) realizó una investigación sobre: “La relación que existe entre las condiciones de trabajo y fatiga en el personal de enfermería que trabajan en las unidades críticas de un Hospital Nacional- 2017”, el objetivo fue determinar las condiciones de trabajo y su correlación con la fatiga laboral; se trabajó con la muestra de 88 enfermeros/as recién egresados; se utilizaron los siguientes instrumentos: “Autoevaluación de condiciones de trabajo de enfermería en alta complejidad” y el “Check List Individual Strength” versión adaptada por Vera. Los resultados muestran que existe una correlación significativa entre las variables de estudio a nivel 0,05.

Por lo tanto, esta investigación va direccionada a los trabajadores activos del C.S. Aricapampa- 2021, ya que, considerando los antecedentes de investigaciones similares, se recomienda emplear técnicas de relajación como alternativa para contrarrestar la fatiga, esto comprende la falta de energía, pensamientos o sentimientos negativos frente a las actividades diarias del trabajo o reducción de la eficiencia en el mismo. Por tanto, la finalidad del programa es enseñar y practicar técnicas de relajación para disminuir la fatiga laboral de los trabajadores del C.S. Aricapampa, 2021.

Al mismo tiempo, considerando que los trabajadores de salud están expuestos a todo tipo de enfermedades, al ser testigos de muertes inesperadas, diversos tipos de emergencias, realizar largas jornadas

de trabajo y demandantes (más de 10 horas continuas), retenes, etc. Entonces, por todo lo antes mencionado, se encuentran más propensos a adquirir fatiga laboral, por las implicancias y condiciones propias de su trabajo; sumado a ello, en muchos casos, los problemas familiares y/o económicos que atraviesan en sus hogares.

Por tanto, ante la necesidad de mejorar la salud de esta población, se propone desarrollar el programa basado en Técnicas de Relajación para disminuir la Fatiga Laboral, bajo el enfoque de la Relajación, la cual es una técnica bastante empleada en el proceso de intervención psicológica; razón por la cual se consideró incluir en el programa las siguientes técnicas de relajación: Relajación Muscular Progresiva (RMP) de Jacobson, 1938 y el Entrenamiento Autógeno (EA) de Schultz, 1931. Ambas se integran respectivamente en dos de las principales funciones de la relajación: el descenso en el tono muscular y la sugestión y control mental. Mediante la propuesta de programa se busca, fortalecer los recursos y potencialidades con las que cuenta el personal del C.S. Aricapampa y utilizar ello para mejorar su estilo de vida, es decir

Finalmente, es importante hacer hincapié en trabajar de forma preventiva, para evitar adquirir enfermedades ocupacionales y/o accidentes laborales, esto debería adoptar las instituciones públicas y privadas como recurso para el mantenimiento y la conservación de la buena salud de los trabajadores.

## V. DISCUSION:

Tomando en cuenta la creciente problemática que se da en torno al agotamiento o fatiga laboral en contextos u organizaciones de salud. En la investigación se llevó a cabo un análisis de una institución que vive esta realidad a fin de, en primer lugar, llevar a cabo un diagnóstico del fenómeno y, en segundo lugar, elaborar una propuesta que pueda ayudar en su cambio; específicamente, un programa de intervención. Entonces, una vez recabada la información, se discuten los hallazgos.

Con respecto al diagnóstico obtenido de los datos, se logró identificar mayor prevalencia de fatiga laboral moderada (62.5%) en los trabajadores del centro de salud Aricapampa. Lo cual revelaría que los trabajadores ubicados en el porcentaje presentan cambios en su fisiología, por efectos del cansancio de sus actividades, que está llevando a disminuir su efectividad laboral, alcanzando un efecto preocupante (nivel moderado). Especificando la modalidad de fatiga experimentada por los trabajadores que participaron del estudio, los hallazgos reportaron que la fatiga mental era la modalidad de fatiga con mayor incidencia, tal modalidad de fatiga alcanzó el 75% en nivel moderada en los trabajadores de salud de Aricapampa. Le siguieron las modalidades de agotamiento por habilidades con 58.3% en nivel moderado y la modalidad de fatiga muscular con 54.2% de nivel moderado y 4.2% nivel severo.

De acuerdo a lo observado, un grupo importante de trabajadores presentan indicadores importantes respecto de perturbaciones a nivel psíquico y problemas de sueño (Muchinsky, 2002). Cerca de la mitad de los colaboradores, presenta cansancio visual y dificultades en la atención de sus funciones (Muchinsky, 2002); así como, agotamiento en el desarrollo de las actividades físicas y en las condiciones ergonómicas como laboran (Muchinsky, 2002). No obstante, el porcentaje o grupo de colaboradores que no reportó niveles moderados, si reportó niveles leves, es decir, no hay síntomas de agotamiento ya sea mental, de habilidades o muscular, pero se están presentando indicadores que, de

seguir en la misma línea o exigencia, en un tiempo próximo pueden llegar a desarrollarse sintomatologías de este agotamiento.

Estos hallazgos, permiten reportar en positivo lo que se presumía sobre los trabajadores de salud; la existencia de niveles de agotamiento que pueden ir en aumento con el transcurrir del tiempo, lo que, a su vez, los convierte en una alerta para llevar a cabo algún programa de intervención que permita su mejora. En respuesta a ello, en esta investigación se revisó la teoría propuesta sobre técnicas de relajación, como la base, para elaborar un programa que pueda orientarse a reducir los niveles de agotamiento antes reportados.

En primer lugar, se buscó identificar las técnicas de relajación para disminuir la fatiga laboral en los trabajadores del C.S. Aricapampa. Encontrando como técnicas fundamentadas, las siguientes: relajación autógena, relajación muscular progresiva, visualización. La técnica de relajación autógena cuyo significado es 'que proviene de tu interior', se lleva a cabo a través de instrucciones que se dan por medio de palabras a los beneficiarios, y estos, en respuesta a esas palabras logran relajarse y reducir su tensión de los músculos a través que generan imágenes visuales en su conciencia corporal. Esta técnica resulta importante considerarse en la propuesta de un programa a razón de que ayudaría en dos de las modalidades de agotamientos reportadas con niveles moderados en el diagnóstico: la fatiga muscular mental y la fatiga mental o psicológica. El logro de esta técnica radica en que se genera un estado de relajación, es decir, se logra sosegar los músculos y el pensamiento induciendo a cambios en el estado fisiológico y psicológico del cuerpo (Titlebaum, 1988).

Luego, la segunda técnica, relajación de los músculos de una forma gradual propuesta por Jacobson (1938). Tal técnica propone en llevar a cabo un proceso de tensión y relajación de los musculoso de manera continuada, en un orden previamente establecido por la técnica, como iniciar los por pies, específicamente los dedos, y subir gradualmente hacia la cabeza. Pero, el punto de inicio no es rígido, aunque si ordenado.

Al aplicar esta técnica se logrará generar una toma de conciencia de las sesiones físicas del cuerpo. Por lo cual, también es posible ayudar en la reducción de síntomas de agotamiento muscular y mental, según lo reportando en el diagnóstico.

La evidencia sugiere las dos técnicas, hasta ahora analizadas y seleccionadas para el programa, son de las técnicas más utilizadas, además, de una de las que mejores efectos demostraron sobre el inducir estados de relajación y consecuentemente el logro de mejoras en el cuerpo y la mente, a través de reducir la activación de generadores de estrés (Fernández-Abascal, 1997). Sumado a ello, la evidencia de su eficacia complementaria para generar reducción de la tonalidad muscular, en lo concerniente a la RMP y las sugerencias orientadas a promover autocontrol mental.

En tercer lugar, se seleccionó la técnica de visualización a partir de lo cual tiene la misión de que se creen imágenes en la mente con el fin de recorrer imaginariamente con dirección a espacios que dan sensación de paz y tranquilidad al cuerpo, por inducción de la mente, esta técnica utiliza recursos derivados de los sentidos (olfativo, visual, audición y táctil) en su mayor cantidad posible. Su uso en el programa respondería a la necesidad de reducir el efecto del agotamiento en las habilidades de los colaboradores, afectadas por el cansancio visual y la pérdida de la atención en las funciones que realizan los trabajadores (Muchinsky, 2002).

La aplicación de técnicas de esta naturaleza, es una opción apropiada a nivel funcional, como en base a su evidencia. Los estudios aportan en esto último. Investigaciones en las que se utilizó técnicas de la misma naturaleza reportaron reducción en los niveles de fatiga laboral de colaboradores; como por ejemplo al aplicar técnicas de gimnasia cerebral en pilotos (Miranda, 2016). Estos cambios se ven en la mejora de la productividad de la organización, como lo demostró (Ramírez, 2017) y la mejora continua de la organización, como lo demostró (Ruiz, 2017).

De esta manera, seleccionadas las técnicas a emplear, se llevó a cabo la elaboración del programa basado en técnicas de relajación, para disminuir la fatiga laboral en los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa. Se propone para aplicarse empleado metodología de feedback, trabajo en equipo y empleo de técnicas de relajación. La propuesta comprende 14 sesiones, como se detallan en el apartado de anexos. Las técnicas a emplearse, fueron previamente analizadas y evaluadas, lo cual le da seriedad y fundamento basado en la evidencia. No obstante, aún adolece de la propia evidencia del programa, por lo que, la reflexión final sería analizar su efecto en la población u otras afines, para sugerir su replicabilidad en todos los establecimientos de sector salud, donde fuera posible.

Es importante recalcar que los beneficios experimentados producto de la relajación se encaminan en lograr que se reduzca la activación automática del organismo, trayendo a beneficios en la salud física y psicológica de los trabajadores, a través de experimentar estados placenteros. Todo esto se logra debido a que la relajación genera cambios desde la base fisiológica del organismo, los estados emocionales, los procesos de cognición y de comportamiento propiamente dicho (Fernández-Abascal, 1997). Siendo importantes, para dar garantías de la eficacia que puede tener este programa.

Esta investigación, dada la carencia de estudios parecidos o iguales encontrada en el contexto, se convertiría en un precedente para lograr mejoras en la salud de los trabajadores del sector salud.

## **VI. CONCLUSIONES:**

1. En primer lugar, se identificó importante prevalencia de niveles moderado de fatiga en los trabajadores del centro de salud Aricapampa; siendo mayor la de nivel mental o psicológico, seguida de la fatiga muscular y de habilidades. Lo que fue una confirmación de una problemática.
2. En segundo lugar, de las técnicas estudiadas, las seleccionadas para formar parte de un programa fueron: relajación autógena, relajación muscular progresiva, visualización; por su funcionalidad en la mejora de las modalidades de fatiga identificados y la evidencia teórica que los fundamenta.
3. En tercer lugar, se diseñó un “Programa basado en Técnicas de Relajación para disminuir la Fatiga Laboral”; sobre el cual, se encontró fundamento teórico, a partir de sus técnicas, para presumir su eficacia favorable sobre el problema de fatiga.

## **VII. RECOMENDACIONES:**

- Se recomienda, a los profesionales encargados del área de salud mental del C.S. Aricapampa, aplicar el programa a sus colaboradores, midiendo, después de que lo aplicara, los niveles de fatiga, para valorar la eficacia del programa.
- A investigadores, tomar en cuenta los hallazgos y la estructura del programa, para someterlo a procesos de rigor científico, que permitan generalizar su aplicación. Estos es validación de expertos y aplicación y análisis de sus efectos.

## REFERENCIAS

Abú Shams, K., Tiberio, G. (2005). *Enfermedades respiratorias de origen laboral*. ANALES del sistema sanitario de navarra: vol. 28, suplemento 1. Disponible en: <http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/vol28/sup1/suple1.html>.

Consultado el 15 de diciembre de 2020

Aguas, J. (2017). *Reducir la fatiga y estrés laboral en trabajadores de la asociación Solidaridad y Acción a través de talleres de ergonomía y pausas activas en el trabajo DM Quito 2016-2017*. Quito: Instituto Tecnológico Cordillera. Obtenido de <http://www.dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/2501/1/RHP16-17-1717790594.pdf>

Anja Schwarz & Aljoscha Schwarz (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial Hispanoeropea. Barcelona- España.

Arce, M., Giraldo, A y Román, K. (2017). *Relación Entre Las Condiciones de Trabajo y Fatiga en las Enfermeras (Os) de las Unidades Críticas de un Hospital Nacional – 2017 UPCH – Perú*. (Tesis) Universidad Cayetano Heredia.

Arriaga, J. (2010). *La fatiga en el trabajo y su influencia en la productividad*. Revista Salud y Trabajo. 26 (1). 21-26.

Casullo, M. (2009). *La evaluación psicológica: modelos, técnicas y contextos*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, 1(27),9-28.[fecha de Consulta 27 de setiembre de 2021]. ISSN: 1135-3848. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645443002>

Castro Bertrán, Ana Rosa, & Macías Bestard, Camilo (2010). *Actualización bibliográfica sobre técnicas de relajación*. Revista Información Científica, 65(1). [fecha de Consulta 17 de Septiembre de 2021]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757306019>

Chóliz, M. (2010). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Facultad de psicología. Universidad de Valencia.

Colegio de Psicólogos del Perú: Consejo Regional de Lima - 1. (2013). Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano. Lima: Morzan.

Díaz, H. & Rojas, L. (2019). *Modelo de medición de Fatiga Laboral para el personal de la salud en IPS privadas de Colombia* [Tesis de Maestría, Universidad del Rosario Bogotá]. Repositorio Institucional <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/19934/Ladino-Diaz-Henry-2019.pdf?sequence=16&isAllowed=y>

Corredor, N. (2013). *Burnout en miembros de la Policía Nacional de Colombia: Un análisis crítico*. Revista de investigaciones de la escuela de administración y mercadotecnia de Quindío, 5, 63-73.

Díaz, J. (2021). *Población y muestra*. Universidad Cesar Vallejo- Post grado. Trujillo- Perú.

Estela, R. (2020). *Investigación Propositiva*. Modulo I. Noveno ciclo. Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Indoamérica. Trujillo.

Escobar, M. (2017). *Diseños de programas de intervención psicológica*. (1° edición) Huancayo: Universidad Continental.

Gil, P. (2012). *Riesgos Psicosociales en el Trabajo y Salud Ocupacional*. Rev. Perú Med. Exp. Salud Pública. 29(2), 267—241

Grupo IOE [2019, 7 de junio]. Fatiga laboral, síntomas y prevención. Consultado el 20 de agosto del 2021. <https://www.grupoioe.es/fatiga-laboral/>

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Interamericana, 410-411; 452-481.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6° edición. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. México.

López, A. M. (2020). *Fatiga laboral, mejora continua en la cultura de seguridad del paciente en el Hospital Marino Molina Scippa, Comas, 2020*. [Tesis de doctorado, Universidad Privada Cesar Vallejo – Lima, Perú]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/49460>

Mavares, L. (2016). Al menos 189 muertes en Japón por fatiga laboral. [Telesur]. Recuperado de <https://www.telesurtv.net/news/Al-menos-189-muertes-enJapon-por-fatiga-laboral-20160805-0024.htm>

Maslach C, Jackson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981;2:99-113. Doi: 10.1002/job.4030020205.

Muchinsky, P. (2002). *Psicología aplicada al Trabajo*. México: Thomson Learning

Molina, D. (2007). *Lineamientos para la configuración de un programa de intervención en orientación educativa*. *Ciências & Cognição*, 12, 40-50. Recuperado el 27 de septiembre de 2021, de

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-58212007000300005&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212007000300005&lng=pt&tlng=pt).

Payne, R. A. (2002). *Técnicas de relajación. Guía Práctica*. Tercera Edición. Editorial PAIDOTRIBO. España.

Payne, R. & Donaghy, M. (2009). *Técnicas de Relajación. Guía práctica para el profesional de la Salud*. Quinta Edición. Editorial PAIDOTRIBO.

Ryder, G. (2021, 23 de julio). COVID y el mundo del trabajo [Ponencia]. OIT, México. <https://www.ilo.org/global/topics/coronavirus/lang-es/index.htm>

Rodríguez Rodríguez, Teresa, & García Rodríguez, Clara Marta, & Cruz Pérez, Ramón (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. MediSur, 3(3),55-70.[fecha de Consulta 13 de Septiembre de 2021]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180019787003>

Ramírez, C. (14 de agosto del 2021). *Fatiga laboral: mayor jornada, menor productividad*. Recuperado de <https://selecciones.com.mx/fatiga-laboral-mayorjornada-menor-productividad/>

Ruiz, D. (2017). *Fatiga Laboral y la Mejora Continua del Servicio de Emergencia del Hospital Guillermo Almenara Irigoyen Lima, año 2016*. (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo). (Acceso el 18 de setiembre del 2021).

Solís-Cóndor, Risof, Tantalean-del Águila, Martín, Burgos-Aliaga, Rosa, & Chambi-Torres, Javier. (2017). *Agotamiento profesional: prevalencia y factores asociados en médicos y enfermeras en siete regiones del Perú*. Anales de la Facultad de Medicina, 78(3), 270-276. <https://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i3.13757>

Supo, Felipe & Cavero, Hugo (2014). *Fundamentos teóricos y procedimentales de la investigación científica en ciencias sociales: como diseñar y formular tesis de maestría y doctorado*. Biblioteca Nacional del Perú. Lima

UCM (2013). *Fatiga laboral conceptos y prevención*. Universidad Complutense Madrid. Delegación del Rector para Salud, Bienestar Social y Medioambiente.

Zavaleta L. (2019). *Diseño y propiedades psicométricas de la escala de fatiga laboral (EFL) en trabajadores de un Call center de Cercado de Lima, 2019*. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36815>

## ANEXOS

### ANEXO N °1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
<b>PROGRAMA DE INTERVENCION</b>	Es el conjunto de acciones sustentadas de forma apropiada que se aplican con el objetivo de promover un cambio a nivel individual y/o grupal, mejorando así la situación actual (Escobar, 2017).	Acciones distribuidas a través de sesiones psicoeducativas relacionadas con el objetivo de brindar estrategias y técnicas para mejorar la satisfacción personal, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal en las personas a las que se les aplica.	<b>PLANIFICAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración de las sesiones.</li> <li>• Materiales a utilizar.</li> <li>• Cronograma de actividades.</li> <li>• Invitación a participar del programa.</li> </ul>	NOMINAL
			<b>ORGANIZAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación diagnóstica.</li> <li>• Estructurar las sesiones del programa.</li> <li>• Dinámicas de presentación</li> <li>• Dinámicas grupales</li> <li>• Dinámicas de profundización</li> <li>• Musicales</li> <li>• Revisar las diferentes técnicas de relajación.</li> </ul>	
			<b>EVALUAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las técnicas enseñadas en las sesiones.</li> <li>• Procesamiento y análisis del pre y pos test.</li> <li>• Elaboración del informe.</li> </ul>	
<b>FATIGA LABORAL</b>	Es un factor amplio que abarca cambios de carácter fisiológicos que va sintiendo nuestro organismo como consecuencia del cansancio lo cual va a generar disminución en la efectividad de su labor. (Muchinsky, 2002).	Para medir se usará el Cuestionario de Fatiga Laboral, el cual consta de tres dimensiones: Fatiga muscular, de habilidades y mental o psicológica.	<b>FATIGA MUSCULAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física exigente.</li> <li>• Condiciones ergonómicas.</li> </ul>	ORDINAL  (1) Aceptable (2) No Aceptable (3) Muy Aceptable
			<b>FATIGA DE HABILIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cansancio visual.</li> <li>• Poca atención en sus funciones.</li> </ul>	
			<b>FATIGA MENTAL O PSICOLÓGICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorno del sueño.</li> <li>• Perturbaciones psíquicas.</li> </ul>	

## ANEXOS N°4

### CUESTIONARIO FATIGA LABORAL

Estimado colaborador:

Es un gusto saludarlo. La presente es una encuesta que permitirá conocer la fatiga laboral de los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa 2021, en base a ello diseñar un programa de intervención basado en Técnicas de relajación para disminuir los niveles de fatiga. Para ello se requiere su opinión sincera.

La información que nos proporcione será tratada de forma confidencial y anónima se agradece su colaboración.

**Indicaciones:** A continuación, se le presenta una serie de preguntas las cuales deberá Ud. Responder marcando con una (X) la respuesta que considere correcta.

**Sexo:**

Masculino ( )

Femenino ( )

**Edad:**

menor de 30 años ( )

31 a 50 años ( )

Mas de 51 años ( )

CODIFICACIÓN		
1	2	3
ACEPTABLE	NO ACEPTABLE	MUY ACEPTABLE

N°	DESCRIPCIÓN	VALORACIÓN		
		1	2	3
	<b>DIMENSIÓN: FATIGA MUSCULAR</b>			
	<b>INDICADOR: Actividad física exigente</b>			
01	¿Las actividades físicas exigentes o el ritmo de trabajo excesivo limitan su desempeño laboral en el Hospital?			
02	¿Considera usted que mantenerse las doce horas consecutivas de pie supera su capacidad llegando a un estado de fatiga muscular?			
03	¿Su trabajo satisface, en un nivel aceptable sus necesidades fisiológicas de seguridad, sociales, estima y realización?			
04	¿Cree Ud. ¿Que las condiciones de los equipos biomédicos inadecuados exponen a riesgo constantes a su salud?			
	<b>INDICADOR: Condiciones ergonómicas</b>			

05	¿Considera Ud. a las condiciones físicas laborales inadecuadas como la exposición a riesgos constantes dentro del hospital?			
06	¿Cree usted a la inadecuada ubicación de los monitores como un riesgo latente de accidente laboral?			
07	¿Durante el turno de trabajo usted pasa la mayor parte del tiempo en posturas incómodas?			
08	¿Ud. Tiene que realizar levantamiento de algún tipo de carga mayor a sus capacidades?			
<b>DIMENSIÓN: FATIGA DE HABILIDADES</b>				
<b>INDICADOR: Cansancio visual</b>				
09	¿El alumbrado y la iluminación en su área de trabajo es el adecuado?			
10	¿Cree usted el alumbrado y la iluminación inadecuada le afecta su visión?			
11	¿Cree Ud. ¿Que la ventilación en su puesto de trabajo es la adecuada?			
12	¿Cree usted que la ventilación inadecuada la afecta a su salud?			
<b>INDICADOR: Poca atención en sus funciones</b>				
13	¿La utilización continua de monitores y computadoras le causa molestias en su visión?			
14	¿Considera que se distrae con facilidad durante la realización de sus actividades?			
15	¿Durante su tiempo de trabajo experimenta cambios bruscos de carácter?			
16	¿Su puesto de trabajo está orientado de manera que se evite el estrés laboral?			
<b>DIMENSIÓN: FATIGA MENTAL</b>				
<b>INDICADOR: Trastorno del sueño</b>				
17	¿Siente usted que necesita más horas de descanso para atender mejor al paciente?			
18	¿En su área de trabajo la exposición prolongada a ruidos molestos de ventilador mecánico y bombas de infusión le produce irritabilidad?			
19	¿Su salud mental es buena?			
20	¿Siente que las tareas que realiza en el trabajo le exigen más conocimientos, experiencias y habilidades de las que posee actualmente?			
<b>INDICADOR: Perturbaciones psíquicas</b>				
21	¿Siente que su trabajo le genera ansiedad?			
22	¿Se siente agotado y cansado con el trabajo que realiza y se deprime con facilidad?			
23	¿Considera Ud. ¿Qué tiene facilidad para aprender cosas nuevas?			
24	¿Se puede afirmar que usted tiene un buen concepto e imagen de sí mismo?			

**Tabla 5. Ficha Técnica del Instrumento para medir la Fatiga Laboral**

<b>Instrumento</b>	Cuestionario para medir la Fatiga Laboral
<b>Autor</b>	Munchisky, P
<b>Adaptado</b>	Adriana Mercedes López Minaya de Figueroa - 2019
<b>Grupo de aplicabilidad</b>	Trabajadores del Centro de Salud Aricapampa.
<b>Duración</b>	Aprox. De 15 a 20 minutos
<b>Descripción</b>	Instrumento estructurado por 24 ítems con una escala de medición tipo Likert.
<b>Baremos</b>	Alto (57 - 72) Medio (41 - 56) Bajo (24 - 40)

**Tabla 6. Validez y Confiabilidad del Instrumento**

*Alfa de Cronbach de la variable fatiga laboral*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,934	24

## ANEXO N° 05

### CARTA DE PRESENTACION PARA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO.

**POSGRADO**

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”**

Trujillo, 11 de octubre de 2021

**CARTA N° 115-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J**

Obstetra Jorge Vásquez

**Jefe**

Centro de Salud Aricapampa - Sánchez Carrión

**Presente.** -

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS**

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **MELIZA LILETH MARTELL TOLENTINO**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **“PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS DE RELACIÓN PARA DISMINUIR LA FATIGA LABORAL EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD ARICAMPAMPA, 2021”**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar en qué medida el programa basado en técnicas de relajación sería efectivo para disminuir la fatiga laboral en los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

**Atentamente.** -



Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes  
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo  
Universidad César Vallejo

**ADJUNTO:**

- Instrumentos de recolección de datos.

# ANEXO N° 06

## FORMULARIO DE GOOGLE

The image shows a screenshot of a Google Forms questionnaire. The browser's address bar shows the URL: docs.google.com/forms/d/1bxxnVqsEe1pIF2R30bE7Dv8iB8ifi4iNW4u3XSc/edit. The page title is 'CUESTIONARIO FATIGA LABORAL EN PERSONAL DE SALUD DE LA MICRC'. The form content includes an illustration of four healthcare workers, a progress indicator 'Sección 1 de 5', and the following text:

**CUESTIONARIO DE FATIGA LABORAL EN TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD DE ARICAPAMPA - 2021**

Estimado colaborador:  
Es un gusto saludarlo. La presente es una encuesta que permitirá conocer la fatiga laboral de los trabajadores del C.S. Aricapampa - 2021, en base a ello diseñar un programa de intervención para disminuir los niveles de fatiga. Para ello se requiere su opinión sincera.  
La información que me proporcionen será tratada de forma confidencial y anónima, se agradece su colaboración.  
He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar este cuestionario estoy dando mi consentimiento, lo cual ratifico seleccionando la opción <<ACEPTO>>  
INDICACIONES: A continuación, se le presenta una serie de preguntas las cuales deberá Ud. marcar la respuesta que considere correcta.  
1: ACEPTABLE  
2: NO ACEPTABLE  
3: MUY ACEPTABLE

**PROGRAMA BASADO EN TÉCNICAS  
DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR  
LA FATIGA LABORAL.**



*Lic. Meliza Lileth Martell  
Tolentino*

## PROGRAMA

### 1. DATOS GENERALES:

- A. TITULO** : Programa basado en Técnicas de Relajación para disminuir la Fatiga Laboral.
- B. DIRIDIGO A** : Trabajadores del C.S. de Aricapampa.
- C. LUGAR** : Aricapampa, Distrito Cochorco, Provincia de Sánchez Carrión, Región La Libertad.
- D. AUTORA** : Lic. Meliza Lileth Martell Tolentino

### 2. VARIABLES DE ESTUDIO:

#### **Técnicas de relajación:**

Las técnicas de relajación se consideran una guía útil para los profesionales de la salud, estudiantes e interesados en la materia que deseen comprender mejor el estrés, las causas y los efectos sobre la salud. (Payne, 2009).

#### **Fatiga Laboral:**

Es un factor amplio que abarca cambios de carácter fisiológicos que va si entiendo nuestro organismo como consecuencia del cansancio lo cual va a generar disminución en la efectividad de su labor. (Muchinsky, 2002).

### 3. FUNDAMENTACION TEORICA:

Se plantea el presente programa de intervención debido a los altos índices de fatiga laboral que se viene generando hace algunas décadas atrás. La OMS clasifica a la fatiga laboral como un fenómeno ocupacional, más no como una condición médica; aunque en el año 1989 la OMS reconoció esta enfermedad

como Síndrome de fatiga Crónica (CFS) y al identificar que la mitad de la población adulta labora en diversos tipos de empleo, en condiciones poco favorables para la salud; por tanto, se da mayor importancia a la seguridad y salud en el trabajo; además afirma que la fatiga laboral, va en aumento y como consecuencia lleva al ausentismo laboral y presencia de enfermedades profesionales (OIT, 2008).

Nuestro país también se encuentra inmerso en esta problemática que afecta la salud del personal de sanitario, como médicos, enfermeras, técnicos, entre otros profesionales, de los cuales según la investigación de Arce, Giraldo y Román (2017) realizó una investigación sobre: “La relación que existe entre las condiciones de trabajo y fatiga en el personal de enfermería que trabajan en las unidades críticas de un Hospital Nacional- 2017”, el objetivo fue determinar las condiciones de trabajo y su correlación con la fatiga laboral; se trabajó con la muestra de 88 enfermeros/as recién egresados; se utilizaron los siguientes instrumentos: “Autoevaluación de condiciones de trabajo de enfermería en alta complejidad” y el “Check List Individual Strength” versión adaptada por Vera. Los resultados muestran que existe una correlación significativa entre las variables de estudio a nivel 0,05.

Por lo tanto, esta investigación va direccionada a los trabajadores activos del C.S. Aricapampa- 2021, ya que, considerando los antecedentes de investigaciones similares, se recomienda emplear técnicas de relajación como alternativa para contrarrestar la fatiga, esto comprende la falta de energía, pensamientos o sentimientos negativos frente a las actividades diarias del trabajo o reducción de la eficiencia en el mismo. Por tanto, la finalidad del programa es enseñar y practicar técnicas de relajación para disminuir la fatiga laboral de los trabajadores del C.S. Aricapampa, 2021.

Al mismo tiempo, considerando que los trabajadores de salud están expuestos a todo tipo de enfermedades, al ser testigos de muertes inesperadas, diversos

tipos de emergencias, realizar largas jornadas de trabajo y demandantes (más de 10 horas continuas), retenes, etc. Entonces, por todo lo antes mencionado, se encuentran más propensos a adquirir fatiga laboral, por las implicancias y condiciones propias de su trabajo; sumado a ello, en muchos casos, los problemas familiares y/o económicos que atraviesan en sus hogares.

Por tanto, ante la necesidad de mejorar la salud de esta población, se propone desarrollar el programa basado en Técnicas de Relajación para disminuir la Fatiga Laboral, bajo el enfoque de la Relajación, la cual es una técnica bastante empleada en el proceso de intervención psicológica; razón por la cual se consideró incluir en el programa las siguientes técnicas de relajación: Relajación Muscular Progresiva (RMP) de Jacobson, 1938 y el Entrenamiento Autógeno (EA) de Schultz, 1931. Ambas se integran respectivamente en dos de las principales funciones de la relajación: el descenso en el tono muscular y la sugestión y control mental. Mediante la propuesta de programa se busca, fortalecer los recursos y potencialidades con las que cuenta el personal del C.S. Aricapampa y utilizar ello para mejorar su estilo de vida, es decir

Finalmente, es importante hacer hincapié en trabajar de forma preventiva, para evitar adquirir enfermedades ocupacionales y/o accidentes laborales, esto debería adoptar las instituciones públicas y privadas como recurso para el mantenimiento y la conservación de la buena salud de los trabajadores.

#### **4. OBJETIVOS:**

**GENERAL:** Enseñar y practicar técnicas de relajación para disminuir la fatiga laboral de los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.

#### **ESPECIFICOS:**

- Disminuir la fatiga Muscular de los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.

- Disminuir la fatiga de Habilidades de los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.
- Disminuir la fatiga mental de los trabajadores del Centro de Salud Aricapampa, 2021.

## **5. MARCO TEORICO:**

En lo que respecta a estudios realizados de este tipo de programa no se ha encontrado antecedentes en la población de estudio.

Las técnicas de relajación pueden reducir los síntomas del estrés y ayudarte a disfrutar de una mejor calidad de vida, en especial, si padeces una enfermedad. Especialmente, las técnicas de relajación son una gran manera de ayudar a controlar el estrés. Por ello, es importante mencionar que la relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo, sino es un proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo. Asimismo, las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor; ya sea que tu estrés esté fuera de control o que ya lo hayas controlado, puedes beneficiarte aprendiendo técnicas de relajación.

Los beneficios de las técnicas de relajación, se enfocan en:

- Ψ Disminución de la frecuencia cardíaca
- Ψ Disminución de la presión arterial
- Ψ Disminución de la frecuencia respiratoria
- Ψ Mejora de la digestión
- Ψ Mantenimiento de niveles de azúcar en sangre normales
- Ψ Disminución de la actividad de las hormonas del estrés
- Ψ Aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales
- Ψ Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico
- Ψ Mejora de la concentración y el estado de ánimo

- Ψ Mejora de la calidad del sueño
- Ψ Disminución de la fatiga
- Ψ Disminución de la ira y la frustración
- Ψ Aumento de la confianza para lidiar con problemas
- Ψ Para obtener el mayor beneficio, usa las técnicas de relajación junto con otros métodos de afrontamiento positivos, como pensar de manera positiva, buscar el humor, resolver problemas, administrar el tiempo, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y acercarte a familiares y amigos que te brinden apoyo.

En lo que respecta a los tipos de técnicas de relajación, implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo. Lo más importante es que trates de practicar las técnicas de relajación con regularidad para aprovechar los beneficios. Estas son:

**Relajación autógena:** «Autógena» significa 'que proviene de tu interior'. En esta técnica de relajación, usas tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés. Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular. Por ejemplo, puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.

**Relajación muscular progresiva:** Consiste en concentrar en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo. Esto te ayuda a centrarte en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. Puedes comenzar a tomar más conciencia sobre las sensaciones físicas. En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. También puedes comenzar por la cabeza y el cuello y continuar el trabajo hacia

abajo, hacia los dedos de los pies. Contrae los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relájalos durante 30 segundos, y repite.

A continuación, se muestra un protocolo de RMP completa para los 16 grupos musculares:

**1° Grupo: manos y antebrazos.** Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en tus antebrazos y manos. Céntrate en esas sensaciones. Esto es tensión. Suelta las manos, libera la tensión, céntrate en las sensaciones que invaden tus antebrazos y cuán diferentes son respecto a la tensión.

**2° Grupo: bíceps.** Lleva las manos a los hombros y aprieta los bíceps contra los antebrazos. Localiza la tensión en los bíceps. Céntrate en ella. Nota la tensión. Suelta los bíceps, y deja que las manos vuelvan a la posición inicial. Nota la diferencia de sensaciones en tus bíceps.

**3° Grupo: tríceps.** Estira ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo, tensa la parte posterior de los brazos, los tríceps. Nota los puntos de tensión. Fíjate en ellos. Suelta los tríceps, deja caer los brazos y analiza lo que notas. Nota la diferencia.

**4° Grupo: hombros-trapecio.** Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nóatala en tus hombros y trapecios. Focaliza tu atención en lo que notas. Suelta los hombros, déjalos caer. Elimina la tensión. Presta atención a lo que notas.

**5° grupo: cuello I.** Inclina la cabeza hacia delante como si quisieras tocar con la barbilla el pecho. Hazlo lentamente. Nota tensión en la parte de atrás del cuello. Nota la tensión. Vuelve lentamente a la posición de reposo. Céntrate en los cambios que estás notando en la parte posterior del cuello. Nota la distensión.

**6° grupo: cuello II.** Empuja, con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el sofá hacia atrás. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Céntrate en ella y mantenla. Suelta lentamente, elimina la tensión y ve notando la diferencia.

**7° grupo: frente.** Sube las cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta tu frente y deja que las cejas reposen. Nota las sensaciones diferentes a la tensión que aparecen en tu frente.

**8° grupo: ojos.** Aprieta fuertemente los ojos hasta crear arrugas en los párpados. Nota la incomodidad y la tensión. Suelta los párpados y deja los ojos cerrados suavemente. Nota la diferencia. Lo que sientes ahora es diferente a la tensión.

**9° grupo: labios y mejillas.** Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Localiza los puntos de tensión alrededor de tu boca. Céntrate en esa tensión. Suelta, elimina la sonrisa, y nota las sensaciones que aparecen.

**10° grupo: pecho-espalda.** Haz este ejercicio muy lentamente. Arquea el torso, de manera que tu pecho salga hacia delante y tus hombros y codos hacia atrás. Mantén esta postura notando la tensión en pecho y espalda. Vuelve muy lentamente a la posición original destensando. Y deja que tu espalda se apoye completamente en el sofá. Nota la diferencia.

**12° grupo: abdominales I.** Mete la zona del estómago hacia adentro. Nota la tensión. Suelta y deja que los músculos vuelvan a su posición original. Discrimina las sensaciones.

**13° grupo: abdominales II.** Saca la zona del estómago hacia fuera hasta notar tensión. Céntrate en la tensión. Suelta y observa los cambios que se producen. Discrimina las nuevas sensaciones.

**14° grupo: muslos.** Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota las sensaciones de tensión que te producen. Suéltalos y analiza la diferencia.

**15° grupo: gemelos.** Apunta los pies hacia la cabeza notando la tensión de tus gemelos. Suelta. Observa las diferentes sensaciones.

**16° grupo: pies.** Lleva tus pies hacia abajo intentando formar una línea recta con tus piernas. Localiza la tensión en pies y gemelos. Suelta y sé consciente de las diferencias que notas.

**Visualización:** En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila. Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto. Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo. Es recomendable cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo, aflojar la ropa ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.

Las técnicas de relajación requieren práctica, a medida que aprendas técnicas de relajación, podrás ser más consciente de la tensión muscular y otras sensaciones físicas de estrés. Una vez que sepas cómo se siente la respuesta al estrés, puedes hacer el esfuerzo consciente de practicar una técnica de relajación en el momento en que comiences a sentir los síntomas del estrés. Con esto se puede evitar que el estrés se salga de control. Recuerda que las

técnicas de relajación son habilidades. Al igual que con cualquier habilidad, la capacidad para relajarse mejora con la práctica.

### **¿Qué es el entrenamiento autógeno?**

El entrenamiento autógeno es una técnica que fue desarrollada por el neurólogo y especialista en hipnosis Johannes H. Schultz en los años treinta del siglo pasado. Esta técnica tiene su base en la concentración en las sensaciones físicas de la persona que la practica a través de la relajación profunda. Schultz determinó que la mayoría de las personas son capaces de llegar a este estado profundo de relajación simplemente con el poder de su imaginación, en eso consiste el Entrenamiento Autógeno.

Actualmente esta técnica se utiliza en terapia sobre todo para el tratamiento de trastornos de ansiedad y psicósomáticos, ya que permite aumentar los niveles de calma de la persona a través de la relajación muscular que proporciona a la persona una sensación de tranquilidad y relajación duradera.

### **¿En qué consiste el entrenamiento autógeno de Shultz?**

El entrenamiento autógeno de Schultz consiste en seis ejercicios que se deben ir aprendiendo de forma progresiva. Estos ejercicios consisten en la concentración pasiva en las sensaciones del propio cuerpo. A través de unas sencillas instrucciones la persona irá consiguiendo que sus extremidades primero, y el resto de su cuerpo después, se relajen a través de las sensaciones de calor y de peso.

Cuando las extremidades están relajadas, por ejemplo, se tiene una sensación agradable de pesadez en ellas. De esta manera, el entrenamiento autógeno sugiere que para conseguir esta sensación de relajación lo que debe hacer la persona es convencerse a si misma, mediante la concentración, de que sus extremidades pesan. De esta manera, es el convencimiento interno de la propia persona el que logra la sensación de relajación en su cuerpo.

Tal y como su nombre indica, esta técnica parte de la base del entrenamiento y, por lo tanto, se debe ir practicando progresivamente y de forma constante para lograr alcanzar los estados de bienestar que puede proporcionar.

A pesar de que es una técnica relativamente sencilla y se puede aprender en casa, se recomienda tener, al menos al principio, la ayuda de un profesional especializado que guíe el entrenamiento básico hasta que la persona sea capaz de llevarlo a cabo por sí mismo.

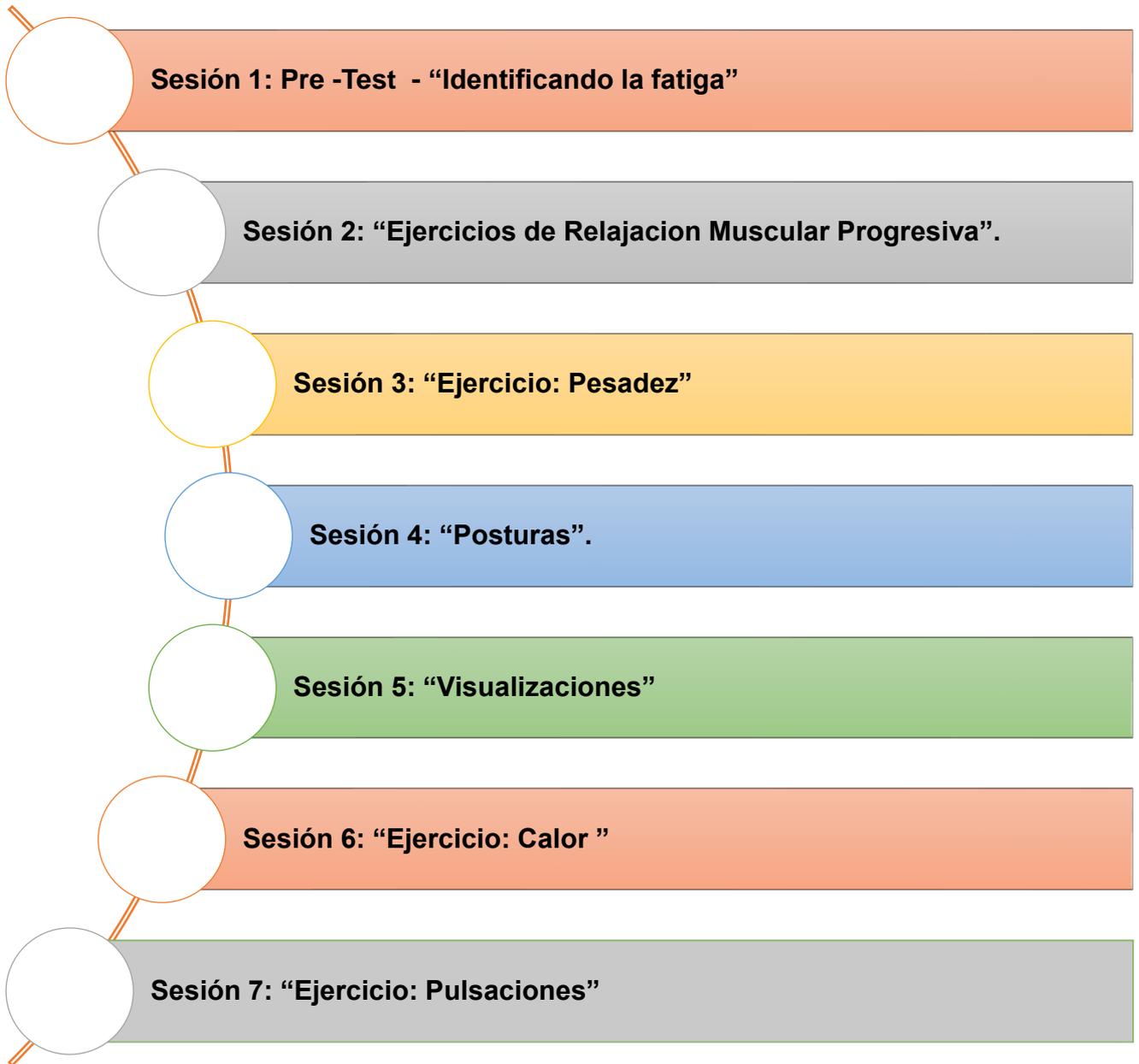
## **6. METODOLOGÍA**

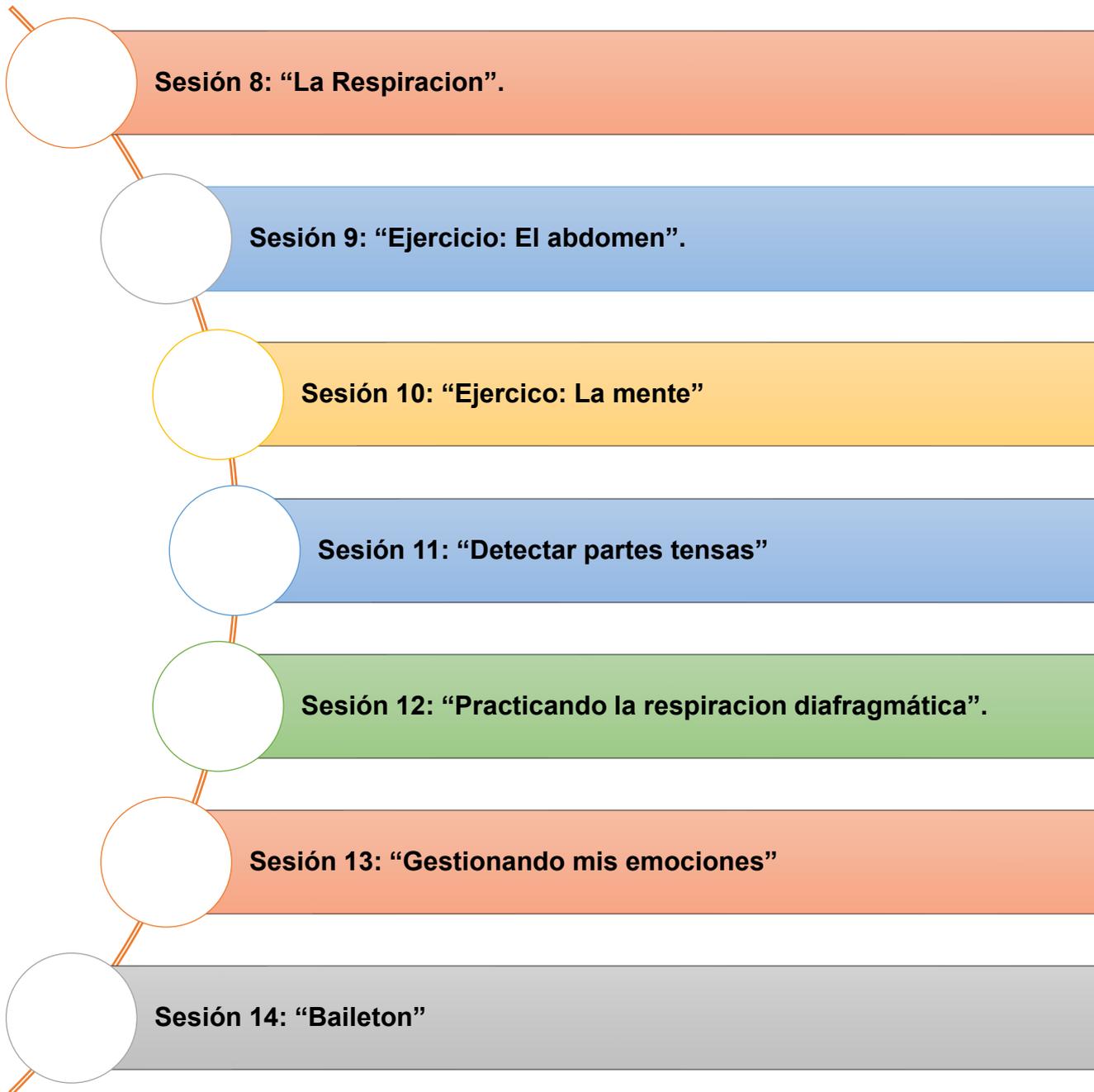
- Técnicas de relajación
- Técnicas participativas
- Trabajo en equipo.
- Retroalimentación.

## **7. MATERIALES Y SERVICIOS**

- |                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| - Hojas bond blancas y de colores | - Laptop         |
| - Registro de Asistencia          | - Música         |
| - Lapiceros, lápices              | - Solapines      |
| - Plumones                        | - Papelotes      |
| - Borradores                      | - Post it        |
| - Tajadores                       | - Globos         |
| - Cartulinas                      | - Impresiones    |
| - Reloj                           | - Fotocopias     |
| - Proyector Multimedia            | - Ovillo de hilo |

## 8. CRONOGRAMA DE SESIONES:







# Sesiones

Sesión N° 01: “IDENTIFICANDO LA FATIGA”			
<b>Dimensión</b>	Fatiga Muscular		
<b>Indicador</b>	Actividad física exigente		
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Brindar información sobre la fatiga laboral.	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Se saludará a los participantes, se explicará el objetivo del Programa basado en Técnicas de Relajación para disminuir la Fatiga Laboral. Posteriormente, se entregarán solapines y se llenará el registro de asistencia. Luego, se establecerán las normas para el desarrollo del programa.</p> <p>Se pide a los participantes que llenen el pre test y luego se realizará la dinámica de presentación: La Telaraña, se solicita a los integrantes del grupo que formen un círculo y se le da el ovillo a uno de ellos al azar, este debe decir su nombre y explicar algo sobre él a elección de la facilitadora (nombres, edad, sus aficiones, sus estudios, etc.). Luego de responder, agarra un trozo del hilo y lanza el ovillo a otro integrante, que hace el mismo ejercicio de presentarse. Se siguen pasando el ovillo hasta que ha llegado a todos, por lo que el hilo termina formando una especie de telaraña.</p>	<p>Se trabajar con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Solapines</li> <li>- Registro de asistencia</li> <li>-Ovillo de hilo</li> <li>- Refuerzos psicológicos</li> <li>. Multimedia</li> <li>. Tríptico</li> <li>-Laptop</li> <li>-Diapositivas</li> </ul>	20`
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se presentará el video: “Aprende a cómo combatir la Fatiga en el trabajo”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DYAwCkGHwJc">https://www.youtube.com/watch?v=DYAwCkGHwJc</a>) Luego se pide opiniones sobre el video, llevando a la reflexión sobre el estilo de vida que estamos llevando y se expondrá sobre las causas, consecuencias y tipos de la fatiga. Después de la exposición se resolverán dudas sobre el tema.</p>		20`
	<p><b>Final:</b></p> <p>Se pedirá que cada participante mencionar lo que aprendió en la sesión, se apreciarán sus opiniones, dando las últimas conclusiones, haciendo entrega de refuerzos psicológicos.</p>		7`

Sesión Nº 02: “EJERCICIOS DE RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA”			
<b>Dimensión</b>	Fatiga Muscular		
<b>Indicador</b>	Actividad física exigente		
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Practicar ejercicios de relajación muscular progresiva que nos liberan de las tensiones y estrés.	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Saludar a los participantes y registrar la asistencia. A continuación, se presentará el nombre de la sesión a desarrollar, los objetivos y se solicita su atención y participación en los siguientes ejercicios de relajación muscular progresiva: “<i>Tensión-Relajación</i>”.</p> <p>Se explica sobre la relajación muscular progresiva, la cual consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación.</p>	<p>Se trabajar con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Registro de asistencia</li> <li>-Música</li> <li>- Dispositivos</li> <li>- Laptop</li> <li>- Multimedia</li> <li>-Reloj</li> <li>- Silla</li> </ul>	10`
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>En este caso nos centraremos en cuatro grupos musculares:</p> <p><b>1. Rostro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Frente</i>: fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente.</li> <li>- <i>Ojos</i>: cerrarlos, apretándolos y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar.</li> <li>- <i>Labios y mandíbula</i>: apretar labios y dientes para luego relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.</li> </ul> <p><b>2. Cuello y hombros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cuello</i>: bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello. Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.</li> <li>- <i>Hombros</i>: inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.</li> <li>- <i>Brazos y manos</i>: con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para destensar,</li> </ul>		20`

abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.

### **3. Abdomen**

Tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.

### **4. Piernas**

Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetir con la otra pierna.

### **Final:**

Se pide a los participantes que comenten como se sintieron después del ejercicio realizado; la facilitadora escucha activamente los comentarios y retroalimenta.

10`

**SESION N° 03: “EJERCICIO: PESADEZ”**

<b>Dimensión</b>	Fatiga Muscular		
<b>Indicador</b>	Condiciones ergonómicas		
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<p>-Aprender el ejercicio: Pesadez. - Lograr un adecuado nivel de relajación.</p>	<p><b>Inicio:</b> Saludar a los participantes expresándoles el agrado de trabajar una semana más, al mismo tiempo se explica el objetivo de la sesión. Se registra la asistencia.</p>	<p>Se trabajará con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Registro de asistencia.</li> <li>-Música relajante</li> <li>-Sillas</li> <li>-Reloj</li> </ul>	10´
	<p><b>Desarrollo:</b> La facilitadora solicitará la mayor atención y concentración para realizar el siguiente ejercicio: Sentarse de forma cómoda, intentar relajarse, luego cerrar los ojos y concentrarse en el brazo derecho. Repetir lentamente: “El brazo derecho pesa”, “El brazo derecho pesa cada vez más”. Repetir estas frases lentamente, unas 6 veces. Cuando sientas que tu brazo derecho pesa realmente, repite lentamente: “Estoy completamente tranquilo”, repite esta frase unas 2 o 3 veces. Finaliza el ejercicio: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud. Seguidamente, pedir opiniones a los participantes a cerca de la forma en que se sintieron durante el ejercicio.</p>		15´
	<p><b>Final:</b> Practicar el Ejercicio: Pesadez – Fase avanzada (ver ejercicio en anexos). Finalmente, se pedirá que cada uno comparta cómo se sintió y qué aprendió en la sesión, luego nos despedimos.</p>		15´

## SESION N° 04: "POSTURAS"

<b>Dimensión</b>	Fatiga muscular		
<b>Indicador</b>	Condiciones ergonómicas		
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Lograr identificar las posturas correctas para trabajar.	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Saludar a los participantes expresándoles el agrado de trabajar una nueva sesión. Se registra la asistencia.</p> <p>La facilitadora solicitará la participación para el desarrollo de la dinámica: "Estatuas", el cual consiste en dispersar a un grupo de compañeros en determinadas posiciones, para que transmitan un mensaje (No verbal, mediante gestos y posturas).</p>	<p>Se trabajar con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Registro de asistencia</li> <li>-Multimedia</li> <li>- Música</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>	10´
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>A continuación, se explicará el por qué es importante mantener una buena postura en el trabajo, además, cuáles son las posturas ergonómicas más seguras.</p> <p>Mediante imágenes y videos educativos se explicará sobre las posturas correctas.</p>		25´
	<p><b>Final:</b></p> <p>Practicaremos juntos el ejercicio: "<b>Si, No, No me Acuerdo</b>", para relajarnos un poco y hacer hincapié en que en todo momento comunicamos a través de gestos, miradas, posturas, etc.</p>		10´

## SESION N° 05: "VISUALIZACION"

<b>Dimensión</b>	Fatiga de Habilidades		
<b>Indicador</b>	Cansancio Visual		
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Lograr que el trabajador se relacione sus compañeros.	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Saludar amablemente a los participantes y en seguida dar breves explicaciones teóricas sobre el tema en cuestión.</p>	<p>Se trabajar con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Música</li> <li>-Reloj</li> <li>-Registro de asistencia</li> </ul>	10'
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Se pide a los trabajadores practicar el ejercicio de "Visualización", esta técnica consiste en relajarse, formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila.</p> <p>Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto. Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo.</p> <p>Es recomendable cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo, aflojar la ropa ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.</p>		20'
	<p><b>Final:</b></p> <p>Se les preguntará como se han sentido, y se dará las conclusiones finales de la técnica aprendida, fomentando participación activa y retroalimentación.</p>		10'

## SESION N° 06: "EJERCICIO: CALOR"

<b>Dimensión</b>	Fatiga de Habilidades		
<b>Indicador</b>	Cansancio visual		
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Practicar y aprender la técnica que me genere una sensación agradable y relajante.	<p><b>Inicio:</b> La facilitadora saluda cordialmente a los participantes y explica el objetivo de la sesión. Se inicia la sesión, haciéndoles recordar el ejercicio anterior (Pesadez), se dice: Ahora vamos a realizar la continuación.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Realizar los pasos del 1 al 6 como el ejercicio anterior y continuamos repitiendo mentalmente unas 6 veces: "El brazo derecho está caliente", "El brazo derecho está cada vez más caliente". Cuando sientas que el brazo realmente está más caliente, repite mentalmente unas 2 o 3 veces: "Estoy completamente tranquilo". Ahora repite los pasos 3 a 8 con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda. Recuerda respirara con normalidad todo el proceso.</p> <p><b>Final:</b> Se les pedirá que digan lo que más le ha gustado del ejercicio, retroalimentando las participaciones. Nos despedimos de los trabajadores.</p>	<p>Se trabajar con:</p> <p>-Registro de asistencia.</p> <p>-Música</p> <p>-Reloj</p>	<p>05´</p> <p>10´</p> <p>25´</p> <p>10´</p>



## SESION N° 8: “LA RESPIRACION”

<b>Dimensión</b>	Fatiga de Habilidades		
<b>Indicador</b>	Poca atención en sus funciones.		
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Lograr objetivamente conductas que evidencien el valor de la solidaridad.	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Saludar a los participantes y llenar lista de asistencia. Se recordará lo aprendido en la sesión anterior y presentará la sesión a desarrollar; cuando ya has aprendido a detectar los latidos del corazón pasaremos al control de la respiración de la siguiente manera.</p> <p>Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Realizar los pasos del 1 al 9 como el ejercicio anterior y continua con estos: Focaliza tu atención en tu respiración y repite mentalmente 2 o 3 veces: “Mi respiración es tranquila y calmada”. Ahora repite los pasos 3 a 10 con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda.</p> <p>Finaliza el ejercicio: Inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.</p> <p><b>Final:</b></p> <p>Es importante que en este ejercicio de respiración no intentes modificarla conscientemente. Es decir, simplemente repite mentalmente la frase: “Mi respiración es tranquila y calmada” y la respiración poco a poco irá calmándose por si misma.</p> <p>Finalmente, se pedirá que cada participante mencionar en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Nos despedimos.</p>	<p>Se trabajará con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de asistencia</li> <li>- Ropa cómoda</li> <li>- Música</li> <li>- Reloj</li> </ul>	<p>10´</p> <p>20´</p> <p>10´</p>

## SESION N° 9: "EJERCICIO: EL ABDOMEN"

<b>Dimensión</b>	Fatiga de Habilidades		
<b>Indicador</b>	Poca atención en las funciones.		
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Practicar y aprender el ejercicio del entrenamiento autógeno.	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Saludar a los participantes y llenar lista de asistencia.</p> <p>Se recordará lo aprendido en la sesión anterior y presentará la sesión a desarrollar. Una vez conseguido el control de la respiración, pasamos al abdomen o plexo solar (Red nerviosa que pasa por detrás del estómago).</p> <p>Recuerda respirar durante todo el ejercicio con normalidad.</p>	<p>Se trabajará con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Registro de asistencia.</li> <li>-Música</li> <li>-Reloj.</li> <li>-Ropa cómoda</li> </ul>	10´
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Realizar los pasos del 1 al 10 como en el ejercicio anterior, fíjate ahora en tu abdomen y repite mentalmente 2 o 3 veces: 'Mi abdomen irradia calor'. Ahora repite los pasos 3 a 10 con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda.</p> <p>Finaliza el ejercicio: Inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.</p> <p><b>Final:</b></p> <p>En este ejercicio será importante que te imagines que tu abdomen es una fuente de calor que irradia al resto del cuerpo. Las personas que consiguen dominar este ejercicio relatan una sensación de relajación muy profunda al llegar a él.</p> <p>Se comparte opiniones de cómo se sintieron al realizar el ejercicio y se retroalimenta. Finalmente, nos despedimos de los participantes.</p>		20´
			10´

## SESION N° 10: "EJERCICIO: LA MENTE"

<b>Dimensión</b>	Fatiga Mental o Psicológica		
<b>Indicador</b>	Trastorno del sueño		
<b>OBJETIVO</b>	<b>INSTRUCCIONES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Practicar y aprender esta técnica psicoterapéutica basada en la concentración pasiva en sensaciones físicas.	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Saludar a los participantes y llenar lista de asistencia.</p> <p>Se recordará lo aprendido en la sesión anterior y presentará la sesión a desarrollar: Ejercicio 'El abdomen,' cuando se consigue dominar este último ejercicio la sensación de relajación mental y física es total en la persona.</p>	Se trabajará con: -Registro de asistencia. - Ropa cómoda - Reloj - Música	10'
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>El ejercicio se realizará focalizándose en una sensación de frescor de la mente, de la siguiente manera:</p> <p>Realizar los pasos del 1 al 12 como en el ejercicio anterior y continuar con estos: En este momento tu nivel de relajación es muy alto. Concéntrate en tu mente, localízala en la frente y repite de 3 a 6 veces: "Mi frente está fresca".</p> <p>Finaliza el ejercicio: Inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.</p> <p>Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio.</p> <p>Durante el ejercicio imagínate que una brisa fresca sopla directamente en tu frente. La sensación de frescor te permitirá llegar a un nivel total de relajación.</p>		20'
	<p><b>Final:</b></p> <p>Se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos y retroalimentación.</p> <p>Nos despedimos.</p>		10'

## SESION N° 11: "DETECTAR PARTES TENSAS"

<b>Dimensión</b>	Fatiga Mental o Psicológica		
<b>Indicador</b>	Trastorno del sueño		
<b>OBJETIVO</b>	<b>INSTRUCCIONES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<p>Enseñar el ciclo de tensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En primer lugar, el que la tensión debe ser moderada.</li> <li>- En segundo lugar, la distensión debe ser repentina.</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Saludar a los participantes y registrar su asistencia.</p> <p>Se recordará lo aprendido en la sesión anterior y se presentará la sesión a desarrollar hoy aprender a detectar partes tensas del cuerpo.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>La facilitadora menciona que hay una serie de indicadores que nos pueden informar acerca de si se ha conseguido cierto nivel de relajación, o si, por el contrario, algunas partes del cuerpo permanecen más tensas de lo deseable.</p> <p>Se trabajará con la hoja del anexo N° 11, en ella encontramos una serie de ejercicios prácticos para cada parte del cuerpo. Posteriormente practicaremos cada ejercicio.</p> <p><b>Final:</b></p> <p>Se pedirá que cada participante mencionar que ejercicio le agradó más y cual le generó mayor relajación, reforzando cada participación con aplausos y retroalimentación. Por último, nos despedimos.</p>	<p>Se trabajará con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Registro de asistencia.</li> <li>- Ropa cómoda</li> <li>- Reloj</li> <li>- Música</li> <li>- Hoja de trabajo -Anexo N° 11.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10´</p> <p style="text-align: center;">20´</p> <p style="text-align: center;">10´</p>



**SESION N° 13: "GESTIONO MIS EMOCIONES"**

<b>Dimensión</b>	Fatiga Mental o Psicológica		
<b>Indicador</b>	Perturbaciones psíquicas		
<b>OBJETIVO</b>	<b>INSTRUCCIONES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer las emociones.</li> <li>- Mejorar la autorregulación emocional.</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Saludar a los participantes y llenar lista de asistencia.</p> <p>Explicar el objetivo de la sesión a desarrollar. Luego, se pedirá a los participantes que caminen por el espacio, con una música de fondo (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YtM2Sc_SdPU">https://www.youtube.com/watch?v=YtM2Sc_SdPU</a>) y que conecten consigo mismos y con lo que sienten. Se dirá: Caminamos por el espacio a nuestro ritmo, recordando que este momento es solo nuestro, nos desconectamos un poco de lo que nos rodea, pienso en mí y en el camino largo que he tenido que recorrer para llegar hoy aquí, en cómo enfrenté los obstáculos que se presentaron; continúo caminando y me doy cuenta de que en las esquinas del auditorio hay unos carteles, me dirijo hacia ellos y tomo uno, leo lo que dice y poco a poco voy representando lo que ahí indica, de pronto me convierto en lodo, en montaña, en volcán, en catarata, en llanura o en la selva; ingreso en el paisaje que me tocó y lo represento mientras camino, luego puedo dejarlo y tomar otro cartel para representarlo también". Seguidamente se pedirá opiniones sobre cómo se sintieron al representar los paisajes y se preguntará con cuál se sintieron mejor y cual no les agradó. Además, se analizará cómo cada uno de estos paisajes puede relacionarse con algunas emociones.</p>	<p>Se trabajará con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Registro de asistencia.</li> <li>-Lapiceros</li> <li>-Proyector</li> <li>-Laptop</li> <li>-Música</li> <li>- Impresiones</li> <li>-Hojas bond de colores</li> <li>-Tijeras</li> <li>-Plumones</li> <li>-Goma</li> <li>-Cinta adhesiva</li> <li>-Sobres manila</li> <li>-Microporoso de colores</li> </ul>	10´



## SESION N° 14: "BAILETON"

Dimensión	Fatiga Mental o Psicológica		
Indicador	Perturbaciones psíquicas		
OBJETIVO	INSTRUCCIONES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Incentivar la creatividad y el talento kinestésico - corporal de los trabajadores para el baile.</p>	<p><b>Inicio:</b>                      Saludar a los participantes expresándoles el agrado de trabajar con ellos y a la vez mencionarles que es la última sesión, previamente se les avisara que vengan con ropa cómoda, zapatillas y que traigan agua para hidratarse.</p> <p><b>Desarrollo:</b>                      Luego con sonido alto y llamativo se invita a todos los trabajadores a participar del "BAILETON", el cual consiste en bailar de forma individual o en parejas diferentes géneros de música, durante 30 minutos seguidos sin parar. Se premiará a los trabajadores que pongan mayor empeño en su presentación.</p> <p><b>Final:</b>                      Se pedirá opiniones de cómo se sintieron luego del baileton, y en general después de todas las sesiones del programa. Confirmando positivamente las opiniones.                      A modo de finalizar el programa se realizará un compartir de una ensalada de frutas con los trabajadores.</p>	<p>Se trabajará con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos humanos de asistencia.</li> <li>- Música</li> <li>- Sonido</li> <li>- Premios</li> <li>- Agua</li> <li>- Papel Higiénico</li> <li>- Ensalada de Frutas</li> </ul>	<p>10´</p> <p>20´</p> <p>10´</p>



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Rodríguez San Julián, Elena ,Meglas Quirós, Ignacio & Sánchez Moreno, Esteban (2002) “Jóvenes y relaciones grupales” Dinámica relacional para los tiempos de trabajo y de ocio Madrid: Fundación de ayuda contra la drogadicción.
- Mendoza, J. et al (2016) Factores relacionados a la fatiga laboral: causas, consecuencias y medidas de control, documentados en la literatura entre los años 2006 y 2016. Fundación Universitaria del área andina Escuela de Posgrados especialización en Gerencia en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Chóliz, M. (2010). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Facultad de psicología. Universidad de Valencia.
- Siquia (2019) Guía práctica de Relajación: Entrenamiento autógeno. <https://www.siquia.com/blog/guia-practica-relajacion/>
- UP- ESPAIN. Ergonomía. <https://www.up-spain.com/blog/ergonomia-en-el-trabajo-5-reglas-para-una-postura-correcta-en-el-trabajo/>
- A Schwarz, A Schwarz (2017) Relajación Muscular Progresiva de Jacobson <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=y9YIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=RELAJACION+MUSCULAR+PROGRESIVA+DE+JACOBSON&ots=byTiq0BPX0&sig=Xm6zBW9wZSmmLNFraaBr3vniHVM#v=onepage&q&f=false>

# ANEXOS

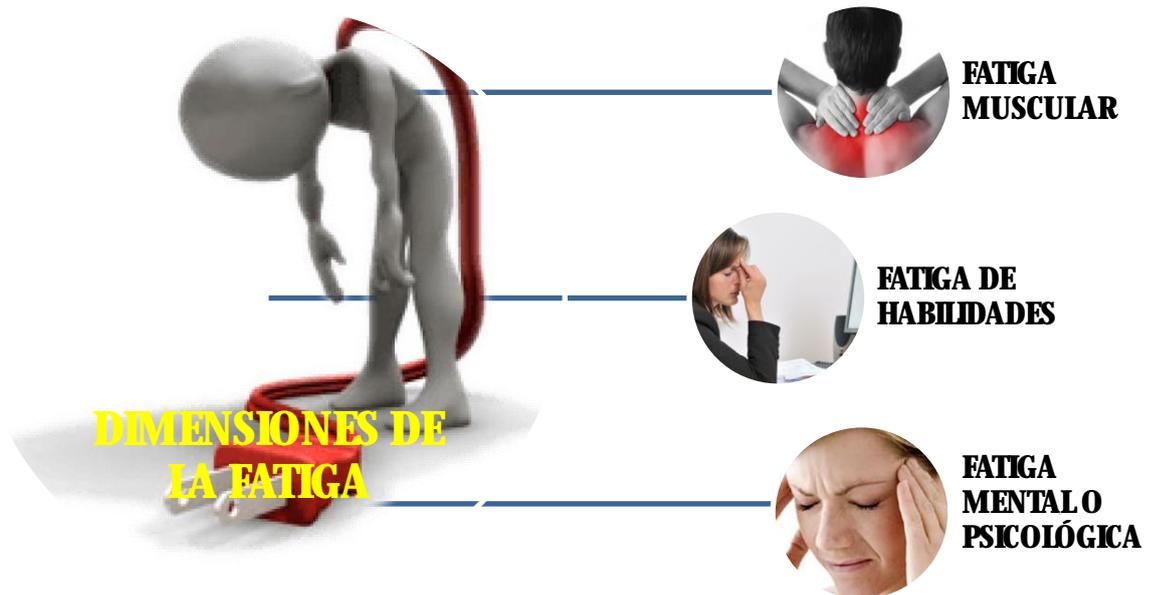


## ANEXO N° 01

### FATIGA LABORAL

Es aquella que se origina en la relación persona- trabajo.

Reducción en la capacidad de la persona para realizar su trabajo de forma eficaz. Dicha fatiga puede deberse al agotamiento tanto físico como mental.



### SINTOMAS Y SIGNOS

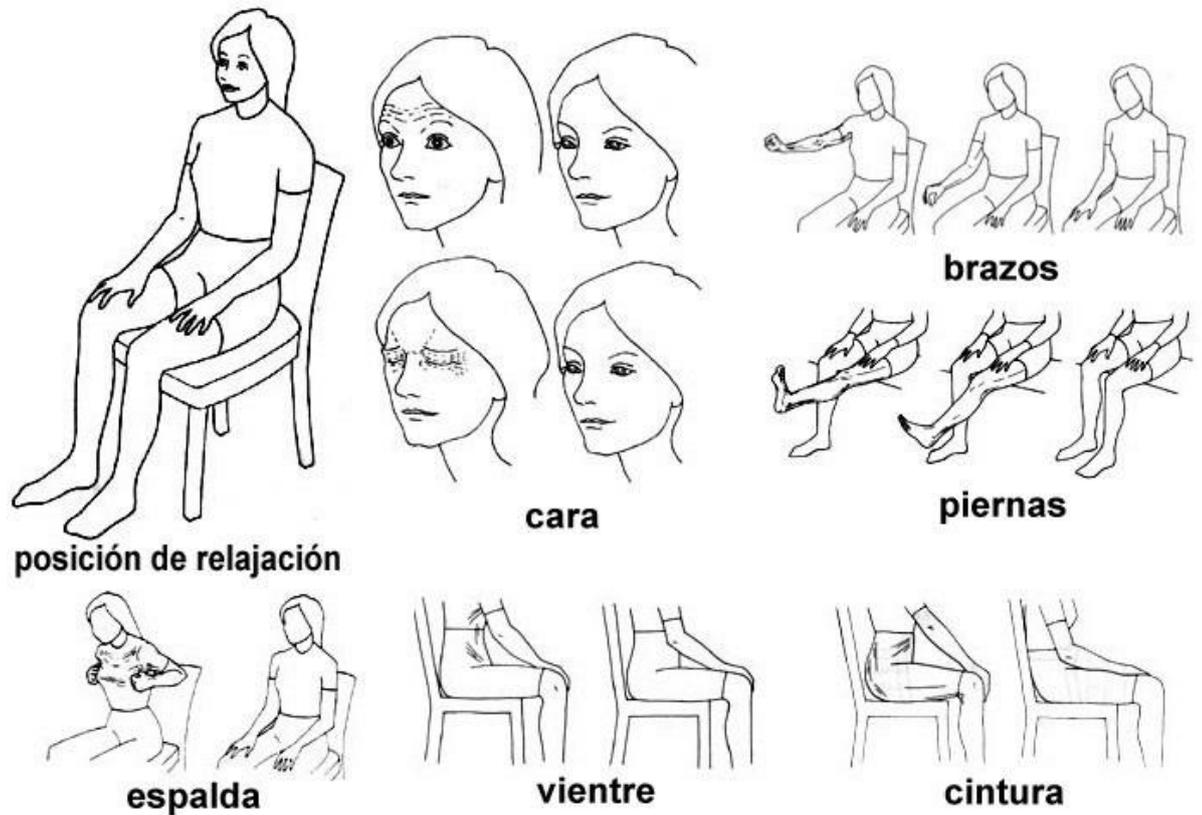
- ☒ Palpitaciones
- ☒ Falta de aire
- ☒ Dificultad para respirar
- ☒ Músculos tensos
- ☒ Entumecimiento
- ☒ Dolor
- ☒ Articulaciones rígidas
- ☒ Sudoración
- ☒ Agotamiento
- ☒ Extenuación
- ☒ Dificultad para la concentración
- ☒ Pasividad
- ☒ Indiferencia
- ☒ Falta de interés
- ☒ Decaimiento
- ☒ Somnolencia
- ☒ Pesadez (bostezos continuos)
- ☒ Adormilado

## ANEXO N° 02

### RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

La técnica clásica de relajación muscular progresiva fue desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en 1938.

La relajación muscular progresiva se basa en el reconocimiento de qué músculos están tensos, hiperactivados, e incidir sobre ellos para destensarlos. Se le llama progresiva porque, poco a poco, se van relajando los distintos grupos musculares, aunque de entrada no seamos conscientes de la tensión que acumulan.



## ANEXO N° 03

### EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO AUTOGENO DE SCHULTZ

El entrenamiento autógeno es una técnica que fue desarrollada por el neurólogo y especialista en hipnosis Johannes H. Schultz en los años treinta del siglo pasado.

Esta técnica tiene su base en la concentración en las sensaciones físicas de la persona que la practica a través de la relajación profunda. Schultz determinó que la mayoría de las personas son capaces de llegar a este estado profundo de relajación simplemente con el poder de su imaginación, en eso consiste el Entrenamiento Autógeno.

A continuación, algunos ejercicios:

#### EJERCICIO: LA PESADEZ

Este primer ejercicio es muy básico, pero es imprescindible que, como en todos los siguientes, lo domines a la perfección para pasar al siguiente ejercicio.

**Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno**

**Ejercicio 1: Pesadez - Fase inicial**

1. Siéntate o tumbate de una forma que te sea cómoda. Intenta relajarte y sentirte cómodo.
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu brazo derecho.
3. Repite mentalmente: "el brazo derecho pesa", "el brazo derecho pesa cada vez más".
4. Repite estas frases lentamente, unas 6 veces.
5. Cuando sientas que tu brazo derecho pesa realmente, repite mentalmente: "estoy completamente tranquilo".
6. Repite esta frase unas dos o tres veces.
7. Finaliza el ejercicio: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.
8. Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio.

  
www.siquia.com

Este primer ejercicio debe hacerse unas tres veces al día y no debería llevarte más de 5 minutos en total.

Cuando sientas que dominas por completo este ejercicio, alérgalo hasta los 20 minutos o más por sesión, añadiendo el resto de extremidades de la siguiente manera.

### Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno

#### Ejercicio 1: Pesadez - Fase avanzada

1. Siéntate o tumbate de una forma que te sea cómoda. Intenta relajarte y sentirte cómodo.
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu brazo derecho.
3. Repite mentalmente: "el brazo derecho pesa", "el brazo derecho pesa cada vez más".
4. Repite estas frases lentamente, unas 6 veces.
5. Cuando sientas que tu brazo derecho pesa realmente, repite mentalmente: "estoy completamente tranquilo".
6. Repite esta frase unas dos o tres veces.
7. Ahora **repite los pasos 3 a 6 con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda.**
8. Finaliza el ejercicio: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.
9. Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio.



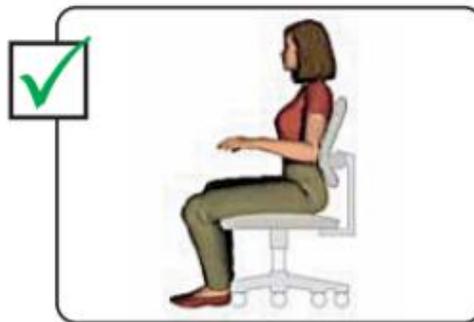
www.siquia.com

Cuando consigas dominar la sensación de pesadez en las cuatro extremidades estarás preparado para pasar al siguiente ejercicio. Por supuesto tanto en este ejercicio como en los siguientes, las sensaciones deben ser agradables, si sientes sensaciones desagradables o incómodas pasa directamente al paso 8 y retoma el ejercicio en otro momento.

## ANEXO N° 04

### POSTURAS

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 (un ángulo de 90°), con la espalda completamente apoyada en el respaldo de la silla.



*La postura que se indica es la postura de referencia. Estar correctamente sentado pero sin cambiar de posición (estatismo postural) es perjudicial para el organismo, incluso cuando se adopta esta postura ideal. Para evitar los efectos negativos del estatismo postural, es conveniente que sigas los siguientes consejos:*

- *Revisa tu postura cada poco tiempo, pregúntate si continúas bien sentado.*
- *Mientras trabajas, mueve tus pies y piernas. Varía entre descansar los pies sobre el reposapiés, el suelo y las patas de la silla (sin forzar las articulaciones). Tu circulación sanguínea te lo agradecerá.*

## ANEXO N° 05

### TECNICA DE VISUALIZACIONES



La visualización guiada es una técnica que usted puede utilizar para ayudar a relajar la mente y el cuerpo.



La visualización guiada utiliza la imaginación y los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, gusto y audición) para transportar a la mente a un lugar donde quisiera estar.



## ANEXO N° 06

### **EJERCICIO: PESADEZ**

Una vez hemos conseguido la sensación de pesadez, pasamos a la sensación de calor. Esta sensación es muy agradable y permite que los músculos se relajen todavía más.

El ejercicio debe ir a continuación del anterior, de esta manera:

**Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno**

**Ejercicio 2: Calor**

Realizar los pasos del 1 al 6 como en el ejercicio anterior y continúa con estos:

7. Ahora **repite mentalmente unas 6 veces: "el brazo derecho está caliente", "el brazo derecho está cada vez más caliente"**.
8. Cuando sientas que el brazo realmente está más caliente, **repite mentalmente unas dos o tres veces: "estoy completamente tranquilo"**.
9. Ahora **repite los pasos 3 a 8 con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda**.
10. Finaliza el ejercicio: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.
11. Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio.

  
www.siquia.com

A medida que vayas avanzando en el entrenamiento podrás sentir como la sensación de calor se extiende por todo el cuerpo de manera que te sientes relajado.

**¡Importante!** En caso de tener la tensión baja se recomienda NO realizar este ejercicio puesto que podría producir mareos y sensaciones desagradables.

## ANEXO N° 07

### **EJERCICIO: PULSACIONES**

Cuando hayas integrado el ejercicio de calor en las extremidades podrás pasar al siguiente. El ejercicio de las pulsaciones es, quizá, el más complicado de todos, ya que requiere de un alto estado de atención hacia tu cuerpo.

El ejercicio se realiza a continuación del anterior de la siguiente manera:

**Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno**

**Ejercicio 3: Pulsaciones**

Realizar los pasos del 1 al 8 como en el ejercicio anterior y continúa con estos:

9. Mientras te concentras en las pulsaciones de tu brazo derecho **repite mentalmente dos o tres veces: "mi corazón late tranquilo"**.
10. **Ahora repite los pasos 3 a 9 con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda.**
11. Finaliza el ejercicio: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.
12. Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio.

  
www.siquia.com

Puede ser que a algunas personas les moleste la sensación de sentir su propio latido, si es tu caso, finaliza el ejercicio y vuelve sobre él poco a poco.

## ANEXO N° 08

### **EJERCICIO: RESPIRACIÓN**

Cuando ya has aprendido a detectar los latidos del corazón pasaremos al control de la respiración de la siguiente manera:

**Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno**

**Ejercicio 4: Respiración**

Realizar los pasos del 1 al 9 como en el ejercicio anterior y continúa con estos:

10. Focaliza tu **atención en tu respiración y repite mentalmente dos o tres veces: "mi respiración es tranquila y calmada"**.
11. Ahora **repite los pasos 3 a 10 con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda**.
12. Finaliza el ejercicio: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.
13. Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio.

  
www.siquia.com

Es importante que en este ejercicio de respiración no intentes modificarla conscientemente. Es decir, simplemente repite mentalmente la frase «mi respiración es tranquila y calmada» y la respiración poco a poco irá calmándose por sí misma. No intentes respirar de una forma diferente a como lo haces normalmente ya que podrías sentir sensaciones desagradables de mareo o un ligero ahogo. Si es el caso, finaliza el ejercicio y vuelve sobre él más tarde.

## ANEXO N° 09

### **EJERCICIO: EL ABDOMEN**

Una vez conseguido el control de la respiración pasamos al abdomen o plexo solar (una red nerviosa que pasa por detrás del estómago).

El ejercicio se realizará de la siguiente manera:

**Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno**

**Ejercicio 5: El abdomen**

Realizar los pasos del 1 al 10 como en el ejercicio anterior y continúa con estos:

11. Fijate ahora en tu abdomen y **repite mentalmente dos o tres veces: "mi abdomen irradia calor"**.
12. Ahora **repite los pasos 3 a 10 con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda**.
13. Finaliza el ejercicio: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.
14. Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio.

  
www.siquia.com

En este ejercicio será importante que te imagines que tu abdomen es una fuente de calor que irradia al resto del cuerpo. Las personas que consiguen dominar este ejercicio relatan una sensación de relajación muy profunda al llegar a él.

## ANEXO N° 10

### **EJERCICIO: LA MENTE**

El último ejercicio es el de la mente. Cuando se consigue dominar este último ejercicio la sensación de relajación mental y física es total en la persona.

El ejercicio se realiza focalizándose en una sensación de frescor en la mente, de la siguiente manera:

**Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno**

**Ejercicio 6: La mente**

Realizar los pasos del 1 al 12 como en el ejercicio anterior y continúa con estos:

13. En este momento tu nivel de relajación es muy alto. **Concéntrate en tu mente, localízala en la frente y repite de 3 a 6 veces: "mi frente está fresca".**
14. Finaliza el ejercicio: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate con lentitud.
15. Recuerda respirar con normalidad durante todo el ejercicio.

  
www.siquia.com

Durante este ejercicio imagínate que una brisa fresca sopla directamente en tu frente. La sensación de frescor te permitirá llegar a un nivel total de relajación.

## ANEXO N° 11

### DETECTAR PARTES TENSAS

Los indicadores más relevantes son los siguientes:

ZONA	RELAJACION	NO RELAJACION
<b>CABEZA</b>	Sin movimiento, apoyada en el respaldo, sin girar (la nariz en la línea media del cuerpo.	Cabeza en movimiento, girada hacia algún lado, adelante o atrás, no apoyada en el respaldo.
<b>OJOS</b>	Párpados ligeramente cerrados. Ausencia de movimiento de los ojos dentro de los párpados.	Ojos abiertos, fuertemente cerrados, movimiento de los ojos debajo de los párpados.
<b>BOCA</b>	Labios entreabiertos en el centro 7-25 mm. Dientes frontales algo separados también.	Dientes apretados. Labios cerrados. Boca demasiado abierta. Movimiento de la lengua.
<b>CUELLO</b>	Ausencia de movimiento.	Movimiento de cuello y nuca. Tragar, contracciones.
<b>HOMBROS</b>	Redondeados y el mismo plano horizontal. Apoyados contra el respaldo y sin movimiento (excepto el de respiración)	Movimiento de hombros. Plano diagonal. Elevados o bajos no pareciendo redondeados.
<b>CUERPO</b>	Torso, cadera y piernas en disposición simétrica en la línea central del cuerpo. Apoyado en sillón. No movimiento.	Torsión, no apoyo en sillón, movimientos.
<b>MANOS</b>	Apoyadas en respaldo o colchón, palmas hacia abajo y ligeramente curvadas (cabe un lapicero por debajo de ellas).	Agarradas al apoyabrazos. Dedos extendidos, cruzados. Mano tan cerrada que apoyan los nudillos. Movimiento de las manos.
<b>PIES</b>	Formando ángulo de 60-90 grados.	Movimiento. Verticales o con ángulo menor de 60 grados. Muy separados (ángulo mayor de 90 grados entre ellos). Talón adelantado al otro más de 25 mm
<b>ACTIVIDAD GENERAL</b>	Sin movimiento, sonidos respiración profunda.	Sin movimiento, sonidos respiración profunda
<b>RESPIRACION</b>	Menor frecuencia que en estado normal. No interrupciones de respiración. Completar los ciclos adecuadamente.	Respiración con frecuencia igual o mayor que en estado normal. Irregularidades en el ritmo. Risas, carraspeo, estornudo, bostezos.

## ANEXO N° 12

### RESPIRACION ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

