



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE TERAPIA FÍSICA Y DEPORTIVA.**

**TESINA DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN TERAPIA FISICA Y
DEPORTIVA**

TEMA:

APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA
RELAJACIÓN MUSCULAR EN PACIENTES CON STRESS
LABORAL QUE ASISTEN AL HOSPITAL ANDINO
ALTERNATIVO DE CHIMBORAZO EN EL PERÍODO
NOVIEMBRE 2015- MARZO 2016.

AUTORAS

NATALY IVONNE BASANTES PROCEL
JESICA JHOANA VALDIVIEZO SÁNCHEZ

TUTORA

Lic. Nataly Rubio

**RIOBAMBA-ECUADOR
2016**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE TERAPIA FÍSICA Y DEPORTIVA

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Culminado el trabajo de investigación por parte de las señoritas **NATALY IVONNE BASANTES PROCEL Y JESICA JHOANA VALDIVIEZO SÁNCHEZ** con el tema:

“APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA RELAJACIÓN MUSCULAR EN PACIENTES CON STRESS LABORAL QUE ASISTEN AL HOSPITAL ANDINO ALTERNATIVO DE CHIMBORAZO EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2015- MARZO 2016”.

Para optar el **TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA SALUD DE LA CARRERA DE TERAPIA FÍSICA Y DEPORTIVA**

Acepto que el mencionado es auténtico y original, cumple con las normas de la **“UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”**, contiene todos los aspectos descritos en el Proyecto, los elementos técnicos y metodológicos de Investigación.

En consecuencia autorizo su presentación para el trámite previo de sustentación corresponsable.


Lic. Ft. Nataly E. Rubio L.
FISIOTERAPEUTA
M.S.F. L.I.Q.F. N.º 245

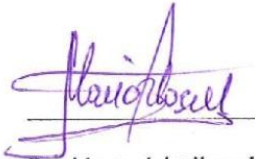
Lic. Nataly Estefanía Rubio López

CERTIFICADO

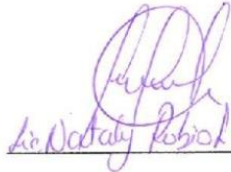
El tribunal de defensa privada conformado por Master Mario Lozano presidente, Licenciada Nataly Rubio y Master Carlos Vargas miembros del tribunal, certificamos que la señorita **Jesica Jhoana Valdiviezo Sánchez**, portadora de la cédula de identidad 060446343-0, egresada de la carrera de **Terapia Física y Deportiva** de la Universidad Nacional de Chimborazo, se encuentra apta para el ejercicio académico de la defensa pública de la tesina previa a la obtención del título de Licenciadas en Terapia Física y Deportiva con el tema de investigación: **APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA RELAJACIÓN MUSCULAR EN PACIENTES CON STRESS LABORAL QUE ASISTEN AL HOSPITAL ANDINO ALTERNATIVO DE CHIMBORAZO EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2015- MARZO 2016.**

Una vez que han sido realizadas las revisiones periódicas y ediciones correspondientes a la tesina.

Riobamba, julio 14 de 2016



Presidente del tribunal



Miembro del tribunal



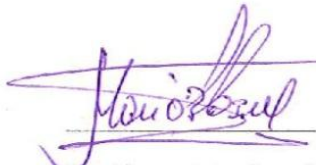
Miembro del tribunal

CERTIFICADO

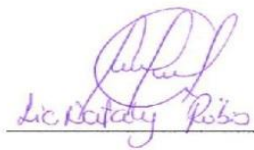
El tribunal de defensa privada conformado por Master Mario Lozano presidente, Licenciada Nataly Rubio y Master Carlos Vargas miembros del tribunal, certificamos que la señorita **Nataly Ivonne Basantes Procel**, portadora de la cédula de identidad 060406749-6, egresada de la carrera de **Terapia Física y Deportiva** de la Universidad Nacional de Chimborazo, se encuentra apta para el ejercicio académico de la defensa pública de la tesina previa a la obtención del título de Licenciada en Terapia Física y Deportiva con el tema de investigación: **APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA RELAJACIÓN MUSCULAR EN PACIENTES CON STRESS LABORAL QUE ASISTEN AL HOSPITAL ANDINO ALTERNATIVO DE CHIMBORAZO EN EL PERÍODO NOVIEMBRE 2015- MARZO 2016.**

Una vez que han sido realizadas las revisiones periódicas y ediciones correspondientes a la tesina.

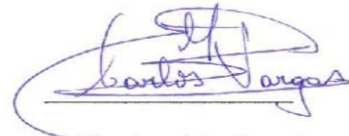
Riobamba, julio 14 de 2016



Presidente del tribunal




Miembro del tribunal



Miembro del tribunal

DERECHO DE AUTORÍA

Nosotras, **Nataly Ivonne Basantes Procel** y **Jesica Jhoana Valdiviezo Sánchez**, somos las responsables de todo el contenido de este trabajo investigativo, derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Nataly Ivonne Basantes Procel
CI: 060406749-6



Jesica Jhoana Valdiviezo Sánchez
CI: 060446343-0

DEDICATORIA

Este esfuerzo se lo dedico en primera instancia a Dios quien siempre me sostuvo de su mano, me dio fuerzas para seguir adelante y no desmayar ante las adversidades.

Para mi madre querida, hoy tengo el orgullo de presentarte este trabajo que significa la consolidación de mi carrera
Para mi padre, el ángel que me ha cuidado, a pesar de nuestra distancia física, siento que estás conmigo siempre.

A mis hermanas por estar siempre presentes, a mi abuelita y mis sobrinas quienes han sido y son mi motivación, inspiración y fe.

A los que nunca dudaron que lograría este triunfo: mi cuñado y mi novio.

NATALY IVONNE BASANTES

PROCEL

Quiero dedicar en primer lugar a Dios por darme la fuerza necesaria y no dejarme caer ante ningún problema.

A mi madre EVA SÁNCHEZ se lo dedico por ser el pilar fundamental y la razón de mi vida, por sus consejos, ayuda en mis momentos difíciles, paciencia, amor incondicional y sobre todo luchar conmigo para concluir con mi carrera.

A mi hermano por estar siempre presente y ayudarme en lo que he necesitado y ser motivación e inspiración en este triunfo.

Gracias por todo y haberme inculcado buenos valores e incentivarme para alcanzar mis anhelos. Gracias por todo y que diosito les bendiga siempre...

**JESICA JHOANA VALDIVIEZO
SANCHEZ**

AGRADECIMIENTO

Decir gracias es saber reconocer a las personas que nos ayudaron a realizar algunos objetivos de nuestra vida.

Por esta razón agradecemos en primera instancia a la Universidad Nacional de Chimborazo lugar donde nuestros maestros nos han ayudado a formarnos como entes productivos para la sociedad.

A la licenciada Nataly Rubio tutora de esta tesina por su acertada dirección y colaboración para culminar con éxito este trabajo investigativo.

Al personal profesional del Hospital Andino de Chimborazo, por habernos permitido recabar la información necesaria e importante para finalizar exitosamente la presente investigación.

**NATALY IVONNE BASANTES
PROCEL
JESICA JHOANA VALDIVIEZO
SÁNCHEZ**

RESUMEN

El estrés laboral representa una de las enfermedades del siglo XXI que afecta a millones de trabajadores en el mundo, debido a las grandes transformaciones en el mercado laboral provocadas por la propia globalización que impuso nuevas reglas en la competencia de las empresas y organizaciones. Es por esto necesaria la adopción de medidas preventivas a los fines de evitar costos económicos y sociales a los trabajadores y empleadores en las relaciones laborales vigentes. Por medio de la medicina alternativa enfocada en cada persona como un ser individual, se pueden obtener excelentes resultados para la salud, integrando la energía del sol, el agua, la tierra y las plantas; esto se debe a que somos seres que provenimos de la naturaleza y si logramos entrar a una armonía con ella, es posible curar cualquier dolencia. La aplicación de terapias alternativas ayuda a la relajación muscular en pacientes con stress laboral que asisten al Hospital Andino Alternativo de Chimborazo. El estudio fue de tipo descriptivo-explicativo, con una muestra de 50 pacientes seleccionados mediante criterios de inclusión; la información se obtuvo de fichas de valoración de los pacientes y de historias clínicas, el método utilizado para la investigación fue el método científico, el método inductivo y el método deductivo; también se realizó la investigación documental – bibliográfico para poder comparar lo teórico con lo práctico; posteriormente se procedió a la tabulación de la información, determinándose que el mayor porcentaje de pacientes con estrés laboral correspondía al género femenino con el 62% y la edad que más predominó fue de 20 a 30 años con un porcentaje de 40%. La manifestación clínica más frecuente en los pacientes con estrés laboral fue contractura muscular, rigidez articular y limitación en las actividades de la vida diaria con el 30%, el 24% presentaron además dolor de cabeza, vómito y mareo al igual que problemas gastrointestinales y el 22% de los pacientes han presentado depresiones. Mediante la escala de en la valoración inicial el dolor que presenta el paciente antes de ser atendido es moderado con un 68%, el 24% de las personas presentan dolor intenso y el 8% dolor leve. El tiempo óptimo que deben asistir los pacientes a terapia durante el proceso de investigación dio como resultado que 2 meses es el mejor tiempo para obtener resultados positivos; en referencia al dolor que se puede medir mediante la escala

de EVA se demuestra que después de la aplicación de las terapias alternativas el 50% no presentan dolor. Se concluye que la investigación fue de vital importancia para determinar el tipo de estrés laboral y los resultados con la aplicación de la terapia alternativa.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, CULTURA FISICA Y TURISMO
CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

Working stress is one of the XXI century diseases that affect millions of workers, due to the major changes in the labor market caused by globalization itself that imposed new rules on competition in organizations. Application preventive necessary measures in order to avoid economic and social avoid costs to workers and employers in current labor relations. Through alternative medicine focused on each person, you can get excellent health outcomes, integrating solar energy, water, land and plants; because we are beings that come from nature and if we enter into harmony with it, it is possible to cure any ailment. The application of alternative therapies helps muscle relaxation in patients with work stress attending in Andino Alternativo Hospital in Riobamba city. The study was descriptive-explanatory type, with a sample of 50 patients selected by inclusion criteria; the information was obtained from patients records and case histories, the methods used for the research were the scientific method, the inductive and deductive method; documentary-literature research was also conducted to compare the theoretical with practical; then proceeded to the tabulation of information, determined that the highest percentage of patients with work stress corresponded to the female gender with 62% and more predominant age was 20 to 30 years with a percentage of 40%. The most common clinical manifestation in patients with work stress was muscle spasm, joint stiffness and limitation in activities of daily life with 30%, 24% also presented headache, vomiting and dizziness as gastrointestinal problems and 22% of patients have depression. Through the scale of the initial assessment the pain that the patient before being served is moderate with 68%, 24% of people have severe pain and 8% mild pain. The optimal time patients attend therapy during process gave a result that two months is the best time to get results; referring to pain that can be measured by EVAS scale is shown that after application of the 50% alternative therapies are painless.

Reviewed by


Ms. Mercedes Gallegos N.
LANGUAGE'S TEACHER



X

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
1. PROBLEMATIZACIÓN.....	5
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.3. OBJETIVOS.....	5
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	6
CAPÍTULO II	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. POSICIONAMIENTO PERSONAL.....	8
2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
2.2.1. HOSPITAL ANDINO DE CHIMBORAZO.....	9
2.2.2. ESTRÉS	12
2.2.2.1. TIPOS DE STRESS.....	12
2.2.2.2. ESTRÉS LABORAL.....	13
2.2.2.3. TIPOS DE ESTRÉS LABORAL.....	13
2.2.2.4. TIPO DE ESTRESORES LABORALES	13
2.2.2.5. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS.....	14
2.2.2.6. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL.....	14
2.2.3. REACCIÓN DEL CEREBRO ANTE EL ESTRÉS	14
2.2.4. SISTEMA LÍMBICO	15
2.3. TIPOS DE MÚSCULOS.....	17
2.4. TIPOS DE CONTRACCIÓN VOLUNTARIA.....	18
2.5. TENSIÓN MUSCULAR.....	18
2.5.2. TERAPIAS ALTERNATIVAS	20

2.5.2.1.MUSICOTERAPIA	20
2.5.2.2.MASAJE	23
2.5.2.3.AROMATERAPIA.....	27
2.5.2.4.FLORES DE BACH.....	33
2.5.2.5.TEST DE VALORACIÓN BIOENERGÉTICO	49
2.5.2.6.PROCESO PARA EJECUTAR EL TEST BIOENERGÉTICO.....	50
2.5.2.7.ESCALA DE EVA.....	50
2.5.3. SELECCIÓN DE PACIENTES	51
2.5.4.PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE MASAJE Y AROMATERAPIA.....	51
2.5.5. PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE MUSICO Y FLORES DE BACH.....	53
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	56
2.6. HIPÓTESIS Y VARIABLES	58
CAPITULO III	60
3. MARCO METODOLÓGICO.....	60
CAPITULO IV	65
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS POR H. CI.	65
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS POR ENCUESTAS	71
COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	81
CAPITULO V	89
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	89
7. BIBLIOGRAFÍA	90
ANEXOS	92

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 GÉNERO	65
TABLA 2 GRUPO ETARIO	66
TABLA 3 SÍNTOMAS	67
TABLA 4 VALORACIÓN INICIAL	68
TABLA 5 TIEMPO DE TRATAMIENTO	69
TABLA 6 VALORACIÓN FINAL	70
TABLA 7 PREGUNTA N°1	71
TABLA 8 PREGUNTA N°2	72
TABLA 9 PREGUNTA N°3	73
TABLA 10 PREGUNTA N° 4	74
TABLA 11 PREGUNTA N° 5	75
TABLA 12 PREGUNTA N° 6	76
TABLA 13 PREGUNTA N°7	77
TABLA 14 PREGUNTA N° 8	78
TABLA 15 PREGUNTA N° 9	79
TABLA 16 PREGUNTA N° 10	80

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 GÉNERO	65
GRÁFICO 2 GRUPO ETARIO	66
GRÁFICO 3 SÍNTOMAS	67
GRÁFICO 4 VALORACIÓN INICIAL	68
GRÁFICO 5 TIEMPO DE TRATAMIENTO	69
GRÁFICO 6 VALORACIÓN FINAL	70
GRÁFICO 7 PREGUNTA N°1	71
GRÁFICO 8 PREGUNTA N°2	72
GRÁFICO 9 PREGUNTA N° 3	73
GRÁFICO 10 PREGUNTA N° 4	74
GRÁFICO 11 PREGUNTA N° 5	75
GRÁFICO 12 PREGUNTA N° 6	76
GRÁFICO 13 PREGUNTA N°7	77
GRÁFICO 14 PREGUNTA N° 8	78
GRÁFICO 15 PREGUNTA N° 9	79
GRÁFICO 16 PREGUNTA N° 10	80

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN N° 1 SISTEMA LÍMBICO	15
ILUSTRACIÓN N° 2 LOCALIZACIÓN TÍPICA DE UN AUMENTO DE TENSIÓN MUSCULAR	19
ILUSTRACIÓN N° 3 CEREBRO Y AROMAS	33
ILUSTRACIÓN 4 ESCALA DE EVA	50

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

FOTOGRAFÍA 1 FLORES DE BACH	33
FOTOGRAFÍA 2 ANGUSTIA MIEDO	34
FOTOGRAFÍA 3 MIEDO A LIMITACIONES	37
FOTOGRAFÍA 4 INSEGURO DE SI MISMO	39
FOTOGRAFÍA 5 POSESIVO ABSORVENTE	41
FOTOGRAFÍA 6 NO VIVE EN EL PRESENTE	44
FOTOGRAFÍA 7 SENSIBLE DELICADO	46
FOTOGRAFÍA 8 SOLEDAD AISLAMIENTO	48
FOTOGRAFÍA 9 TEST BIOENERGÉTICO	49

INTRODUCCIÓN

Al ser la medicina alternativa un proceso permanente de cambio que día a día el ser humano potencia la interacción con el medio, surge la necesidad de realizar esta investigación con el propósito de ayudar a la sociedad moderna que vive y se desarrolla de manera acelerada enfrentándose cada día a fuertes demandas impuestas por el medio, provenientes de corrientes como el consumismo y la globalización, las cuales llevan a los individuos a cambiar su ritmo de vida, generando una serie de reacciones y estados emocionales tensos, los cuales impiden la realización de tarea específicas.

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye, quién definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante. Es esta respuesta de los individuos a las diferentes situaciones que se le presentan, la que conlleva a una serie de cambios físicos, biológicos y hormonales, y al mismo tiempo le permite responder adecuadamente a las demandas externas. (Del Hoyo Delgado, 1997)

El estrés laboral es uno de los problemas de salud más grave que en la actualidad afecta a la sociedad en general, causado por estresores propios de la institución de trabajo que desembocarán una serie de fenómenos en la persona impidiendo se ejecuten sus labores con normalidad; afectando su salud y el ingreso económico de la empresa.

La medicina alternativa o también llamada complementaria está siendo utilizada actualmente como una de las técnicas para la relajación muscular, la cual consiste en un amplio rango de prácticas de asistencia sanitaria, productos y terapias, a través de métodos de diagnosis alternativos y tratamientos que típicamente no han sido reconocidos en la medicina.

Por lo anteriormente mencionado se ha visto la necesidad de realizar la investigación, que radica principalmente en la aplicación de terapias alternativas para relajación muscular en pacientes con estrés laboral que asisten al Hospital Andino Alternativo de Chimborazo, con el fin de ayudar a recuperar a los

pacientes de las diferentes enfermedades provocadas por el stress, promoviendo así el uso individual de las terapias y brindando un complemento para el mejoramiento de forma rápida y eficaz. Estas intervenciones nos van a permitir que al finalizar se pueda demostrar si el uso de las terapias alternativas como complemento de otras terapias aceleran el proceso de recuperación comprobando así que las terapias alternativas pueden ir de la mano con los procesos de Rehabilitación para estos pacientes.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMATIZACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es un trastorno biopsicosocial que afecta actualmente a la población mundial, la cual se encuentra inmersa en una sociedad globalizada que exige y demanda cada día individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada una de los problemas de índole laboral, social y emocional que se le presenten.

El estrés laboral es uno de los problemas de salud más grave que en la actualidad afecta a la sociedad en general, debido a que no sólo perjudica a los trabajadores al provocarles incapacidad física o mental en el desarrollo de sus actividades laborales, sino también a los empleadores y a los gobiernos, ya que muchos investigadores al estudiar esta problemática han podido comprobar los efectos en la economía que causa el estrés. (ALVAREZ, 2009)

Si se aplica el concepto de estrés al ámbito del trabajo, este se puede ajustar como un desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo, el cual es generado por una serie de fenómenos que suceden en el organismo del trabajador con la participación de algunos estresores los cuales pueden llegar hasta afectar la salud del trabajador.

"Los efectos del estrés varían según los individuos. La sintomatología e incluso las consecuencias del estrés son diferentes en distintas personas". (Peiró, 1993, p.11)

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestra que los países Europeos se ven seriamente afectados por diversas presiones laborales dando como resultado que las personas alcanzan un 100% de estrés laboral esto basado en resultados de 11 países europeos analizados siendo el más afectado Suiza con el 68%. En América Latina, los porcentajes en materia de estrés laboral también crecen año a año; Argentina es uno de los países afectados, de acuerdo al resultado de encuestas realizadas a 100 trabajadores, se reveló que el 65% de ellos

admiten que sufre estrés laboral; haciéndolos más propensos a cuadros de irritabilidad, ansiedad y depresión. (OTI, 2006)

En el Ecuador Según datos estadístico actualizados tiene 16.406.667 habitantes de los cuales 32.136 son casos de pacientes que ingresan a hospitales. En ciudades como Quito y Guayaquil se realizó un estudio cuya encuesta fue realizada a 1.006 personas que representan al 10% de la población encuestada que presenta estrés. En relación al 10% de pacientes con estrés en el Ecuador se encuentra que el 0.2% representa a la provincia de Chimborazo. (NARVAEZ, 2012)

Actualmente las terapias alternativas en nuestro país están generando un creciente interés ya que desempeñan un papel importante en los cuidados paliativos (alivio de los síntomas) especialmente del estrés laboral alcanzando:

- Relajación muscular global después de cada sesión.
- Mejor desenvolvimiento durante sus actividades diarias.
- Mejor estado psicológico (PRENSA, 2014)

Actualmente en el Hospital Andino de Chimborazo en el área alternativa complementaria no existe un plan de tratamiento enfocado a la prevención, tratamiento y manejo del estrés por lo que se ha detectado los siguientes problemas.

- Recidivas de las lesiones producidas por el estrés.
- Inestabilidad emocional ante el tratamiento.
- Falta de seguimiento de la evolución del paciente ante las técnicas de terapia alternativas.

Ante la problemática establecida se plantea un enfoque hacia la relajación muscular permitiendo alcanzar lo siguiente:

- Reintegración del paciente de una manera rápida y correcta a sus actividades diarias.
- Plan preventivo para el manejo del estrés laboral.
- Estimular la investigación en estos temas en específico.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La aplicación de terapias alternativas ayudan a la relajación muscular en pacientes con stress laboral que asisten al Hospital Andino Alternativo de Chimborazo en el periodo noviembre 2015- marzo 2016?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Definir los beneficios de las terapias alternativas en la relajación muscular mediante la aplicación de técnicas como musicoterapia, aromaterapia, flores de Bach y masoterapia para mejorar la calidad de vida en los pacientes que presentan estrés laboral que asisten al Hospital Andino Alternativo de Chimborazo.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar una valoración inicial aplicando el test bioenergético y la escala de EVA para seleccionar a los pacientes que presentan los diferentes síntomas del estrés laboral.
- Aplicar el protocolo de tratamiento utilizando las terapias alternativas que brinden beneficio a pacientes con estrés laboral.
- Evaluación final a los pacientes para registrar los beneficios de las técnicas específicas de la terapia alternativa aplicada.

1.4. JUSTIFICACIÓN

La investigación ayuda a destacar los beneficios que brindan las terapias alternativas como son musicoterapia, masaje, aromaterapia y flores de Bach en el diagnóstico de estrés laboral mediante criterios en los que se basan las terapias naturales partiendo de una base filosófica diferente a la que soporta la medicina convencional.

La investigación es innovadora y de impacto ya que ayuda a determinar la correcta aplicación de las terapias alternativas y su eficiencia en la resolución de diversas dolencias que produce el estrés laboral, de esta manera mejorar el estado anímico logrando un mejor desenvolvimiento del paciente en las actividades de la vida diaria. El empleo de métodos simples de diagnóstico tiene como principal ventaja la posibilidad de detectar la sintomatología del estrés laboral. Las terapias alternativas relacionan la unión del cuerpo, con la mente y la psique por lo que se ha tomado en cuenta que la aplicación de estas técnicas ayudan al mejoramiento de los pacientes en menor tiempo, encontrando un equilibrio energético, que ayuda a eliminar enfermedades producidas por alteraciones de la energía corporal.

En el plano teórico, el estudio adquiere mayor importancia, en la medida que desarrolla un aspecto de ciencia, como es la terapia alternativa para explicar los aspectos más valiosos en relación con la relajación muscular. Al aplicar terapias alternativas no solo se trata dolores musculares si no también dolores ocultos (sentimientos, emociones, pasiones) que desencadenan otro tipo de enfermedades, que en la evaluación inicial se pueden identificar; el uso de estas terapias producen relajación y revitalización logrando así que el paciente se integre nuevamente a su vida cotidiana de una manera mucho más eficaz.

El proyecto de investigación cuenta con suficiente factibilidad ya que se posee los recursos técnicos y materiales suficientes así como también los recursos económicos necesarios para la ejecución del mismo; así como el respaldo de los directivos y profesionales del Hospital Andino Alternativo de Chimborazo. Los

beneficiarios directos son los pacientes que acuden al área de terapia alternativa de la casa de salud, a quienes mediante la aplicación de terapias alternativas se logra reducir el estrés laboral y por ende darán triunfos a nuestro tratamiento.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. POSICIONAMIENTO PERSONAL

La medicina alternativa y las terapias alternativas son aquellas técnicas prácticas, procedimientos, enfoques o conocimientos que utilizan la estimulación del funcionamiento de las leyes naturales para la autorregulación del ser humano con el objeto de promover, prevenir, tratar y rehabilitar la salud de la población desde un pensamiento holístico, en el marco de una salud integral y considerando al ser humano como una unidad esencial constituida por cuerpo, mente y energía. Esta ley consideró como medicinas alternativas, entre otras, la medicina tradicional china, la medicina ayurveda, la medicina naturopática y la medicina homeopática y dentro de las terapias alternativas y complementarias consideró entre otras la herbología, la acupuntura, las terapias manuales y los ejercicios terapéuticos. Así mismo, esta norma dispuso que los profesionales autorizados para ejercer una profesión del área de la salud puedan utilizar la medicina alternativa y los procedimientos de las terapias alternativas y complementarias en el ámbito de su disciplina, para lo cual deben acreditar una certificación académica expedida por una institución de educación superior legalmente reconocida por el Estado. (SALUD, LEY 1164, 2007)

En base al concepto teórico propuesto y tras el análisis se encuentra que son muchas las terapias alternativas existentes que se pueden aplicar, sin embargo es importante valorar al paciente en conjunto con un especialista en el área y verificar cual es la mejor terapia para poder emplearla y reparar su estado armónico en el todos los sentidos. Si una de las estructuras funcionales como el cuerpo, la mente y la energía está alterada todas las demás sufren un cambio que por más mínimo que se considere provoca un desequilibrio en todo el cuerpo; afectando a sistemas del cuerpo. Se pueden provocar grandes daños en el individuo al momento que una de las estructuras se afecta; en este caso las terapias alternativas se basaran en la relajación de la mente y la armonía del alma logrando que nuestro cuerpo recupere la energía necesaria para curar estos daños.

2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1. HOSPITAL ANDINO DE CHIMBORAZO

HISTORIA

‘Construir un hospital diferente que atienda las necesidades de salud de los más empobrecidos’, fue un sueño que nació en el corazón de la Diócesis de Riobamba en 1966, cuando a la cabeza estaba Mons. Leonidas Proaño. Tiempo atrás se había conformado la Red Diocesana de Salud que atendía poblaciones remotas de la provincia, siendo testigo de la necesidad profunda del pueblo, especialmente de los indígenas.

Apoyado por el Obispo, el Padre Wolfgang Schaft, conocido como Padre Lobito, sacerdote alemán párroco de Yaruquíes, tocó varias puertas de instituciones que se sumaron a este sueño. Logró el compromiso de varias instituciones entre las que contamos: Municipio de Riobamba, donó el terreno para la construcción, la Fundación Progreso y Desarrollo, CARE, Iglesia de Riobamba, Consultorio Popular, Comunidad Económica Europea y Klinikun Aachen, Ministerio de Salud Pública y Foerderkreis.

Con el apoyo de estas instituciones fraternas, fue posible que el 21 de abril de 1998 se colocara la primera piedra. Desde ese momento comenzó a edificarse el Hospital Andino Alternativo de Chimborazo, que abrió sus puertas el 4 de mayo del 2002, con la bendición de Mons. Víctor Corral, obispo de Riobamba en ese momento.

Hacer un hospital diferente no solo se quedó en sueños, sino que se hizo realidad otorgándole el reconocimiento y el valor a la sabiduría popular, tradicional y ancestral, así como también a los avances de la ciencia médica moderna. El Hospital Andino Alternativo de Chimborazo logró ensamblar tres áreas: Alopática (convencional, química), Complementaria (medicina alternativa) y la Andina (medicina de natural).

El Hospital Andino se ha convertido en un centro de referencia para la salud a nivel provincial y regional. Tiene servicios hospitalarios de consulta externa, hospitalización (con capacidad de 25 camas y quirófano), rayos x, laboratorio, emergencia, cuidados paleativos, farmacia y ambulancia; además, de los servicios médicos complementarios, que permiten brindar una atención integral a sus pacientes. La Fundación Social Alemana Ecuatoriana es la gestora del Hospital Andino.

Los objetivos de la Fundación son los siguientes:

- Velar por la vida como el derecho más preciado del ser humano.
- Desarrollar un modelo alternativo de atención y gestión en salud centrada en el paciente que refleje un compartir de saberes basados en los principios de calidad técnica, calidez humana, solidaridad y ética profesional.
- Implementar un modelo de servicio basado en la atención primaria de la salud, (prevención, curación, rehabilitación), y la promoción de la salud, a través de cinco áreas: alopática, andina, medicinas complementarias, salud comunitaria, e investigación y docencia.
- Impulsar proyectos para el mejoramiento de la salud, con participación de la comunidad e instituciones públicas y privadas.
- Implementar un modelo de salud integral, articulando recursos de la medicina alopática, medicina Andina-Ancestral, medicina Complementaria, propuestas de Salud Comunitaria e Investigación y Docencia, que forman las cinco áreas que deben focalizar la actividad de esta fundación.

MISIÓN

Ofrecer atención médica integral de calidad, con calidez y seguridad, articulando servicios en las Áreas Alopática, Andina y Complementaria para prevenir, promover y recuperar la salud física, emocional y espiritual de la población de Chimborazo y centro del país, con Talento Humano altamente calificado y motivado, con tecnología pertinente y con un fuerte compromiso social.

VISIÓN

Para el año 2020, ser el mejor hospital en la prestación de servicios privados de salud, en la provincia de Chimborazo y centro del país, con profesionales y especialistas del más alto nivel, planificando eficientemente la docencia e investigación, infraestructura y equipamiento moderno; desarrollando programas de atención familiar y comunitaria en nuestro entorno y en las zonas rurales menos favorecidas, actuando con responsabilidad social y cuidado del medio ambiente.

ÁREA ALTERNATIVA

El área alternativa está constituida por 10 departamentos conformados por 7 naturópatas para la aplicación de terapias como aroma, fango, flores, biomagnetismo y acupuntura, además cuenta con una terapeuta física para la ejecución de psicoprofilaxis y una licenciada capacitada para la aplicación de osteopatía de terapia.

Hallamos las áreas clasificada de la siguiente manera:

- Recepción y toma de signos vitales
- Homeopatía
- Aroma y flores
- Masaje
- Biomagnetismo
- Limpieza ionizante
- Osteopatía
- Fangoterapia
- Reiki y Psicoprofilaxis
- Limpieza colónica

Cada uno de los departamentos cuenta con los instrumentos y materiales necesarios para la aplicación de las terapias que se brindan en el Hospital Andino Alternativo de Chimborazo.

2.2.2. ESTRÉS

Se conoce al estrés como un fenómeno muy frecuente en el mundo laboral, da como resultado malestares como rigidez y exceso de tono en el tejido conjuntivo y músculos esto impide el funcionamiento normal con graves consecuencias para la salud de las personas que lo padecen.

Es necesario una cierta cantidad de estrés para estar alerta y ejercer una profesión, pero no debe sobrepasar para no caer en la enfermedad. El estrés se puede demostrar por cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales del individuo.

2.2.2.1. TIPOS DE STRESS

Existen dos tipos de estrés, en personas diferentes crean distintas reacciones.

2.2.2.1.1. DIESTRÉS O ESTRÉS NEGATIVO

1º FASE (FATIGA FÍSICA Y /O MENTAL): se experimenta señales con disminución de vitalidad, procesos de fatiga, somnolencia y desmotivación.

2º FASE (MAL HUMOR QUE CAUSA PROBLEMAS PERSONALES): se caracteriza por el mal humor, irritabilidad, etc. Como consecuencia, existen problemas entre compañeros, familia y amigos, lo que potencia la sensación de mal humor y desamparo, creándose un círculo vicioso.

3º FASE (DESCONTROL EMOCIONAL): tras la tensión interna creada en la segunda fase, se entra en una etapa emocional cada vez más agitada que acaba trastornando las capacidades del individuo, que empieza a dudar de sí mismo por problemas de concentración, pesimismo o para tomar decisiones. Se intensifican las dificultades interpersonales provocando déficit en el equilibrio emocional.

4º FASE (DOLENCIAS FÍSICAS CRÓNICAS): el cuerpo manifiesta síntomas como tensión muscular en zonas cervical, hombros y lumbares con dolor de cabeza e incluso migraña por el tiempo que el organismo ha estado sometido a un estado de estrés crónico.

5º FASE (PATOLOGÍAS FÍSICAS): es un estado de agotamiento crónico en forma de enfermedades comunes, desde resfriados, gripe, asma, úlceras, colitis, o enfermedades más graves como hipertensión, problemas cardiovasculares severos, pudiendo llegar al infarto.

2.2.2.1.2. EUTRÉS O ESTRÉS POSITIVO

Este tipo de estrés produce un grado de adrenalina permitiéndole al individuo que desempeñe de mejor forma su función laboral dando también sentimientos de alegría y bienestar.

2.2.2.2. ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral produce un desequilibrio en la persona, puede estar dado por las órdenes que recibe, la excesiva presión y la mala organización. Cuanto mayor sea el apoyo que el trabajador reciba de las demás personas en su trabajo menor será la probabilidad de que sufra estrés laboral.

El estrés puede dar lugar a comportamientos disfuncionales en el trabajo y contribuir a la mala salud física y mental del individuo, afectando no solo a su salud sino también a los resultados importantes en el trabajo.

2.2.2.3. TIPOS DE ESTRÉS LABORAL

- Episódico es aquel que ocurre por un corto período, luego de ser enfrentado o resuelto los síntomas que lo originaron desaparecen.
- Crónico es frecuente, por lo que los síntomas aparecen cada vez que se presenta la situación, puede darse por ambientes laborales inadecuados.

2.2.2.4. TIPO DE ESTRESORES LABORALES

- Estresores físicos como la iluminación, ruido, ambientes contaminados, temperatura y excesos de pesos.
- Estresores de la tarea como la carga mental de trabajo y control sobre la tarea.
- Estresores de la organización como conflicto del rol, jornada de trabajo excesiva, relaciones interpersonales, promoción y desarrollo profesional.

2.2.2.5. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

El estrés afecta a órganos y funciones de todo el cuerpo dando como síntomas comunes el nerviosismo y la ansiedad. Por dichos síntomas se puede producir el consumo excesivo de sustancias estimulantes como el alcohol, el tabaco o el café del estímulo negativo que se produce. Se han identificado tres etapas.

ETAPA DE ALARMA en donde el cuerpo reconoce el estrés liberando hormonas que alteran la respiración, el azúcar en la sangre, la transpiración y la digestión.

ETAPA DE RESISTENCIA el cuerpo repara cualquier daño producido por la primera etapa cuando esta ha terminado.

ETAPA DE AGOTAMIENTO en donde una exposición prolongada al estrés agota la energía del cuerpo y puede producir alteraciones en la salud.

2.2.2.6. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

El riesgo de estrés laboral puede reducirse de diferentes formas entre ellas tenemos.

- Prevención primaria y plan ergonómico para reducción de estrés.
- Prevención secundaria mediante capacitaciones y educación de los trabajadores.
- Prevención terciaria mediante desarrollo de sistemas más sensibles con mayor capacidad de respuestas.

2.2.3. REACCIÓN DEL CEREBRO ANTE EL ESTRÉS

Cuando nuestro cuerpo recibe estímulos estresantes este se adapta y el cerebro emite señales de regreso para controlar estos efectos. Una de estas señales es la liberación de cortisol que prepara al cerebro, músculos, corazón y pulmones para activar las señales de estrés. El estrés debilita la memoria pudiendo reducir áreas específicas como el hipocampo que está relacionado con la memoria y afecta directamente en la concentración y la atención otra de las áreas afectadas es la región frontal del cerebro que es la zona que nos ayuda al proceso de atención, concentración y decisiones.

Aumenta el riesgo de un accidente cerebro vascular por la reducción de sangre que se produce durante el estado de estrés. El acrecentamiento de neurotransmisores como la adrenalina, noradrenalina, serotonina y hormonas como el cortisol que disminuyen el volumen de arterias en el cerebro.

La depresión, la tristeza, la irritabilidad, el cansancio, el enojo son efectos causados por la inhibición de endorfina que es la que actúa como moderador de dolor, reduciendo la transmisión y eficacia de estímulos sensoriales. Durante la situación de estrés la amígdala cerebral produce mayor cantidad de norepinefrina y dopamina que reduce la actividad inteligente.

2.2.4. SISTEMA LÍMBICO

Este es un sistema que genera varias respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales. Básicamente está formado por el tálamo, hipotálamo, hipocampo, núcleo amigdalino, cuerpo calloso, septo y el mesencéfalo. El sistema límbico a través del hipotálamo y sus conexiones con el tracto de salida del sistema nervioso autónomo y su función de control del sistema endócrino es capaz de influir en la conducta emocional especialmente en reacciones de miedo, enfado y emociones asociadas con el comportamiento sexual.

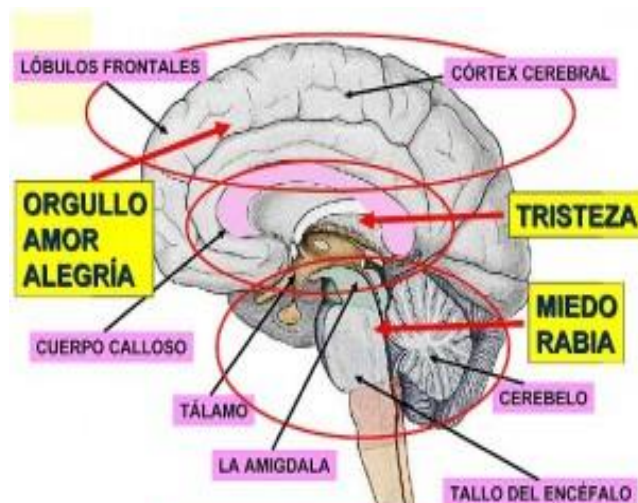


Ilustración N° 1 Sistema límbico

Fuente: (Güell, Manel, 2013)

2.2.4.1. HIPOCAMPO

Es una elevación curva de sustancia gris que se extiende a través de todo el suelo del asta inferior del ventrículo lateral, se denomina hipocampo por su apariencia a un caballito de mar en el corte coronal. Participa en la conversión de memoria reciente en memoria a largo plazo una lesión en esta zona puede provocar amnesia anterógrada. (RICHARD S. SNELL, 2010)

2.2.5. NÚCLEO AMIGDALINO

El núcleo amigdalino está situado en el lóbulo temporal cerca del uncus, se denomina así por su forma de almendra. A través de sus conexiones influye en las respuestas del organismo frente a los cambios ambientales como en sensación de miedo, puede cambiar la frecuencia cardiaca, la presión arterial, el color de la piel y la frecuencia respiratoria. (RICHARD S. SNELL, 2010)

2.2.6. TÁLAMO

Es una masa ovoide de materia gris que forma la mayor parte del diencefalo, existen dos tálamos ubicados en cada lado del tercer ventrículo.

La porción anterior del tálamo contiene núcleos anteriores que se encargan del tono emocional y los mecanismos de memoria reciente y la porción media del tálamo es el responsable de la interacción de una gran variedad de información sensitiva incluyendo la somática, visceral, olfatoria y de la relación de esta información con los sentimientos, las emociones y los estados subjetivos. (RICHARD S. SNELL, 2010)

ÁREA SEPTAL: Se halla frente al tálamo, al parecer posee unas neuronas que son centros del orgasmo, una para los hombres, cuatro para las mujeres.

2.2.7. HIPOTÁLAMO

Es la parte del diencefalo que se extiende desde la región del quiasma óptico hasta el borde caudal de los cuerpos mamilares, se sitúa debajo del tálamo y forma el suelo y la parte inferior de las paredes laterales del tercer ventrículo.

El hipotálamo está situado en el centro del sistema límbico, recibe muchas fibras aferentes procedentes de las vísceras, de la membrana mucosa olfatoria, de la corteza cerebral y del sistema límbico. El hipotálamo es el integrador de la información aferente recibida de otras áreas del sistema nervioso y aporta la expresión física de la emoción. Puede producirse un incremento de la frecuencia cardíaca, elevación de la presión arterial, sequedad de la boca, palidez o rubor de la piel y sudoración; también puede producirse una actividad peristáltica masiva del tracto gastrointestinal. (RICHARD S. SNELL, 2010)

2.2.8. MESENCÉFALO

Este mide alrededor de 2cm de longitud y conecta al puente y el cerebelo con el prosencéfalo. En la superficie posterior existen cuatro colículos; los superiores son los centros de los reflejos visuales y los inferiores son los centros auditivos inferiores. (RICHARD S. SNELL, 2010)

2.3. TIPOS DE MÚSCULOS

- **LONGITUDINALES.-** Tienen fascículos alargados, orientados en eje longitudinal. Estos fascículos favorecen la acción rápida y suelen intervenir en el arco de movilidad.
- **PENNIFORMES.-** Tienen fascículos que transcurren formando un ángulo con el tendón central del músculo, favorecen al movimiento intenso.
- **CIRCULARES.-** En caso de los esfínteres.
- **TRIANGULARES O CONVERGENTES.-** En las que el origen ancho termina en una inserción estrecha.
- **ESPIRALES O TORCIDOS.-** Como el dorsal ancho o el ángulo de la escápula.

2.4. TIPOS DE CONTRACCIÓN VOLUNTARIA

- **ISOMÉTRICAS**.- no producen ningún movimiento.
- **ISOTÓNICAS CONCÉNTRICAS**.- el acortamiento del músculo produce la aproximación de sus inserciones y las estructuras en las cuales se inserta el músculo.
- **ISOTÓNICAS EXCÉNTRICAS** el músculo se alarga durante su contracción y, por tanto, las inserciones se separan durante la contracción del músculo.

2.5. TENSIÓN MUSCULAR

La tensión muscular está dada por sobre uso lo que provoca desequilibrios musculares, patrones de movimiento defectuosos e incluso originan adaptaciones posturales inadecuadas por presencia de dolor y limitaciones articulares. También puede producirse por estrés y puede ser difícil de disminuir los síntomas en personas que padecen ansiedad.

La tensión muscular es una respuesta de lucha o huida la que está diseñada para hacernos reaccionar frente al peligro y nos prepara física y mentalmente para sobrevivir una amenaza. Cuando permanecemos sometidos a grandes cantidades de estrés por un tiempo este se convierte en ansiedad, los músculos tensos tienden a crear una presión en las articulaciones que desencadenan respuestas interneuronales, la tensión psicológica podría ocasionar la formación de puntos gatillos.

Por medio de la palpación se puede definir alteraciones del tono muscular, como contracturas y zonas de tensión muscular provocadas por estrés.

2.5.1. LOCALIZACIÓN TÍPICA DE UN AUMENTO DE TENSIÓN MUSCULAR

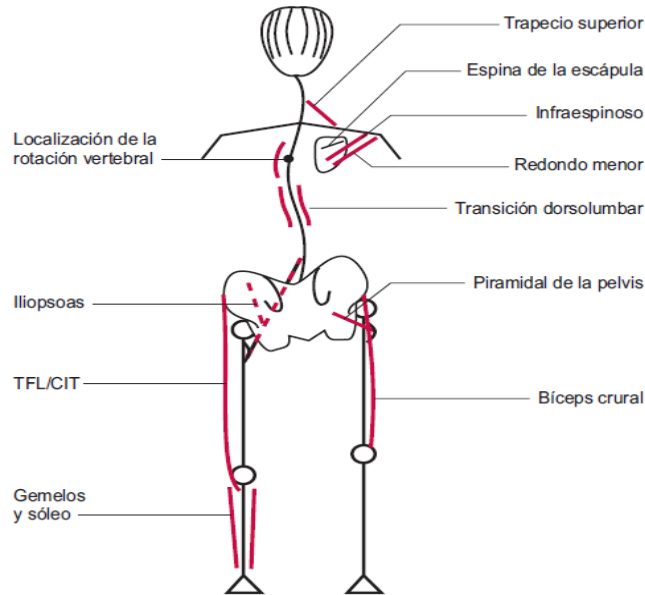


Ilustración N° 2 Localización típica de un aumento de tensión muscular
Fuente: (León Chaitow- Judith Delany, 2011)

Cuando nuestro cuerpo experimenta estrés, este aumenta el riesgo de causar problemas de espalda que provoca contracciones inadecuadas o a destiempo de los músculos, por lo que se provoca la contractura por acumulación de ácido láctico y ácido pirúvico causando dolor a bajos niveles de esfuerzo.

Si el estrés se mantiene mucho tiempo provocando dolores cada vez más fuertes el dolor puede hacerse crónico con independencia de cuál sea la causa por lo que se desencadena.

2.5.2. TERAPIAS ALTERNATIVAS

2.5.2.1. MUSICOTERAPIA

2.5.2.1.1. DEFINICIÓN:

El American Heritage Dictionary of the English Language (2000) define a la música como “el arte de distribuir los sonidos en el tiempo de tal forma que se obtenga una composición continua, unificada y evocadora por medio de la melodía, armonía, ritmo y finalmente el timbre” La música se ha utilizado como una modalidad terapéutica con el fin de modificar y mejorar la salud.

Alvin (1975) describió los cinco elementos primordiales de la música.

- **FRECUENCIA Y TONO:** se deriva del número de vibraciones del sonido, además se dice que las vibraciones rápidas tienden a actuar de forma estimulante, mientras las lentas se relacionan con relajación.
- **INTENSIDAD:** produce el volumen del sonido y está relacionada con la amplitud de las vibraciones que puede utilizarse para producir un sentido de intimidad (música con volumen bajo) o poder (música con volumen alto)
- **DURACIÓN:** crea el ritmo y el tiempo. Los ritmos intensos pueden despertar sentimientos de poder y control.

Esto ayuda a que se provoquen cambios en las personas, ayudando a su estado de ánimo para que exista otro tipo de relax, por lo que el individuo en terapia se encuentre mejor a sí mismo y a su propio mundo entiendo así que la musicoterapia es algo diferente para las personas

Los efectos curativos de la música se conocen desde tiempos remotos entendiéndose así que la música ayuda a mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual o social de personas que tienen problemas de salud o educativos. Con la musicoterapia se quiere que estas enfermedades regulen su estado de ánimo, también utilizar trozos musicales y mejorar el aprendizaje,

ejercicios rítmicos para mejorar la coordinación y la resistencia física, la música siempre y cuando este bien empleada puede facilitar el contacto con bloqueos emocionales y solucionar conflictos. Con esto no se pretende decir que la música es el único tratamiento ni quizá el más importante sino más bien como una influencia cultural orientada a entretener y dar placer apoyadas de otras prácticas psicoterapéuticas.

2.5.2.1.2. BASE CIENTÍFICA:

La música es compleja y afecta las dimensiones fisiológicas, psicológicas y espiritual de los seres humanos. Ciertas propiedades de la música (menos de 80 redobles por minuto, con ritmo regular fluido) pueden aprovecharse para facilitar la relajación, se puede decir que la aplicación de musicoterapia puede ayudarnos a reducir la ansiedad al ocupar los canales de la atención en el cerebro utilizando estímulos auditivos significativos que provocan distracción.

2.5.2.1.3. CARACTERÍSTICAS TERAPÉUTICAS DE LA MÚSICA

- **MULTIDIMENSIONALES.-** Este tiene la capacidad para producir efectos a niveles a dimensiones diferentes, nos permite la musicoterapia diseñar experiencias musicales que basadas en las capacidades del paciente le permite incidir sobre el área más limitada.
- **FLEXIBILIDAD.-** Es un medio flexible que permite adaptarse a diferentes niveles y objetivos según las necesidades que el paciente tenga
- **PREFERENCIAS MUSICALES.-** Es fundamental conocer los gustos y preferencias musicales de la persona o grupo con el que trabajes

2.5.2.1.4. COMPOSICIÓN MUSICAL EN GRUPO:

Un método para la composición musical en grupo es la percusión, los circuitos de percusión inducen relajación al sincronizar las ondas beta y alfa del cerebro, lo que conduce a estados alterados de consciencia la activación de la región límbica junto con el cerebro medio.

2.5.2.1.5. TIPOS DE MÚSICA PARA LA INTERVENCIÓN:

La música para inducir relajación tiene un ritmo regular (menos de ocho redobles por minuto) carece de timbre y tiene un sonido melodioso suave y fluido. Algunos expertos piensan que este tipo de música sintetizada no es apropiada para la relajación debido a la novedad de estímulo y la ausencia de los patrones usuales que se encuentran en la música más tradicional.

2.5.2.1.6. RELAJACIÓN POR INDUCCIÓN

Se induce directamente en el paciente, hablando con él o ella. Es preciso asegurar que el paciente esté cómodo y bien apoyado, resulta muy útil el usar una música de fondo adecuado; el paciente cierra los ojos e intenta imaginar las escenas que le describe el fisioterapeuta o que le sugiere la música nos ayudará a desviar la atención del paciente de su cuerpo así podremos reducir la contracción muscular y fomentar la relajación.

2.5.2.1.7. PRECAUCIONES

Presenta adaptación si existe una exposición continua del sistema auditivo mismo tipo de estímulo. Pueden suceder adaptaciones neurológicas después de 3 min de exposición continua, y el resultado es que la música ya da como resultado el efecto estimulante deseado y esto puede carecer de la influencia tranquilizante. Por tal motivo el sonido con más de 90 decibeles produce malestar y se desarrolla fatiga.

2.5.2.1.8. PERCEPCIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LA MÚSICA

Cuando la música se introduce en la parte interior de nuestro oído, la información viaja a través del tallo cerebral y el mesencéfalo hasta llegar al córtex auditivo. La información es procesada gracias al córtex auditivo primario incluida la parte media del giro temporal superior y el córtex auditivo secundario. Algunas pruebas científicas nos revelan que la percepción musical está basada en dos procesamientos distintos por dos subsistemas neurales diferentes como son: organización temporal y organización del tono.

2.5.2.2. MASAJE

Es una terapia ancestral utilizada con mayor frecuencia, se puede combinar con otras terapias como la musicoterapia y aromaterapia. Esto puede provocar relajación, mejorar el sueño y reducir el dolor.

2.5.2.2.1. DEFINICIÓN:

El termino masaje deriva de la palabra arábica que significa presionar con gentileza. Es decir la aplicación de técnicas manuales y terapias adyuvantes con la intención de afectar positivamente la salud y el bienestar de las persona. Existen varias clases de masaje el cual se recurre a deslizamientos tanto largos como profundos mediante tacto ligero, también se puede aplicar para tejido profundos, deportistas, shiatsu, reflexología.

En 1932 John S. Coulter (1885-1945) señalo que según el significado actual y aceptado de la palabra el masaje comprende gran cantidad de manipulaciones los tejidos y órganos del cuerpo con fines terapéuticos.

Gertrude Beard (1887-1971) se refirió al masaje con el término utilizado para designar ciertas manipulaciones los tejidos blandos del cuerpo; el modo más eficaz acciones es empleando las manos y su objetivo producir efectos de los sistemas nerviosos, musculares y respiratorio.

2.5.2.2.2. BASES CIENTÍFICAS:

El uso de masaje es un proceso natural de sanación para ayudar a conectar la mente, cuerpo y espíritu con el fin de producir efectos terapéuticos sobre múltiples órganos musculo esqueléticos, linfáticos y nerviosos. La fricción sobre los tejidos cutáneos y subcutáneos liberando histamina, la cual a su vez produce vasodilatación y facilita el retorno venoso. Algunos investigadores dicen que el masaje desencadena una respuesta de relajación para reducir los parámetros fisiológicos para una mejor respuesta.

De acuerdo a algunos estudios, los pacientes se sienten más cómodos tras la aplicación del masaje. El impacto positivo de este sobre la reducción de las molestias físicas suele basarse en la teoría de la puerta de control del dolor por lo

cual el masaje estimula a las fibras nerviosas que se encuentran en manos y pies para que no produzca dolor.

2.5.2.2.3. TÉCNICAS PARA EL MASAJE

- **TÉCNICA DE LA FROTACIÓN:**

Este movimiento se realiza con toda la superficie palmar de uno o ambas manos moviéndose en cualquier dirección sobre la superficie del cuerpo este resulta útil para empezar una secuencia de masaje, permite que el paciente se acostumbre a sentir las manos del fisioterapeuta.

Se usa como fuente de información para el para el fisioterapeuta, para alivio del dolor y sobre todo para contribuir a la relajación e inducción del sueño.

- **TÉCNICA DE AMASAMIENTO:**

El amasamiento es una técnica en la que la mano o manos y la piel se mueven conjuntamente sobre las estructuras más profundas .El movimiento puede realizarse circularmente, la presión se aplica durante la primera mitad del movimiento circular, durante la otra mitad se relaja. Con varias partes de una de ambas manos. Tienen como objetivo movilizar fibras musculares y otros tejidos profundos para fomentar la función normal de los músculos.

Esta técnica puede realizarse sin moverse del sitio. La velocidad con la que se aplica dicha técnica debe ser lenta a causa de la presión que se ejerce.

- **TÉCNICA DE LEVANTAMIENTO:**

Consiste en coger uno o más músculos levantarlos hasta que se separen de los tejidos subyacentes exprimirlos y soltarlos, con el fin de movilizar músculos por separado para aumentar la movilidad muscular y articular de extremidades. El movimiento debe ser lento, continuo y rítmico; debe tratarse todo el vientre muscular generalmente desde el origen hasta la inserción, se debe realizar con suavidad y agilidad para evitar pellizcarlos.

- **PALMOTEO:**

Es un movimiento realizado con una o las dos manos en el que se dan golpecitos rápidos con la mano ahuecada; se logra una compresión de aire de este modo se consigue que penetre una onda vibratoria en los tejidos a un ritmo bastante rápido. Las manos suelen trabajar alternadas y las muñecas se mantienen flexibles para que los movimientos sean ligeros, ágiles y estimulantes. Tiene como objetivo estimular los tejidos mediante una acción mecánica directa.

2.5.2.2.4. PREPARACIÓN DE LAS MANOS

Es muy importante tanto para el terapeuta como para el paciente, es indispensable que estén limpias y bien arregladas con las uñas cortas y las puntas redondeadas.

Las manos ideales para el masaje son carnosas en la palma, cálidas, ágiles y no sudorosas; deben expresar sensibilidad y delicadeza, a la vez fuerza y firmeza. En los tratamientos de masajes, las manos realizan dos tareas por un lado mueve la piel y tejido subcutáneo, músculos y otras estructuras y por otro lado obtienen información sobre el estado de dicho tejido. En este sentido las manos podrían considerarse como sensores móviles.

2.5.2.2.5. EFECTOS DEL MASAJE

El masaje de tejidos blandos tiene tres efectos básicos en el paciente mecánicos, fisiológicos, y psicológicos.

El conocimiento de estos efectos conduce a una descripción razonada de las indicaciones terapéuticas y de las probables contraindicaciones para el masaje.

- **EFECTOS MECÁNICOS**

El exprimido, la tracción, el estiramiento, la presión y el frotamiento tienen efectos mecánicos evidentes en los tejidos

Las fuerzas mecánicas asociada a cada técnica afectan tejidos de diversas formas. La forma en la que se aplica estas fuerzas mecánicas viene dada en gran parte por la elección de la técnica del masaje. En los efectos del masaje se puede evidenciar un efecto puramente mecánico mediante la manipulación de las venas

superficiales y extrayendo la sangre de la parte de la yema en cuestión con presión directa.

- **EFFECTOS FISIOLÓGICOS**

Mendell consideraba que es imposible influir directamente en la circulación arterial por medio de los efectos mecánicos del masaje.

- **EFFECTOS PSICOLÓGICOS**

El alivio de la tensión mediante el masaje está ligado al fomento de la relajación en pacientes que presentan estrés y ansiedad. Esta es una de las principales razones por las que el masaje revitalizante resulta muy popular en programas de reducción de estrés.

2.5.2.2.6. REQUISITOS BÁSICOS PARA EL MASAJE

- Cuestiones éticas
- Conocimiento de la anatomía de superficie
- Lubricantes
- Equipamiento
- Ropa y posición del paciente
- Posición del fisioterapeuta

2.5.2.2.7. COMPONENTES DEL MASAJE

Los factores que se debe tener en cuenta para aplicar las técnicas del masaje terapéutico son:

- Dirección del movimiento
- Presión
- Velocidad y Ritmo
- Medios empleados para el masaje
- Duración
- Frecuencia

2.5.2.2.8. USO DEL MASAJE

- Facilita la relajación general y local
- Aliviar el dolor
- Promover el sueño y reducir la fatiga
- Reducir el estrés

2.5.2.2.9. CONTRAINDICACIONES

- Infecciones agudas
- Enfermedades cutáneas
- Cáncer o tuberculosis
- Zonas con hiperestesia
- Enfermedades de vasos sanguíneos

2.5.2.3. AROMATERAPIA

Los aceites naturales son sustancias que los encontramos en todas las plantas, al arrancar una flor, un pétalo o una rama este elimina su aceite esencial o su aroma. Estos aceites son volátiles, solubles en alcohol o en otros aceites e insolubles en agua aunque transmiten su aroma, la eficacia de estas se debe al lugar donde es cultivada, el tipo de tierra usada y como han sido recolectadas para obtener su esencia uno de los procesos usados puede ser la destilación al vapor.

La aromaterapia es la curación de las enfermedades mediante el uso de aceites esenciales por sus moléculas sumamente pequeñas que penetran con facilidad a través de la piel llegando hasta la sangre. La aplicación de aromaterapia puede ser aplicada en el baño colocando varias gotas de aceites sobre el agua tibia y luego sumergirnos de 15 a 20 minutos. Mediante inhalaciones se colocan de 6 a 12 gotas en un pañuelo o en una olla con agua hirviendo y realizamos vaporizaciones, otro método usado es mediante masajes al realizar una fricción los aceites esenciales son más rápidamente absorbidos por la piel logrando grandes efectos relajantes o calmantes y estimulantes.

Las esencias poseen capacidades antirreumáticas, antineurálgicas, tonificantes, estimulantes, antiespasmódicos y hormonales describiremos algunas plantas.

2.5.2.3.1. VENTAJAS DE LA AROMATERAPIA

Una de sus principales ventajas es que puede ser absorbida por la nariz incluso sin que el enfermo esté consciente a diferencia de los medicamentos administrados por la vía oral los cuales deben pasar primero por el aparato digestivo donde sufrirán los cambios pertinentes; los aromas entran sin modificar nuestro organismo por el único sistema que no lo puede alterar, como es la respiración.

Con el uso de aromas se busca una actitud positiva del paciente a quien se le hace respirar un aire cargado de esencias deliciosas que ayudaran a su mejoría sin ningún esfuerzo y ningún dolor.

2.5.2.3.2. CEDRO

Es un árbol majestuoso por su madera aromática, es eficaz para reconstruir la energía y la vitalidad durante enfermedades crónicas se conoce que los egipcios construían sarcófagos por su poder de preservar un cuerpo muerto haciéndolo incorruptible y la capacidad de retener la energía vital de un cuerpo ya sea vivo o enfermo.

Tiene propiedades antiséptico, estimulante de los tejidos, astringente, diurético, afrodisiaco, sedante nervioso, estimulante de la circulación, cicatrizante y antiparasitario. Está principalmente indicado en:

- Dermatitis
- Acné
- Estrés
- Tensión nerviosa

No se debe usar durante el embarazo.

2.5.2.3.3. AZAHAR O NEROLI

La esencia de las flores del naranjo es muy apreciada por su enriquecedor aroma, forma parte de los perfumes más caros; su esfera de acción principal es el sistema nervioso por su acción reequilibrante y calmante en alteraciones emotivas, nerviosismo, mala digestión, aparato cardiocirculatorio.

En la antigüedad el masaje con flores blancas era considerado capaz de curar el agotamiento físico y mental e incluso eliminar la tristeza. Tiene propiedades antidepresivas, afrodisiaco, digestivo, depurativo, hipnótico suave, tónico cardiaco y circulatorio, antiespasmódico, antiséptico y bactericida. Se aplica principalmente en:

- Ansiedad
- Depresión
- Estrés

2.5.2.3.4. POMELO

La esencia se produce en California, es conocida hace mucho tiempo en la utilidad de masajes con aceites en contra de celulitis por sus propiedades drenantes y astringentes usada en baños ayuda a eliminar la retención de líquidos, es beneficiosa para pieles grasas.

El pomelo tiene propiedades importantes como tónico, antiséptico, depurativo, astringente, diurético e incluso estimulante digestivo. Se aplica principalmente en:

- Estrés
- Celulitis
- Enfermedades provocadas por el frío

2.5.2.3.5. LEMONGRÁS

La esencia de lemongrás también es denominada verbena de las Indias es una planta aromática empleada por la medicina tradicional hindú, regula las funciones neurovegetativas en caso de estrés.

Entre sus propiedades encontramos que es antiséptico, sedante del sistema nervioso, tónico, antifebril, desodorante, insecticida, excitante gástrico y estimulante de producción de leche. Está indicado principalmente en:

- Estrés
- Cefalea
- Hipersudoración

2.5.2.3.6. PALMARROSA

Tiene un aroma dulce como el de una rosa, actúa revitalizando la piel se usa en tratamientos cosméticos. En cuanto a la psique favorece a la relajación, aclara los pensamientos y tranquiliza unida al sándalo forma una mezcla que recupera la calma, ayuda aliviar la ansiedad, eleva la capacidad de entrar en contacto con los propios sentimientos.

Tiene propiedades antisépticas, bactericidas, astringentes, cicatrizantes, estimulantes de la circulación, tónicas y afrodisiacas. Está indicado en:

- Estrés
- Agotamiento nervioso
- Tratamientos de la piel

2.5.2.3.7. ENEBRO

Se utiliza desde la antigüedad con fines terapéuticos y religiosos tiene un poder sobre el más allá y se encuentra con facilidad en los cementerios, también es una planta protectora que según la tradición cristiana, escondió a la virgen y a Jesús cuando eran perseguidos por los soldados de Herodes.

Esta planta indica el límite que hay que superar, el encuentro de la muerte para que pueda haber purificación y renovación, su esencia es muy beneficiosa y versátil.

Tiene propiedades antisépticas, depurativas, diuréticas, antirreumáticas, tónicos, astringentes, expectorantes, mucolíticos, cicatrizantes, digestivo y drenante. Está indicado principalmente en:

- Celulitis
- Reumatismo
- Acné
- Gripe
- Ansiedad
- Estrés

2.5.2.3.8. MEJORANA

Es una planta muy conocida, en la antigüedad las mujeres en su matrimonio la usaban como corona. Esta planta al ser usada en baños o masajes controla problemas de sobreexcitación y fortifica en caso de debilidad.

Es térmica por eso su uso en masajes y fricciones en las articulaciones doloridas o enfermedades causadas por frío, por sus propiedades antitóxicas es útil para inhibir el efecto del veneno inoculado por picaduras de insectos.

Tiene propiedades antiséptica, antitóxica, antiespasmódica, tónica, analgésica, cicatrizante, digestiva, expectorante, sedante, laxante y térmica. Está indicada principalmente en:

- Debilidad
- Estrés
- Nerviosismo
- Calambres
- Espasmos

2.5.2.3.9. PINO SILVESTRE

Caminar en un bosque de pinos permite al hombre reconciliarse con sus propios ciclos vitales y entrar en armonía con los acontecimientos naturales, mientras que descansar o dormir bajo uno de estos pinos silvestres devuelve la alegría de vivir y equilibra el componente material con el espiritual.

La esencia de pino tiene un efecto estimulante y dinámico en la corteza suprarrenal la glándula endócrina que es la encargada de la reacción al estrés.

Sus propiedades son antiséptico, estimulante, balsámico, expectorante, antineurálgico, antirreumático, térmico e insecticida. Esta indicado principalmente en:

- Reumatismo
- Dolores musculares
- Bronquitis
- Hipersudoración

- Estrés
- Agotamiento

2.5.2.3.10. ROMERO

El romero aumenta la fuerza espiritual y constituye a mantener la integridad de la más íntima esencia, cuando estamos sometidos a situaciones de gran tensión y si nos sentimos anímicamente débiles, provoca el aumento del flujo sanguíneo en la zona pélvica de forma que ejerce una acción tonificante en órganos genitales.

El metabolismo hepático reacciona de forma inmediata al contacto con el romero pues tiene un efecto regulador y desintoxicante del hígado y de las vías biliares.

Entre sus propiedades encontramos que el romero es estimulante general, energético, antiséptico, hepático, antirreumático, diurético, digestivo, estimulante de la menstruación y también afrodisíaco. Está indicado principalmente en:

- Debilidad
- Exceso de trabajo físico y mental
- Estrés

2.5.2.3.11. VAINILLA

Esta planta puede alcanzar los 25 metros de altura, su aroma dulce nos transporta a los momentos dulces de la infancia.

En aromaterapia se explica su efecto por la vía olfatoria ya que conecta al olfato con la psique, la vía más usada es en vaporizadores de esta forma su aroma dulce es capaz de relajar un sitio tenso y sorprender agradablemente por que estimula emociones y sensaciones antiguas.

Sus propiedades son aromatizantes, endulzantes, antidepresivos y calmantes. Está indicado principalmente en:

- Ansia
- Depresión
- Estrés

2.5.2.3.12. CEREBRO Y AROMAS

La vía olfatoria es el único lugar del organismo donde el sistema central está relacionado estrechamente con el exterior los estímulos llegan directamente a las conexiones más internas del cerebro, en este caso, el sistema límbico. Al ingresar el aroma en la cavidad nasal estimula las terminaciones encargadas de detectar olores y los envían al sistema límbico, donde dependiendo del tipo de aroma se recibe una respuestas emotivas y recuerdos.



Ilustración N° 3 Cerebro y aromas

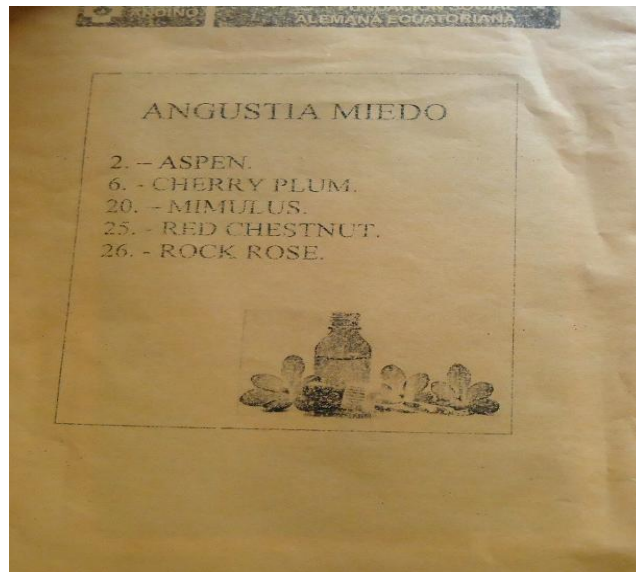
Fuente: (Jaxmín Sambrano, 2006)

2.5.2.4. FLORES DE BACH

Se debe su nombre a Edward Bach un médico homeópata que inventó los 38 preparados florales para tratar situaciones emocionales, físicas y mentales como miedos, soledad, desesperación y estrés.

Las diferentes flores de Bach se han clasificado por paquetes que alteran las emociones.

2.5.2.4.1. ANGUSTIA MIEDO



Fotografía N° 1 Angustia miedo

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

Está compuesto por cuatro flores que describiremos.

ASPEN.- Es un árbol que alcanza entre 15 y 20 metros de altura hace años se usaba para curar dolores, inflamaciones y fiebre, su corteza posee salicina natural por lo que era utilizada como aspirina para aliviar las reumas.

La personalidad Aspen capta todo, por lo cual gasta mucha energía en ambientes familiares, laborales, llenos de tensión y conflictos o en lugares donde hay mucha gente, estas personas sufren temores inexplicables y es difícil comunicarlos con otros.

Algunos síntomas que encontramos presentes en el bloqueo de Aspen son:

- Temores repentinos en medio de las multitudes
- Fantasía incontrolable y hasta amenazantes
- Miedo al maltrato o agresiones
- Presentimientos vagos de peligro
- Miedo a la muerte

- Temor a fuerzas o poderes invisibles

Se aplican frases positivas como:

- Estoy en manos de Dios
- Mi confianza crece día a día
- Dentro de mi hay luz y estoy protegido

CHERRY PLUM.- Este es un árbol que puede alcanzar entre 4 y 8 metros su copa es redonda; está relacionado con el sereno equilibrio, que permite que todos los impulsos del subconsciente suban al estado consciente y se puedan ver con sinceridad.

Esta flor no solo es para el carácter colérico sino para todo estado de tensión muy fuerte, el estado extremo es una de las formas más peligrosa y destructiva de depresiones profundas. Es de mucha ayuda para personas que han consumido drogas por huir de los problemas o situaciones desagradables, también se la indica en epilepsia, mal de Parkinson y otros daños cerebrales. Cherry plum es una flor que actúa rápidamente por lo que es una de las principales para la mezcla de Rescue Remedy 39.

Los principales síntomas del estado de bloqueo de Cherry Plum son:

- Miedo hacer cosas violentas
- Miedo a volverse loco
- Miedo a perder la razón y de terminar en un manicomio
- Peligro de suicidio o asesinato
- Presión arterial alta con dolor de cabeza
- Imposibilidad de relajarse

Las frases usadas son:

- Confío enteramente en mi guía interior
- Respiro paz y serenidad
- Divertimientos simples. Son el último refugio para los complicados.

MINULUS.- Esta flor se emplea en casos de miedos concretos y conocidos a la oscuridad, al dolor, algún insecto en especial, a los ambientes cerrados, o al contrario a los ambientes abiertos. Tiene efectos en los que se reacciona con más serenidad y equilibrio a los miedos.

Algunos de los síntomas son:

- Timidez
- Balbuceos
- Excesiva sudoración
- Vértigos
- Impotencia

RED CHESTNUT.- Se emplea cuando existe temor de alguna desgracia que pueda afectar a nuestros seres queridos, se convierte en obsesión. Sus efectos permiten controlar la ansiedad y tener pensamientos positivos en todas las circunstancias.

Entre algunos de los síntomas encontramos:

- Ansiedad
- Dolor de cabeza
- Tensión
- Abusos de nicotina
- Trastornos respiratorios
- Lumbalgias

ROCK ROSE.- Esta flor se emplea cuando nos invade la angustia o el error por una desgracia imprevista, una pesadilla o sobreviene un accidente. Al consumir esta flor proporciona efectos de coraje y resolución para afrontar situaciones de emergencia.

Algunos de los síntomas que podemos encontrar son:

- Colapso nervioso
- Desvanecimientos
- Dificultades para hablar

2.5.2.4.2. MIEDO A LIMITACIONES



Fotografía N° 2 Miedo a limitaciones

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

Está formado por siete flores que las describiremos a continuación.

CRAB APPLE.- Se emplea cuando necesita una purificación interior. Cuando se siente repulsión por enfermedades o por ciertos tipos de animales en casos de intoxicación. Produce efectos al mejorar la autoestima y ayuda a comprender los errores y necesidades fisiológicas.

Algunos de los síntomas causados por el bloqueo son:

- Miedo de las enfermedades
- Intoxicaciones
- Alergias
- Problemas de la piel
- Nauseas

STAR OF BETHLEHEM.- esta flor se emplea solo en caso de shock o traumas. Cuando produce efectos permite superar las circunstancias traumatizantes y pone en marcha la capacidad autoregenerativa del organismo. Entre los síntomas más comunes encontramos:

- Tensiones en la garganta
- Trastornos de deglución

ELM.- Se emplea cuando sufrimos de estrés y tenemos la sensación de no estar a la altura de las situaciones. Produce efectos de confianza en las propias capacidades y posibilidades, da ganas de trabajar manteniendo una actitud equilibrada.

Algunos de los síntomas encontrados son:

- Trastornos psicósomáticos
- Sensación de malestar
- Dorsalgias
- Nerviosismo

LARCH.- Se usa cuando no se tiene confianza en sí mismo y nos sentimos inferiores, desalentados y tenemos miedo de fracasar. Al aplicar la terapia los efectos que produce para alcanzar cualquier meta es necesario trabajar y aprender a no desalentarse y a valorar las situaciones con equilibrio.

Entre sus síntomas encontramos:

- Mal humor
- Búsqueda de aislamiento
- Cefaleas
- Sentimientos de impotencia

OAK.- Esta flor se emplea cuando en medio de nuestros trabajos no nos damos cuenta de que nuestro organismo nos está dando señales de cansancio. Los efectos que produce el tratamiento con esta flor nos permite entender la importancia de relajarse, de prestar atención al descanso o para ser eficientes. Entre los síntomas encontramos:

- Dolores de espalda
- Colapsos nerviosos
- Ansiedad

PINE.- Se emplea cuando nos inculpamos y dejamos que caiga sobre nosotros incluso la responsabilidad de errores cometidos por los demás. Produce efectos dejando de inculparnos y adquirimos una visión más real del comportamiento propio y ajeno. Entre los principales síntomas encontramos:

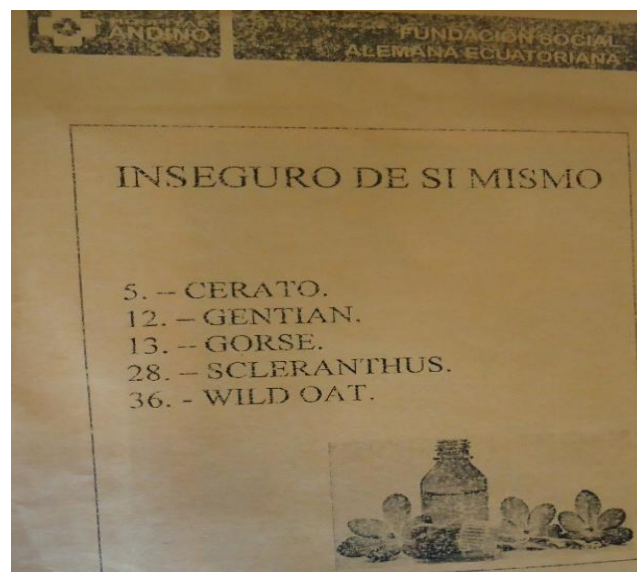
- Sentimientos de inferioridad
- Ansiedad
- Melancolía
- Trastornos urogenitales y gástricos

WILLOW.- Se emplea cuando nos sentimos víctimas del destino y pensamos que no merecemos lo que la vida nos reserva.

En sus efectos permite ver los aspectos positivos de la situación e induce a asumir una actitud responsable hacia la propia vida. Los síntomas más frecuentes son:

- Victimismo
- Trastornos digestivos
- Úlceras
- Trastornos hepáticos
- Pesimismo

2.5.2.4.3. INSEGURO DE SÍ MISMO



Fotografía N° 3 Inseguro de sí mismo

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

Este paquete está formado por cinco flores que describiremos a continuación.

CERATO.- Se emplea cuando se tiene dudas e incertidumbres sobre las decisiones que se han de tomar y se tiende a dejarse influir para los demás. En sus efectos confiere seguridad y confianza en uno mismo y un mayor equilibrio al tomar las decisiones.

Entre sus síntomas encontramos:

- Ansiedad
- Estrés
- Insomnio
- Trastornos sensoriales

GENTIAN.- Se emplea en caso de desaliento, inseguridad, desmoralización y tendencia al pesimismo. Al aplicar el tratamiento con esta flor los efectos devuelven la confianza en uno mismo, en las propias capacidades de superar situaciones difíciles y el justo equilibrio psicofísico.

Entre los síntomas frecuentes encontramos:

- Mal humor
- Depresión
- Pesimismo
- Enfermedades crónicas

GORSE.- Se emplea específicamente cuando nos sentimos desanimados a causa de acontecimientos dolorosos. Otorga efectos de aceptación y fuerza para afrontar la situación y la esperanza en un cambio.

Encontramos síntomas como:

- Palidez
- Indiferencia
- Trastornos crónicos
- Traumatismos

SCLERANTHUS.- Se emplea en momentos de confusión en los que sea difícil elegir. Provoca efectos en los que devuelve el equilibrio y la claridad interior.

Entre sus síntomas encontramos:

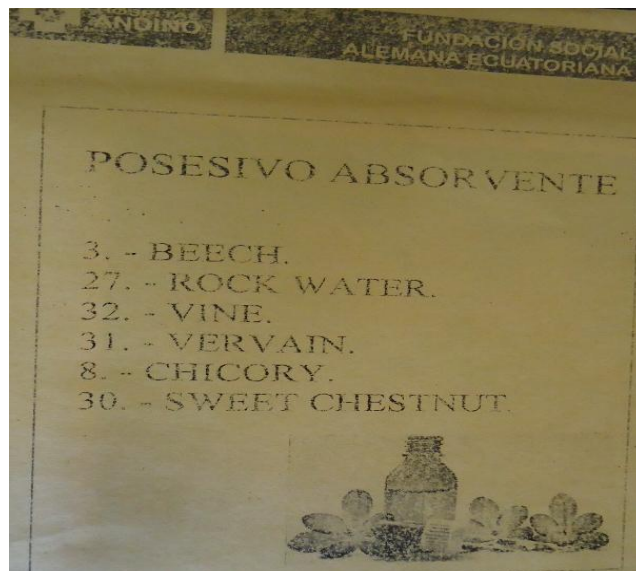
- Cefaleas
- Mareos
- Inestabilidad nerviosa
- Rechazo a la comida
- Malestar difuso

WILD OAT.- Se emplea cuando no se está seguro del camino que hay que seguir en momentos decisivos de la vida. Sus efectos permiten entender cuáles son nuestras verdaderas aspiraciones y ayuda a elegir los pasos que se deben realizar.

Entre los síntomas encontramos:

- Irritabilidad
- Frecuentes cambios de trabajo
- Inestabilidad emocional
- Apatía
- Astenia

2.5.2.4.4. POSESIVO ABSORBENTE



Fotografía N° 4 Posesivo absorbente

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

BEECH.- Esta flor está indicada cuando nos descubrimos intolerantes, arrogantes y excesivamente críticos hacia los demás. Produce efectos en los que permite ser menos severos, más tolerantes y optimistas.

Entre los síntomas encontramos:

- Trastornos gastrointestinales
- Trastornos hepáticos
- Trastornos urinarios
- Dolores en las articulaciones

ROCK WÁTER.- Se emplea cuando el autocontrol se vuelve tan rígido que se pierde la alegría de vivir y nos olvidamos de cómo disfrutar de los pequeños detalles. Permite ser menos intransigente moralmente, se descubre que la vida tiene sus aspectos agradables y que uno puede abandonarse a ellos. Los principales síntomas son:

- Rigidez en las articulaciones y en el cuello
- Trastornos circulatorios y renales
- Rechazo de los pequeños placeres de la vida.

VINE.- Se emplea cuando se es un dominador inflexible y demasiado seguro de uno mismo, cuando la ambición y el ansia de poder alcanza niveles elevados. Tiene efectos al permitir ejercer el poder de forma ecuánime imponiéndose por sagacidad y autoridad.

Algunos de sus síntomas son:

- Rigidez mental
- Insomnio
- Inapetencia
- Irascibilidad
- Cólera
- Cansancio

VERVAIN.- Se emplea en caso de intolerancia a los demás y exasperación por las injusticias del mundo a causa de ideas erróneas. El uso de esta flor tiene como efecto la aceptación de opiniones ajenas, aun defendiendo con pasión los propios puntos de vista.

Algunos de los síntomas son:

- Dolor de espalda
- Tensión
- Dermopatías
- Tos

CHICORY.- Esta flor se emplea cuando el paciente es demasiado posesivo, celoso y exigente con las personas a las que se quiere. El uso provoca efectos disminuyendo la inseguridad, ayuda a mantener una relación menos posesiva con los demás

Algunos de los síntomas encontrados en el bloqueo de esta flor son:

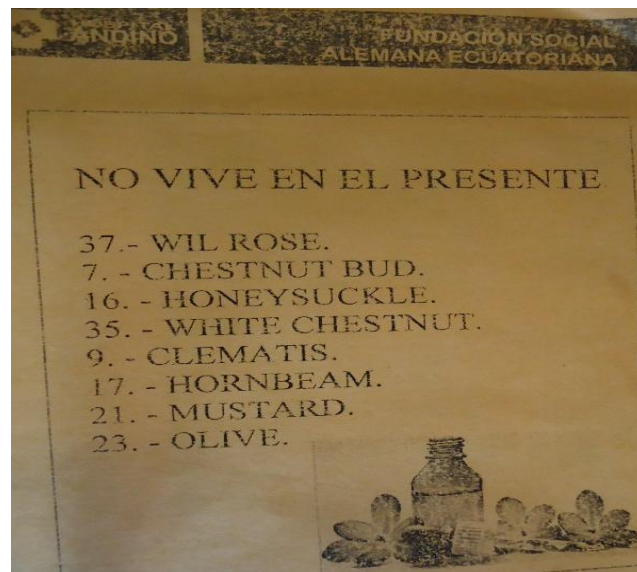
- Enfermedades psicosomáticas
- Depresión
- Trastornos cardiacos
- Trastornos hepáticos
- Trastornos genitourinarios

SWEET CHESTNUT.- Se emplea en casos de tener sensación de no poder soportar una situación concreta, buscando aislamiento y sometido al estrés. Su efecto devuelve confianza y empuja a grandes cambios.

Algunos de sus síntomas son:

- Desaliento
- Agotamiento físico
- Nerviosismo
- Pérdida de cabello
- Artropatías

2.5.2.4.5. NO VIVE EN EL PRESENTE



Fotografía 5 No vive en el presente

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

WIL ROSE.- Se emplea cuando la resignación se convierte en apatía y se tiene la impresión de que no queda nada que hacer. Algunos de sus efectos son el permitir reencontrar el interés en la vida, capacidad de lucha e iniciativa.

Algunos de los síntomas son:

- Tristeza
- Indiferencia
- Agotamiento

CHESTNUT BUD.- Esta flor se emplea cuando se tiende a repetir los mismos errores, y la capacidad de entender, madurar y de atesorar nuestras propias experiencias es muy pobre. Su efecto es el que ayuda a olvidar los aspectos negativos de las experiencias vividas y a enfrentarnos a la realidad con un interés y un equilibrio renovado.

Algunos de los síntomas son:

- Dolor de cabeza
- Gastritis
- Apatía

- Tendencia a contraer las mismas enfermedades

HONEYSUCKLE.- Esta flor se emplea cuando se siente nostalgia del pasado, se sufre por rupturas sentimentales o por un distanciamiento forzado de los lugares queridos y se siente desaliento por no haber realizado nuestras propias ambiciones. El efecto permite mirar de forma serena el pasado y establecer una buena relación con el presente.

Algunos de los síntomas encontrados son:

- Somnolencia
- Depresión
- Apatía
- Trastornos respiratorios y vertebrales

WHITE CHESTNUT.- Se emplea cuando se está obsesionado por ideas fijas. Al tratar con esta flor devuelve la tranquilidad mental.

Algunos de los síntomas son:

- Dolor de cabeza
- Insomnio
- Tensiones

CLEMATIS.- Esta flor se emplea cuando existe un desinterés por el presente para vivir en un mundo de sueños y fantasías que se sienten de manera más vivida que la realidad. Su efecto provoca adquirir justa importancia de la realidad, descubrimos estímulos y profundidades.

Entre los síntomas encontramos:

- Distracción
- Manos sudadas
- Desvanecimientos y somnolencia

HORNBEAM.- Se emplea cuando se está mentalmente cansado y el estrés es muy acusado. Su efecto es el que se adquiere vivacidad y energía para enfrentarse a la cotidianidad.

Entre sus síntomas encontramos:

- Cansancio mental
- Pereza
- Hipofuncionalidad osteoarticular

MUSTARD.- Esta flor se emplea cuando se sufre de melancolía sin motivos aparentes, nos sentimos deprimidos y se tiene tendencia a la introversión. Su efecto provoca la capacidad de afrontar de altibajos. Entre los síntomas encontramos:

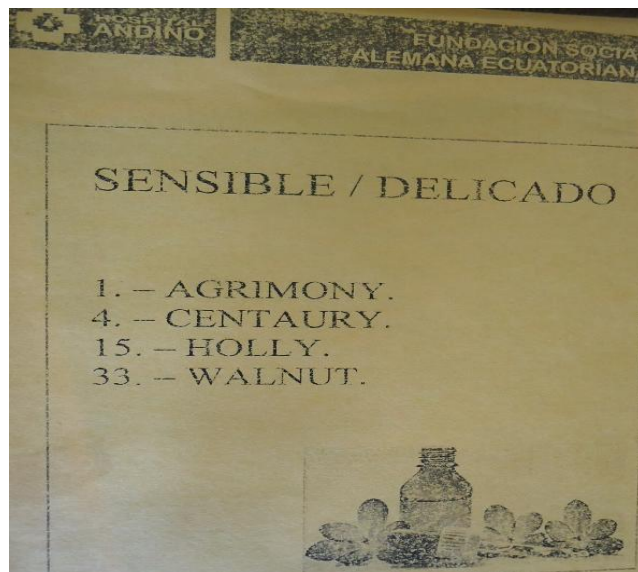
- Lentitud de reflejos
- Opresión
- Trastornos en la alimentación

OLIVE.- Se emplea cuando después de haber sido absorbidos por el trabajo nos sentimos extenuados. Su efecto al ser aplicado devuelve la energía perdida.

Entre sus síntomas

- Agotamiento psicofísico
- Falta de fuerza
- Somnolencia

2.5.2.4.6. SENSIBLE Y DELICADO



Fotografía N° 6 Sensible delicado

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

AGRIMONY.- Esta flor se emplea cuando se tiende al ensimismamiento, a no revelar los propios problemas o a ceder a la voluntad ajena por temor de perder su afecto. Su efecto permite que se recupere el coraje y de ser unos mismo y de enfrentarse a los demás sin intentar esconderse.

Algunos de los síntomas encontrados son:

- Tic nerviosos
- Trastornos respiratorios
- Dependencia de los psicofármacos

CENTAURY.- Se emplea cuando su misión y obediencia a los demás nos hace incapaces de hacernos valer. Su efecto permite conseguir afirmar la propia personalidad y mantener una actitud equilibrada hacia los demás.

Entre sus síntomas encontramos:

- Agotamiento
- Sentimiento de cansancio
- Dolores lumbosacros

HOLLY.- Esta flor se emplea cuando se tienen sentimientos de envidia o celos, cuando se sospecha y se controla a las personas queridas, cuando se tiene miedo de sufrir. Su efecto permite abrir el corazón y relacionarse con los demás de una manera más afectuosa.

Entre sus síntomas encontramos:

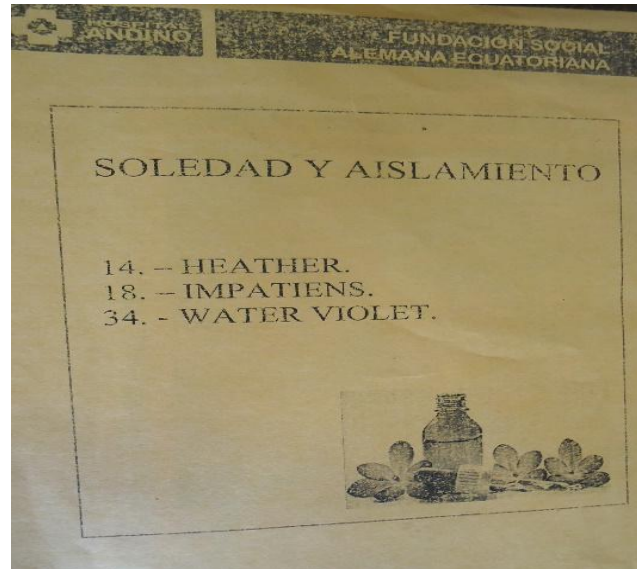
- Depresión
- Insomnio
- Dermopatías

WALNUT.- Se emplea cuando nos sentimos incómodos a causa de cambios físicos y de situaciones personales y laborales. Su efecto nos permite aceptar serenamente los inevitables cambios y transformarlos en nuevas oportunidades.

Sus síntomas son:

- Rechazo del cambio

2.5.2.4.7. SOLEDAD Y AISLAMIENTO



Fotografía N° 7 Soledad aislamiento

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

HEATHER.- Se emplea cuando por miedo a que darse solo, se atosiga a los demás con largas explicaciones de todos los problemas que se sufren. Su efecto provoca el escuchar a los demás y se deja de temer a la soledad.

Algunos de sus síntomas son:

- Insomnio
- Facilidad para el llanto
- Hipertensión

IMPATIENS.- Se emplea cuando se es impaciente, irritable, demasiado inmerso en la acción e intolerante con la lentitud ajena. Su efecto causa relajación y ganancias en espontaneidad y tolerancia.

Algunos de los síntomas son:

- Tensiones musculares
- Trastornos de la digestión insomnio

WATER VIOLET.- Esta flor se emplea cuando se tiende a controlar las propias emociones, aislarse de los demás y hacer demasiado reservados y tímidos.

Posee efectos en los que suscita el deseo de relacionarse con los demás y recuperar el contacto con la naturaleza. Síntomas como:

- Tensiones musculares
- Reumatismos
- Dificultad para descansar

2.5.2.5. TEST DE VALORACIÓN BIOENERGÉTICO



Fotografía N° 8 Test bioenergético

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

Durante esta prueba es importante basarse en la búsqueda principal de discrepancias entre la mente consciente y su mente interior.

Esta prueba implica a un médico especialista y el paciente, en el que este último extiende sus brazos mientras el especialista hace preguntas y presiona ligeramente hacia abajo en su brazo derecho.

Si la respuesta es sí el brazo se pondrá fuerte y resistirá fácilmente a la presión, mientras que si la respuesta es no el brazo se debilitará y no se opondrá a la

presión mientras se va aplicando en el pecho del paciente los paquetes florares, después de seleccionarlos se coloca flor por flor.

2.5.2.6. PROCESO PARA EJECUTAR EL TEST BIOENERGÉTICO

- Paciente en de cúbito supino ligeramente relajado
- El especialista se sitúa en la parte superior del paciente, toma ambos brazos
- Desbloqueo con gotas sublinguales
- Empieza a preguntar por el tipo de terapia o de flores que el cuerpo necesita
- Valora mediante los dedos índices
- Se aplica la terapia y se vuelve a valorar.

2.5.2.7. ESCALA DE EVA

Es una escala visual analógica graduada numéricamente para valorar el dolor; al aplicar la prueba se presenta al paciente una escala enumerada del 0-10 para que el paciente clasifique su dolor. Donde 0 es sin dolor 1-2-3 poco dolor 4-5-6 dolor moderado 7-8-9 dolor muy fuerte 10 dolor insoportable.



Ilustración 4 Escala de EVA
Fuente: (Dr. Augusto León R., 2005)

2.5.3. SELECCIÓN DE PACIENTES

Para la selección de los pacientes se toma en cuenta alteraciones físicas que son provocadas por el estrés como en el sistema digestivo cuando el paciente presenta úlceras de estómago, colon irritable, colitis ulcerosa. En el aparato respiratorio al encontrar hiperventilación disnea, asma psicógena y sensación de ahogo, en el sistema nervioso en el que el paciente presenta pérdida de la memoria, cefaleas, ansiedad, cambio de humor, depresión; encontramos alteraciones dermatológicas como prurito, eczema, hipersudoración, se provocan cambios musculares que provocan calambres, contracturas, rigidez, hiperreflexia, hiporreflexia, dolor muscular. En el sistema cardiovascular también encontramos alteraciones como taquicardia, angina de pecho, infarto de miocardio, y en el sistema inmunológico encontramos infecciones frecuentes y herpes. También se producen alteraciones psicológicas como la preocupación excesiva, falta de concentración, falta de control, desorientación, olvidos frecuentes, bloqueos mentales, trastornos del sueño, trastorno afectivo y de la alimentación, cambios de personalidad, miedos, fobias y suicidios.

2.5.4. PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE MASAJE Y AROMATERAPIA

INTRODUCCIÓN

La combinación de las distintas manipulaciones y aromas permitirán mejorar la calidad de vida reduciendo el estrés. Estas dos técnicas en conjunto han producido mucho beneficio en los pacientes tratados.

OBJETIVO GENERAL

Lograr la relajación muscular en pacientes que presentan estrés laboral en un período corto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar masaje y esencias adecuadas para pacientes que presentan estrés.
- Reducir el dolor
- Evitar atrofiar musculares

MATERIALES

- Camilla
- Aceites esenciales
- Toallas
- Manos adecuadas

EVALUACIÓN

Se evaluará al paciente mediante la historia clínica que conste de:

- Anamnesis del paciente
- Motivo de consulta
- Observación se desarrolla desde el primer contacto visual con el paciente.
- Inspección es el estudio visual de los segmentos y estructuras que forman parte del cuerpo.
- Palpación se realiza una exploración táctil mediante las manos o los dedos de manera superficial y profunda, para localizar el dolor e identificar deficiencias estructurales y funcionales.
- Anamnesis del dolor
- Diagnóstico
- Tratamiento

PROCEDIMIENTO

- Se le debe pedir al paciente que se relaje.
- Explicar al paciente la terapia que se le va a realizar.
- No exponer las partes que no se van a tratar.
- Evitar demasiados cambios de posturas del paciente durante el tratamiento.
- El terapeuta debe tener conocimientos de anatomía superficial.
- El paciente debe estar con la menor cantidad de ropa posible.
- Al aplicar la terapia las manos de terapeuta deben ser las indicadas para inducir a la relajación.
- Realizar la terapia con la esencia indicada utilizando la superficie palmar, el borde cubital y la yema de los dedos.

EJECUCIÓN

Cada sesión puede durar entre 5 y 20 minutos

- Frotación
- Amasamiento
- Palmoteo

INDICACIONES

- Relajación general y local
- Contracturas musculares
- Alivio del dolor
- Reducir el estrés

CONTRAINDICACIONES

- Infecciones agudas
- Enfermedades cutáneas
- Zonas con hiperestésias
- Alergias a las esencias

2.5.5. PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DE MUSICOTERAPIA Y FLORES DE BACH

INTRODUCCIÓN

Este protocolo de tratamiento nos permitirá conocer la eficacia de la aplicación de ondas sonoras relajantes complementadas con flores de Bach que ayudaran a mejorar el estado físico y emocional del paciente.

OBJETIVO GENERAL

Tratar al paciente con fines terapéuticos mediante la aplicación de flores de Bach y de sonidos que ayuden al bienestar y armonía del paciente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Seleccionar la música y las flores adecuadas para el paciente

- Potenciar capacidades y habilidades tanto a nivel social, físico, emocional y cognitivo
- Restaurar y mejorar la salud física y mental

MATERIALES

- Camilla
- Tarjetas de flores
- Música adecuada
- Set de flores

EVALUACIÓN

Se evaluará al paciente mediante la historia clínica que conste de:

- Anamnesis del paciente
- Motivo de consulta
- Anamnesis emocional que conste de antecedentes socio-económico, familiares y personales.
- Diagnóstico
- Tratamiento

PROCEDIMIENTO

- Se le debe pedir al paciente que se relaje.
- Explicar al paciente la terapia que se le va a realizar y pedir el consentimiento
- La temperatura ambiente debe ser cómoda para el paciente
- La aplicación de musicoterapia no se debe aplicar en frecuencias altas
- Seleccionar la música y las flores que se van aplicar de acuerdo al estado emocional del paciente
- Leer el mensaje de las tarjetas seleccionadas
- En la segunda fase describir el cambio que se va a dar en el paciente
- En la parte final se encuentra la frase con la cual se va hacer el anclaje al paciente

EJECUCIÓN

- Se debe motivar al paciente
- El tratamiento será corto y atractivo

INDICACIONES

- Depresión
- Tic nerviosos
- Agotamiento psicofísico

CONTRAINDICACIONES

- Psicosis

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

ANSIEDAD.- Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

ANTISÉPTICO.- Es una sustancia que impide, bloquea el desarrollo de los microorganismos patógenos generadores de las infecciones

ASTRINGENTE.- Es cualquiera de las sustancias que con su aplicación externa local (tópica), retraen los tejidos y pueden producir una acción cicatrizante.

AUTORREGULACIÓN.- Se refiere a cómo una persona ejerce control sobre sus propias respuestas para perseguir metas y vivir de acuerdo con normas. Estas respuestas incluyen pensamientos, emociones, impulsos, actuaciones, y otros comportamientos.

AYURVEDA.- Es un sistema de medicina tradicional autóctona de la India, se considera una forma de medicina complementaria en el mundo occidental, donde utilizan hierbas, masaje, y como ejercicio de yoga son muy utilizados.

CORTEX.- Revestimiento superficial de los hemisferios cerebrales compuesto por sustancia gris.

CORTISOL.- Es una hormona esteroidea, o glucocorticoide, producida por la glándula suprarrenal. Se libera como respuesta al estrés

DOPAMINA.- Neurotransmisor que está presente en diversas áreas del cerebro y que es especialmente importante para la función motora del organismo.

ERGONOMIA.- La ergonomía es el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.

ESTRESORES FÍSICOS.- Se trata de factores químicos, físicos o psicológicos que provocan afección en el cuerpo.

HERBOLOGÍA.- La herbología, también llamada fitoterapia, es el estudio de las propiedades y las aplicaciones medicinales de las plantas y sus extractos.

HISTAMINA.- Molécula secretada por ciertas células del organismo, especialmente por los glóbulos blancos.

HOMEOPATIA.- Se preparan a partir de productos de origen vegetal, animal o de productos químicos para restablecer la salud del paciente.

LIMITACIONES ARTICULARES.- Movimientos anormales de la articulación que produce dolor.

MUCOLITICOS.- Fármaco que fluidifica las secreciones bronquiales y facilita su eliminación con la tos.

NEUROTRANSMISORES.- Es una biomolécula que transmite información de una neurona a otra neurona consecutiva, unidas mediante una sinapsis

NOREPINEFRINA.- Es liberada de las neuronas simpáticas afectando el corazón, denominada también hormona del estrés.

ONDAS ALFA.- Son oscilaciones electromagnéticas en el rango de frecuencias de 8-13 Hz que surgen de la actividad eléctrica sincrónica y coherente de las células cerebrales.

ONDAS BETA.- Son oscilaciones electromagnéticas en el rango más alto de frecuencia (12 Hz-30 Hz) que se detectan en el cerebro humano a través de un electroencefalograma.

PENSAMIENTO HOLÍSTICO.- Es una forma de comprender la interacción mutua entre los seres vivos y todo lo que les rodea.

PUNTOS GATILLOS.- Es una zona hiperirritable localizada en una banda tensa de un músculo esquelético que genera dolor con la compresión, distensión o sobrecarga.

RIGIDEZ.- Tensión muscular involuntaria o aumento del tono muscular con reflejos tendinosos profundos y exagerados que interfieren en la actividad normal de los músculos

UNCUS.- Es una circunvolución del cerebro, es una estructura cónica de bordes redondeados, de base anterior y vértice posterior.

2.6. HIPÓTESIS Y VARIABLES

La aplicación de terapias alternativas como el masaje, aromaterapia, musicoterapia y flores de Bach, producen una relajación muscular en pacientes con estrés laboral.

2.6.1. VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

- Terapias alternativas

VARIABLE DEPENDIENTE

- Estrés laboral

2.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Independiente terapias alternativas	Medicina alternativa, utilizados junto con "medicina tradicional", hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país.	Terapia convencional Terapia no convencional	Masaje Aromaterapia Musicoterapia Flores de Bach	Observación. Ficha de observación. Test Bioenergético
Dependiente: stress laboral	Es un fenómeno muy frecuente en el mundo laboral, da como resultado malestares, rigidez y exceso de tono en el tejido conjuntivo y músculos esto impide el funcionamiento normal con graves consecuencias para la salud.	Sintomatología Del estrés laboral agudo leve. Sintomatología del estrés laboral agudo severo.	Dolor muscular Cefaleas Vómito Depresión Malestar general	Historia clínica Ficha de Observación. Sistema de reporte de resultados. Escala de Eva

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. ENFOQUE

El estudio investigativo está sustentado en el paradigma Crítico Propositivo ya que se analiza el conocimiento y la realidad. "Lo hace de modo de despejar la estructura esencial, la estructura formal de la realidad." Esta concepción es dialéctica incluye la dimensión de lo histórico. Cualquiera que sea el problema a investigar, y como tal, demanda procesamiento histórico evolutivo para la aplicación de las terapias alternativas, ya que buscamos la relajación muscular principalmente para alcanzar la disminución considerable del stress laboral logrando que los pacientes se reintegren de una manera correcta a las actividades de la vida diaria.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

MODALIDAD DE CAMPO.- Esta investigación es de campo por cuanto se realizara un estudio sistemático de los resultados alcanzados en la relajación muscular mediante la aplicación de terapias alternativas aplicadas en el área de rehabilitación del Hospital Andino Alternativo de Chimborazo.

BIBLIOGRÁFICO Y DOCUMENTAL. - Debido a que la recopilación de la información está basada en las historias clínicas de los pacientes del hospital sustentado en conocimiento científico en libros, páginas de internet y sobretodo en testimonios reales de los pacientes que se han sometido al tratamiento con la debida técnica de terapias alternativas.

3.3. TIPO DE LA INVESTIGACIÓN.

Para el proyecto se va a realizar la investigación descriptiva y la correlacional, ya que la investigación descriptiva tiene por objeto fundamental describir el estado, las características y procedimientos de cada una de las evaluaciones y técnicas de terapias alternativas y los beneficios para cada paciente. En tanto la investigación

correlacional tiene como fin determinar relaciones existentes entre la aplicación de las técnicas de terapia alternativa y los diferentes resultados que se obtengan para la relajación muscular y su influencia en el estrés laboral.

3.4. MÉTODO

En la investigación se utiliza el método científico, deductivo – inductivo con un procedimiento analítico, sintético y explicativo con el fin de evidenciar los objetivos propuestos.

MÉTODO CIENTÍFICO.- El método científico es el camino planeado que se sigue para descubrir las propiedades del objeto de estudio, por lo tanto.

Se planteara los objetivos de la investigación y así se escogerá las distintas técnicas de terapias alternativas que ayudaran a la relajación muscular, de esta manera después de identificar la patología y con la respectiva evaluación de cada paciente aplicaremos la técnica indicada y así podremos obtener los mejores resultados rehabilitando al paciente y comprobando la efectividad de la medicina alternativa.

En este trabajo se utilizará la investigación básica, con un enfoque cualitativo y cuantitativo, el método será el inductivo, deductivo, proceso mental de análisis y síntesis.

MÉTODO DEDUCTIVO.-Parte de datos generales aceptados como válidos para llegar a una conclusión de tipo particular; es decir partiremos desde una evaluación y una planificación de tratamiento específico para cada paciente obteniendo resultados q nos sirvan para la relajación muscular.

MÉTODO INDUCTIVO.- Parte de datos particulares para llegar a una conclusión de tipo general; es decir partiremos de los resultados que se obtuvieron en la relajación muscular gracias a las terapias alternativas, para concluir el beneficio de estas en la disminución del estrés laboral q sufren los trabajadores.

Estos dos métodos se fundamentan en los procesos mentales de análisis (descomposición) y síntesis (reconstrucción).

3.5. TIPO DE ESTUDIO

TRANSVERSAL.- estudio en el que se examina la relación entre una enfermedad y una serie de variables en una población determinada y en un período de tiempo cortó.

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- **OBSERVACIÓN.-** Técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, tomar información y registrarla para su posterior análisis.
- **FICHA DE OBSERVACIÓN.-** Instrumento de recolección de datos, referido a un objetivo específico, en el que se determinan variables específicas.
- **HISTORIA CLÍNICA.-** Documento médico legal que contiene todos los datos psicobiopatológicos de un paciente.

3.7. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

- **TABULACIÓN DE DATOS.-** Recuento de datos encaminados a la obtención de resultados numéricos relativos al tema de estudio.
- **FIGURAS.-** Representaciones visuales que tienen por objeto presentar datos numéricos por medio de magnitudes geométricas.
- **ANÁLISIS.-** Estudio de datos cuantitativos o cualitativos que surgen del estudio de una muestra poblacional.

3.8. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.8.1. POBLACIÓN

La población en estudio se ha encontrado conformado por 198 pacientes con sospecha de estrés laboral atendidos en el área alternativa del Hospital Andino Alternativo de Chimborazo durante el periodo de noviembre 2015-marzo 2016

3.8.2. MUESTRA

La muestra estuvo constituida por 50 pacientes con diagnóstico de estrés laboral.

3.8.3. INTERPRETACION DE LA FÓRMULA

La fórmula aplicada es:

$$n = \frac{K^2 pqN}{E^2(N-1) + K^2 pq}$$

Donde:

K² = Coeficiente cuyo valor es función del nivel de confianza requerido por el investigador. En la siguiente tabla se da la relación que existe entre el nivel de confianza, que es una probabilidad y el valor que toma K:

	99.73	99.00	98.00	96.00	95.45	95.00	90.00	80.00
K	3.00	2.58	2.33	2.05	2.00	1.96	1.64	1.28
K ²	9.00	6.66	5.43	4.20	4.00	3.84	2.69	1.64

p: Probabilidad de que en una respuesta dicotómica se dé el caso favorable, debe conocerse a priori

q: Probabilidad de que en una respuesta dicotómica se dé el caso desfavorable. q= (1-p). Si no se conoce se supondrá que p=q=0,5

N: Tamaño de la población.

E²: Error Muestral

CONSIDERACIONES DE LA MUESTRA

$$n = \frac{K^2 pqN}{E^2(N-1) + K^2 pq}$$

$$n = \frac{(2,69)(0,5)(0,5)(198)}{(0,01)(198-1) + 2,69(0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{133,155}{1,97 + 0,6725}$$

$$n = \frac{133,155}{2,6425}$$

$$n = 50,38$$

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS POR HISTORIAS CLÍNICAS

Análisis e interpretación de la información recabada de la ficha de observación aplicada a pacientes que han sido atendidos en el Hospital Andino Alternativo.

4.1. AFECCIÓN POR ESTRÉS SEGÚN EL GÉNERO

SEXO	Nº DE PACIENTES	PORCENTAJE
Masculino	19	38%
Femenino	31	62%
TOTAL	50	100%

Tabla 1 Género

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

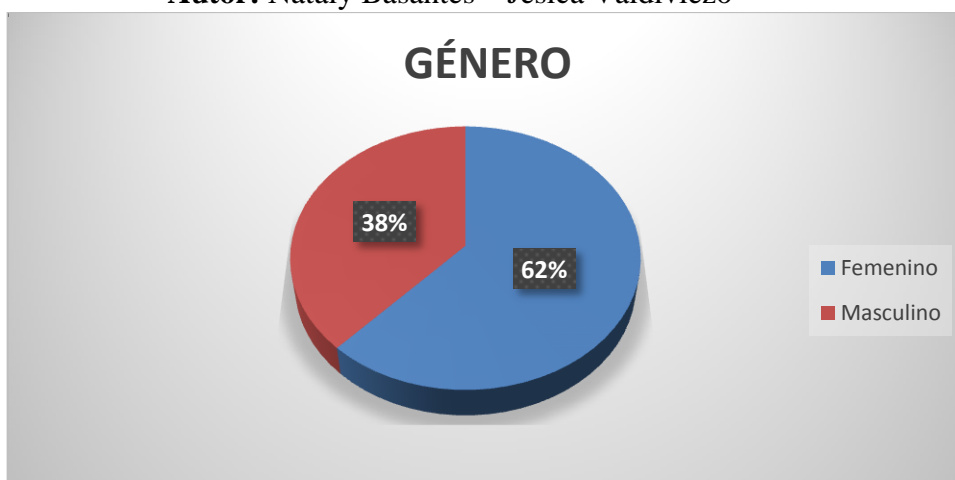


Gráfico 1 Género

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes que corresponden al 100%, el 62% corresponde al género femenino con 31 casos y el 38% al género masculino con 19 casos, siendo el género femenino el mayor número de pacientes con estrés laboral.

4.2. AFECCIÓN POR ESTRÉS SEGÚN GRUPOS ETARIOS

INTERVALO DE EDAD	Nº DE PACIENTES	PORCENTAJE
20-30	20	40%
31-40	18	36%
41-50	12	24%
TOTAL	50	100%

Tabla 2 Grupo Etario

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

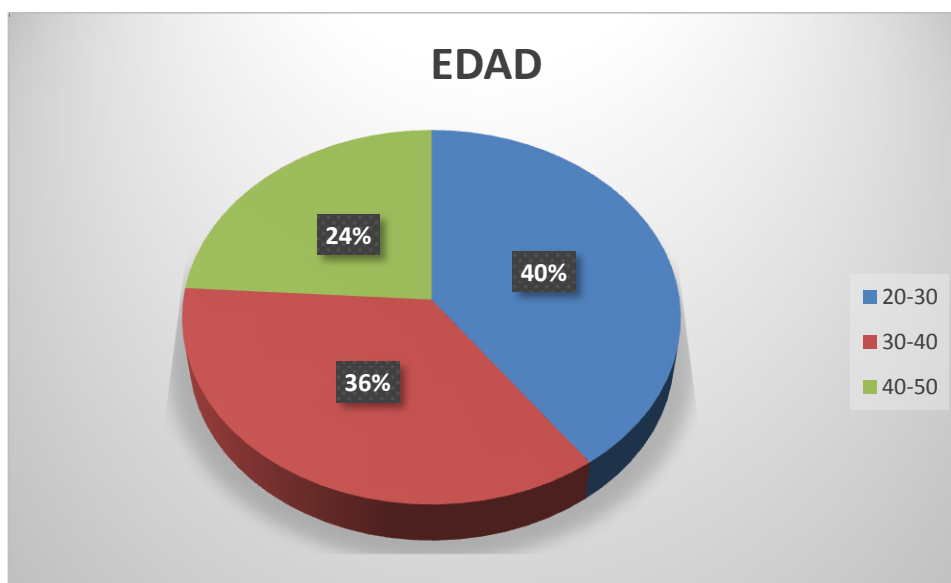


Gráfico 2 Grupo Etario

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes que corresponden al 100% el 40% con 20 pacientes con estrés corresponde a las edades de 20 a 30 años, el 36% con 18 casos de 31 a 40 años, seguido del 24% con 12 pacientes que corresponde al grupo etario de 41 a 50 años. Dándonos como resultado que se ve más afectado los pacientes de 20 a 30 años

4.3. SÍNTOMAS FRECUENTES QUE PROVOCA EL ESTRÉS

Síntomas	Nº de pacientes	PORCENTAJE
Dolor de cabeza, vómito, mareo	12	24%
Contractura muscular, rigidez articular, limitación en las AVD	15	30%
Problemas gastrointestinales	12	24%
Depresiones	11	22%
TOTAL	50	100%

Tabla 3 Síntomas

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

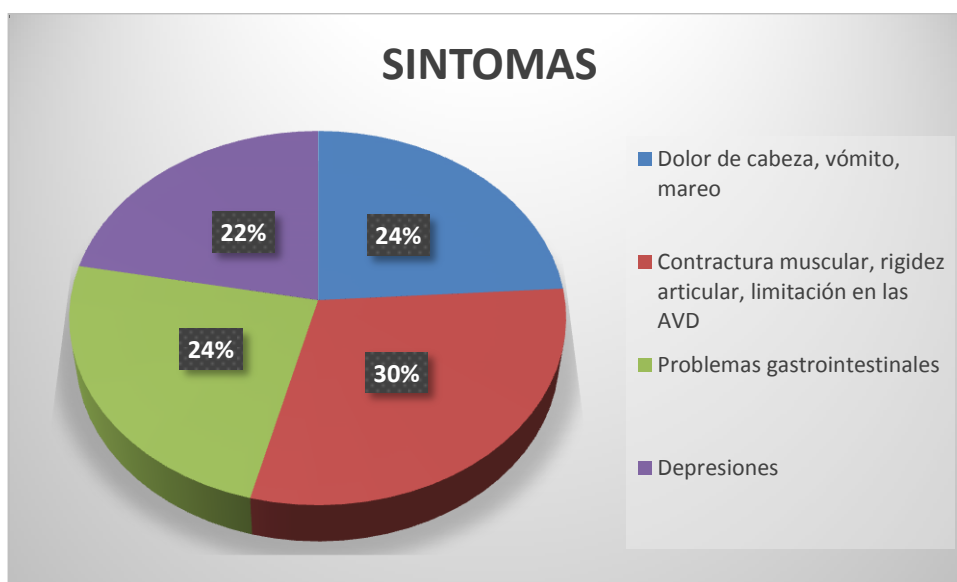


Gráfico 3 Síntomas

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes atendidos con estrés laboral el 24% con 12 casos presentan síntomas como vómito, dolor de cabeza y mareo, el 30% con 15 casos presentan contractura muscular, rigidez articular y limitación en las actividades de la vida diaria, seguido por el 24% con 12 casos que presentan problemas gastrointestinales y el 22% con 11 pacientes que presentan depresión.

4.4. VALORACIÓN INICIAL SEGÚN LA ESCALA DE EVA

ESCALA DE EVA	Nº DE PACIENTES	PORCENTAJE
Leve	4	8%
Moderado	34	68%
Intensa	12	24%
TOTAL	50	100%

Tabla 4 Valoración Inicial

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

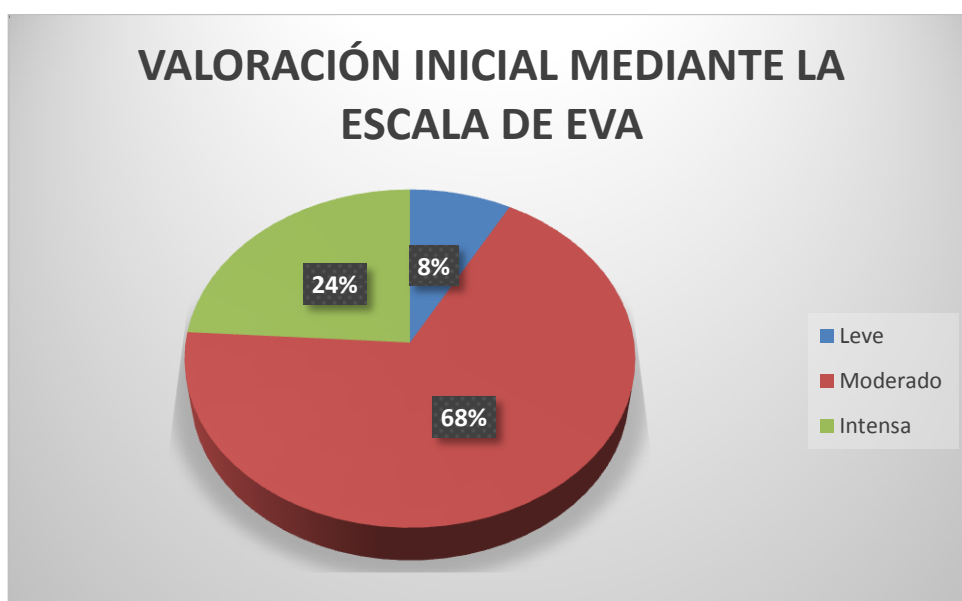


Gráfico 4 Valoración Inicial

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

En la valoración inicial mediante la escala de EVA el 8% con 4 casos presentan dolor leve, el 68% con 34 pacientes presentan dolor moderado y el 24% con 12 casos presentan dolor intenso. Dando como resultado 50 pacientes que representan el 100%.

4.5. TIEMPO DE TRATAMIENTO PARA LA RECUPERACIÓN

Meses	Nº DE PACIENTES	PORCENTAJE
1 mes	13	26%
2 meses	21	42%
3 meses	10	20%
4 meses	4	8%
5 meses	2	4%
TOTAL	50	100%

Tabla 5 Tiempo de tratamiento

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo



Gráfico 5 Tiempo de tratamiento

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

De acuerdo a los meses que se necesitan para la recuperación el 26% con 13 casos necesitó un mes para su mejoría, el 42% con 21 pacientes necesitó 2 meses, seguido por el 20% con 10 casos necesitó 3 meses, el 8% con 4 casos necesitó meses y el 4% con 2 pacientes necesitó 5 meses.

4.6. VALORACIÓN FINAL SEGÚN LA ESCALA DE EVA

ESCALA DE EVA	Nº DE PACIENTES	PORCENTAJE
Leve	3	6%
Moderado	15	30%
Intensa	7	14%
No presenta dolor	25	50%
TOTAL	50	100%

Tabla 6 Valoración Final

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

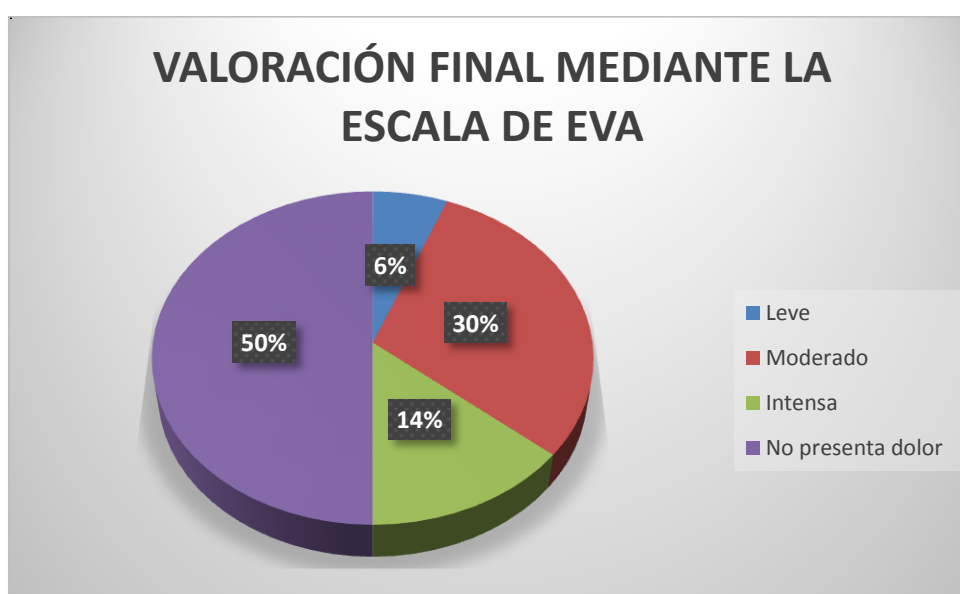


Gráfico 6 Valoración Final

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes que representan el 100% de la población en la valoración final por la escala de EVA el 6% con 3 casos presentan dolor leve, el 30% con 15 pacientes presentan dolor moderado, el 14% con 7 casos presentan dolor intenso y encontramos mejoría en el 50% con 25 pacientes que no presentan dolor.

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS POR ENCUESTAS

PREGUNTA 1

¿Conoce usted lo que es el estrés laboral?

PREGUNTA N°1		PORCENTAJE
SI	46	96%
NO	4	4%
TOTAL	50	100%

Tabla 7 Pregunta N°1

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo



Gráfico 7 Pregunta N°1

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes atendidos con estrés laboral el 96% respondieron si en la encuesta de si tienen conocimiento sobre el estrés laboral, el 4% respondieron no. Encontramos que la mayoría de nuestros pacientes que realizaron esta encuesta conocen el significado de estrés puesto que esta es denominada la enfermedad del siglo XXI.

PREGUNTA 2

¿Cree usted que el estrés laboral es el principal causante de sus dolencias?

PREGUNTA N°2		PORCENTAJE
SI	42	84%
NO	8	16%
TOTAL	50	100%

Tabla 8 Pregunta N°2

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

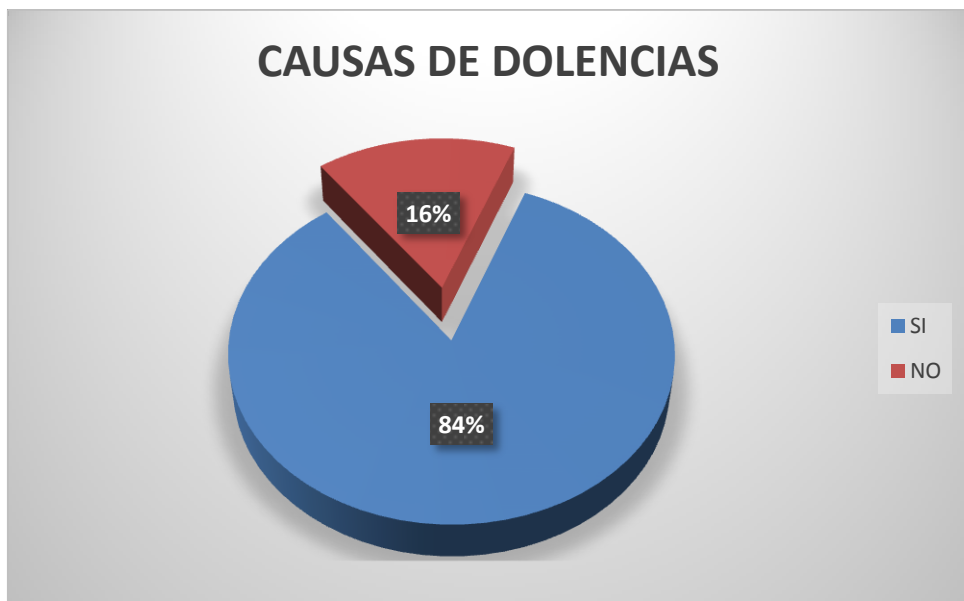


Gráfico 8 Pregunta N°2

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes atendidos con estrés laboral el 84 % respondieron si en la encuesta de si tienen conocimiento sobre el estrés laboral, el 16% respondieron no. Los pacientes al entender lo que es el estrés saben también que el acumulo excesivo de este es el causante primordial de las diferentes dolencias.

PREGUNTA 3

¿Ha presentado alguno de los síntomas más frecuentes del estrés laboral como dolor de cabeza, náuseas, malestar general?

PREGUNTA N° 3		PORCENTAJE
SI	42	84%
NO	8	16%
TOTAL	50	100%

Tabla 9 Pregunta N°3

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

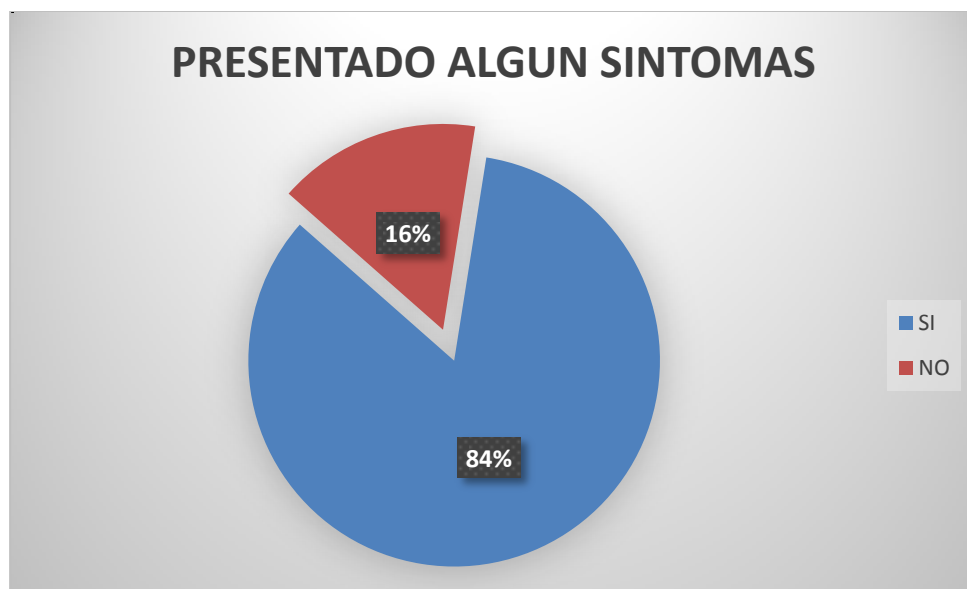


Gráfico 9 Pregunta N° 3

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes atendidos con estrés laboral el 84 % respondieron si en la encuesta de si tienen conocimiento sobre el estrés laboral, el 16% respondieron no. En esta pregunta asociamos síntomas que nos dieron permitieron verificar lo que el estrés provoca en cada uno de ellos.

PREGUNTA 4

¿Ha escuchado usted de las terapias alternativas?

PREGUNTA N° 4		PORCENTAJE
SI	46	92%
NO	4	8%
TOTAL	50	100%

Tabla 10 Pregunta N° 4

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

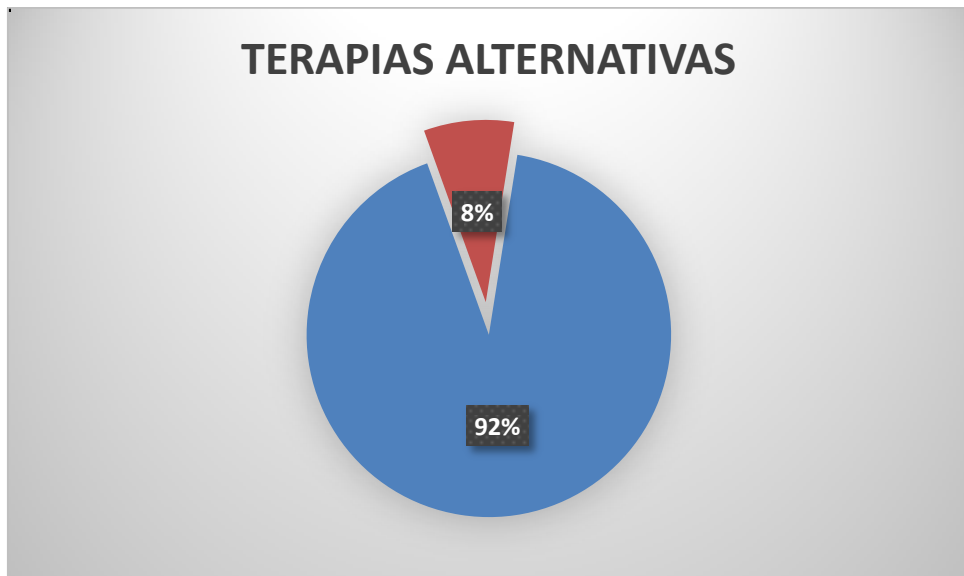


Gráfico 10 Pregunta N° 4

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes atendidos con estrés laboral el 92 % respondieron si en la encuesta de si tienen conocimiento sobre el estrés laboral, el 8% respondieron no. En la actualidad las terapias alternativas se han vuelto una gran ayuda para nuestros pacientes complementando las diferentes terapias para lograr de una manera eficaz su recuperación.

PREGUNTA 5

¿Conoce usted los beneficios que nos brindan las terapias alternativas?

PREGUNTA N° 5		PORCENTAJE
SI	44	88%
NO	6	12%
TOTAL	50	100%

Tabla 11 Pregunta N° 5

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

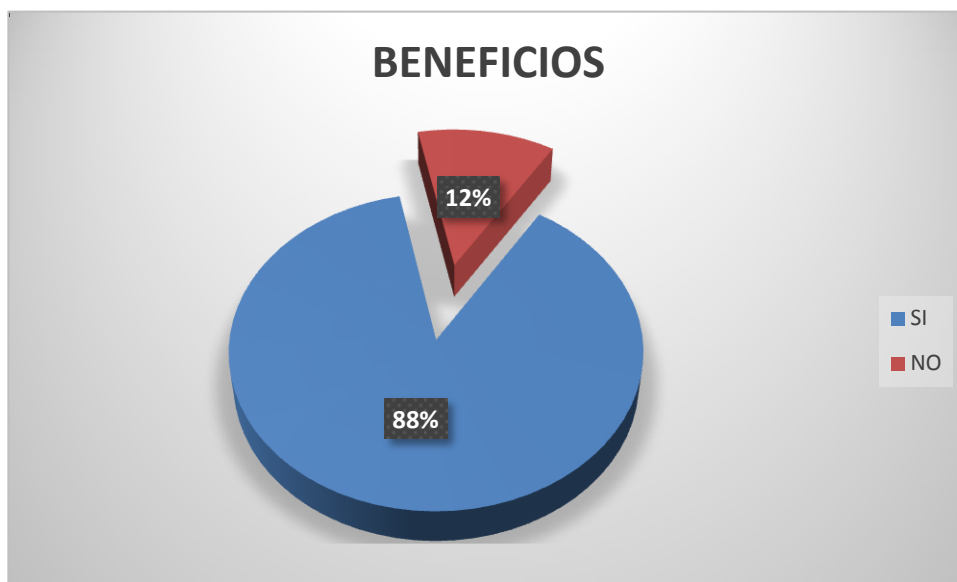


Gráfico 11 Pregunta N° 5

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes atendidos con estrés laboral el 88 % respondieron si en la encuesta de si tienen conocimiento sobre el estrés laboral, el 6% respondieron no. Muchos de nuestros pacientes han acudido más de una vez a la realización de las terapias alternativas por que ellos consideran que causan grandes beneficios en sus cuerpos.

PREGUNTA 6

Piensa usted que las terapias alternativas son importantes para mejorar su estrés laboral.

PREGUNTA N° 6		PORCENTAJE
SI	50	100%
NO	0	0%
TOTAL	50	100%

Tabla 12 Pregunta N° 6

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo



Gráfico 12 Pregunta N° 6

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes atendidos con estrés laboral el 100 % de pacientes respondieron si en la encuesta de si tienen conocimiento sobre el estrés laboral, el 0% respondieron no. Los pacientes están informados de las ventajas que producen las terapias en nuestros cuerpos una de ella es la regulación de nuestros centros energéticos que mejoran la salud.

PREGUNTA 7

¿Usted se aplico alguna terapia alternativa?

PREGUNTA N° 7		PORCENTAJE
SI	48	96%
NO	2	4%
TOTAL	50	100%

Tabla 13 Pregunta N°7

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

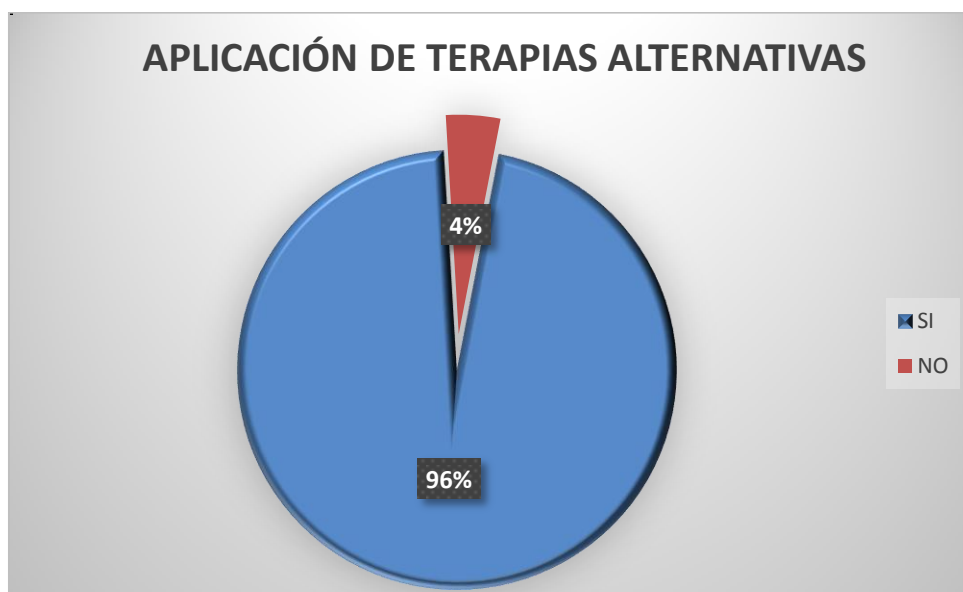


Gráfico 13 Pregunta N°7

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes atendidos con estrés laboral el 94 % respondieron si en la encuesta de si tienen conocimiento sobre el estrés laboral, el 6% respondieron no. Como ya hemos mencionado antes muchos de nuestros pacientes han asistido más de una vez a un centro de terapias alternativas para mejorar su salud.

PREGUNTA 8

¿Qué terapia alternativa fue la que mejor resultado provocó en usted para disminuir sus síntomas de estrés laboral?

PREGUNTA N°8		PORCENTAJE
MASAJE	20	40%
AROMA	15	30%
FLORES DE BACH	10	20%
MUSICO	5	10%
TOTAL	50	100%

Tabla 14 Pregunta N° 8

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

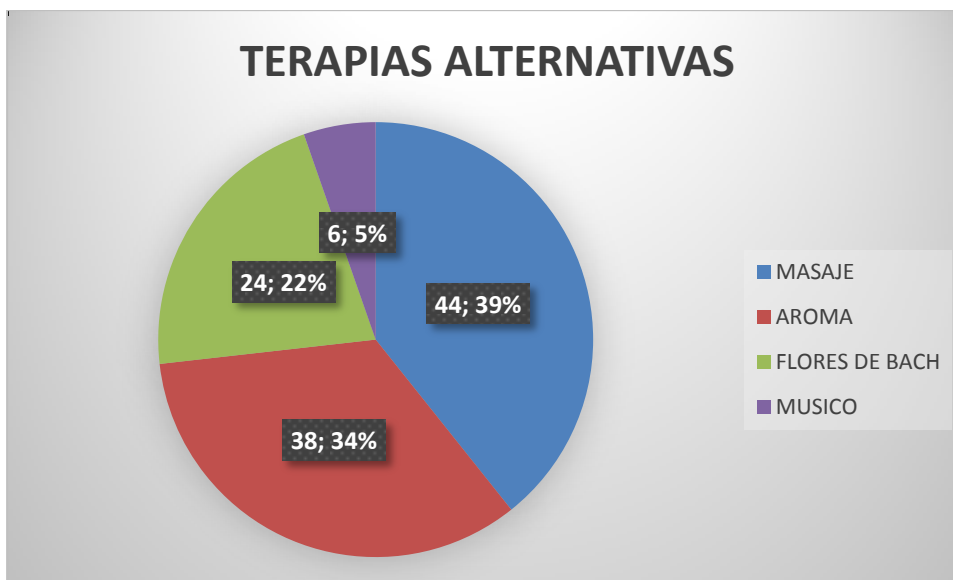


Gráfico 14 Pregunta N° 8

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

Del 100%, el 40% corresponde a masaje con 20 pacientes, mientras que aromaterapia obtuvo un 30% con 15 casos, además vale indicar que en flores de Bach se obtuvo resultados de un 20% con 10 pacientes y la musicoterapia arrojó un resultado de 10% con 5 casos.

PREGUNTA 9

¿Cuánto tiempo piensa usted que debería asistir a terapia para eliminar definitivamente sus dolencias provocadas por el estrés laboral?

PREGUNTA N° 9	# DE VECES	PORCENTAJE
1 VEZ AL MES	8	16%
2 VECES AL MES	18	36%
3 VECES AL MES	20	40%
4 VECES AL MES	2	4%
5 VECES AL MES	2	4%
TOTAL	50	100%

Tabla 15 Pregunta N° 9

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo



Gráfico 15 Pregunta N° 9

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

Al hacer un análisis de las encuestas de acuerdo al tiempo de terapias el 16% corresponde a 2 veces al mes, el 36% 3 veces al mes 40%; 4 y 5 veces al mes corresponde al 4% cada uno con 2 pacientes dando un total de un 100%. Los pacientes entienden que se necesitan más de una terapia para regular su energía y mejorar sus problemas de salud.

PREGUNTA 10

¿Recomendaría usted el uso de terapias alternativas a otras personas?

PREGUNTA N° 10		PORCENTAJE
SI	44	88%
NO	6	12%
TOTAL	50	100%

Tabla 16 Pregunta N° 10

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo



Gráfico 16 Pregunta N° 10

Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo

Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

INTERPRETACIÓN DE DATOS

De 50 pacientes atendidos con estrés laboral el 88 % respondieron si en la encuesta de si tienen conocimiento sobre el estrés laboral, el 12% respondieron no. Por los beneficios antes descritos los pacientes mencionan la importancia de difundir las terapias alternativas como un complemento de otras terapias para mejorar su salud en menos tiempo.

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

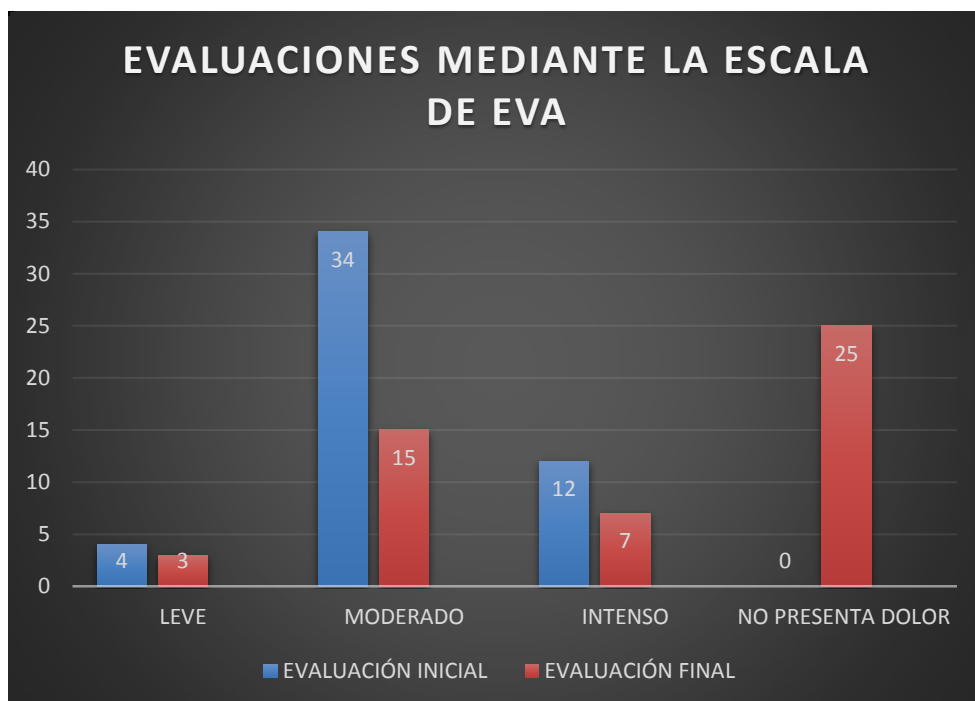
PACIENTE	EVALUACIONES							RESULTADOS	APLICACIONES				
	EVA INICIAL			EVA FINAL						MÚSICO	MASAJE	AROMA	FLORES DE BACH
	LEVE	MODERADO	INTENSO	LEVE	MODERADO	INTENSO	NO DOLOR						
HAACH 001	1						0	+	✓	✓	✓		
HAACH 002		4		2				+		✓	✓		
HAACH 003		4			4			-		✓	✓	✓	
HAACH 004		5			5			-		✓	✓		
HAACH 005	2						0	+				✓	
HAACH 006	1						0	+		✓	✓		
HAACH 007		4			4			-		✓	✓	✓	

HAACH 008		3					0	+				✓
HAACH 009		5					0	+		✓		✓
HAACH 010		4		1				+	✓	✓	✓	
HAACH 011			9		5			+				✓
HAACH 012		4					0	+		✓	✓	
HAACH 013			9			9		-		✓	✓	
HAACH 014		3					0	+		✓	✓	✓
HAACH 015			10			9		-		✓	✓	✓
HAACH 016		4		2				+		✓	✓	
HAACH 017			9		4			+				✓
HAACH 018		4			3			+		✓	✓	

HAACH 019		5			5			-				✓
HAACH 020		3					0	+	✓	✓	✓	
HAACH 021	2						0	+		✓	✓	
HAACH 022		3					0	+		✓		✓
HAACH 023			9			9		-		✓	✓	✓
HAACH 024		4			3			+		✓	✓	✓
HAACH 025		5			5			-				✓
HAACH 026			10			9		-		✓	✓	
HAACH 027		4					0	+		✓	✓	✓
HAACH 028		3					0	+		✓	✓	✓
HAACH 029			9		5			+		✓	✓	

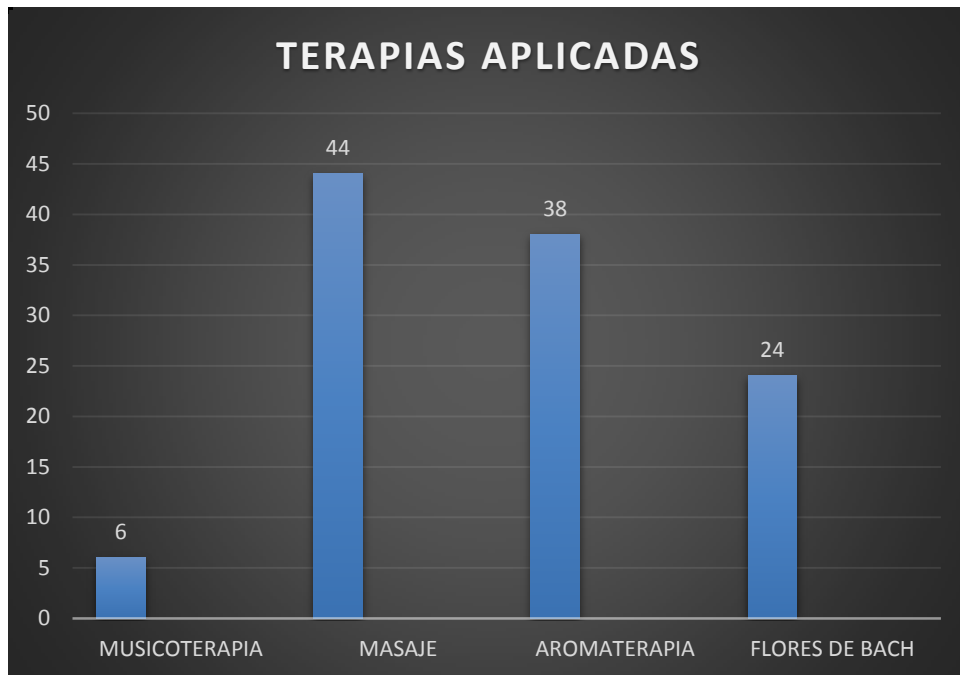
HAACH 030		4				0	+					✓
HAACH 031		3				0	+	✓	✓	✓		
HAACH 032		5		5			-		✓	✓	✓	
HAACH 033			10			9	-		✓	✓		
HAACH 034		4				0	+		✓		✓	
HAACH 035			10			9	-					✓
HAACH 036			9		4		+		✓	✓		
HAACH 037		5				0	+		✓	✓		
HAACH 038		3				0	+		✓		✓	
HAACH 039		4				0	+		✓	✓		
HAACH 040		5				0	+		✓	✓	✓	

HAACH 041		3					0	+		✓	✓	✓
HAACH 042		4					0	+		✓	✓	
HAACH 043		3					0	+		✓	✓	
HAACH 044		4					0	+		✓	✓	
HAACH 045		5			3			+		✓	✓	
HAACH 046			9			9		-	✓	✓	✓	
HAACH 047		3					0	+		✓	✓	
HAACH 048			10		5			+		✓	✓	✓
HAACH 049		3					0	+		✓	✓	
HAACH 050		4			3			+	✓	✓	✓	
TOTAL	4	34	12	3	15	7	25	+37 -13	6	44	38	24



Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo
Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

Al comprobar los resultados obtenidos de la valoración mediante la escala de EVA tanto inicial como final resultó el mejoramiento notable de los pacientes conociendo que antes de la aplicación de la terapia contábamos con 4 pacientes que presentaban dolor leve de los cuales en la evaluación final se conoce que tan solo 3 pacientes presentan el dolor; en cambio en el dolor moderado encontrábamos 34 pacientes que después de la terapia aplicada se ha visto mejoría dándonos como resultado 15 pacientes que presentan dicho dolor, 12 pacientes presentaron dolor intenso durante la evaluación inicial mientras que en la evaluación final el número de pacientes disminuyó a 7. Después de las terapias y el test de Eva aplicado se ha visto que 25 pacientes no presentaron dolor. Dando como resultado que la aplicación de las terapias alternativas mejoran la sintomatología en pacientes con estrés laboral.



Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo
Autor: Nataly Basantes – Jesica Valdiviezo

En la aplicación de terapias se comprobó que el masaje fue la técnica más usada durante el periodo de recolección de datos con 44 pacientes a los que se le aplicó la terapia comprobando así que es la más adecuada para lograr relajación muscular en un corto tiempo, seguido por 38 pacientes a los que se les aplicó aromaterapia, 24 pacientes que han necesitado y se les aplicó flores de Bach que nos ayuda a la relajación psicofísica y 6 personas a las que se les aplicó musicoterapia con una intensidad menos de 90 decibeles que nos ayuda a inducir el sueño.

CAPITULO V

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

- La aplicación de terapias alternativas ayudaron a la relajación muscular permitiendo que el paciente se reintegre a las actividades de la vida diaria mejorando su calidad de vida.
- Se seleccionó pacientes mediante una valoración inicial
- Por medio de los protocolos de tratamiento se obtuvo beneficios que sean indispensables para la relajación de pacientes que presenten estrés laboral.
- En la valoración final se evidenció resultados positivos al aplicar las diferentes terapias alternativas.

6.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar a conocer los beneficios de las terapias alternativas.
- Seleccionar al paciente previo a la aplicación de las diferentes terapias alternativas.
- Aplicar protocolos para determinar los beneficios, tiempo, indicaciones, y contraindicaciones de las terapias alternativas.
- Registrar los resultados obtenidos en la valoración final para verificar los beneficios de las terapias.

7. Bibliografía

- ALICIA CISCAR BLASCO. (2007). *Libro completo de masaje* . Santiago-chile: printed in spain.
- ALVAREZ, D. T. (1992). *Medicina tradicional*. La habana: capitán san luis.
- ALVAREZ, M. (19 de julio de 2009). Prevenir el estrés laboral. *Diario el clarín*.
- DEL HOYO DELGADO, M. A. (1997). *Estrés laboral*. Madrid: insht.
- DR. CESAR RIVADENEIRA S. (2011). *Biomagnetismo médico* . Riobamba-ecuador .
- DR. ISAAC GOIZ DURÁN . (2010). *Par biomagnético*. México: printed mexico.
- FRIEDERIKE MASCHMANN DE RINGE . (2011). *El ramo de flores de bach* . Buenos aires: by editorial kier s.a. .
- GIOVANNI DE DOMENICO. (2010). *Masaje*. Alabama.
- GÜELL, MANEL. (2013). *¿tengo inteligencia emocional?* Barcelona-buenos aires: reinbook imprés.
- JAXMÍN SAMBRANO. (2006). *Cerebro manual de uso* . Venezuela: editorial melvin.
- JESÚS YANES. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo* . Buenos aires: edaf.
- JOSÉ M.^a PEIRÓ SILLA. (2010). *Estrés laboral*. Valencia: valència.
- JOSÉ MARÍA ACOSTA. (2012). *Gestión eficaz del tiempo y control del estrés*. Madrid: esic editorial.
- JOSEFA LACARCEL MORENO. (2009). *Musicoterapia*. Murcia: compobell s.l.
- LEÓN CHAITOW- JUDITH DELANY. (2011). *Aplicación clínica de técnicas musculares*. Canada.
- NARVAEZ, A. (01 de 08 de 2012). Estrés en el ecuador. *Diario el expreso*.
- OTI, O. (2006). *Informe sobre el estrés laboral*. Obtenido de <http://www.oit.org>

- PEIRO, J. (1993). *Control del estreslaboral*. España: udemas.s.a.
- PRENSA, L. (5 de 2 de 2014). *Como cursar el stres*. Recuperado el 25 de mayo de 2016.
- RICHARD S. SNELL. (2010). Neuroanatomía clínica 7ª edición . En r. S. Snell, *neuroanatomía clínica* (pág. 307). Barcelona-españa: isbn edición española .
- SALUD, M. D. (colombia 1998). *Práctica de terapias alternativas en el sistema general de seguridad social en salud*, 3.
- SAMUEL GENTO PALACIOS Y PILAR LAGO CASTRO. (2010). *La musicoterapia en el tratamiento de la diversidad*. Mexico: uned.
- SANDY FRITZ. (2009). *Fundamentos del masaje terapéutico*. Michigan: paidotribo.
- STAVROULA LEKA BA, P. A. (2004). Organización del trabajo y estrés. Reino unido: i-who.
- VINCENZO FABROCINI. (2011). *Guías del bienestar flores de bach*. Barcelona: vecchi, sa balmes, 247.
- W., irwin nuñez. (2011). *Biomagnetismo*. Lima-perú: jr. Azángaro n° 780 - lima 01.

ANEXOS

FOTOGRAFÍA N.- 1 VALORACIÓN INICIAL



Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo
Autor: Basantes Nataly - Valdiviezo Jesica

La valoración inicial se realizó mediante el test bioenergético y la escala de EVA que facilitó la selección de pacientes, previo a la aplicación de las terapias alternativas para mejorar la calidad de vida del mismo.

FOTOGRAFÍA N.- 2 APLICACIÓN DE TERAPIAS ALTERNATIVAS



Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo
Autor: Basantes Nataly - Valdiviezo Jesica

Después de haber seleccionado los pacientes se aplicó las terapias indicadas para cada uno de ellos. En la primera fotografía tenemos una combinación de musicoterapia, masaje y aromaterapia y en la segunda fotografía la administración de flores de Bach.

FOTOGRAFÍA N.- 3 VALORACIÓN FINAL



Fuente: Hospital Andino Alternativo de Chimborazo
Autor: Basantes Nataly - Valdiviezo Jesica

Se realizó una valoración final mediante encuestas, test bioenergético y la escala de EVA para verificar los beneficios y los resultados obtenido mediante la aplicación de las terapias alternativas seleccionada.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA TERAPIA FÍSICA

Solicito de la manera más comedida se responda a la presente encuesta de forma clara y con sinceridad ya que su aporte contribuirá a obtener los mejores resultados

1. ¿Conoce usted lo que es el stress laboral? Si () No()
2. ¿Cree usted que el stress laboral es el principal causante de sus dolencias? Si () No()
3. ¿Ha presentado alguno de los síntomas más frecuentes del stress laboral como dolor de cabeza, náuseas, malestar general? Si () No()
4. ¿Ha escuchado usted de las terapias alternativas? Si () No()
5. ¿Conoce usted los beneficios que nos brindan las terapias alternativas? Si () No()
6. ¿Piensa usted que las terapias alternativas son importantes para mejorar su estrés laboral? si() NO()
7. ¿Usted se ha aplicado alguna terapia alternativa? Si () No()
8. ¿Qué terapia alternativa fue la que mejor resultado provocó en usted para disminuir sus síntomas de stress laboral?

Flores de bach

9. ¿Cuánto tiempo piensa usted que debería asistir a terapia para eliminar definitivamente sus dolencias provocadas por el stress laboral?

3 semanas

10. ¿Ha tenido resultados con la terapia que se le ha aplicado? Si () No()

GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA TERAPIA FÍSICA

Solicito de la manera más comedida se responda a la presente encuesta de forma clara y con sinceridad ya que su aporte contribuirá a obtener los mejores resultados

1. ¿Conoce usted lo que es el stress laboral? Si (x) No ()
2. ¿Cree usted que el stress laboral es el principal causante de sus dolencias? Si (x) No ()
3. ¿Ha presentado alguno de los síntomas más frecuentes del stress laboral como dolor de cabeza, náuseas, malestar general? Si (x) No ()
4. ¿Ha escuchado usted de las terapias alternativas? Si () No(x)
5. ¿Conoce usted los beneficios que nos brindan las terapias alternativas? Si () No(x)
6. ¿Piensa usted que las terapias alternativas son importantes para mejorar su estrés laboral? si(x) NO()
7. ¿Usted se ha aplicado alguna terapia alternativa? Si (x) No ()
8. ¿Qué terapia alternativa fue la que mejor resultado provocó en usted para disminuir sus síntomas de stress laboral?

Masaje y acupuntura

9. ¿Cuánto tiempo piensa usted que debería asistir a terapia para eliminar definitivamente sus dolencias provocadas por el stress laboral?

3 sesiones

10. ¿Ha tenido resultados con la terapia que se le ha aplicado? Si (x) No ()

GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACIÓN



N:

HISTORIA CLINICA

- DATOS DE FILIACION

Nombres y apellidos:

Edad:

Ocupación:

Lugar de residencia:

Instrucción:

Sexo:

Etnia:

Lugar y fecha de nacimiento:

Dirección:

Religión:

Fecha:

Estado civil:

Teléfono:

@:

- MOTIVO DE CONSULTA

.....

- ENFERMEDAD ACTUAL

.....
.....
.....
.....
.....

- ANAMNESIS DEL DOLOR

- ANTECEDENTES PATOLOGICOS PERSONALES

tabaquicos:	alérgicos:
quirúrgicos:	farmacológicos:
reumáticos:	tipo de sangre:

- ANAMNESIS EMOCIONAL:

.....
.....

- HABITOS





alimenticios:	tóxicos:
miccionales:	sueño:
defecatorios:	

8.- ANTECEDENTES PATOLOGICOS FAMILIARES.

.....
.....

9.- ANTECEDENTES SOCIO-ECONOMICOS

.....
.....

10.- ANTECEDENTES GINECO-OBSTETRICOS.

menarquia:	síntomas dismórficos premenstruales:
inicio de la vida sexual:	infecciones transmisión sexual:
Papanicolaou:	gestas:
compañeros sexuales:	FUM:
partos:	abortos:

11.- SIGNOS VITALES

T/A:	Pulso:	F/C	F/R
Temperatura:	Peso:	Talla:	IMC:

12.- DIAGNOSTICO

.....
.....

13.- TRATAMIENTO

.....
.....
.....

Fecha próxima cita

FIRMA TERAPEUTA

FIRMA PACIENTE

CERTIFICADO

Riobamba – Ecuador, 04 de julio de 2016

A quien corresponda.

A petición verbal de la interesada; señorita NATALY IVONNE BASANTES PROCEL con cédula de ciudadanía 060406749-6 certifico que realizó la recolección de datos previa a la obtención del título de licenciada en Terapia Física y Deportiva en el área alternativa del Hospital Andino Alternativo de Chimborazo en el periodo noviembre 2015 a marzo 2016, demostrado ser una persona honorable, seria y responsable.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, se puede hacer uso del presente certificado como lo creyere conveniente.

Atentamente:


Dr. Urbano Solis
Especialista en Medicina de la Salud
REG. 1 509 224

Fundación Social Alemana Ecuatoriana

HOSPITAL
ANDINOCOORDINADOR DE
DOCENCIA E INVESTIGACIÓNwww.hospitalandino.orgPastaza s/n y Manabí Ciudadela 24 de Mayo
Riobamba – Ecuador
Telfs: 593 3 2600153
info@hospitalandino.org



HOSPITAL
ANDINO

FUNDACIÓN SOCIAL ALEMANA ECUATORIANA
SALUD Y VIDA PARA TODOS

CERTIFICADO

Riobamba – Ecuador, 04 de julio de 2016

A quien corresponda.

A petición verbal de la interesada; señorita JESICA JHOANA VALDIVIEZO SÁNCHEZ con cédula de ciudadanía 060446343-0 certifico que realizó la recolección de datos previa a la obtención del título de licenciada en Terapia Física y Deportiva en el área alternativa del Hospital Andino Alternativo de Chimborazo en el periodo noviembre 2015 a marzo 2016, demostrado ser una persona honorable, seria y responsable.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, se puede hacer uso del presente certificado como lo creyere conveniente.

Atentamente,

Dr. Urbano Solís

COORDINADOR DE
DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

Fundación Social Alemana Ecuatoriana



HOSPITAL
ANDINO

www.hospitalandino.org

Pastaza s/n y Manabí Ciudadela 24 de Mayo
Riobamba – Ecuador
Telfs: 593 3 2600153
info@hospitalandino.org