

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**“EFICACIA DEL PROGRAMA DE TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA DISMINUIR LA
INTENSIDAD DE ESTRÉS EN ENCARGADAS DE
GUARDERÍA”**

**NORA JULIETA HERNÁNDEZ ROCA
Carné # 27475-02**

Guatemala, Febrero de 2007

AUTORIDADES UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

- Rectora Licda. Guillermina Herrera
- Vicerrector Académico Lic. Rolando Alvarado, SJ
- Vicerrector Administrativo Lic. Ariel Rivera Irias
- Secretario General Dr. Larry Andrade Abularach

AUTORIDADES FACULTAD DE HUMANIDADES

- Decano Dr. Ricardo Lima
- Vicedecana Dra. Ruth Piedrasanta
- Secretaria Licda. Myriam Renée Cuestas
- Director Depto. Psicología Dr. Vinicio Toledo
- Director Depto. Educación M.A. Hilda Diaz de Godoy
- Directora Depto. Ciencias de la
Comunicación Licda. Nancy Avendaño
- Directora Depto. Letras y Filosofía Lic. Ernesto Loukota
- Representantes de Catedráticos ante
de Facultad Lic. Manuel de Jesús Arias Consejo
- Representantes de Estudiantes ante
de Facultad Isabel Montes Consejo

Guatemala 15 de Noviembre del 2,007

Señores:
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar

Respetables Señores:

Me es grato dirigirme a ustedes para informarles que he leído y asesorado el trabajo de Tesis de la alumna Nora Julieta Hernández Roca, carné: 27475-02 de Licenciatura en Psicología con énfasis en el Área Clínica .

El trabajo en mención se titula "EFICACIA DEL PROGRAMA DE TECNICAS DE RELAJACION PROGRESIVA PARA DISMINUIR LA INTENSIDAD DE ESTRÉS EN ENCARGADAS DE GUARDERIAS".

Esta investigación ha sido construida bajo los criterios exigidos por la Universidad por lo que solicito a ustedes se sirvan considerar su aprobación. Sin otro particular me es grato suscribirme.

Atentamente


Licenciada Gladys Juárez de Corado
Asesora



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Iesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
Teléfono: (502) 24262626 ext. 2440
Fax: 24262626 ext. 2486
Campus Central, Vista Hermosa III, Zona 16
Guatemala, Ciudad. 01016

FHS/am-CI-39-08

Guatemala,
30 de Enero de 2008

Señorita
Nora Julieta Hernández Roca
Presente.

Estimada señorita Hernández:

De acuerdo al dictamen (en proceso de corrección), rendido por la Terna Examinadora de la Tesis titulada: "**Eficacia del programa de técnicas de relajación progresiva para disminuir la intensidad de estrés en encargadas de guardería**", presentada por el (la) estudiante **Nora Julieta Hernández Roca**, carné No. **27475-02**, la Vicedecana de la Facultad de Humanidades, se confirma por este medio que los cambios sugeridos ya fueron integrados y por tanto se AUTORIZA LA IMPRESIÓN DE LA TESIS al (la) estudiante, previo a optar al título de Licenciado(a) en Psicología con énfasis en área Clínica.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

Dra. Ruth Piedrasanta H.
VICEDECANA DE FACULTAD



*am
c.c.file

En todo amar y servir
Ignacio de Loyola

ÍNDICE

CONTENIDO	Págs.
RESUMEN	
I. INTRODUCCIÓN.....	2
1.1 Estrés.....	9
1.2 Estresores.....	10
1.3 Estrés Laboral.....	11
1.4 Estrategias de afrontamiento efectivas del estrés.....	12
1.5 La relajación.....	14
1.6 Métodos de relajación.....	15
1.7 La relajación progresiva.....	17
1.8 Técnicas progresivas.....	17
1.9 Características de la relajación progresiva.....	18
1.10 Edad adulta temprana.....	19
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	22
2.1 Objetivos.....	23
2.2 Hipótesis.....	23
2.3 Variables.....	24
2.4 Definición de variables.....	25
2.5 Alcances y límites.....	26
2.6 Aporte.....	26
III. MÉTODO.....	28
3.1 Sujetos.....	28
3.2 Instrumento.....	28
3.3 Procedimiento.....	30
3.4 Diseño y metodología estadística.....	31

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	33
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	37
VI. CONCLUSIONES.....	41
VII. RECOMENDACIONES.....	43
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
Anexo 1: Programa de "Técnicas de relajación progresiva".....	48
Anexo 2: Folleto de ejercicios de las "Técnicas Progresivas".....	52

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es parte de la vida de cualquier ser humano que desarrolla una actividad, ya que la misma hoy en día es compleja, por lo cual es difícil evitarlo. Cuanto más estrés maneja una persona y como ésta lo tome suele estar relacionado con la salud mental de cada uno.

Es lo que se experimenta en el interior como respuesta a una situación que cuesta trabajo manejar y se interpreta como amenazante. Gran mayoría de los humanos maneja fácilmente el estrés rutinario, y esto los ayuda a resolver los sentimientos y disipar la tensión. Pero, lo que es estresante para una persona puede no serlo para otra. En este sentido puede ser contraproducente decirle a alguien que no se preocupe por algo estresante, debido a que cada persona reacciona de modo distinto a las situaciones que se presenten; es parte de ser humanos (Raber, 1997).

En este trabajo se investigó sobre la intensidad del estrés que posean las encargadas de guardería en el presente, no sólo porque es un tema interesante y porque es una población poco estudiada, sino también porque ellas tienen una gran responsabilidad desempeñando su trabajo. Debido a que se encargan de cuidar, alimentar y educar a niños que son completamente ajenos a ellas. Lo cual, las hace estar sujetas a diferentes estresores, ya sean de tipo social, biológico, climático o químico, lo que podría traer como resultado, un bajo rendimiento laboral y desconcentración en sus actividades cotidianas, por lo que los niños encomendados en la guardería ya no estarían recibiendo la atención debida.

Por otro lado, el estrés puede ser controlado de distintas maneras; una de ellas, son las técnicas de relajación. Según Hewitt (1986) refiere que a nivel psicológico, las técnicas de relajación son herramientas muy importantes para conseguir tranquilidad y quietud, llenando a las personas de estrategias para enfrentarlas a diversas situaciones de la vida cotidiana. La práctica de las técnicas de relajación va a ayudar a disminuir los pensamientos que producen estrés y llevará a las personas a un estado de calma y paz,

debido a que permite dejar al lado las preocupaciones en el instante en que se estén aplicando las técnicas.

Existen variedad de técnicas de relajación, cada una de ellas tiene su propio objetivo; unas se especializan en la respiración, otras en la relajación auricular, y otras se enfocan en el cuerpo humano y en la relajación de meditación. Sin embargo, todas tienen un mismo propósito; disminuir la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno y la tensión muscular, produciéndose al mismo tiempo un mayor nivel de conciencia corporal, dando como efectos: calma, tranquilidad, paz y en ocasiones una sensación de armonía (Barrios, 2005).

Por lo anterior, esta investigación tiene como objetivo determinar si las técnicas de relajación progresiva disminuyen la intensidad del estrés en el presente en las encargadas de guardería.

En cuanto al tema del estrés y la relación que tiene éste con las técnicas de relajación, en Guatemala varios autores han realizado estudios con el propósito de dar a conocer información relacionada con el mismo y el impacto que tiene el este dentro de las organizaciones y en el desempeño de los empleados, sobre todo a nivel operativo.

Por ejemplo, Cerín (2005) realizó una investigación que tuvo como objetivo establecer la Eficacia del Programa Anti Estrés Laboral en docentes que trabajan y estudian, de nivel primario de las escuelas del sector de la zona 10 de la ciudad de Guatemala, con el objetivo de comprobar si dicho programa disminuía el estrés en los docentes. La muestra la escogió al azar, formada por 20 docentes que trabajan y estudian de ambos géneros, comprendidos entre las edades de 20 a 60 años de edad. A ellos se les aplicó la escala (EAE) Escala de Apreciación de Estrés con el fin de conocer el estrés en general de los docentes. De ese grupo, tomó la mitad para el grupo control y la mitad para el grupo experimental, quedando 10 en cada uno. El diseño que utilizó fue experimental, de comparación de dos grupos con pre-test y pos-test. Impartió un programa de técnicas de relajación que constaba de 13 sesiones de 30 minutos cada una. Concluyó que no existe

diferencia estadísticamente significativa a un nivel de confianza de 0.05 entre los docentes que recibieron dicho programa al grupo que no lo recibió.

Por otro lado, Maldonado (1999) realizó un estudio para poder determinar si existe alto nivel de estrés en el maestro que trabaja y estudia, en el departamento de Quetzaltenango. Para ello utilizó una muestra de 54 maestros que trabajan y estudian de los municipios de Concepción, San Martín y Sacatepéquez de Quetzaltenango. Utilizó 27 personas de cada uno de estos municipios. El diseño utilizado fue de tipo expos-factum. En base a los resultados al haber administrado, analizado e interpretado el inventario Auto evaluativo STAI-82 al grupo de maestros hombres y mujeres que trabajan y a la vez estudian en otra institución, se logró comprobar que sí existe un alto nivel de estrés en los maestros, pues según el análisis STAI el maestro estaba muy ansioso. En la escala de ansiedad, el percentil era muy alto, especialmente en las maestras que a parte de los quehaceres del hogar, velan por la crianza de sus hijos. En la investigación se pudo establecer que la personalidad ansiosa se desarrolla más en las mujeres que en los hombres, pues el estrés oculto está por todas partes, especialmente en las preocupaciones del hogar que distraen la atención, descargan la paciencia y crean una expectación ansiosa.

La ansiedad y el estrés, son dos términos que se confunden fácilmente, ya que poseen las mismas reacciones físicas en el cuerpo humano y es por eso que se piensa que son iguales, pero la diferencia está, en que la ansiedad es un sentimiento de aprensión o de tensión ante situaciones que generan estrés. Por lo tanto, es importante mencionar algunas investigaciones en donde se trabajó la ansiedad, ya que los métodos de relajación fueron utilizados como herramientas para disminuirla. Y tanto el estrés como la ansiedad, generan los mismos síntomas físicos en las personas.

Al igual, Osterberg (1992) realizó un estudio con el fin de analizar las causas que provocan las situaciones de estrés en el ambiente laboral. Utilizó una muestra de 600 trabajadores, repartidos en 300 trabajadores de oficinas y 300 trabajadores de producción, todos ellos de las fábricas de Mazatenango, Suchitepequez. Propuso soluciones a las situaciones de estrés en el trabajo, aplicables a la realidad, y realizó una

amplia investigación bibliográfica acerca del tema y sobre las técnicas utilizadas en situaciones de estrés. En esta investigación se utilizó el inventario auto-evaluativo STAI-82, prueba clínica utilizada para trabajos de investigación, que está dividida en dos escalas distintas, una escala mide la ansiedad estado y la otra escala mide la ansiedad rasgo. El objetivo principal fue investigar las causas más frecuentes que motivan molestias en los trabajadores de oficina y de producción en sus labores cotidianas. Según los resultados obtenidos se llegó a la conclusión de que las molestias de los trabajadores de oficinas están más relacionados a la ambigüedad del rol, roles conflictivos y el desarrollo de la carrera. También existe una gran diferencia en relación a las necesidades o requerimientos que presentan los dos grupos encuestados, lo que puede ser el reflejo de un trato preferente para un grupo de ellos.

Por su parte, Schwank (2006) en su investigación estudió la efectividad del programa basado en las técnicas de relajación de Cautela y Groden, combinada con ejercicios de visualización para disminuir el nivel de ansiedad en las enfermeras del área de hematología pediátrica del Hospital San Juan de Dios. Para ello implementó un programa de ejercicios grupales de relajación que se desarrolló en forma gradual; primero se ejecutaron ejercicios de respiración. Luego se aplicaron ejercicios de los diferentes grupos musculares y de forma alterna ejercicios de visualización. La muestra estuvo conformada por un grupo de 10 enfermeras de nivel socioeconómico bajo, con un tiempo laboral mínimo de 9 años, comprendidas entre las edades de 25 a 55 años. Se utilizó como instrumento la Escala de Ansiedad de Hamilton, diseñada en 1959, la cual consiste en una escala heteroaplicada para medir ansiedad, en la cual se pueden obtener puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica y ansiedad somática. Los resultados obtenidos revelaron que la ansiedad de las participantes mejoró, ya que sí existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en el nivel de ansiedad psíquica, somática y total. Por lo tanto, se concluyó que el programa de relajación basado en las Técnicas de Cautela Y Groden, combinado con ejercicios de visualización, es efectivo para disminuir el nivel de ansiedad en un grupo de enfermeras que trabajan en el Hospital San Juan de Dios. Se recomendó utilizar dicho programa en todas las instituciones hospitalarias, para que el personal médico pueda tener un estado emocional más equilibrado y así tener un mejor rendimiento laboral.

Al igual, Huertas (2006) realizó un estudio para determinar si la aplicación de la técnica de relajación progresiva disminuye la ansiedad en profesionales sometidos a estrés en base a las aplicación de la prueba STAI 82, para medir ansiedad. Los sujetos que conforman la población son profesionales universitarios con carreras a nivel de Licenciatura en las áreas de administración de Empresas, Economía y Finanzas, Psicología Industrial y Agronomía, ubicados en una corporación de empresas nacionales dedicadas a la exportación de flores, trabajando en relación de dependencia y que ocupan cargos a nivel de gerencias o jefaturas a nivel de mandos medios, con altos niveles de autoridad y responsabilidad en sus áreas respectivas. De acuerdo con los resultados obtenidos, se determina que los altos ejecutivos de mandos medios evaluados tienen sobre sí mucha responsabilidad en cuanto a presentación de resultados dentro de la empresa, lo cual provoca que experimenten sintomatología física y emocional de estrés, siendo los síntomas con la incidencias más alta: insomnio, cansancio excesivo, falta de apetito, dificultad de comunicación con jefes y subalternos y falta de concentración. Se recomendó que se apliquen técnicas de mantenimiento para evitar que los síntomas eliminados con la relajación progresiva vuelvan aparecer y sean recurrentes en los profesionales.

De igual manera, internacionalmente se han hecho estudios sobre el estrés, la ansiedad y la relajación, los cuales también son de importancia, por lo que a continuación se describen algunos de éstos:

Jamal (1984) examinó la relación entre la ansiedad en el trabajo, el desempeño de los empleados y el comportamiento nulo. Dicho estudio lo realizó con una muestra conformada por 440 enfermeras de aproximadamente 31 años de edad que laboraban en dos hospitales. Utilizó como instrumento un cuestionario que determinó las presiones de trabajo; incluyó ambigüedad de roles, sobrecarga de trabajo, conflicto entre los puestos de trabajo y recursos inadecuados e insuficientes. El rendimiento de los sujetos fue elevado en términos de desempeño laboral, motivación y destrezas en el cuidado de los pacientes. El comportamiento nulo se presentó como ausentismo, tardanza e

incumplimiento de horario en la salida del trabajo. Concluyó que existe una relación inversamente proporcional en la ansiedad y el desempeño laboral.

Por su lado, Dapelo (1999) verificó la efectividad de la técnica de relajación de Jacobson para la disminución de la ansiedad. La población la formaron estudiantes de enseñanza media que están por rendir una Prueba de Aptitud Académica en Chile, prueba que es una de las más importantes de la vida estudiantil. Conformaron la muestra 57 alumnos de enseñanza media, con edades entre los 13 y los 17 años de edad, de diferentes niveles socioeconómicos de Viña del Mar próximos a rendir tal examen. Utilizó el test de ansiedad de STAI de Spielberg. Aplicó el diseño pre-test y post-test con grupo control. Contactó a los sujetos en cuestión y les aplicó el test, analizó los resultados obtenidos por medio de este test para desarrollar las conclusiones correspondientes. Concluyó que el tratamiento es efectivo para la disminución de niveles de ansiedad.

Asimismo, Gálvez (1995) estudió el grado de adaptación psicosocial y el nivel de ansiedad en pacientes diabéticos. Los sujetos que formaron la muestra para este estudio fueron 274 pacientes que acudían a consultas de los centros de salud de Granada, España y que manifestaron diabetes tipo II. Utilizó el instrumento Cuestionario de Adaptación de H.M.BELL para la medición de la adaptación y el Cuestionario estado-rasgo STAI. Utilizó el diseño de Análisis Comparativo multivariante porcentual. Aplicó en primer lugar la entrevista y en segundo lugar la prueba. Analizó los resultados obtenidos por medio de ambos instrumentos. Concluyó que el nivel de adaptación es menor que la media tanto en mujeres como en hombres, también que el nivel de ansiedad-estado es bajo, pero la ansiedad-rasgo es elevada en relación del nivel medio mostrado por la escala de los instrumentos.

Con relación al estrés, Holmes y Rahe (1967) en Estados Unidos construyeron una escala con 43 ítems, recogieron los acontecimientos vitales más estresantes en la vida de las personas y les otorgaron una puntuación que iba del 0 al 100; lo llamaron Life events. El objetivo fue medir los acontecimientos estresantes que las personas sufren en momentos importantes de su vida. Para estos autores el estrés significó una adaptación al cambio, por lo que estos eventos o cambios fueron tanto positivos como negativos en la vida y es posible que una persona se encuentre en más de una situación estresante al mismo

tiempo. Se tomó en cuenta que para cada persona y cultura puede verse modificada la valoración personal del estrés. Refirieron que otras fuentes de estrés también pueden ser las pequeñas cosas que ocurren cada día, los acontecimientos de la vida cotidiana, las presiones externas (en el trabajo, estudios, etc) y la autoexigencia personal. Según los resultados obtenidos sugirieron que para afrontar el estrés de forma positiva, en primer lugar hay que conocer aquello a lo que se enfrenta, las exigencias y las posibles consecuencias del mismo. Es importante valorar las propias aptitudes a la hora de seleccionar el modo de vida y las actividades. Conviene prepararse para cada situación esperando de ella lo que va a traer consigo, ni más ni menos. No exigirse demasiado ni plantearse objetivos inalcanzables, pues eso ayudará a no obtener frustraciones innecesarias en la vida diaria.

Y por último, Tobal (1997) en su artículo llamado el estrés laboral, mencionó los siguientes efectos: Los efectos emocionales como lo son: la ansiedad, la agresión, la apatía, el aburrimiento, la depresión, la fatiga, los sentimientos de culpa, la vergüenza, la irritabilidad, el mal genio, la tristeza, la baja autoestima, la tensión, el nerviosismo y la soledad. También mencionó los efectos sobre el pensamiento que son: la incapacidad para tomar decisiones, la incapacidad para concentrarse, los olvidos frecuentes, la hipersensibilidad a la crítica y los bloqueos mentales. Por otro lado, los efectos sobre comportamiento como: la predisposición a accidentes, el consumo de drogas, las explosiones emocionales, el comer en exceso, la falta de apetito, beber y fumar en exceso, excitabilidad, conductas impulsivas, alteraciones en el habla, risas nerviosas, incapacidad de descansar y temblores. Y por último, mencionó los efectos sobre el trabajo que son: el absentismo, las relaciones laborales pobres, las altas tasas de cambio de trabajo, el mal clima en la organización, el antagonismo con el trabajo y la falta de satisfacción con el desempeño del empleo.

Estos autores afirman por sus investigaciones que las causantes del estrés son conocidos como factores estresantes y pueden ser tanto físicos como emocionales y son generados interna o externamente. Pero al mismo tiempo, están de acuerdo en que los métodos para reducir tanto el estrés como la ansiedad son efectivos y los más conocidos son las

técnicas de relajación, debido a que llevan a la persona hacia un estado de tranquilidad física y emocional.

A continuación se presentará el marco teórico, el cual tiene como objetivo tratar con más detalle las variables de la investigación, y las definiciones más importantes con respecto al tema del estrés y las técnicas de relajación progresiva.

1.1 Estrés

Hablando del estrés, Barrios (2005) define que es una respuesta inespecífica del organismo ante un estímulo específico (cualquier demanda específica que se le solicite). El estrés es siempre una respuesta de carácter fisiológico, ante un agente estresor externo o interno se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo. Estas catecolaminas llegarán a afectar el comportamiento produciendo un efecto social en relación a uno o varios agentes estresores que afectan a cada persona de un modo concreto. Se considera que existe estrés cuando un estímulo somete al cuerpo a una carga que actuará en un deterioro del funcionamiento armónico del mismo. Este estímulo puede ser de carácter físico, químico de orden social o intelectual, lo que importa es la respuesta. Ello hace considerar la necesidad de preparar al cuerpo ante los retos a que se enfrente y como dotarlo de un ramillete de nuevas y adecuadas respuestas evolutivamente estables. Un nuevo aprendizaje se hace hoy indispensable en general y de forma particular en Empresas y Colegios.

Por otro lado, Feldman (1996) cita a Kiecolt-Glaser, Cohen, Tyrrell y Smith, Sapolsky, y Shapiro para definir una exposición continua al estrés en la cual se produce una disminución en la eficacia del nivel general de funcionamiento biológico del organismo a causa de la secreción constante de las hormonas relacionadas con el estrés. Con el paso del tiempo, las reacciones ante el estrés provocan el deterioro de tejidos corporales como los vasos sanguíneos y del corazón. En último término, se hace más susceptible a las enfermedades, debido a que disminuye la capacidad para combatir las infecciones.

El estrés en términos médicos, es un proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física (Seyle, 1996). Él también identificó tres etapas en la respuesta del estrés. En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.

En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar en situaciones muy extremas, incluso a la muerte.

1.2 Estresores

Desde que Seyle hizo sus famosos hallazgos sobre el estrés, la investigación médica y psicológica ha dedicado grandes esfuerzos a estudiar sus implicaciones. Una línea de investigación exploró los factores causales, es decir, los ESTRESORES (Barrios, 2005).

Existen tres clases: físicos, sociales y psicológicos.

- Entre los estresores físicos están: el ruido, la radiación, las toxinas y todas las demás sustancias concretas que pueden ejercer algún impacto en el organismo. A menos que sean muy severos, con el tiempo se suele adaptar a la mayoría de los estresores físicos.

- Los estresores sociales: provienen de la interacción con las demás personas o con grupos humanos del entorno. Algunos acontecimientos, como la pérdida de un ser humano, pueden producir efectos agudos y sumamente perjudiciales. Los conflictos con los demás constituyen otra fuente de estrés bastante común. Los sistemas caóticos son estresantes para cualquier persona. Estos estresores sociales son externos y, por lo regular, están al menos parcialmente bajo el control de cada persona.

- Los estresores psicológicos: tienen lugar en el interior de la psique y comprenden todas las emociones como frustración, ira, odio, celos, miedo, ansiedad, tristeza, autocompasión y sentimientos de inferioridad. Seyle (1996) sostiene que la activación emocional es uno de los efectos más frecuentes del estrés y que cuando el estado emocional negativo es crónico e intenso, puede ser más dañino para la salud que los estresores físicos.

- Los estresores organizacionales: los cuales son una combinación de lo que el empleado se exige a sí mismo y de lo que se denomina presión de rol y como consecuencia los roles conflictivos que imposibilitan el buen desempeño de los empleados.

- Los estresores en el desarrollo de la carrera: son todos aquellos aspectos de la integración del individuo en el medio ambiente creado en la organización o fuera de ella, que tienen influencia sobre cómo la persona percibe la calidad del progreso de su carrera.

Seyle, Chrousos et al., y Akil y Morano, citados por Feldman (1996) dicen que el estrés puede causar daño en muchas formas y tiene consecuencias biológicas y psicológicas. Con frecuencia, la reacción inmediata al estrés es biológica. La exposición a estímulos estresantes incrementan la secreción de determinadas hormonas producidas por las glándulas suprarrenales, aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco, y produce cambios en la capacidad de la piel para conducir impulsos eléctricos. A corto plazo, estas respuestas pueden ser adaptativas debido a que producen una "reacción de emergencia" en la que el cuerpo se prepara para defenderse por medio de la activación del sistema nervioso simpático. Y estas pueden permitir un afrontamiento más efectivo de la situación estresante.

1.3 Estrés laboral

Ahora más que nunca el estrés en el ámbito laboral representa una amenaza para la salud de los trabajadores y, como consecuencia, para la salud de la propia organización.

El estrés en el entorno laboral es un problema creciente, inhabilitante y con un costo personal, social y económico muy importante. Los gastos y pérdidas derivadas por el

costo del estrés son cuantiosos y aumentan año tras año. Son numerosos los índices de ausentismo, la baja productividad en la empresa, los accidentes profesionales y la escasa motivación en el trabajo (Rovira, 2005).

Un trabajo sin estrés puede parecer estupendo, pero no hay que exagerar. Si no hay un mínimo de estrés, de activación, el trabajo se puede tornar aburrido y poco estimulante, y acabar siendo, paradójicamente, estresante. Una muestra de lo positivo del estrés es el trabajo bajo presión. Aquellos que tienen la habilidad de sobresalir cuando trabajan bajo crisis o contra el reloj, lo hacen por el efecto positivo del estrés. Por lo tanto las personas están sometidas a vivir en estrés y disestrés.

En Psicología, el estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles se encuentran con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

En resumen, el estrés afecta de muchas formas. Puede aumentar el riesgo de que se enfermen, puede producir una enfermedad en forma directa, puede disminuir la capacidad de recuperación de una enfermedad y puede reducir la capacidad de afrontar el estrés futuro (Lovallo, 1997).

1.4 Estrategias de afrontamientos efectivas del estrés

El estrés es una parte normal de la vida. Para evitarlo por completo, es probable que una persona tendría que dejar de vivir (Seyle, 1996).

¿Cómo se puede afrontar con más efectividad el estrés? Los investigadores han propuesto diversas recomendaciones para enfrentar este problema. Es evidente que no existe solución universal, puesto que el afrontamiento más efectivo depende de la naturaleza del estímulo estresante y del grado que sea posible controlarlo. Aún así, es posible seguir algunos lineamientos generales (Folkman, Everly, Holahan y Moos, McCain y Smith, Zeidner y Endler, citados por Feldman, 1996).

- **Convertir la amenaza en un reto.** Es cuando una situación estresante podría ser controlable. La mejor estrategia de afrontamiento consiste en tratarla como un reto, centrándose en los modos de controlar tal situación.
- **Disminuir la intensidad de la amenaza de la situación.** Es cuando una situación estresante parece incontrolable, es preciso recurrir a otro enfoque. Es posible cambiar la evaluación personal de la situación, verla bajo una luz diferente y modificar las actitudes hacia ella.
- **Modificar las metas personales.** Es cuando una persona enfrenta una situación incontrolable, otra estrategia razonable es adoptar nuevas metas que sean prácticas en vista de la situación específica.
- **Emprender acciones físicas.** Otro lineamiento para afrontar el estrés consiste en producir cambios en las reacciones fisiológicas hacia éste.
- **Prepararse para el estrés antes de que ocurra.** Una estrategia final para afrontar el estrés es la inoculación: prepararse para el estrés antes de que ocurra. Elaborados primero como un medio para prevenir los problemas emocionales posquirúrgicos entre los paciente de hospitales, los métodos de inoculación preparan a las personas para que las experiencias estresantes sean de naturaleza física o emocional, por medio de la explicación, con el mayor detalle posible, de los eventos difíciles que es probable que encuentren.

Por otro lado, la meta de todo terapeuta es intentar adoptar un programa adecuado para cada patología específica, en este caso el estrés. En este estudio se desarrollarán las técnicas de relajación progresiva, pero primero se explicará en que consiste la relajación en general.

1.5 La Relajación

Es una estrategia evolutivamente estable, que permite reconocer la tensión excesiva, los músculos que están o no hiperactivados y al mismo tiempo enseña a como aflojarlos, ya que supone un ahorro del gasto energético, favoreciendo al mismo tiempo los procesos de recuperación tras los esfuerzos de cada persona. La relajación retoma el control y esto lo logra de una manera extremadamente agradable, debido a que la práctica de la misma es una experiencia grata y en caso de no ser así no se debe continuar. (Barrios, 2005).

Las condiciones iniciales para la práctica de la relajación son muy sencillas, básicamente se necesita un espacio en silencio en el que no hayan interrupciones, que este limpio y con una temperatura agradable. Se realizan los ejercicios acompañados de música instrumental o ambiental. Para comenzar es mejor realizar los ejercicios de relajación estando acostados sobre una colchoneta, más adelante ya se podrán hacer ya sea sentados, de pie o en cualquier otra posición. Conforme se avanza en la práctica resulta más fácil percibir las agradables sensaciones internas que acompañan al estado de relajación, al igual que las personas entrenadas en el estrés perciben cada vez con más facilidad las sensaciones desagradables que produce.

Barrios (2005) afirma que con el entrenamiento en relajación se puede conseguir controlar el propio nivel de activación, ya que produce desde los primeros intentos una sensación intensa de descanso, favoreciendo el sueño y facilitando la recuperación general, tiene además la ventaja, con respecto a otras medidas, de que una vez aprendida la o las técnicas adecuadas no son precisos más recursos externos. Con el entrenamiento de relajación también se pretende modificar la respuesta orgánica del cuerpo respecto a las solicitudes externas que sobre él se realizan y se aprende a responder fisiológicamente con calma en lugar de estrés.

Kabat-Zinn et al., citados por Feldman (1996) dicen que para combatir los efectos del estrés, los individuos pueden elegir entre una serie de programas. La mayor parte de los programas para el manejo del estrés dependen de una sola técnica de intervención, que son los métodos para incrementar la relajación.

1.6 Métodos de Relajación:

- **EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO de SCHULTZ:** éste método es como una técnica de auto-hipnosis, pero no es así en su totalidad, ya que una exigencia del método es mantener a la persona todo el tiempo consciente, con la atención despierta y con toda la capacidad de observación disponible, cuando esto se haya logrado aparecen sensaciones intensamente agradables, como la pérdida de peso, sienten que están flotando, o al contrario sienten que se hundan en la arena. Pero en sí ésta es una técnica de absoluta relajación que se concentra en las partes del cuerpo (Barrios, 2005).
- **TÉCNICA MEZIERES:** éste método identifica el dolor y la tensión crónica muscular como elementos que demuestran un desequilibrio esencial que se produce en el cuerpo: como la falta de equilibrio entre la musculatura anterior y posterior del cuerpo humano, el producto de un cambio de postura, que va desde cuadrúpeda a bípeda. El ser humano es el único animal que se desplaza moviéndose a dos patas y que permanece erguido sobre ellas. Ello ha permitido entre otras cosas la posibilidad de conciencia, pero se ha tenido que pagar un precio único, ya que ningún cuadrúpedo padece de escoliosis o de las múltiples patologías de la espalda que tiende a sufrir el ser humano y es por ese motivo que fue creada esta técnica (Barrios, 2005).
- **RELAJACIÓN PSICOSENSORIAL METODO VITTOZ:** este se compone de un amplio espectro de relaciones orgánico sensoriales y funcionales sobre las que trabajar. Ya que la intención de esta relajación es recuperar a pacientes con determinadas patologías, y también merece ser tenido en cuenta como un método para personas sanas que pretenden seguir estándolo o ya bien sean personas con problemas debidos al estrés, la ansiedad o la angustia, debido a que tienden a

separarse del mundo distanciándose del entorno e incluso de sí mismos y este método los vuelve a integrar (Barrios, 2005).

- **RELAJACIÓN ZEN o MEDITACION ZEN:** es un modo de budismo. La principal función que utiliza el ser humano para hacer esta relajación es la mente, ya que para los orientales contiene la mayor cantidad de materia organizada que existe en el universo de cada persona. La mente es utilizada para quedar libre de agitaciones y perturbaciones, solamente se tienen que hacer concentraciones por varias horas hasta sentir que el cuerpo y la mente se sienten totalmente relajados (Barrios, 2005).
- **RELAJACIONES MEDITATIVAS:** éstas consisten en relajar toda la musculatura, para que después se de un proceso de integración y de autorrealización personal, integrando ejercicios del cuerpo como ejercicios para la mente y en conjunto hacen un relajación absoluta que llega a distensar todos los músculos del cuerpo y a tener una mente positiva (Barrios, 2005).
- **TÉCNICA DE RELAJACIÓN ARTICULAR:** éste método tiene los siguientes objetivos: disminuir y mantener la relajación del tono muscular, bajar la carga que sufre la articulación sometida a músculos hipertónicos, tomar conciencia de la articulación liberada, lograr movimientos más equilibrados, debido a la disminución de la resistencia para actuar sobre las articulaciones, corregir la postura vegetativa, y por último poder lograr la liberación de la respiración. Estos movimientos respiratorios se ven liberados de la tensión innecesaria y se produce una respiración natural libre de ataduras (Barrios, 2005).

Luego de haber descrito algunas de las técnicas que existen para la relajación, ahora se explicará la técnica que fue utilizada para este estudio.

1.7 La Relajación Progresiva

Es una técnica creada por E. Jacobson, que sirve para ayudar a relajar la tensión y la actividad fisiológica y a sustituir las antiguas interpretaciones negativas por una amplia variedad de pensamientos de afrontamiento del estrés (Benson, 1996).

A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

Jacobson descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda.

Su principio fundamental es el de tomar alternativamente conciencia de la tensión y relajación en las diferentes zonas del cuerpo: en el rostro, ceño fruncido, mandíbulas apretadas, y se irradia al cuello y a los hombros. Esta toma de conciencia se hace con el fin de conducir al individuo que está siendo entrenado a que aprenda a identificar las sensaciones de tensión y distensión y que ya familiarizado con ellas, pueda controlarlas en momentos críticos de estrés.

1.8 Técnicas Progresivas:

- Relajación de respirar: Esta consiste en que las personas sepan hacer una buena respiración, para poder controlar la misma y así llegar a una relajación profunda (Barrios 2005).

- Relajación auto alusiva: Esta relajación pretende ir en busca de la unidad, es una técnica exclusiva que pretende que se tome conciencia de todo aquello que sucede alrededor y a la vez integrándolo en una realidad mayor y generando así una nueva realidad que podrá a su vez ser integrada de nuevo, y así sucesivamente.

- Relajación sensitiva: Establece una relajación en la que los músculos del cuerpo lleguen a relajarse completamente, conforme a las instrucciones que se pidan.
- Relajación de la Espalda: Esta técnica sirve para aprender a relajar la musculatura de la espalda, al mismo tiempo permitirá ser capaz de observar las situaciones que producen tensión.

1.9 Características de la relajación progresiva

Según Barrios (2005), para lograr una relajación efectiva son necesarios tres elementos:

- El Terapeuta: el cual debe ser una persona que tenga conocimientos de la técnica, que posea una voz modulada, y que tenga la capacidad de dar la instrucción de manera pausada, tranquila y casi monótona, ya que esto ayuda en gran manera a que los individuos se relajen.
- Sujetos: esta terapia puede ser aplicada en sujetos comprendidos entre los 13 y 50 años de edad. En general se sugiere que quienes toman este tipo de relajación tengan una suficiente capacidad de concentración y el deseo de efectuar los distintos ejercicios que se le propongan.
- Ambiente: es indispensable disponer de un salón lo suficientemente grande, de acuerdo al número de participantes, agradable, armonioso y con iluminación tenue. Los ejercicios de la relajación progresiva se inician enseñándoles a los participantes a respirar. Gaudela y Groden (1985) indican que esto se logra generalmente en pocas sesiones, posteriormente se trabaja con la siguiente secuencia: Respiración, Tensar los músculos en grado máximo y notar en todos los músculos la sensación de relajación. La secuencia a seguir dependerá del terapeuta y de acuerdo al objetivo que persiga con el uso de esta relajación.

En una sesión previa se advierte al paciente que no lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra. Es importante el tema de las gafas, zapatos, sujetadores, lentes de

contacto, etc. Todos estos temas deben de discutirse con el cliente y buscar un acuerdo de cómo se va a seguir el procedimiento (Gaudela y Groden, 1985).

1.10 Edad adulta temprana

Es importante resaltar lo que Papalia menciona acerca de las características que posee esta etapa, debido a que los sujetos de la investigación están entre las edades que comprende la misma y sería importante entender el desarrollo psicosocial en ésta fase.

Las personas aproximadamente entre los 20 a 40 años de edad, son las que conforman esta etapa. El crecimiento y el deterioro son procesos que ocurren durante toda la vida en un equilibrio que difiere en cada individuo. Los acontecimientos y las elecciones de la edad adulta temprana son muy importantes para lograr el mismo.

Durante esas dos décadas los seres humanos construyen los fundamentos de gran parte de su desarrollo posterior. En general en esta edad las personas abandonan el hogar de los padres, comienzan a trabajar o estudiar una carrera, contraen matrimonio o establecen otro tipo de relaciones íntimas, procrean y crían los hijos y empiezan a contribuir significativamente en su ambiente social. Así mismo, toman decisiones que afectarán el resto de sus vidas, su salud, su felicidad y sus logros.

Durante la edad adulta temprana como ocurre en la vida, se interrelacionan los diversos aspectos del desarrollo: físicos, cognitivos y psicosociales.

- Aspectos físicos:

En general, los adultos jóvenes dan por sentado que tienen buena salud y capacidad física. En la edad adulta se sientan las bases del funcionamiento físico para el resto de la vida. La alimentación de los adultos, la actividad física que desarrollan, el hábito de fumar o beber, y el consumo de drogas son factores que influyen mucho en el estado de salud y el bienestar actual y futuro.

- Aspectos cognitivos:

El sentido común afirma que los adultos piensan de manera diferente que los niños o los adolescentes, mantienen tipos de conversaciones diferentes, comprenden material más complicado y emplean su amplia experiencia para resolver problemas prácticos. Algunos investigadores como Jean Sinnott y K. Wagner Schaie emplean un método para identificar lo distintivo del modo de pensar de los adultos, el cual es el **pensamiento posformal**; éste es un tipo de pensamiento maduro basado en la experiencia subjetiva, la intuición y la lógica; es útil para enfrentar la ambigüedad, la incertidumbre, la incoherencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso.

Los estudios también sugieren que la producción creativa y la capacidad para resolver problemas prácticos aumentan por lo menos hasta la edad madura, mientras que la capacidad para resolver problemas académicos generalmente decae.

Con respecto a la educación y al trabajo, las elecciones educativas y profesionales después de la escuela secundaria son producto del desarrollo cognitivo de los primeros años y, con frecuencia representan oportunidades de mayor crecimiento cognitivo. Para los jóvenes que están en transición de la adolescencia a la edad adulta, la exposición a un nuevo entorno educativo o laboral, algunas veces lejos del hogar, ofrece una oportunidad de mejorar las capacidades, poniendo en duda supuestos prejuicios durante mucho tiempo, intentando buscar nuevas maneras de ver el mundo.

Por otro lado, las actitudes hacia el trabajo pueden afectar el desempeño, ya que los adultos jóvenes tienden a estar menos satisfechos con su trabajo que los mayores, están menos involucrados en el mismo, menos comprometidos con sus empleadores, menos bien pagados y es más probable que cambien de trabajo.

- Aspectos psicosociales:

Existen cuatro enfoques principales del desarrollo psicosocial:

- Modelos de rasgos: se enfocan en las características o atributos intelectuales, emocionales, temperamentales y de comportamiento, como la jovialidad y la irritabilidad.

- Modelos tipológicos: éstos identifican amplios tipos o estilos de personalidad y representan la organización de los rasgos de la personalidad en el individuo.
- Modelos de crisis normativa: reflejan una secuencia típica de desarrollo relacionado con la edad, que continúa durante la vida adulta, después de pasar por la niñez y la adolescencia.
- Modelo de ocurrencia oportuna de eventos: éste sostiene que el cambio está relacionado no tanto con la edad, sino con la ocurrencia esperada o inesperada y la época de importantes eventos de la vida.

Lo anteriormente expuesto pretendió dar datos importantes de cada una de las variables de la investigación, tanto del estrés como de las técnicas de relajación progresivas. Debido a que se explicó cómo el estrés puede afectar la vida de cualquier ser humano, trayendo consigo consecuencias negativas. Al mismo tiempo también se encontró que existen soluciones efectivas para cuando este factor se dé.

II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Puede decirse que ésta es la era del estrés. Tanto adultos como niños informan que experimentan altos niveles de estrés en sus vidas, sobre todo en acontecimientos importantes que involucran pérdidas y perturbaciones significativas así como las tensiones crónicas menores y las dificultades que caracterizan la vida diaria de una sociedad altamente tecnificada. Otros factores pueden ser las presiones en el trabajo y la escuela, las perturbaciones y el conflicto en las familias, los problemas económicos, la amenaza de violencia en las comunidades y el rápido ritmo de la vida contribuyen a la experiencia de un estrés elevado (Feldman, 1998).

Por otro lado, el índice de las personas que poseen estrés cada vez es más alto. Las personas, específicamente las encargadas de guarderías, están expuestas a diversos factores estresantes y éstos pueden causar en ellas; nerviosismo, agitación, tensión, sensación de cansancio, palpitaciones cardíacas, preocupación y dificultad para concentrarse.

Es evidente que las exigencias ambientales generan estrés, como por ejemplo, la situación que se vive en el país con respecto al puesto de trabajo, posición económica, educación y responsabilidad en el hogar. Es decir, que esto causa un estado de tensión o amenaza, por lo cual se necesita una adaptación a los cambios.

Los efectos negativos que podrían tener las encargadas de guardería si siguen estresadas serían: mujeres con dificultades en el control de sus emociones, dificultades o malestares físicos y psicológicos, problemas posiblemente relacionados con el sueño y la alimentación, problemas personales y problemas en el desempeño en su trabajo.

Y es por eso, que para combatir los efectos del estrés, las personas pueden elegir entre una serie de programas. La mayor parte de los programas para el manejo de estrés dependen de una sola técnica de intervención, que son los métodos para incrementar la relajación; en otras palabras, son las técnicas de relajación (Feldman, 1998).

Motivo por el cual sería importante abordar el tema de la intensidad de estrés en las encargadas de guardería y de cómo éste puede ser disminuido a través de métodos de relajación. Por lo que surge la siguiente interrogante: ¿Son las técnicas de relajación Progresiva, un medio para disminuir la intensidad del estrés en las encargadas de guarderías?

2.1 OBJETIVOS

- **Objetivo General**

Determinar si las técnicas de relajación progresiva, son un medio para disminuir la intensidad del estrés en las encargadas de guardería.

- **Objetivo Específico**

- Identificar encargadas de guardería con alta intensidad de estrés en el presente a través de la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), para determinar la muestra que se utilizará.

- Determinar, a través de un pretest, la intensidad de estrés que presentan las encargadas de guarderías.

2.2 HIPÓTESIS

H1:

Existe una diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presenta el grupo experimental de las encargadas de guardería al aplicar las técnicas de relajación progresiva.

Ho:

No existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presenta el grupo experimental de las encargadas de guardería al aplicar las técnicas de relajación progresiva.

H2:

Existe una diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presenta el grupo control de las encargadas de guarderías.

Ho:

No existe una diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presenta el grupo control de las encargadas de guarderías.

H3:

Existe una diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presenta entre el grupo control y el grupo experimental de las encargadas de guardería antes y después de haber aplicado las técnicas de relajación progresiva.

Ho:

No existe una diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presenta entre el grupo control y el grupo experimental de las encargadas de guardería antes y después de haber aplicado las técnicas de relajación progresiva.

2.3 VARIABLES

2.3.1 Variable independiente: Técnicas de relajación progresiva.

2.3.2 Variable dependiente: Intensidad del estrés.

2.3.3 Variables Controladas:

- Trabajo: Encargadas de guarderías
- Jornadas: matutinas y vespertinas
- Sector: Público
- Edades: entre los 25 a 45 años

2.3.4 Variables no controladas: Problemas familiares, emocionales y salud física.

2.4 DEFINICIÓN DE VARIABLES

INTENSIDAD DEL ESTRÉS:

- **Definición Conceptual:**

La intensidad del estrés se define como la vehemencia de los afectos y operaciones del ánimo en las tensiones físicas, mentales o emocionales ocasionadas por presiones y demandas ambientales, situacionales o personales que están presentes en la persona (Diccionario de la Lengua Española, 2001).

- **Definición Operacional:**

Para la presente investigación, la intensidad del estrés en el presente fue medido a través de la Escala de estrés socio-laboral, utilizando la escala intensidad del estrés en el presente. Donde a mayor resultado, mayor intensidad del estrés.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA:

- **Definición Conceptual:**

La relajación progresiva es una técnica creada por E. Jacobson, que sirve para ayudar a relajar la tensión y la actividad fisiológica y a sustituir las antiguas interpretaciones negativas por una amplia variedad de pensamientos de afrontamiento del estrés (Benson, 1996).

- **Definición Operacional:**

Para la presente investigación, esta técnica incluyó ejercicios de respiración profunda, relajación por medio del suspiro, respiración natural, ejercicios de tensión y distensión, las cuales llevaron a las encargadas de guardería a conseguir una relajación total. Éstas se llevaron a cabo en 12 sesiones de 45 minutos cada una, 2 veces por semana, por un período de 1 mes y medio en las instalaciones de dicha guardería.

2.5 ALCANCES Y LÍMITES

Esta investigación abarcó a encargadas de guardería, entre las edades de 25 a 45 años, de nivel socioeconómico medio bajo, del sector público de la Ciudad Capital de Guatemala. A este grupo de personas se les aplicó las técnicas de relajación progresiva, para establecer si la intensidad del estrés que poseían en el presente disminuía. Sólo se tomó en cuenta a la población antes definida, por lo que los resultados obtenidos no se pudieron generalizar.

Una limitación que se podría encontrar con respecto a la Escala de Apreciación de Estrés que se utilizó, debido a que todavía no está estandarizada para Guatemala, sin embargo ya ha sido aplicada y los resultados han sido exitosos.

También no se pueden generalizar las conclusiones de los datos de esta investigación, ya que la muestra elegida no fue representativa de la población de encargadas de guardería de la Ciudad.

Otra limitante fue el factor tiempo, ya que no se tenía la disponibilidad del mismo por parte de las encargadas de la guardería, como también algún padecimiento de enfermedad física, que impidió que alguna de ellas no asistiera por unos días a tomar las técnicas de relajación progresiva.

2.6 APORTE

Con esta investigación se pretendió dar a conocer el estrés que manifestaban las encargadas de guardería del sector público y cómo este factor pudo ser disminuido a través de las técnicas de relajación que se les administraron.

Entre los principales aportes está el mejoramiento de las encargadas de guardería en el desempeño de su trabajo, esto se logró una vez aplicadas las técnicas de relajación, ya que estas técnicas les ayudaron a relajarse, a rendir mejor en su trabajo, un mejor desenvolvimiento, desarrollando una mayor tolerancia a las presiones sufridas en el lugar de trabajo o algún otro ambiente, mediante la reducción de la intensidad del estrés.

Debido a que es un campo poco explorado en la psicología, esta investigación puede ser una herramienta de ayuda para que en un futuro se encuentren nuevas técnicas que puedan reforzar un mejor soporte al mismo.

Finalmente, se adjuntó un folleto que fue entregado a las encargadas de la guardería, éste tuvo información sobre qué son las técnicas de relajación progresiva, cómo funcionan, cuáles son los ejercicios que se utilizaron en el tratamiento e instrucciones de cómo se podrían aplicar o auto- aplicar. Esto sería de beneficio tanto para la población estudiada, como para cualquier persona que le interese estas técnicas, ya que son de gran utilidad para que de alguna manera se tenga una vida más placentera en el aspecto físico y emocional.

III MÉTODO

3.1 Sujetos

La población que se seleccionó para esta investigación fue tomada de la Guardería Virgen del Camino, que esta localizada en la 15 calle 7-47 zona 13 Colonia Aurora, de la cual se tomaron 2 grupos de 10 personas cada uno. Para conformar tanto el grupo control y el grupo experimental fueron asignadas aleatoriamente. En total fueron 20 encargadas de guardería mujeres que trabajan en jornadas matutina y vespertina, del sector público, comprendidas entre las edades de 25 a 45 años. Se tomó esta muestra, debido a que Yalom en su libro "Psicoterapia Grupal" recomienda entre 7 a 12 personas para trabajar colectivamente.

DESCRIPCIÓN DE SUJETOS					
No.	Edad	Género	Estado Civil	Escolaridad	Tiempo de trabajo
1	36	Femenino	Casada	3ero. Primaria	1 mes
2	27	Femenino	Casada	Diversificado	3 años
3	31	Femenino	Soltera	Universitaria	7 años
4	30	Femenino	Casada	Diversificado	3 años
5	31	Femenino	Soltera	Diversificado	2 años
6	35	Femenino	Casada	Diversificado	3 años
7	32	Femenino	Soltera	6to. Primaria	4 meses
8	47	Femenino	Casada	Diversificado	9 años
9	39	Femenino	Casada	Diversificado	3 años
10	28	Femenino	Casada	3ero. Básico	4 años

3.2 Instrumento

La escala que se utilizó para medir la intensidad del estrés de las encargadas de guardería fue la ***Escala de Apreciación del Estrés (EAE)***, hecha por Fernández y Mielgo, la cual está dividida en cuatro escalas independientes que son:

Escala General del Estrés (EAE-G), dirigida a la población general, con edades comprendidas entre los 18 y 60 años. Consta de 53 elementos cuya temática abarca aspectos de salud, relaciones humanas, estilo de vida y temas laborales o económicos.

Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos (EAE-A), para edades de 66 años a 85 años. Formada por 51 elementos que aluden a salud, vida afectiva, y emocional y también la vida social y económica.

Escala de Estrés en la Conducta (EAE-C), para edades entre los 20 años y 60 años de edad, con 36 elementos sobre relación de la conducta con factores externos, con la propia persona y con otros conductores.

Y la Escala de Estrés Socio-Laboral (EAE-S), la cual para efectos de ésta investigación, sólo fue tomada en cuenta ésta. El principal objetivo de esta escala (EAE) es conocer cómo afecta a la persona los distintos acontecimientos en la vida. Su aplicación es a personas comprendidas entre los 20 años a 60 años de edad. Es administrado en forma colectiva. Su duración es de 20 a 30 minutos por escala. La batería EAE ha sido diseñada con el propósito de apreciar el número de hechos estresantes que están o han estado presentes en la vida del sujeto y la medida en que estos acontecimientos le afectan o le han afectado, teniendo en cuenta si el hecho estresante le está sucediendo en el momento de responder al cuestionario o ya le han sucedido.

Cada una de las escalas presenta tres categorías de análisis:

- *Ausencia* (NO) y *Presencia* (SI) del acontecimiento estresante de la vida del sujeto.
- *Intensidad* con que se han vivido o se viven esos sucesos estresantes (0, 1, 2,3)

Calificado como:

0 = nada,

1= poco

2= mucho

3= muchísimo

- *Vigencia* del acontecimiento estresante, si ha dejado de afectarle: P = pasado o si todavía le afecta A = actualidad.

De cada una de las escalas deben obtenerse de manera directa dos tipos de puntuaciones: las que corresponden a la presencia de situaciones de estrés (en la

actualidad o en el pasado) y las que expresan la intensidad con que se han experimentado.

Para obtener estos valores es aconsejable proceder de la siguiente forma:

1. Comprobar sobre la hoja de respuestas que todas las contestaciones "Sí" van seguidas de las marcas correspondientes en la columna "Tiempo"; si no fuera así se trazaría una raya a lo largo de la fila, lo que indicaría que esa respuesta ha sido anulada.

2. Se obtendrán los valores parciales de intensidad A y P sumando los puntos de intensidad (1,2 ó 3) con que se haya calificado cada respuesta positiva. Si no se hubiera señalado ninguno de los valores de "intensidad" se consideraría como 0.

3. La puntuación directa es igual a la suma de ambos valores. La descripción de la muestra total para los análisis experimentales de la batería estaba formada por un total de 2059 sujetos distribuidos en cuatro grupos normativo de la siguiente forma: Escala G (680 sujetos), Escala A (523 sujetos), Escala S (485 sujetos) y Escala C (371 sujetos).

En cuanto a la confiabilidad de la Escala se refiere se han calculado los indicadores de consistencia con procedimientos test-retest (con un intervalo de 15 a 30 días) y mediante la correlación de los ítems pares- impares y correlación del índice con la formulación de Spearman – Brow. Para analizar la validez se utilizarán procedimientos de tipo factorial.

En el análisis de la estructura interna de cada escala se utilizaron los datos recogidos con las distintas aplicaciones de los mismos. El procedimiento utilizado fue el de componentes principales contándose con cuatro grupos.

3.3 Procedimiento

- Se solicitó autorización a la directora de la Guardería Virgen del Camino, explicándole sobre dicho trabajo de investigación y así aplicar el EAE y las técnicas de relajación progresivas.

- Se seleccionó la muestra del grupo experimental de acuerdo a la intensidad de estrés que reflejaron en el test que se les aplicó al inicio.
- Luego se obtuvieron resultados de dicha escala. Se calificó para poder determinar la intensidad de estrés tanto en el grupo experimental como para el grupo control.
- Después se trabajó con el grupo experimental en El Programa de las Técnicas de Relajación Progresiva, por un período de 12 sesiones de 45 minutos cada una, 2 veces por semana, en un lapso de 1 mes y medio en las instalaciones de dicha guardería y las técnicas de relajación progresiva se administraron de manera colectiva.
- Posteriormente, se aplicó el post-test, para determinar si el Programa fue efectivo o no en la reducción del estrés en las encargadas de guardería y luego se les entregó un folleto informativo de las técnicas que se trabajaron, para que lo puedan auto aplicar en el momento que deseen.
- Después se efectuó el análisis estadístico de los resultados. Así como también la discusión de los resultados y por último las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

3.4 Diseño y Metodología Estadística

Para este estudio se utilizó el Diseño cuasiexperimental con dos grupos aleatorios. De acuerdo con Achaerandio (1986) la investigación cuasiexperimental se caracteriza porque en ella se estudian las relaciones entre variables sobre eventos presentes, que están sucediendo, con la diferencia de que este tipo de investigación no permite la manipulación de variables.

Según los expertos y seguidores del paradigma positivista, la experimentación es el verdadero método de la investigación científica. Así mismo, Buendía, Colas y Hernández (1998) afirman que "Un experimento es un proceso planificado de investigar en el que al menos una variable (experimental o independiente: VI) es manipulada u operada

intencionalmente por el investigador para conocer que efectos produce ésta en al menos otra variable llamada dependiente (VD)"(Número de página pendiente). Para los autores, la variable independiente se conoce también como variable experimental o tratamiento; la variable dependiente, que se conoce también como resultados o efecto, se refiere a los efectos observados en el estudio.

Para interpretar los resultados de esta investigación se acudió a la T de Student para dos muestras independientes, con los siguientes parámetros estadísticos:

MEDIA: Se define como la división de la suma de todos los valores entre el número de valores, es el promedio (Kazmier y Díaz, 1993).

DESVIACIÓN ESTANDAR: Se realizó por medio de las desviaciones de las medias cuadráticas de cada una de las áreas de estrés.

CONTRASTE DE MEDIAS: Se realizó con respecto a los resultados del test de cada una de las áreas utilizando la distribución *t* de student, como tratamiento estadístico de comparación de dos medias para analizar los resultados obtenidos en la escala EAE (Escala de Apreciación del Estrés) , ya que la muestra es pequeña ($n < 30$).

Lo anterior se calculó utilizando e ingresando los datos en una hoja de Excel versión 5.0 de Microsoft Excel y el Programa Estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versión 6. para Windows 98, proporcionado por el Centro de Orientación Universitaria (COU) de la Universidad Rafael Landívar.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

El objetivo de este trabajo era comprobar sí el Programa de Técnicas de Relajación Progresiva, era efectivo para disminuir la intensidad de estrés en las encargadas de guardería, debido a que este es un factor predominante en la sociedad, por lo tanto, llevó a comprobar que la aplicación de dicho programa, disminuye la intensidad de estrés en el presente según la Escala de Apreciación de Estrés (EAE).

A continuación se presentan los resultados obtenidos, incluyendo cuadros comparativos que muestran las puntuaciones totales tanto del grupo control como del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa.

Al igual se pueden observar gráficas, tanto del pre-test como del post-test y una comparativa de ambos, mostrando la diferencia del grupo control y del grupo experimental en la intensidad del estrés.

CUADRO 4.1
RESULTADOS DEL PRE-TEST

GRUPO EXPERIMENTAL			GRUPO CONTROL		
No.	Puntaje total	Centil	No.	Puntaje total	Centil
1.	48	35	6.	80	70
2.	68	65	7.	63	55
3.	37	15	8.	26	5
4.	79	70	9.	80	70
5.	72	65	10.	72	65
Promedio	60.8	-		64.2	-
Moda	37	-		80	-
Mediana	58	-		53	-
Desviación Estándar	15.74	-		20.10	-

En este cuadro se comparan las puntuaciones totales obtenidas en el pre-test en ambos grupos. Se demuestra un promedio alto de intensidad de estrés en el presente según el

EAE. No fueron tomados en cuenta los centiles, debido a que el EAE sólo los toma como aproximaciones a partir de la puntuación total obtenida.

CUADRO 4.2
RESULTADOS DEL POST-TEST

GRUPO EXPERIMENTAL			GRUPO CONTROL		
No.	Puntaje total	Centil	No.	Puntaje total	Centil
1.	23	-	6.	78	70
2.	17	-	7.	80	70
3.	33	10	8.	66	60
4.	50	40	9.	69	65
5.	26	5	10.	73	65
Promedio	29.8	-		73.2	-
Moda	17	-		66	-
Mediana	33.5	-		73	-
Desviación Estándar	11.34	-		5.27	-

En este cuadro se comparan las puntuaciones totales obtenidas en el post-test en ambos grupos. Se demuestra un promedio bajo de intensidad de estrés en el grupo experimental, luego de aplicar el programa, mientras que el promedio del grupo control aumentó dicha intensidad.

CUADRO 4.3
ESTADÍSTICOS DE GRUPOS

Grupo		N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	Intervalos de Confianza
Pre	Experimenta	5	60,8000	17,59830	7,87020	15,425592
	Control	5	64,2000	22,47665	10,05187	19,701665
Post	Experimenta	5	29,8000	12,67675	5,66922	11,111671
	Control	5	73,2000	5,89067	2,63439	5,1634044

Según los resultados correspondientes se puede observar una diferencia en el grupo experimental antes y después del programa, lo cual muestra una disminución en la intensidad del estrés en el post-test, mientras que en el grupo control aumentó.

CUADRO 4.5
PRUEBA DE MUESTRAS INDEPENDIENTES

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Pre	Se han asumido varianzas iguales	,027	,875	-,266	8	,797	-3,40000	12,76636	-32,83928	26,03928
	No se han asumido varianzas iguales			-,266	7,565	,797	-3,40000	12,76636	-33,13684	26,33684
Post	Se han asumido varianzas iguales	1,889	,207	-6,942	8	,000	-43,40000	6,25140	-57,81575	-28,98425
	No se han asumido varianzas iguales			-6,942	5,650	,001	-43,40000	6,25140	-58,92893	-27,87107

- Según los resultados obtenidos indican que sí existe una diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presenta el grupo experimental de las encargadas de guardería al aplicar las técnicas de relajación progresiva, por lo que se acepta la Hipótesis Alternativa H1 y se rechaza la Hipótesis Nula H0 correspondiente.
- Entre los resultados obtenidos indican que sí existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presenta el grupo control de las encargadas de guarderías, por lo que se acepta la Hipótesis alternativa H2 y se rechaza la Hipótesis Nula H0 correspondiente.

- Los datos obtenidos muestran que sí existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presenta entre el grupo control y el grupo experimental de las encargadas de guardería antes y después de haber aplicado las técnicas de relajación progresiva, por lo que se acepta la Hipótesis alterna H3 y se rechaza la Hipótesis Nula H0 correspondiente.

- ✓ De acuerdo a los resultados obtenidos se aceptan todas las hipótesis alternas (H1, H2, H3) y se afirma que sí existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el Pre-test y el posttest que presentan ambos grupos. Por lo tanto se niegan todas las hipótesis nulas (representadas con H0).

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

No es nuevo saber que el estrés es un problema físico y psicológico a lo que todos están expuestos, debido a las exigencias de cada sociedad. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación era comprobar si la intensidad de estrés podía ser disminuída por medio de las técnicas de relajación progresiva, por lo que primero se tuvo que definir el estrés en todos sus ámbitos, para poder comprenderlo y encontrar el medio para poder disminuirlo. Por lo anterior Barrios (2005), define que es una respuesta inespecífica del organismo ante un estímulo específico (cualquier demanda específica que se le solicite). El estrés es siempre una respuesta de carácter fisiológico, ante un agente estresor externo o interno, se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo.

Al mismo tiempo Seyle (1996) comparte la misma opinión sobre el estrés, ya que lo define en términos médicos, como un proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física. También identificó tres etapas en la respuesta del estrés. En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma, ya sea de tipo externo como interno, debido a que las glándulas endocrinas ya han liberado hormonas para nivelar el azúcar y el ritmo respiratorio, por lo que el cuerpo empieza a funcionar normalmente. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar en situaciones muy extremas, incluso a la muerte.

Ahora más que nunca el estrés en el ámbito laboral representa una amenaza para la salud de los trabajadores y, como consecuencia, para la salud de la propia organización. Rovira (2005) define que el estrés en el entorno laboral es un problema creciente, inhabilitante y con un costo personal, social y económico muy importante. Los gastos y pérdidas derivadas por el costo del estrés son cuantiosos y aumentan año tras año. Son

numerosos los índices de ausentismo, la baja productividad en la empresa, los accidentes profesionales y la escasa motivación en el trabajo.

Por lo tanto, en los sujetos de esta investigación, se evidenció que todas las encargadas de la guardería estaban sometidas a altos niveles de estrés, debido a que así lo mostró la prueba que se utilizó y de alguna manera en términos prácticos también se confirmaron dichos resultados, ya que las exigencias que demandan ese puesto de trabajo son muy altas, porque se encargan desde darles pacha hasta impartirles clases.

Por otro lado, el estrés puede ser controlado de distintas maneras; una de ellas, son las técnicas de relajación. Según Hewitt (1986) refiere que a nivel psicológico, las técnicas de relajación son herramientas muy importantes para conseguir tranquilidad y quietud, llenando a las personas de estrategias para enfrentarlas a diversas situaciones de la vida cotidiana. La práctica de las técnicas de relajación va a ayudar a disminuir los pensamientos que producen estrés y llevará a las personas a un estado de calma y paz, debido a que permite dejar al lado las preocupaciones en el instante en que se estén aplicando las técnicas. Así mismo, lo comprobó Cerín (2005) realizando una investigación que tuvo como objetivo establecer la Eficacia del Programa Anti Estrés Laboral en docentes que trabajan y estudian, con el objetivo de comprobar si dicho programa disminuía el estrés en los docentes. La muestra la escogió al azar, formada por 20 docentes que trabajan y estudian de ambos géneros. A ellos se les aplicó la escala (EAE) Escala de Apreciación de Estrés con el fin de conocer el estrés en general de los docentes. De ese grupo, tomó la mitad para el grupo control y la mitad para el grupo experimental, quedando 10 en cada uno. El diseño que utilizó fue experimental, de comparación de dos grupos con pre-test y pos-test. Impartió un programa de técnicas de relajación que constaba de 13 sesiones de 30 minutos cada una. Concluyó que no existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de confianza de 0.05 entre los docentes que recibieron dicho programa al grupo que no lo recibió.

Por lo cual, el programa de técnicas de relajación progresiva aplicado en esta investigación también fue efectivo para disminuir la intensidad de estrés que mantenían las encargadas de la guardería en el presente, debido a que los ejercicios aplicados eran

puramente para relajar la musculatura. Así mismo Benson (1996) lo afirma diciendo que es una técnica creada por E. Jacobson, que sirve para ayudar a relajar la tensión y la actividad fisiológica y a sustituir las antiguas interpretaciones negativas por una amplia variedad de pensamientos de afrontamiento del estrés, descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda.

Lo anterior coincide también con la investigación que realizó Schwank (2006) ya que estudió la efectividad del programa basado en las técnicas de relajación de Cautela y Groden, combinada con ejercicios de visualización para disminuir el nivel de ansiedad en las enfermeras del área de hematología pediátrica del Hospital San Juan de Dios. Para ello implementó un programa de ejercicios grupales de relajación que se desarrolló en forma gradual; primero se ejecutaron ejercicios de respiración. Luego se aplicaron ejercicios de los diferentes grupos musculares y de forma alterna ejercicios de visualización. Se utilizó como instrumento la Escala de Ansiedad de Hamilton (1959). Los resultados obtenidos revelaron que la ansiedad de las participantes mejoró, ya que sí existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en el nivel de ansiedad psíquica, somática y total. Por lo tanto, se concluyó que el programa de relajación basado en las Técnicas de Cautela Y Groden, combinado con ejercicios de visualización, es efectivo para disminuir el nivel de ansiedad.

La ansiedad y el estrés, son dos términos que se confunden fácilmente, ya que poseen las mismas reacciones físicas en el cuerpo humano y es por eso que se piensa que son iguales, pero la diferencia está, en que la ansiedad es un sentimiento de aprensión o de tensión ante situaciones que generan estrés. Por lo tanto, es importante mencionar la investigación que realizó Huertas (2006) cuyo objetivo fue determinar sí la aplicación de la técnica de relajación progresiva disminuía la ansiedad en profesionales sometidos a estrés en base a las aplicación de la prueba STAI 82, para medir ansiedad. Los sujetos que conformaron la población eran profesionales universitarios con carreras a nivel de

Licenciatura en las áreas de administración de Empresas, Economía y Finanzas, Psicología Industrial y Agronomía. De acuerdo con los resultados obtenidos, se determinó que los altos ejecutivos de mandos medios evaluados tienen sobre sí mucha responsabilidad en cuanto a presentación de resultados dentro de la empresa, lo cual provocó que experimentarían sintomatología física y emocional de estrés, siendo los síntomas con la incidencias más alta: insomnio, cansancio excesivo, falta de apetito, dificultad de comunicación con jefes y subalternos y falta de concentración. Se recomendó que se apliquen técnicas de mantenimiento para evitar que los síntomas eliminados con la relajación progresiva vuelvan aparecer y sean recurrentes en los profesionales.

Resumiendo, el estrés afecta de muchas formas. Puede aumentar el riesgo de que se enfermen, producir una enfermedad en forma directa, disminuir la capacidad de recuperación de una enfermedad y reducir la capacidad de afrontar el estrés futuro, pero lo más importante es que es tratable y existen soluciones para poder combatirlo.

Por lo tanto el contraste de medias demostró que sí existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés en las encargadas de la guardería Virgen del Camino tanto para el grupo control como para el grupo experimental.

Esto quiere decir que el Programa de Técnicas de Relajación Progresiva sí es efectivo para disminuir la intensidad de estrés en el presente en las encargadas de guardería.

VI. CONCLUSIONES

- ❖ Dado que, los cinco sujetos del grupo experimental de la investigación lograron una notable mejoría en sus intensidades de estrés, se concluye que el Programa de Técnicas de Relajación Progresiva, sí es efectivo en el mejoramiento para disminuir el nivel de estrés.

- ❖ De acuerdo a los resultados obtenidos se aceptan todas las hipótesis alternas (H1, H2, H3) y se afirma que sí existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad de estrés entre el pre-test y el post-test que presentan ambos grupos. Por lo tanto, se niegan todas las hipótesis nulas (representadas con H0).

- ❖ Se concluye que el grupo control luego de aplicarle el post-test, aumentó su intensidad de estrés en el presente.

- ❖ Se observó mejoramiento de las encargadas de la guardería en el desempeño de su trabajo, ya que estas técnicas les ayudaron a relajarse y rindieron mejor en su trabajo, desarrollando una mayor tolerancia a las presiones sufridas en el lugar laboral, mediante la reducción de la intensidad del estrés.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda aplicar el Programa a una muestra más grande, para que los resultados puedan ser generalizados.
- También se puede hacer un estudio de casos individuales y colectivos donde se evalúe a la persona misma y diga ella cómo se siente y cómo le sirvió el programa.
- Aplicar el Programa en otros meses del año, ya que las presiones difieren en distintas etapas del año escolar.
- En estudios posteriores sería enriquecedor establecer otras técnicas de relajación, dependiendo del nivel de estrés que poseen las personas seleccionadas en la muestra. Esto llevaría a que dichas personas trabajen funcional y armoniosamente.
- Realizar más investigaciones de tipo experimental, con distintas poblaciones para que se compruebe si son efectivas las técnicas de relajación progresiva para disminuir la intensidad de estrés.
- Para desarrollar el Programa de Técnicas de Relajación Progresiva, es necesario un ambiente tranquilo y con el espacio adecuado, debido a que eso fue de gran ayuda para llevar a cabo dicho programa.
- De la misma manera se hace evidente con esta investigación que las personas que deseen tomar dicho programa, sepan seguir las instrucciones correspondientes, porque de lo contrario no servirá el programa y no se tendrán los resultados deseados.

- Implementar los Programas de Técnicas de Relajación, como un programa preventivo para todas aquellas personas que padecen de problemas de estrés.

- Para que el beneficio sea duradero es recomendable continuar dirigiendo a cada persona dichas técnicas de relajación. Del mismo modo, sí alguien se encuentra bajo presiones muy fuertes en el ámbito laboral y sean sometidas a un alto nivel de estrés, es recomendable aplicar la Escala Socio Laboral, para luego sacar la intensidad de estrés y dependiendo de ello, se prosiga a aplicar las técnicas.

IV REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achaerandio, L. (1985). **Lecturas sobre Metodología de la Investigación.** Guatemala. Universidad Rafael Landívar.
- Barrios, F. (2005). **La relajación y sus métodos.** [En red]. Disponible en: www.lareljacion.com/lareljacion/07eustres.php.
- Benson, R. (1986). **La Relajación.** Barcelona: Editorial Grijalva.
- Buendía, L. Colas, P. y Hernández, F. (1998). **Metodología de Investigación en Psicopedagogía.** España: McGraw-Hill.
- Cerín, C. (2005). **Efectividad del Programa Anti Estrés Laboral en docentes de nivel primario.** Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Dapelo, B. (1999). **Disminución de la ansiedad en un ensayo de P.A.A. mediante la Técnica de Relajación Neuromuscular de Jacobson.** Tesis inédita. Universidad Viña del Mar. Chile. [En red]. Disponible en: www.uvm.cl/biblioteca/catalogo/psicologia1.
- Feldman, R. (1998). **Psicología con aplicaciones a los países de habla hispana.** México: McGraw-Hill.
- Fernández, J. y Mielgo, M. (1992). **EAE Escala de Apreciación del Estrés (b).** Madrid: TEA Ediciones.
- Gálvez, M. (1995). **Adaptación psicológica y nivel de ansiedad en el paciente.** Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

- Gaudela, J. y Groden, M (1,995). **Técnicas de Relajación**. Barcelona: Martínez Roca.
- Hewitt, J. (1986). **Aprende a tú solo: RELAJACIÓN**. Madrid: Pirámide.
- Holmes, T.H y Rahe, R. H. (1967). **Escala de medición del reajuste social e informe de investigación psicosomática**. (3ed.). EEUU: Edita.
- Huertas, M. (2006). **Efectividad de la Relajación Progresiva en profesionales sometidos a estrés**. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Jamal, M. (1984). **Job, Anxiety and job perfomance controversy: an empirical assessment**. Estados Unidos: 13661 Psychological Abstracts, Volumen 71, mayo 2000.
- Kazmier, L. y Díaz, M. (1993). **Estadística Aplicada a la Administración y a la Economía** . (2ed) México DF: McGraw- Hill.
- Maldonado, M. (1999). **Estrés del maestro que trabaja y estudia**. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango, Guatemala.
- Osterberg, P. (1992). **El estrés en el trabajo**. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Papalia, E. Wendkos, S y Feldman, R. (1998). **Desarrollo Humano**. (2ed.). Bogota, Colombia: McGraw-Hill.
- Raber, F. MSW, DH. DYCK, G. (1997). **Control de Estrés para la Salud Mental**. México: Grupo editorial Ibero América S. A, C. V.

- Real Academia Española. (2001). **Diccionario de la Lengua Española.** (22ed.). España: Editorial Espasa-Calpe, S.A.
- Rovira, B. (2005). **¿Qué es el estrés laboral?**. [En red] Disponible en: www.psicologia/estréslaboral.com
- Schwank, I. (2006). **Efectividad del programa basado en las Técnicas de Relajación de Cautela y Groden, combinado con ejercicios de visualización para disminuir el nivel de ansiedad en las enfermeras del área de hematología pediátrica del Hospital General San Juan de Dios.** Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Seyle, H. (1996). **La atención en la vida (EL ESTRÉS).** Buenos Aires, Argentina: Compañía Fabril Editora.
- Tobal, H. (1997). **¿Cómo afecta el estrés laboral al ser humano?**. [En red] Disponible en: www.psicologia/estrés.com

ANEXO :

1

**“ PROGRAMA DE TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN PROGRESIVA”**

PROGRAMA DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

1. DATOS GENERALES:

Lugar: 15 calle 7-47 zona 13 Colonia Aurora, Guardería Virgen del Camino.

Año: 2,007

DESCRIPCIÓN:

Este programa fue hecho por la investigadora y está basado en las técnicas de relajación progresiva hechas por Edmund Jacobson, respaldado por Barrios (2005). Se elaboró con el fin de disminuir la intensidad de estrés en las encargadas de guardería. El mismo está integrado con actividades sobre relajación y respiraciones profundas.

Consistió en una serie de ejercicios de relajación, en las cuales se utilizaron técnicas como la relajación sensitiva, la relajación auto alusiva, la relajación en la espalda y la relajación con la respiración. Las sesiones se realizaron de manera grupal, en donde cada integrante trabajó en su propia relajación.

Todo el programa fue dividido en 4 partes. En la primera parte, se les aplicó la técnica de relajación de respiración; en la segunda, la relajación autoalusiva; la tercera, la relajación sensitiva; y en la cuarta, la relajación de la espalda. Y para cada una de éstas se utilizaron 3 sesiones.

Durante todas las sesiones las encargadas trabajaron con música instrumental; esta música ayudo a que se facilitará el proceso de relajación.

2. OBJETIVOS:

Objetivo General

Desarrollar las técnicas de relajación progresiva en las encargadas de guardería, para que logran disminuir la intensidad de estrés en el presente.

Objetivos Específicos

- Lograr que las encargadas entren en un estado de relajación para disminuir la intensidad de estrés que presentaron en ese momento.
- Administrar tres de las diferentes técnicas de relajación progresiva que existen, para que las encargadas trabajarán diferentes partes de su cuerpo, que tienen como fin un estado de relajación autónomo.

3. MATERIALES Y RECURSOS:

De acuerdo a Edmund (1994), los materiales y recursos sugeridos para las técnicas de relajación son las siguientes:

- Un salón espacioso y de ambiente tranquilo y lo más silencioso que se pueda.
- Sillas o sillones.
- Grabadora
- Cd's de música clásica instrumental
- Colchonetas

CONTENIDO Y CALENDARIZACIÓN DEL PROGRAMA

No. De Sesiones	TEMA	ACTIVIDAD	DURACIÓN
Sesión 1	Presentación de las técnicas de relajación progresiva	-Se hizo una pequeña exposición, describiendo los temas y las técnicas que se utilizaron y cual es la importancia de ambos.	60 MINUTOS
Sesiones 2,3 Y 4	Relajación de respirar	-Se aplicó esta técnica a las encargadas de guardería, mientras que estaban acostadas en las colchonetas y se les enseñó a saber respirar correctamente.	45 MINUTOS
Sesiones 5,6 y 7	Relajación auto alusiva	Se aplicó dicha técnica mientras que las encargadas estaban en una posición cómoda, acostadas en el suelo en las colchonetas, para luego hacerles tomar conciencia de la respiración, de una forma completa, donde se perciba el aire al entrar,	45 MINUTOS

		al salir y los movimientos del abdomen.	
Sesiones 8,9 Y 10	Relajación sensitiva	-Se hizo un ejercicio de relajación en la que los músculos se van a relajando, sin tensión previa y sin realizar sugestión alguna en relación a calor y peso. Requiere prolongar el tiempo aplicado a sentir las zonas de tensión, dedicado el tiempo tanto a sentir como a aflojar.	45 MINUTOS
Sesiones 11, 12 y 13	Relajación de la Espalda	-Se hizo un ejercicio con esta técnica, mientras que estaban sentadas en una silla o en un sillón y se les enseñó a saber cómo relajar la espalda.	45 MINUTOS

ANEXO: 2

**" FOLLETO DE EJERCICIOS
DE LAS TÉCNICAS PROGRESIVAS "**

Folleto de
TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN
PROGRESIVA de
Edmund Jacobson

FOLLETO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

¿ QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PROGRESIVA?

Son técnicas que fueron creadas por E. Jacobson, que sirven para ayudar a relajar la tensión y la actividad fisiológica y a sustituir las antiguas interpretaciones negativas por una amplia variedad de pensamientos de afrontamiento del estrés (Benson, 1996).

A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

Jacobson descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda.

Su principio fundamental es el de tomar alternativamente conciencia de la tensión y relajación en las diferentes zonas del cuerpo: en el rostro, ceño fruncido, mandíbulas apretadas, y se irradia al cuello y a los hombros. Esta toma de conciencia se hace con el fin de conducir al individuo que está siendo entrenado a que aprenda a identificar las sensaciones de tensión y distensión y que ya familiarizado con ellas, pueda controlarlas en momentos críticos de estrés.

➤ TÉCNICAS PROGRESIVAS:

- Relajación de respirar: Esta consiste en lograr que todas aquellas personas sepan hacer una buena respiración, para poder controlar la misma y así llegar a una relajación profunda (Barrios 2005).

- Relajación auto alusiva: Esta relajación pretende ir en busca de la unidad, es una técnica exclusiva que pretende que se tome conciencia de todo aquello que sucede alrededor y a la vez integrándolo en una realidad mayor y generando así una nueva realidad que podrá a su vez ser integrada de nuevo, y así sucesivamente.

- Relajación sensitiva: Establece una relajación en la que los músculos del cuerpo lleguen a relajarse completamente, conforme a las instrucciones que se pidan.

- Relajación de la Espalda: Esta técnica sirve para aprender a relajar la musculatura de la espalda, al mismo tiempo permitirá ser capaz de observar las situaciones que producen tensión.

EJERCICIOS PARA LA RELAJACIÓN PROGRESIVA

(Barrios, 2005)

❖ RELAJACIÓN AUTOALUSIVA

Es un ejercicio de relajación que pretende unificar todos los elementos que conforman la experiencia presente de forma simultánea, todos los niveles de la realidad presente se unifican en el ejercicio de relajación.

Ejercicio:

Desde una posición cómoda, sentados o tumbados, tomamos conciencia de la respiración, de una forma completa, percibimos el aire al entrar, al salir, los movimientos del abdomen, la temperatura del aire, de forma que la respiración llene completamente nuestra conciencia, toda nuestra atención se halla en el proceso de la respiración, una vez esto suceda realizamos un recorrido por las diferentes partes que componen el cuerpo, cuando seamos capaces de percibir el cuerpo como una entidad unitaria, una unidad completa añadimos a nuestra atención la respiración, un cuerpo unido y una respiración integrada en esa unidad.

Cuando se produce una unidad entre cuerpo y respiración añadimos la percepción de la emoción, tras ello los pensamientos, los sonidos del entorno, más adelante las percepciones visuales. Se produce un entrenamiento en la expansión de la conciencia y una incorporación de los elementos que yo soy y de sus energías, siempre divididas, cada una en direcciones contrapuestas y ahora aquí presentes, en una dirección concreta y correcta.

❖ RELAJACIÓN DE LA ESPALDA

Ejercicio:

El presente ejercicio tiene por objetivo que aprendas a relajar la musculatura de la espalda, al mismo tiempo te permitirá ser capaz de observar las situaciones que te producen tensión..... para que las evites en lo posible y con práctica desarrolles tu atención y llegues a ser capaz de inhibir el automatismo de tensión.

Colócate en una posición cómoda disponte a relajarte..... comienzas prestando atención a tu respiración..... observándola sin modificarla en absoluto..... siente el aire refrescando tus fosas nasales cuando inspiras..... siente como las calienta cuando expulsas el aire..... observa tu propia y personal forma de respirar..... con toda tu atención..... sin esfuerzo..... no la modifiques en absoluto..... observa con toda tu atención..... sin esfuerzo..... no la modifiques en absoluto..... observa con toda tu atención y siente como te relajas más y más.....

Para ser capaz de relajarte has de sentir, para ser capaz de inhibir el automatismo de tensión has de poder hacerlo al principio. Observa tu cuerpo en este instante y siente las pequeñas modificaciones en tu tono muscular antes y después del ejercicio.....

Modificaciones en tu tono muscular antes y después del ejercicio.....

Observa tus piernas..... siéntelas completamente..... dirige tu atención exclusivamente a la pierna derecha..... desde los dedos al muslo.... observa su peso..... como se afloja.... como se relaja más y más.... siéntelo sin esfuerzo.....

Ahora la pierna izquierda..... siéntela completamente.... desde los dedos al muslo.... observa su peso..... como se afloja..... como se relaja más y más..... siéntelo sin esfuerzo.

Dirige toda tu atención a la cadera..... siente su peso..... la presión sobre los glúteos..... dedica unos momentos a percibir intensamente, sin esfuerzo, las sensaciones que vienen de la zona de tu cadera.....

Siente toda tu espalda.... completamente..... visualiza tu columna vertebral..... e imagina una luz azul, hermosa y cálida que asciende lentamente llenando de luz y de calor cada vértebra..... relajando cada pequeño músculo..... expandiendo la sensación de relax conforme alcanza a cada músculo..... pequeño o grande que se encuentra próximo a la zona iluminada, relajada, cada vez más y más suelta.....

Visualizas la luz azul ascender lentamente..... siente como te relaja más y más....., la espalda más relajada.... más suelta.... más descansada....

Atentamente, sin esfuerzo, permite que la luz azul y el calor llenen toda tu espalda..... toda la columna, desde su base hasta la cabeza.....observa la sensación de relax..... de calma.....

Mantén constantemente una parte de tu atención en la espalda..... y al mismo tiempo atiende a tus brazos también.....

Siente tu brazo derecho desde los brazos al hombro..... como se afloja..... como se relaja..... más y más, siéntelo sin esfuerzo.....

Siente tu brazo izquierdo, dese los dedos al hombro..... como se afloja.....como se relaja.... más y más, siéntelo sin esfuerzo.....

Siente como puedes prestar atención al mismo tiempo a tu espalda, a tus brazos.... a tus piernas..... a tu cadera.... a la cadera y a la cabeza....., une todas las sensaciones de relax, de calma, sin esfuerzo y observa las sensaciones de tranquilidad, de relax en las que te encuentras.....

Dedica unos instantes a observar esta calma.....

Siente como se ha modificado el tono muscular respecto al funcionamiento ordinario en tu vida, presta atención a las sensaciones que día a día vienen del exterior, intenta observarlas, en especial aquellas que percibes que te producen tensión, poco a poco la relajación impedirá que te afecten negativamente, pero sobre todo siente, dedica tiempo a sentir que efecto tienen sobre tu tensión muscular las acciones normales de cada día.

Siente de nuevo tu respiración tranquila..... en calma.... relajada..... con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más..... siente tu respiración sin modificarla en absoluto.....

Dentro de unos instantes contaremos hasta tres, al llegar a tres abrirás y cerrarás las manos, tomaras aire con más intensidad y abrirás los ojos, conservando todos los beneficios que te proporciona el presente ejercicio de relajación.

Contamos lentamente, uno, dos, tres, abres y cierras las manos, tomas aire con más intensidad, y abres los ojos, conservando en tu interior todos los efectos positivos que te proporciona la presente relajación de la espalda.

❖ **RELAJACIÓN RESPIRAR**

Ejercicio:

Me coloco en una posición cómoda, y me dispongo a relajarme.

Hago un recorrido por mi cuerpo, tomo conciencia de él..... siento la cabeza..... siento el cuello.....

Siento el brazo derecho..... siento el antebrazo derecho..... siento la muñeca derecha..... la mano derecha..... cada uno de los dedos.....meñique..... anular..... medio..... índice..... y pulgar..... especialmente el pulgar..... siento su peso..... y me relajo.

Siento el brazo izquierdo..... siento el antebrazo izquierdo..... siento la muñeca izquierdo..... la mano izquierdo..... cada uno de los dedos.....meñique..... anular..... medio..... índice..... y pulgar..... especialmente el pulgar..... siento su peso..... y me relajo.

Siento la espalda, los lugares en que apoya, siento la presión y el peso, siento como la tensión se disuelve precisamente a través de los puntos de apoyo, es como si mi tensión pasara a la Tierra gracias a los puntos en que noto el apoyo de la cabeza, de los brazos, de la espalda..... de las piernas.....

Siento la pierna derecha..... siento el muslo..... la rodilla.....los gemelos.... el pie..... el talón del pie derecho.....y me relajo.

Siento la pierna izquierda..... siento el muslo..... la rodilla.....los gemelos.... el pie..... el talón del pie izquierdo.....y me relajo.

Mi respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más, más relajado, más descansado.

Observo como se eleva y desciende el abdomen, este vaivén produce un oleaje en mi mar interior, mi cuerpo es un recipiente lleno de líquido, cada vez que mi abdomen se eleva y desciende se producen olas en mi interior, observo la sensación de respirar y ese oleaje dulce y tranquilo entre el abdomen y mis piernas.

Me visualizo como un mar interior lleno de un líquido azul, con cada respiración el oleaje se produce y este líquido se desplaza del abdomen a las piernas..... de las piernas al abdomen..... abdomen a las piernas..... de las piernas al abdomen....., rítmicamente.....con un ciclo que se repite una y otra vez.....abdomen a las piernas..... de las piernas al abdomen..... abdomen a las piernas..... de las piernas al abdomen.....

Por unos momento observo la respiración, mantengo la imagen de un mar azul interior y siento todo mi cuerpo invadido por ese más cálido y relajante, azul... que va y viene por mi interior.

Tomo conciencia de este estado y lo guardo en mi memoria, tomo conciencia de este estado de calma física, de tranquilidad emocional, de serenidad mental y

.....Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta.....contamos lentamente 1 2 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones

de los dedos.....tomo aire con mas intensidad.....realizando una respiración profunda y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

❖ RELAJACIÓN SENSITIVA

Ejercicio:

Es un ejercicio de relajación en la que los músculos se van a relajar, sin tensión previa y sin realizar sugestión alguna en relación a calor, peso, etc. Es un ejercicio interesante para personas que ya tengan experiencia previa en relajación. Requiere prolongar el tiempo aplicado a sentir las zonas de tensión, dedico tanto tiempo a sentir como a aflojar.

Tumbado cómodamente en una colchoneta cierro los ojos. Concentramos la atención en la cabeza , siento los músculos del cuero cabelludo, observo si hay tensión en ellos, si es así percibo la tensión..... con claridad, y luego doy la orden de aflojar, no me preocupó de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por ella misma.

Concentramos la atención en el rostro y en el cuello, siento los músculos, sin prisa....., observo si hay tensión en ellos, si es así percibo la tensión, tomo constancia clara de ella, siento la tensión..... y luego doy la orden de aflojar, no me preocupó de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por ella misma y se instaure en el rostro..... en el cuello.

Concentro la atención en los brazos, siento la musculatura, siento la tensión residual, percibo claramente las zonas en que queda tensión..... percibo la tensión..... con claridad, y luego doy la orden de aflojar, no me preocupó de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por ella misma.

Concentro toda mi atención en las piernas, las recorro y siento la tensión que hay en ellas, siento con claridad las zonas que hay tensión..... percibo la tensión..... con claridad, y luego doy la orden de aflojar, no me preocupo de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por si misma, y la tensión se va disolviendo. Se deshace.

Concentro mi atención y lentamente recorro la musculatura del tronco y de la espalda, percibo cualquier sensación de tensión, observo las zonas que están tensas..... con claridad, y luego doy la orden de aflojar, no me preocupo de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por si misma, relajo la musculatura y la tensión se va disolviendo, la tensión se va, me abandona.

Observo por unos instantes mi cuerpo libre de tensión y me preparo para abandonar el ejercicio.

Dentro de unos instantes contaremos hasta tres, al llegar a tres abrirás y cerrarás las manos, tomaras aire con más intensidad y abrirás los ojos, conservando todos lo beneficios que te proporciona el presente ejercicio de relajación.

Contamos lentamente, uno, dos, tres, abres y cierras las manos, tomas aire con más intensidad, y abres los ojos, conservando en tu interior todos los efectos positivos que te proporciona la presente relajación sensitiva.